

RECETARIO

arrocera

+ vaporera

Prepará todo tipo  
de arroz, carnes y  
comidas al vapor  
en un mismo lugar



ATMA

PRO



# Indice



Sopa de verduras cremosa	3
Bibimbap	5
Goulash con papas hervidas	6
Curry de tofu con arroz	7
Guiso de cebada Veggie	8
Guiso de lentejas mixto	9
Pasta "todo en uno" Veggie	10
Rollitos de pescado a la olla completo	11
Maki sushi	13
Sushi con langostinos fritos y palta con salsa teriyaki	15
Arroz con mariscos	16
Arroz con pollo	17
Arroz con leche de coco	18
Manzanas asadas con yogur miel y garrapiñada	19
Rolls para brunch	20



## Sopa de verduras cremosa

(4 tazas)



### INGREDIENTES

- + Calabaza en cubitos 1 taza
- + Choclo en granos 1 taza
- + Zapallitos en cubitos 1 taza
- + Ramas de perejil fresco 3
- + Ajo 1 diente
- + Hojas de espinaca 1 atado
- + Zanahoria rallada 1
- + Caldo casero de verdura 1 litro
- + Sal y pimienta
- + Croutons a gusto
- + Crema fresca 100 cc
- + Queso en hebras a gusto



### PASOS A SEGUIR

Colocar todas las verduras en la olla, el caldo, la sal y la pimienta y **cocinar por 40 minutos**. **Retirar y enfriar**. **Licuar** hasta tener una crema lo más lisa posible. **Calentar y servir** con un chorrito de crema, hebras y croutons.

# Bibimbap



## INGREDIENTES

### Para el armado

- + Arroz aromático o jazmín 2 tazas
- + Champiñones en laminas 10
- + Zucchini en juliana 1
- + Zanahoria en juliana 1
- + Espinaca fresca 30 hojas
- + Brotes de soja 2 tazas
- + Semillas de sésamo
- + Huevo frito 2
- + Aceite de sésamo ½ cucharada
- + Salsa de soja 2 cucharadas

### Para la salsa

- + Ajo rallado 1
- + Azúcar 3 cucharaditas
- + Salsa de soja 1 cucharada
- + Aceite de sésamo 2 cucharaditas
- + Mirin 2 cucharadas
- + Vinagre de arroz 2 cucharadas
- + Gochugaru 2 cucharadas  
(pasta de chile picante)

### Para la carne

- + Nalga para milanesa 300 grs
- + Ajo 3
- + Aceite de sésamo 2 cucharaditas
- + Manzana verde picada ½
- + Salsa de soja 1 cucharada
- + Miel 1 cucharada



## PASOS A SEGUIR

Para la salsa mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta que el azúcar se disuelva y reservar. Cortar la carne en tiras. **Licuar** la manzana con los ajos, la salsa de soja, la miel y el aceite de sésamo. **Mezclar** la carne con esta preparación, cubrir y llevar a la **heladera por 1 hora**. **Lavar** el arroz en un bowl con abundante agua y con cuidado. **Ecurrir** y repetir el proceso **3 veces más**. Colar el arroz y colocar dentro de la arrocera junto con **3 tazas** de agua (**línea 2 de interior de olla**) **Cocinar por 8 minutos** y colocar encima la vaporera con las verduras cortadas. Tapar y **cocinar entre 10/12 minutos más**. **Calentar** una sartén con una cucharada de aceite, retirar la carne de la marinada y a fuego fuerte saltear la carne por **7 minutos**, reservar caliente.

**Para el armado del Bibimbap**, colocar sobre un plato hondo grande una base de arroz, colocar una porción de cada una de las verduras, rociar con la salsa de soja y el aceite de sésamo, colocar la carne al lado de las verduras sin mezclar. Colocar los huevos fritos, espolvorear con semillas y terminar con la salsa. Llevar a la mesa, mezclar bien el plato antes de comer y compartir.

# Goulash con papas hervidas

(4 porciones)



## INGREDIENTES

- + Roast beef en cubos 800 grs
- + Aceite 4 cucharadas
- + Cebolla picada 2
- + Ajo 1 diente picado
- + Paprika 1 cucharada
- + Pimentón ahumado 1 cucharada
- + Pasta de tomate 1 cucharada
- + Tomillo 1 cucharadita
- + Laurel 1 hoja
- + Sal y pimienta
- + Agua 4 tazas
- + Papas peladas en cubos 4



## PASOS A SEGUIR

Colocar dentro de la arrocera el aceite y los cubos de Roast beef, **dorar**. Sumar la cebolla, el ajo, la paprika, el pimentón ahumado, la sal, la pimienta y **mezclar**. **Cocinar por 1 minuto más**. Agregar la pasta de tomate, el tomillo, el laurel y el agua, **mezclar**. Colocar las papas en la vaporera y dentro de la arrocera, tapar y **cocinar por 60 minutos**, **mezclar** ocasionalmente. Retirar **con cuidado** la vaporera, servir las papas y por encima la carne con la salsa. Terminar con perejil fresco picado.

# Curry de tofu con arroz

(4/5 porciones)



## INGREDIENTES

### Para el curry

- + Morrón rojo trozado ½
- + Chile ½
- + Cebolla morada trozada ½
- + Ajo 2 dientes
- + Cilantro ¼ taza de hojas
- + Jengibre fresco rallado 1 cucharadita
- + Jugo de ½ limón
- + Leche de coco ½ taza
- + Oliva ¼ taza
- + Curry 2 cucharadas

### Para el armado

- + Arroz basmati 2 tazas
- + Morrón rojo pequeño en trozos 1
- + Morrón verde pequeño en trozos 1
- + Cebolla morada en trozos 1
- + Tofu en cubos medianos 1
- + Leche de coco 1 taza
- + Caldo de verduras casero 1 taza
- + Cilantro
- + Maní picado y tostado
- + Chile picado a gusto



## PASOS A SEGUIR

**Licuar** el morrón trozado, el chile, la cebolla, el ajo, el cilantro, el jugo de limón, el jengibre, la leche de coco, el oliva y el curry. **Mezclar** los cubos de tofu con esta preparación. **Cubrir y dejar reposar por 1 hora** en la heladera. Para hacer el arroz colocar las **2 tazas medidoras** (taza medidora incluida en la caja), en la arrocera junto con **3 tazas medidoras** de agua, tapar y **cocinar entre 15/18 minutos**, mantener caliente. Retirar el tofu de la marinada y reservar la marinada. Colocar los cubos de tofu en una placa untada con aceite, llevar a un **horno a 250°** y **cocinar** hasta que apenas este dorado. **Retirar** el arroz de la arrocera, colocar un **papel manteca** dentro de la vaporera y colocar el arroz, **reservar**. En la olla de la arrocera colocar **2 cucharadas de oliva** y **cocinar** los morrones y las cebollas por **5 minutos**, **agregar** el líquido de la marinada, la leche de coco, el caldo y los cubos de tofu, **mezclar**. **Cocinar por 10 minutos**. Sumar la vaporera dentro de la arrocera, tapar y **cocinar el curry por 5 minutos más**. Servir con cilantro, maní chile a gusto.

# Guiso de cebada Veggie



(6 porciones)



## INGREDIENTES

- + Cebada 2 tazas medidoras (incluida en la caja)
- + Soja texturizada 1 ½ taza
- + Cebolla picada 1
- + Diente de ajo picado 2
- + Zanahorias en rodajas 2
- + Calabaza rallada ½ taza
- + Oliva 2 cucharadas
- + Salsa inglesa 3 cucharadas
- + Caldo de verdura casero 7 tazas
- + Pasta de tomate 1 cucharada
- + Orégano 1 cucharada
- + Pimenton dulce 1 cucharadita
- + Aji molido 1 cucharadita
- + Verdeo picado 1
- + Sal y pimienta



## PASOS A SEGUIR

**Lavar** la cebada. En un bowl colocar la soja texturizada e **hidratar** con **1 taza** de caldo caliente de verdura casero y **1 cucharada** de salsa inglesa. **Calentar** la olla con el oliva y **dorar** las cebollas junto con la zanahoria y el ajo por **2 minutos**. **Agregar** la cebada, la calabaza, la salsa inglesa, el caldo restante, la pasta de tomate, el orégano, el pimentón, el ají molido, la sal y la pimienta, **mezclar y tapar**. **Cocinar 25/30 minutos**, **mezclar ocasionalmente**. Mantener la función calentar activada, servir y terminar con verdeo fresco picado.

# Guiso de lentejas mixto

(6 porciones)



## INGREDIENTES

- + Cuadril en cubitos 300 grs
- + Cerdo en cubitos 200 grs
- + Chorizo colorado picado 1
- + Lentejas cocidas 2 tazas
- + Cebolla chica picada 1
- + Morrón picado 1
- + Ajo picado 2 dientes
- + Zanahoria chica en cubitos 1
- + Laurel 1 hoja
- + Salsa de tomate 3 tazas
- + Orégano ½ cucharada
- + Pimentón 1 cucharadita
- + Aji molido 1 cucharadita
- + Comino 1 cucharadita
- + Sal y pimienta
- + Tomillo fresco



## PASOS A SEGUIR

Colocar en la arrocera **2 cucharadas** de aceite y **saltear** la carne y el chorizo, agregar la cebolla, el morrón, el ajo, la zanahoria y **cocinar por 5 minutos más tapado**. Destapar agregar el laurel, la salsa de tomate, los condimentos, **tapar y cocinar por 30 minutos más, mezclar** de vez en cuando. Agregar las lentejas, mezclar, rectificar los sabores y **cocinar por 15 minutos más**. Mantener caliente hasta el momento de servir y terminar con tomillo fresco.

# Pasta “todo en uno” Veggie

(4 porciones)



## INGREDIENTES

- + Pasta cruda sin huevo 400 grs
- + Cherrys en mitades 200 grs
- + Verdeo en aritos 1
- + Puerros en aritos 1
- + Flores de brócoli 1 taza
- + Albahaca 10 hojas
- + Ajo picado 2 dientes
- + Chaucha rolliza al medio 15 unidades
- + Caldo de verdura casero 5 tazas
- + Sal y pimienta
- + Semillas tostadas y molidas a gusto



## PASOS A SEGUIR

**Colocar** en la arrocera todos los ingredientes y los condimentos dentro de la arrocera, **mezclar** bien y **cocinar tapado durante 20 minutos** hasta que la pasta este bien cocida. **Mezclar** ocasionalmente. Mantener caliente hasta el momento de servir. **Espolvorear** con las semillas molidas y rociar con un chorrito de oliva.



## Rollitos de pescado a la olla completo



### INGREDIENTES

- + Arroz integral 2 tazas medidas (incluida en la caja)
- + Arvejas crudas 50 grs
- + Zanahorias en cubitos 50 grs
- + Ajo picado 1 diente
- + Cebolla picada 50 grs
- + Lenguado en filets grandes 6
- + Jugo y ralladura de 1 limón
- + Tomillo 2 ramitas
- + Oliva 2 cucharadas
- + Manteca blanda 2 cucharadas
- + Aji molido 1 cucharadita
- + Sal y pimienta



### PASOS A SEGUIR

**Mezclar** la manteca junto con el oliva, el jugo, la ralladura, sal y pimienta. **Cortar** los lenguados al medio a lo largo y **pintar** bien, **enrollar**,  **cubrir y llevar** a la heladera. En la olla colocar el arroz, las arvejas, la zanahoria, el ajo, la cebolla, sal y pimienta. Agregar **3 tazas medidas** de caldo de verduras. Tapar y **cocinar 10 minutos**. Colocar dentro de la vaporera los rollitos de lenguado y llevar a la arrocera, tapar y **cocinar entre 13/15 minutos más**. Mantener caliente hasta el momento de servir.

# Maki sushi



## INGREDIENTES

- + Arroz koshihikari 2 tazas + Sal ½ cucharadita
- + Vinagre de arroz ½ taza + Alga nori cortadas al medio 6
- + Azúcar ¼ taza + Salmón 12 trozos 1 cm \* 9 cm
- + Mirin 1 cucharada + Wasabi a gusto



## PASOS A SEGUIR

**Lavar** el arroz en un bowl con abundante agua y con cuidado. **Ecurrir y repetir** el proceso **3 veces** más. Colar el arroz y colocar dentro de la arrocera, cubrir con **3 tazas de agua** (línea 2 de interior de olla) y **cocinar** por **18/23 minutos**, como muestra el manual. Cuando el arroz esté listo dejar **reposar** destapado en la arrocera apagada entre **10/15 minutos**. En una ollita colocar el vinagre, el mirin, el azúcar y la sal, llevar al fuego y **calentar** hasta fundir el azúcar, **enfriar**. Pasar el arroz a un bowl amplio y **mezclar** con el vinagre e incorporar bien, **dejar enfriar 20/30 minutos**. Preparar un bowl con agua para humedecer las manos. Sobre la esterilla cubierta con film colocar el alga nori con la **cara opaca hacia arriba**, **humedecer las manos** y tomar **una porción** de arroz y colocar sobre el alga y extender dejando una franja libre en un borde (el arroz debe tener un **espesor de 4mm**). Colocar sobre el arroz una franja de salmón. Para enrollar colocar **4 dedos** sobre el relleno y **los pulgares** por detrás de la esterilla y **enrollar** sin hacer mucha presión, al enrollar tenemos que ver el sobrante de alga sin cubrir. Terminar de enrollar por completo y realizar una pequeña presión. Para **cortar**, utilizar un cuchillo bien afilado, **humedecer el cuchillo** y cortar al medio para obtener **2 mitades**. Luego cortar esas 2 mitades en **3 partes iguales**, el cuchillo cada vez que realizamos un corte debe estar **limpio y húmedo** como al principio. Ideal servir junto con salsa de soja y wasabi.



# Sushi con Langostinos fritos y Palta con salsa teriyaki



## INGREDIENTES

- + Arroz koshihikari 2 tazas medidoras (incluida en la caja)
- + Vinagre de arroz ½ taza
- + Azúcar ¼ taza
- + Mirin 1 cucharada
- + Sal ½ cucharadita
- + Alga nori cortadas al medio 4 unidades
- + Langostinos pelados 12 unidades
- + Huevo batido 2
- + Pimienta a gusto
- + Sal marina a gusto
- + Panko 2 tazas
- + Harina ½ taza
- + Palta en gajos finos 2
- + Semillas de sésamo
- + Salsa teriyaki a gusto



## PASOS A SEGUIR

Lavar el arroz en un bowl con abundante agua y con cuidado. **Escurrir y repetir** el proceso **3 veces** más. **Colar** el arroz y colocar dentro de la **arrocera**, cubrir con **3 tazas** de agua (línea 2 de interior de olla) y **cocinar por 18/23 minutos** como muestra el manual. Cuando el arroz esté listo **dejar reposar** destapado en la arrocera apagada entre **10/15 minutos**. En una ollita colocar el vinagre, el mirin, el azúcar y la sal, llevar al fuego y calentar hasta fundir el azúcar, **enfriar**. Pasar el arroz a un bowl amplio y **mezclar** con el vinagre e incorporar bien, **dejar enfriar 20/30 minutos**. Pasar los langostinos por harina, luego por los huevos previamente batidos y salpimentados, después pasar por el panko y **presionar**. **Calentar y freír** los langostinos hasta que estén bien dorados, retirar con espumadera y colocar sobre una reja. Preparar un bowl con agua para humedecer las manos. Sobre la esterilla cubierta con film colocar arroz, estirar sobre la esterilla hasta obtener el tamaño del alga. Sobre el arroz colocar lámina de alga nori con la **cara opaca hacia arriba**, **presionar suavemente** para que el arroz se adhiera al alga. Colocar una fila de langostino y al lado una fila de palta. Para enrollar colocar **4 dedos sobre el relleno** y los **pulgares por detrás de la esterilla** y **enrollar** sin hacer mucha presión. Terminar de enrollar por completo y realizar una pequeña presión. Tomar el rollo de sushi y espolvorear con las semillas. Para cortar, utilizar un cuchillo bien afilado, **humedecer el cuchillo** y **cortar al medio** para obtener 2 mitades, luego cortar en **4 partes iguales**, el cuchillo cada vez que realizamos un corte debe estar **limpio y húmedo** como al principio. Terminar con salsa teriyaki, semillas de sésamo y nira fresca picada.



# Arroz con mariscos

(6 porciones)

>45'



## INGREDIENTES

- + Chorizo de cerdo en rodajas 1
- + Pollo en cubos 200 grs
- + Oliva 2 cucharadas
- + Pulpitos 150 grs
- + Cebolla picada 1
- + Mejillón limpio 100 grs
- + Ajo picado 3 dientes
- + Arvejas crudas 1 taza
- + Perejil picado 2 cucharadas
- + Puré de tomate 300 cc
- + Morrón rojo picado 1
- + Caldo de pollo o pescado 4 tazas
- + Morrón verde picado 1
- + Azafrán 1
- + Arroz bomba 2 tazas
- + Pimentón español 1 cucharadita
- + Langostinos 6
- + Sal y pimienta
- + Aros de calamar 100 grs



## PASOS A SEGUIR

**Calentar** la arrocera con 2 cucharadas de oliva y **dorar** el chorizo junto con los cubos de pollo, los aros de calamar, los mejillones, los pulpitos por **3 minutos**, retirar. **Dorar** los langostinos por **3 minutos** y retirar. Colocar en la olla el resto del oliva, la cebolla, los morrones y **cocinar por 5 minutos**. **Sumar** el ajo, el perejil, el azafrán, el pimentón, la sal y la pimienta, **sofreír por 1 minuto** y **agregar** el arroz y las arvejas, **mezclar hasta nácar** (que el arroz se torne algo transparente). **Incorporar** la salsa, el caldo y el resto de los ingredientes ya **precocidos**, **mezclar** suavemente para integrar, colocar por encima los langostinos. **Cocinar por 18/23 minutos**, **mezclar** suavemente ocasionalmente. Servir acompañado de rodajas de limón y perejil fresco picado.

# Arroz con pollo

(4 porciones)



## INGREDIENTES

- + Muslos de pollo 4
- + Arroz doble carolina 2 tazas
- + Cebolla en picada 1
- + Ajo picado 2 dientes
- + Morrón rojo en juliana ½
- + Morrón verde en juliana ½
- + Aceite ¼ taza
- + Caldo de pollo casero 5 tazas
- + Perejil fresco picado 1 cucharada
- + Sal y pimienta
- + Pimentón 1 cucharadita
- + Tomillo fresco picado 1 cucharadita



## PASOS A SEGUIR

Calentar la olla con 3 cucharadas de aceite y dorar los muslos bien de ambos lados. Retirar y reservar el aceite restante y dorar la cebolla junto con los morrones y el ajo, sumar el arroz y mezclar. Agregar el caldo caliente y los condimentos, mezclar y tapar. Cocinar por 18/23 minutos hasta que el arroz este a su punto. Mantener caliente hasta el momento de servir.

# Arroz con leche de coco

(4 porciones)



## INGREDIENTES

- + Leche de coco 1 ½ taza medidora (incluida en la caja)
- + Leche de almendras 1 taza medidora
- + Agua 1 taza medidora
- + Arroz doble carolina 1 taza
- + Azúcar rubia ¼ taza
- + Vainilla 1 cucharadita
- + Nuez moscada ¼ cucharadita
- + Coco en escamas dorado a gusto
- + Almendras picadas a gusto
- + Fruta de estación a gusto



## PASOS A SEGUIR

Colocar dentro de la **arrocera** el arroz, la leche de coco, la leche de almendras, el agua, el azúcar, la vainilla y la nuez moscada, **mezclar** y **tapar**. **Cocinar** entre **15/18 minutos**, **mezclar** ocasionalmente para que no se pegue. Servir con el coco, las frutas y las almendras. Se puede consumir **tibio o frío**.

# Manzanas asadas con yogur miel y garrapiñada



## INGREDIENTES

- + Manzanas 3
- + Anís estrellado 1
- + Jengibre 1 rodaja
- + Cascara de limón 1 trozo grande
- + Yogur natural
- + Miel
- + Garrapiñada picada



## PASOS A SEGUIR

Retirar el centro de las manzanas y **rociar** con jugo de limón. Colocar en la olla **2 tazas** de agua con el anís, el jengibre y la cáscara de limón.

Colocar el **recipiente de vapor** con las manzanas dentro y cocinar por **15 minutos** hasta que las manzanas estén tiernas. **Mezclar** el yogur con la miel y llevar a la heladera. Servir la manzana tibia con el yogur y la garrapiñada

# Rolls para brunch

(9 unidades)



## INGREDIENTES

- + Tomates perita frescos 250 grs
- + Harina para pan 300 grs
- + Azúcar 2 cucharaditas
- + Sal y pimienta
- + Cebolla de verdeo picada 2
- + Queso untable 100 grs
- + Queso rallado 4 cucharadas
- + Lomito con hierbas picado 100 grs
- + Oliva 2 cucharadas



## PASOS A SEGUIR

**Procesar** los tomates. En el bowl de la amasadora colocar la harina, junto con el tomate, el azúcar, la sal y la pimienta. **Amasar** hasta obtener un bollo. **Aceitar** un bowl y colocar dentro el bollo, cubrir y dejar **descansar por 1 hora en un lugar cálido**. Colocar el bollo sobre una mesada enharinada, **desgasificar y estirar** hasta formar un rectángulo. **Mezclar** el queso con el verdeo y untar la masa, repartir el lomito, espolvorear el queso rallado y **enrollar**. **Cortar en 9 partes iguales**. **Cortar** un papel manteca del tamaño de la vaporera y colocar los rollos dentro. **Cocinar por 15 minutos**. Retirar y dorar en una sartén con oliva. Ideal para comer en un brunch.





[atma.com.ar](https://atma.com.ar)