

Tupperware®

Olla • **micro** *press*
RECETARIO

Tupperware
Brands
México



Bienvenida

INTRO

El arte culinario ha encontrado en el procedimiento de cocción por microondas, un verdadero aliado que te ayudará a resaltar sabores, aromas y las cualidades nutritivas de los alimentos.

Convierte a tu microondas en tu mejor compañero en la cocina, ya que con un poco de práctica se convertirá en el instrumento que más utilizarás para cocinar. Tupperware® revoluciona tu forma de cocinar con la *Nueva Olla Micropress Tupperware®*, la primera olla de presión en México que se utiliza en el horno de microondas.

Al utilizar la *Olla Micropress Tupperware®*, descubrirás este sistema avanzado de cocina inteligente que es tecnología e innovación.

“Cocina con placer y sin riesgo”



Sopas

para reanimar el alma

Este platillo principal es tan importante en la entrada de la comida.
Deléitate con recetas especiales que podrás cocinar con tu Olla Micropress.

| SOPAS |

Mole de Olla



ingredientes

4	chiles guajillos remojados en 1 tz de agua hirviendo
750 g	pierna de cerdo
50 g	ejotes
2	calabacitas
1 ½	elotes (cortados en 8 trocitos)
4 tz	agua
1	cuadrito de costilla
2 cdas.	sal
1	diente de ajo
¼	cebolla
1	rama de epazote

preparación

ADOBO:

En el *Quick Chef Pro* mezclar los chiles con el agua de remojo, un ajo y un trocito de cebolla. Freír la mezcla en el *Cazo Tupper Chef*, pasándolo por la coladera, con una cucharadita de aceite vegetal. Cocinar

Lavar la pierna, retirando la grasa, cortarla en cuadritos y colocarla dentro de la *Olla Micropress Tupperware®*. Cortar las verduras en trocitos y añadirla a la misma olla.

Vaciar el adobo así como el agua restante, un cuadrito de costilla, sal y epazote a la *Olla Micropress Tupperware®*.

Colocar la tapa, asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar por 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Marissa



Caldo Tlalpeño



ingredientes

1	calabacita
1	zanahoria pelada
50 g	ejotes
1 ½	jitomates bola
2	tomates
1	diente de ajo
¼	cebolla chica
½ cda.	chiles chipotles adobados y molidos
1	cupito de caldo de costilla
c/s	sal
4	muslos de pollo sin piel
5	ramitos de cilantro
8	hojitas de hierbabuena
5 tz	agua
4	tortillas fritas cortadas previamente en tiritas
c/s	queso Oaxaca cortada en cuadrillos (opcional)
c/s	cantidad suficiente

preparación:

Cortar la calabacita y zanahoria pelada con el *Pelador Plus* y los ejotes en trozos medianos. Colocarlos dentro de la *Olla Micropress Tupperware®*.

Retirar las semillas del jitomate y tomates, picarlos en cuadrillos, añadirlos a la *Olla Micropress Tupperware®* con el ajo y un trozo de cebolla.

Moler el chipotle en el *Mini Chef*, añadir a la *Olla Micropress Tupperware®* con el pollo y el resto de los ingredientes. Amarrar el cilantro y la hierbabuena antes de añadirlos.

Colocar la tapa, asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar por 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Servir en plato sopero colocando 1 muslo deshebrado, cuadrillos de queso y después las verduras con caldo. Encima decorar con unas tiritas de tortilla frita.

| SOPAS |



Lentejas con carne



ingredientes

500 g	lentejas
100 g	chorizo
1	zanahoria
1	papa chica
220 g	chuleta ahumada
5	mini salchichas ahumadas
5	rebanadas de tocino
1	diente de ajo
1 ½	cucharadas de cebolla deshidratada
1	cucharadita de pimentón
4	ramitas de cilantro (amarradas)
½ L	caldillo de jitomate sazonado
4 tz.	agua
c/s	vino
c/s	vinagre
c/s	aceite de Oliva

preparación

Escoger las lentejas y enjuagarlas al chorro de agua fría. Colocarlas en la Olla Micropress Tupperware®.

Pelar la zanahoria y la papa con el Pelador Plus, cortarlas en cuadritos. Añadir las a la Olla Micropress Tupperware®.

Cortar la chuleta, chorizo y las mini salchichas al gusto y ponerlas en la Olla Micropress Tupperware®. Dorar el tocino, picarlo finamente y añadirlo.

Agregar el resto de los ingredientes, colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la Olla Micropress Tupperware® del micro y dejar reposar durante 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Servir rociando unas gotitas de vinagre, vino y un chorrito de aceite de oliva.



Guisos

la delicia de tu sazón directo al paladar

Es un gozo compartir con la familia una comida por la tarde, el guisado es el platillo fuerte que podremos compartir con nuestros seres queridos. Cocina en tu Olla Micropress, combinando la innovación de tu olla con tu Microondas.

| GUISOS |



Paella mar y tierra



ingredientes

- ½ cebolla pelada y cortada a la mitad
- 3 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo sin semillas (100 g aprox.)
- ½ pimiento verde sin semillas (100 g aprox.)
- ¾ tz arroz largo para paella
- 1 tz caldo de pollo
- 200 g jitomate fresco picado
- 1 pechuga de pollo cortada en cuadros
- 150 g chorizo
- 1 cdita. azafrán
- 1 tz chícharos congelados
- ½ cdita. sal
- ¼ cdita. pimienta
- 1 docena de mejillones

preparación

Colocar cebolla, ajo y pimientos en el *Quick Chef Pro* con las navajas y mezcla hasta obtener una mezcla homogénea.

Verter todos los ingredientes, excepto los mejillones en la *Olla Micropress Tupperware®*. Colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 25 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar durante 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Agregar los mejillones por la mitad en el arroz. Llevar al micro por 5 minutos más. Dejar reposar hasta que las Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

| GUISOS |



Cuete en salsa negra



ingredientes

1 k	cuete en trozos
c/s	ablandador de carnes
c/s	mostaza
c/s	ajo en polvo y pimienta negra molida
c/s	aceite vegetal
85 g	pasitas
1tz.	consomé de res
1 ½ tz	agua
2 cdas.	cebolla deshidratada
3 cdas.	vinagre de manzana
1cda.	jugo sazonador
1cda.	salsa inglesa
3 cdas.	harina
c/s	cantidad suficiente

preparación

Limpiar la carne, espolvorearla con el ablandador y dejar en refrigeración por lo menos durante 1 hora.

Retirar de refrigeración, untar la carne con mostaza con ayuda de la *Brocha de Silicón Tupperware®*. Espolvorear con ajo y pimienta.

Calentar el *Sartén Hondo Tupper Chef* sin tapa, añadir una cucharadita de aceite y sellar la carne por todos lados.

Colocar en la *Olla Micropress Tupperware®* los ingredientes restantes, integrar el cuete ya sellado. Colocar la tapa, asegurar la *Manija de Seguridad* y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar durante 15 minutos o hasta que la *Válvula Indicadora de Presión* esté abajo.

Destapar y rebanar el cuete con ayuda del *Cuchillo Chef* y *Trinche Tupperware®* para lograr rebanadas delgaditas. Licuar la salsa y bañar el cuete.



Frijoles charros



ingredientes

- 2 tz. frijoles negros (380 g aprox.)
 - 1 rama epazote
 - 1 diente ajo
 - 1 pizca bicarbonato
 - c/s sal
 - 1 cda. chipotles adobados molidos
 - 2 trozos chorizo (200 g)
 - 1/2 cebolla picada fino
 - 2 jitomates bola grandes maduros y firmes, picados sin semillas
 - 3 chiles serranos picados sin semillas
 - 150 g chicharrón con un poco de carne cortado en cuadritos
 - 1/2 manojo cilantro lavado desinfectado y picado fino
- c/s = cantidad suficiente

preparación

Escoger los frijoles, enjuagarlos y dejarlos remojando dentro de la Olla Micropress Tupperware® con agua fría durante toda la noche (por lo menos 10 a 12 horas).

Al día siguiente, tirar el agua, enjuagarlos al chorro de agua y colocarlos nuevamente dentro de la olla con agua hasta la marca de máximo. Añadir la rama de epazote, el ajo, bicarbonato, sal y chipotles.

Colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Calentar el Sartén Hondo Tupper Chef. Añadir el chorizo picado y en cuanto suelte su grasita, añadir la cebolla picada en el Mini Chef y freír. Integrar los jitomates y chiles, dejar freír todo junto a fuego bajo para que se sazone con la válvula cerrada.

Retirar la Olla Micropress Tupperware® del micro y dejar reposar durante 15 minutos o hasta que las Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Destapar y añadir el sofrito de chorizo a la Olla Micropress Tupperware® así como el chicharrón en cuadritos e integrar. Colocar la tapa, asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos más.

Retirar la Olla Micropress Tupperware® del micro y dejar reposar por 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo. Destapar y servir acompañados del cilantro previamente picado en el Mini Chef, alguna salsa y tostadas.

| GUISOS |



Cochinita pibil



ingredientes

- 1 k pierna de cerdo
- ¼ pastilla de achiote
- 3 tz jugo de naranja
- 1/4 tz vinagre de manzana
- 1/2 cebolla picada

Guarnición:

- 1/2 cebolla morada picada
- 10 rabanitos picados
- 2 chiles habaneros picados
- c/s jugo de limón y 1 cda. de aceite vegetal
- c/s sal, pimienta y orégano

c/s cantidad suficiente

preparación

Mezclar los ingredientes de la guarnición y dejar reposar toda la noche anterior.

Lavar la carne y retirar el exceso de grasa, cortarla en 4 ó 5 trozos, colocarla en la Olla Micropress Tupperware®.

Desbaratar el achiote en el jugo de naranja, añadir vinagre y vaciar a la Olla Micropress Tupperware®. Tapar y dejar reposar en refrigeración por lo menos 1 hora.

Colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 30 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la Olla Micropress Tupperware® del micro y dejar reposar durante 15 minutos o hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo. Destapar, retirar la carne y deshebrarla lo más fino posible.

Vaciar la carne a la salsa sobrante, mezclar perfectamente, colocar la tapa de la Olla Micropress Tupperware® y calentar unos minutos antes de servir.

Manissa

| GUISOS |

Pollo con champiñones



ingredientes

- 600 g pechuga de pollo (cortada en rodajas finas)
- 2 cebollas picadas en cuadros
- 2 dientes de ajo
- 200 g champiñones en rodajas
- 2 cdas. almidón de maíz
- 100 ml vino blanco seco
- 300 ml caldo de pollo
- 50 g parmesano rallado

preparación

Colocar el pollo, cebolla picada en el *Quick Chef Pro*, los ajos pasados en el *Exprimidor de Ajos Tupperware®* y los champiñones en la *Olla Micropress Tupperware®*.

En un Ultra Tazón Chico mezclar el almidón con vino blanco hasta integrar los ingredientes y diluir el almidón. Agregar esta mezcla a la *Olla Micropress Tupperware®*.

Colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 14 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar durante 15 minutos hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Preparar la salsa en el *Quick Chef Pro*, con ayuda de las aspas mezclar el caldo de pollo con el parmesano rallado.

Servir bañado de la salsa.

Marissa



Pastres

sensaciones sutiles de sabor

Comparte dulces momentos con tus seres queridos gracias a la Tecnología Inteligente de tu Olla Micropress Tupperware®



Marissa

Flan delicioso al coco



ingredientes

¾ tz	azúcar
6	huevos
1	lata leche evaporada normal entera (NO light)
1	lata crema de coco (480 g)
1 ½ tz	leche (480 g)
150 g	queso crema

preparación

Colocar todos los ingredientes en el *Quick Chef Pro* y trabajar hasta integrar completamente. Vaciar a la *Olla Micropress Tupperware®*.

Colocar la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 10 minutos al 60% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 40% de la potencia. Dejar reposar por 5 minutos.

Programar 5 minutos más al micro ahora al 100% de la potencia si es de 900 Watts o al 80% de potencia si es arriba de 1,000 Watts.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware®* del micro y dejar reposar de 15 minutos hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Nota: Destapar, dejar enfriar y una vez frío REFRIGERAR dentro de la *Olla Micropress Tupperware®* durante UNA NOCHE.

Al día siguiente desmoldar directamente en el platón en que se va a presentar.

Preparación del Caramelo:

Colocar en el *Sartén Hondo Tupper Chef* azúcar a fuego medio, dejar caramelizar y retirar del fuego. Dejar enfriar un poco y verter encima del flan al momento de servir.

| POSTRES |



Compota alegre



ingredientes

- 300 g duraznos maduros
- 400 g peras maduras
- 1 cda. extracto de vainilla líquida
- 100 ml agua
- 50 ml granadina

preparación

Colocar las peras y duraznos previamente picados en el *Turbo Chef* en la *Olla Micropress Tupperware*®. Mezclar la vainilla, el agua y granadina en un *Ultra Tazón Chico*. Verter sobre la fruta.

Poner la tapa y asegurar la Manija de Seguridad y llevar al micro por 6 minutos al 100% de potencia si es de 900 Watts, si es arriba de 1,000 Watts utilizar el 80% de la potencia.

Retirar la *Olla Micropress Tupperware*® del micro y dejar reposar durante unos minutos hasta que la Válvula Indicadora de Presión esté abajo.

Servir caliente o frío y acompañar con galletas de mantequilla o canela.

Marissa

Composición de tu Olla *micropress*



Válvulas Inteligentes



La Válvula Reguladora de Presión se activa abre cuando la presión interna ha llegado a su punto máximo, liberando así el exceso de presión (Vapor para una cocción óptima).

Si el Indicador de Presión se encuentra arriba, espera hasta que baje para que sea seguro abrir la Olla Micropress. Este tiempo de reposo concluye la cocción de tus alimentos.

Recomendaciones, usos y cuidados para tu

Olla *micro*press



Utiliza los Guantes de Silicón Tupperware® para sacarla del microondas.



Alinea las flechas para abrir y cerrar la Olla Micropress Tupperware®.



Presiona de abajo hacia arriba para liberar la Manija de Seguridad.



Empaque con tres endaduras para liberar la presión interna.

Significado de los pictogramas



Dejar que la Olla Micropress libere la presión naturalmente, no la coloque bajo el chorro de agua del grifo.



La capacidad máxima de uso es de 2 L



Respetar un mínimo de 150 ml de líquido por cada 10 minutos de cocción.



Cocinar en periodos de 30 minutos como máximo en el microondas.



Ajustar la potencia de tu microondas para que cocines con 900 watts.

Te damos **10** *razones* para tener tu ... *micro*press



Cómo cuidar y limpiar tu

Olla *micro*press

Cuidados

Evitar que objetos punzantes entren en contacto con las Válvulas de Seguridad.

No se deje al alcance de los niños.

La Olla Micropress Tupperware® NO es apta para usar en horno convencional o estufa.

Nunca forzar para abrir la Olla Micropress Tupperware®.

No abrir antes que la presión interna haya bajado por completo.

Nunca utilizar la Olla Micropress Tupperware® sin agua.

No poner aceite o grasa extra en su preparación antes de cocinar.

Limpieza

Lavar con abundante agua jabonosa y una esponja suave.

Dejar abierta para su almacenaje y no guarde olores.

TUS ALIADOS
para eleborar las recetas

1. Ultra Tazón Chico
2. Exprimidor de ajos
3. Mini Chef
4. Sartén Hondo
5. Brocha de Silicón
6. Pelador Plus
7. Quick Chef Pro
8. Cazo Tupper Chef
9. Turbo Chef
10. Cuchillo Chef
11. Trinche



Escanea el código QR
y conoce más de la nueva
Olla Micro Express

teléfono del CAT : 01800-712-53-29

www.tupperware.com.mx



 /tupperwaremx

 /tupperwarecontigo

 /tupperwaremexico