
RECIPES

CONTENTS

Maple Cinnamon Oatmeal	12
Deviled Eggs	12
Chicken and Ginger Dumplings	13
Steamed Artichokes	13
Steamed Pork Buns	14
Asian BBQ Ribs	14
Greek Stuffed Cabbage Leaves with Egg-Lemon Sauce	15
Green Chile Tamales	16
Cantonese-Style Steamed Bass	17
Asian Chicken Salad	17
Easy Mussels	18
Indoor Clambake	18
Dilly Potato Salad	18
Quinoa Tabbouleh Salad	19
White Bean Salad	19
Mocha Pots de Crème	20
Raspberry and Chocolate Chip Bread Pudding	20
Sauces:	
Cocktail Sauce	21
Hollandaise	21
Remoulade	21
Asian Dipping Sauce	22
Bagna Cauda	22
Creamy Herb Mayo	22

Maple Cinnamon Oatmeal

In less than an hour, you'll have a healthy breakfast prepared for the rest of the week.

Makes 4 cups

- 1 cup steel-cut oats**
- 1/3 cup raisins or any other dried fruit (for larger dried fruit varieties, chop into small, bite-size pieces)**
- 1 cinnamon stick**
- 1 tablespoon pure maple syrup**
- 1 to 2 pinches kosher salt**
Pinch ground nutmeg
- 2 cups water**

1. Put all of the ingredients into a 9x3-inch loaf pan. Cover with foil and place on tray inside the steamer. Secure lid.
2. Select Manual, set timer for 45 minutes and press Start. Once timer expires, allow oats to rest in steamer for an additional 5 minutes.
3. Carefully remove steamer lid and foil from the pan. Remove cinnamon stick, stir and serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 201 (11% from fat) • carb. 40g • pro. 5g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 42mg
• calc. 15mg • fiber 4g

Deviled Eggs

The timer makes it easier than you'd ever imagine to make perfect hard-boiled eggs.

Makes 24 servings

- 12 large eggs**
- 1/2 cup mayonnaise**
- 1 1/2 teaspoons Dijon-style mustard**
- 1 1/2 teaspoons fresh lemon juice**
- 1 teaspoon Worcestershire sauce**
- 2 tablespoons capers, drained**
- 3/4 teaspoon kosher salt**
- 1/4 freshly ground pepper**
- Paprika for garnish**

1. Put eggs onto the tray inside the steamer. Secure lid.
2. Select Manual, set timer to 14 minutes and press Start. Once timer expires, immediately transfer eggs to a large bowl filled with ice water to stop the cooking process.
3. Once eggs are cool, peel and carefully slice in half lengthwise.
4. Remove yolks and put into the work bowl of a Cuisinart® Food Processor fitted with the metal chopping blade. Process until smooth.
5. Pulse in the remaining ingredients and process again until smooth. Taste and adjust seasoning as desired.
6. Spoon or pipe the yolk filling into the center of each egg white. Sprinkle with paprika before serving.

Nutritional information per 1/2 egg:
Calories 54 (70% from fat) • carb. 1g • pro. 3g
• fat 4g • sat. fat 1g • chol. 108mg • sod. 144mg
• calc. 15mg • fiber 0g

Chicken and Ginger Dumplings

Ginger is the star in this lighter alternative to the traditional pork dumpling.

Makes 48 dumplings

- ¾ pound ground chicken (dark meat) or turkey**
- 3 tablespoons fresh chopped ginger (about a 2-inch piece)**
- 2 tablespoons chopped green onion**
- 1 tablespoon fresh chopped cilantro**
- 1 tablespoon soy sauce (reduced sodium)**
- 2 teaspoons sesame oil**
- ½ teaspoon rice vinegar**
- Water and cornstarch for sealing dumplings**
- 48 wonton wrappers**
- Nonstick cooking spray**

1. In a medium mixing bowl, combine the chicken, ginger, onion, cilantro, soy sauce, sesame oil and vinegar. Mix well with hands or a spoon.
2. Prepare a large, clean and flat work surface equipped with two small bowls, one with water and the other with cornstarch and a pastry brush.
3. Sprinkle the work surface with cornstarch and arrange wonton wrappers in rows on the work surface (starting with 2 rows of 3). Put 1 teaspoon of filling in the center of each wrapper. Brush the edges of each wrapper with water and then fold the wrapper in half, sealing in the filling and also sealing together the damp edges. Pull the edges on the long side of the triangle together and seal. Continue with remaining filling and wrappers. Toss the dumplings very lightly with cornstarch as they sit.
4. Lightly coat the tray with nonstick cooking spray. Arrange half of the dumplings on the tray inside the steamer. Secure lid.
5. Select Manual, set timer for 10 minutes and press Start. Once timer expires, remove and repeat with the second batch of dumplings.
6. Serve dumplings with a soy dipping sauce, such as the Asian Dipping Sauce on page 21.

Nutritional information per serving (6 dumplings):
Calories 245 (25% from fat) • carb. 29g • pro. 17g • fat 7g
• sat. fat 2g • chol. 49mg • sod. 377mg
calc. 40mg • fiber 1g

Steamed Artichokes

Artichokes are a sure sign of spring. Simply steamed, they are delicious with our recipes for Bagna Cauda or a Creamy Herb Mayo for dipping. Try one or both sauces for a memorable first course.

Makes 4 servings

- 4 large globe artichokes**

1. Trim artichokes to fit the steamer by first cutting off the stems so the artichokes can sit upright on the tray. Then trim 1 or 2 inches off the top of the artichoke so the lid can be secured. Remove rough outer leaves and snip any remaining sharp tips with scissors.
2. Once all the artichokes are trimmed, put them on the tray inside the steamer. Secure lid. Select Vegetable, adjust timer to 40 minutes and press Start. Once time expires, test one artichoke leaf to confirm it is tender. For extra-large artichokes, an extra 5 minutes might be necessary.
3. Serve artichokes immediately with melted butter or the following dips: Bagna Cauda and Creamy Herb Mayo. Once all leaves have been removed, scrape the fuzzy choke and discard to eat the heart.

Nutritional information per artichoke:
Calories 76 (2% from fat) • carb. 17g • pro. 5g • fat 0g
• sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 152mg
calc. 71mg • fiber 9g

Steamed Pork Buns

These delicate breads are a classic dim sum component and have quickly become a favorite in our test kitchen.

Makes 12 buns

- 1** recipe **Asian BBQ Ribs**,
recipe follows
- 1** teaspoon **active dry yeast**
- ¼** cup **sugar**
- 1½** cups **water, 110°F, divided**
- 4** cups **all-purpose flour, plus more as needed, divided**
- ¼** teaspoon **baking soda**
- 1** tablespoon **canola oil**
- Nonstick cooking spray**

1. Remove meat from ribs and shred well. Place in a bowl and keep in refrigerator until ready to use. If desired, reserve any juices from the ribs after baking to moisten meat before filling.
2. In a large measuring cup filled with ½ cup of the warm water, dissolve the yeast with a pinch of the sugar. Let stand until foamy, about 5 to 10 minutes.
3. In the bowl of a Cuisinart® Stand Mixer fitted with the dough hook attachment, combine 3 cups of the flour, remaining sugar, baking soda and oil. Add the remaining cup of water to the yeast.
4. Turn the mixer on the lowest speed and slowly add the yeast mixture. Alternating, add the remaining liquid with the remaining cup of flour until both have been completely incorporated and the dough begins to form a ball. If necessary, add another 1 to 2 tablespoons of flour. Increase to speed 2 and continue to knead dough until it is smooth and springy to the touch, about 10 minutes.
5. Place the dough into an oiled bowl, flipping to coat, and cover tightly with plastic wrap. Let the dough rest at room temperature until doubled in size, about 1 hour.
6. Once rested, lightly flour the work surface and roll the dough into a log, about 16 inches in length. Cut the log into 16 equal pieces, about 2 ounces each.
7. Working with one piece of dough at a time and

keeping the rest covered with a damp cloth, roll each piece of dough into a very flat round, about 6 inches in diameter. Fill the center with 3 tablespoons of the shredded pork. It may seem like a lot, but the dough will stretch as you pull it around the filling. Gather the dough up and around the filling by pleating along the edges. Pinch the pleats together, making a little neck on the bun, and twist firmly to seal. Place the bun on wax paper and cover with a damp cloth. Repeat with remaining dough and filling until all buns have been made.

8. Lightly coat the steaming tray with nonstick cooking spray and put six buns onto the tray inside the steamer. Secure lid. Select Manual, set timer to 30 minutes and press Start. Once the timer expires, remove buns and repeat with remaining buns.
9. Serve immediately.

Nutritional information per bun:

*Calories 589 (40% from fat) • carb. 62g • pro. 29g
• fat 26g • sat. fat 8g • chol. 85mg • sod. 1134mg
• calc. 40mg • fiber 1g*

Asian BBQ Ribs

These delicious ribs are great as a filling for our Steamed Pork Buns or try them on their own.

Makes about 4 to 6 as a main course and up to 12 appetizer servings

Marinade:

- 1** cup **hoisin sauce**
- ½** cup **soy sauce**
- 1** tablespoon **yuzu* or fresh lime juice**
- 1** tablespoon **mirin**
- 1** tablespoon **fish sauce**
- 1** **1-to-2 inch piece of ginger, peeled**
- 2** **garlic cloves, peeled**
- ½** cup **brown sugar**
- ¼** cup **grapeseed oil**
- Rack baby back ribs, about 3 pounds, cut into individual ribs**

1. Put ingredients into a blender jar in the order listed and blend on high until completely homogenous.
2. Put prepped ribs in a stainless bowl and coat completely with the marinade. Cover and refrigerate overnight.
3. When ready to cook, place individual ribs on

the baking tray of a Cuisinart® Toaster Oven. Reserve remaining marinade. (Marinade must be boiled for at least 5 minutes before using.)

4. Set oven to convection bake at 375°F for 45 minutes. Once time expires, reduce temperature to 250°F for 1 additional hour.
5. Serve immediately, or, if using as filling for Steamed Pork Buns, remove all meat from the bones and shred well with a fork. If mixture seems dry, boil reserved marinade and add to shredded pork 1 tablespoon at a time until coated, but not wet.

*Yuzu is a Japanese citrus fruit that is quite sour. Yuzu juice can be found at Japanese grocery stores or gourmet food shops.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):
Calories 395 (51% from fat) • carb. 26g • pro. 23g
• chol. 78mg • fat 23g • sat. fat 7g • sod. 853mg
calc. 36mg • fiber 0g.

Greek Stuffed Cabbage Leaves with Egg-Lemon Sauce

These Greek-style cabbage leaves stay perfectly intact when cooked in the steamer. Plus, no need to fuss over how much liquid to add to the cooking pot, like in the traditional method made on the stove.

Makes about 18 stuffed cabbage leaves

Makes about 1 cup of sauce

Stuffed Cabbage:

- 1 **small head cabbage, about 1 pound, trimmed to fit inside the cooking pot**
- 2 **tablespoons olive oil, divided**
- 1 **small bunch scallions, trimmed and thinly sliced (about 5 scallions)**
- 1 **cup rice, uncooked**
- 1/2 **cup water**
- 1 1/4 **teaspoon kosher salt, divided**
- 1/4 **teaspoon pepper, divided**
- 1/2 **cup fresh dill, chopped, plus more for garnish**
- 1/2 **pound ground lamb (or any other ground meat of your choice)**
- 2 **tablespoons lemon juice**

Egg-Lemon Sauce:

- 2 **eggs**
- 2 **tablespoons freshly squeezed lemon juice**
- 1/4 **teaspoon salt**
- 2 **tablespoons cornstarch dissolved in 1 tablespoon of water**
- 1/2 **cup reserved cooking broth, divided**
- Fresh dill optional**

1. Put cabbage head into the steamer. Secure lid. Select Vegetable, set timer for 10 minutes and press Start. Once timer expires, remove cabbage from steamer and set aside to slightly cool.
2. While cabbage is steaming, put 1 tablespoon of the olive oil into a medium-sized skillet. Heat over medium-high heat. Once the oil is hot, add the scallions and cook until softened, about 2 minutes. Add rice and cook until transparent, about 2 to 3 minutes. Add 1/2 cup water, 1/2 teaspoon of the salt and a pinch of the pepper; stir until the rice has completely absorbed the water, about 4 to 5 minutes. Remove rice mixture from heat and transfer to a medium-sized bowl.
3. Add dill, ground lamb, lemon juice, remaining olive oil, salt and pepper to the bowl with the rice mixture. Stir to evenly combine.
4. Stuff the cabbage leaves by first removing one cabbage leaf from the cabbage head. Put it on a clean surface with the ribs facing up. Use a paring knife to remove the leaf's core by cutting an upside down "V" into the bottom of the leaf.
5. Put 2 tablespoons of the rice and meat mixture into the center of the leaf. Gently fold up the bottom of the leaf so that it covers half of the mixture. Fold the right part of the leaf inward and over the mixture; repeat with the left side of the leaf. Using your thumb, roll the leaf with the rice and meat mixture upward so that the leaf seals and the seam faces down. Transfer to the tray inside the steamer. Repeat with the remaining leaves and mixture. Secure lid.
6. Select Manual, set timer for 1 hour and press Start.
7. Once timer expires, remove the tray with the stuffed cabbage leaves from the steamer and set aside. Pour 1 cup of the hot cooking

liquid from the bottom of the cooking pot into a measuring cup. Discard the rest. Return the steamer tray with the stuffed cabbage leaves to the glass cooking pot. Select Keep Warm and press Start.

8. While the stuffed cabbage leaves keep warm, put the eggs, lemon juice and salt in a double boiler. Whisk until very foamy, slightly thickened and the temperature reaches 160° F. Slowly whisk in ¼ cup of the reserved cooking liquid and cornstarch mixture; continue whisking and cook until sauce is thickened, about 1 minute. If sauce is too thick, add in the remaining cooking liquid 1 tablespoon at a time until desired consistency is achieved.
9. Serve sauce immediately spooned over the stuffed cabbage leaves. If desired, garnish with fresh dill.

Nutritional information per serving (1 stuffed cabbage):
Calories 82 (33% from fat) • carb. 10g • sugars 1g • pro. 3g
• fat 1g • sat. fat 1g • chol. 9mg • sod. 163mg
• calc. 23mg • fiber 8g

Nutritional information per serving
(1 tablespoon egg-lemon sauce):
Calories 11 (51% from fat) • carb. 0g • pro. 1g
• fat 1g • sat. fat 0g • chol. 23mg • sod. 42mg
• calc. 4mg • fiber 0g

Green Chile Tamales

Serve tamales as an appetizer or main course with avocado and a side salad.

Makes about 24 tamales

- 24** **corn husks**
- 1** **teaspoon vegetable oil**
1 **small onion, finely chopped**
1 **jalapeño pepper, seeded and finely chopped**
2 **garlic cloves, finely chopped**
½ **teaspoon kosher salt, divided**
¼ **teaspoon freshly ground pepper**
3 **pounds chicken thighs, roasted, meat removed and shredded**
1½ **tablespoons fresh lime juice**
3 **cans (4 ounces each) chopped green chiles**
4 **cups masa**
1 **tablespoon baking powder**
2 **teaspoons kosher salt**
3 **cups water**
1 **cup vegetable oil**

1. Put the corn husks into a large stainless bowl and cover with boiling water; weight with a heavy plate so they are all completely submerged.
2. Put the oil into a medium sauté pan and place over medium heat. Once the oil is hot, add the chopped onion, jalapeño pepper, garlic, ¼ teaspoon of the salt and the pepper to the pan. Sauté until soft, about 5 minutes.
3. Put the shredded chicken into a medium bowl and stir together with the sautéed vegetables, lime juice, green chiles and remaining salt. Set aside.
4. Put the masa, baking powder, salt, water and oil into a large mixing bowl. Use a hand mixer to combine. Set aside.
5. To assemble tamales: Drain corn husks and unroll. Hold one in your hand and spread ¼ cup of masa dough onto the husk, covering ⅔ of the husk toward the wider end of the husk. Place 2 heaping tablespoons of filling on top of the masa. Fold the narrow end of the husk up into the tamale and then roll the sides together to close. Repeat with remaining tamales.
6. Put 12 tamales onto the tray inside the steamer. Secure lid.
7. Select Manual, set timer for 1 hour and press Start. Once time expires, remove and repeat with remaining tamales.
8. Serve immediately.

Nutritional information per tamale:
Calories 232 (54% from fat) • carb. 15g • pro. 12g
• chol. 36mg • fat 14g • sat. fat 3g • sod. 376mg
calc. 49mg • fiber 1g

Cantonese-Style Steamed Bass

Nutritional information per serving:
Calories 395 (44% from fat) • carb. 23g • pro. 33g
• chol. 70mg • fat 19g • sat. fat 3g • sod. 559mg
calc. 60mg • fiber 1g

This sweet and spicy play on the traditional style uses individual fillets for easy preparation.

Makes 2 servings

- 2** **teaspoons granulated sugar**
- ¼** **cup plus 2 teaspoons mirin, divided**
- 1** **large garlic clove, finely chopped**
- 1** **1-inch piece of fresh ginger, peeled and finely chopped**
- 1** **green onion, thinly sliced**
- 1** **chili pepper, like serrano or Fresno, thinly sliced**
- 1** **baby bok choy, rinsed, cleaned and quartered**
- 2** **sea bass fillets, about ½ pound each**
- ¼** **cup grapeseed oil**
- 2** **teaspoons soy sauce, reduced sodium**
- 1** **teaspoon sesame oil**
- Lime wedges, cilantro (optional for garnish)**

1. In a small bowl, stir together sugar, ¼ cup of mirin, garlic, ginger, onion and pepper. Set aside.
2. Put the bok choy onto the tray inside the steamer. Secure lid. Select Vegetable, set timer to 8 minutes and press Start. When timer expires, divide bok choy evenly between two serving plates.
3. Rinse the sea bass fillets and place onto the tray inside the steamer. Drizzle each with a teaspoon of the remaining mirin and replace lid. Select Seafood, set timer to 10 to 12 minutes depending on the thickness of the fillets and press Start. While the fish is cooking, put the grapeseed oil into a small saucepan and place over medium-high heat. Once oil is hot, add the reserved mirin mixture and stir over heat until boiling.
4. When timer expires, remove bass and place each fillet over the bed of bok choy on prepared serving plates. Drizzle each with 1 teaspoon of soy sauce and ½ teaspoon sesame oil. Spoon the chili-ginger sauce evenly over the fish on each plate.
5. Serve immediately. If desired, garnish with cilantro and a squeeze of lime.

Asian Chicken Salad

Vietnamese flavors are the inspiration for this fresh and flavorful chicken salad.

Makes 5 cups

- 2** **tablespoons fresh lime juice**
- 1** **tablespoon sriracha sauce**
- ½** **teaspoon fish sauce**
- 4** **tablespoons grapeseed or vegetable oil**
- 4** **cups steamed chicken*, cut into small cubes**
- ½** **cup julienne-cut carrot (about 1 medium)**
- 1** **cup julienne-cut red cabbage (about 1 small wedge from a medium head)**
- ½** **cup fresh mint leaves, chopped**
- ½** **cup fresh cilantro leaves, chopped**

*See steaming guide on page 8 for directions.

1. Put the lime juice, sriracha, fish sauce and oil together into a large mixing bowl and stir.
2. Stir together the chicken, carrot, cabbage, mint and cilantro. Toss to thoroughly combine.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (based on 10 servings):
Calories 144 (46% from fat) • carb. 3g • pro. 17g
• chol. 43mg • fat 7g • sat. fat 1g • sod. 74mg
• calc. 40mg • fiber 1g

Easy Mussels

In just minutes, you'll have the taste of the sea right on your countertop.

Makes 4 to 6 servings

- 1** garlic clove, thinly sliced
- 1** shallot, thinly sliced
- 1/4** cup dry white wine
- 1** tablespoon unsalted butter
- 1** sprig fresh thyme
- 2** pounds fresh mussels, rinsed well and debearded

1. Put the garlic, shallot, wine, butter, thyme and mussels directly into the steamer without the tray. Secure lid. Select Seafood, set timer to 9 minutes and press Start.
2. Once all the mussels have opened and the timer expires, serve in shallow bowls with plenty of crusty bread on the side. Discard any mussels that have not opened.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 169 (29% from fat) • carb. 9g • pro. 19g
• chol. 47mg • fat 5g • sat. fat 2g • sod. 433mg
• calc. 42mg • fiber 0g

Indoor Clambake

Take the beach party inside with this easy, but impressive dish.

Makes 4 servings

- 1** tablespoon olive oil
- 2** shallots, sliced
- 4** garlic cloves, crushed
- 4** sprigs thyme
- 1/2** teaspoon kosher salt
- 1/4** teaspoon freshly ground black pepper
- 10** small red potatoes
- 2** lobster tails
- 12** littleneck clams, scrubbed
- 2** ears corn, cut into 2-inch pieces
- 1/2** small fennel bulb, sliced
- 1/2** cup white wine
- 1** pound mussels, scrubbed and debearded
- 1/2** tablespoon finely chopped parsley

1. Put the oil, shallots, garlic, thyme, salt, pepper and potatoes into the steamer without the tray. Secure lid. Select Seafood, set timer to 20 minutes and press Start.

2. After 10 minutes, press Pause and add the lobster, clams, corn, fennel and white wine. Replace lid and then press Pause again to resume cooking. After an additional 4 minutes, press Pause and add the mussels. Press Pause again to resume cooking.

3. Once all the clams and mussels have opened and the timer expires, divide clambake into two serving dishes and garnish with the chopped parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 587 (13% from fat) • carb. 74g • pro. 50g
• fat 8g • sat. fat 1g • chol. 156mg • sod. 1625mg
• calc. 191mg • fiber 8g

Dilly Potato Salad

Olive oil replaces mayonnaise to lighten up this requisite picnic dish.

Makes 5 cups

- 2** pounds small red potatoes, cut into eighths
- 1/2** cup packed fresh dill, chopped
- 1** green onion, chopped (about 1/2 cup)
- 2** tablespoons white wine vinegar
- 1/3** cup extra virgin olive oil
- 1/2** teaspoon Dijon-style mustard
- 2** teaspoons kosher salt
- 1/2** teaspoon freshly ground black pepper

1. Put potatoes onto the tray inside the steamer. Secure lid. Select Vegetable, set the timer to 15 minutes and press Start.
2. Once timer expires, test potatoes to confirm they are cooked through. Toss in a medium stainless bowl with the remaining ingredients.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (based on 10 servings):

Calories 135 (49% from fat) • carb. 16g • pro. 2g
• chol. 0mg • fat 8g • sat. fat 1g • sod. 485mg
• calc. 13mg • fiber 2g

Quinoa Tabbouleh Salad

The bright flavors of lemon and herbs pair nicely with the nuttiness of the quinoa.

Makes 6 cups

- 4 cups steamed quinoa***
- ½ cup packed fresh parsley leaves, chopped**
- ½ cup packed fresh mint leaves, chopped**
- 2 cups cherry tomatoes, halved**
- 1½ cups cucumber, cut into ½-inch dice (about ½ English cucumber)**
- 1½ teaspoons kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground pepper**
- 3 tablespoons fresh lemon juice**
- 4 tablespoons extra virgin olive oil**

*See steaming guide on page 10 for directions.

1. Combine the quinoa, parsley, mint, cherry tomatoes, cucumber, salt, pepper, lemon juice and olive oil all together in a large bowl so ingredients are thoroughly combined.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

*Calories 132 (39% from fat) • carb. 18g • pro. 4g
chol. 0mg • fat 6g • sat. fat 1g • sod. 304mg
• calc. 24mg • fiber 2g*

White Bean Salad

Makes about 3 cups

- 2 cups steamed white beans***
- ½ small red onion, finely chopped (about ⅓ cup)**
- ½ medium red bell pepper, finely chopped (about ⅔ cup)**
- ½ cup fresh parsley leaves, chopped**
- 1 tablespoon 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)**
- 2 tablespoons goat cheese, crumbled**

*See steaming guide on page 10 for directions.

1. Put all of the ingredients, except for the goat cheese, into a medium mixing bowl. Toss to fully combine. Sprinkle with the goat cheese and gently stir to combine.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):

*Calories 117 (11% from fat) • carb. 17g • sugars 1g
• pro. 7g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 1mg • sod. 206mg
• calc. 15mg • fiber 4g*

Mocha Pots de Crème

The gentle heat of the steamer makes cooking custards foolproof!

Makes 4 servings

- 1 cup heavy cream**
- 1 cup whole milk**
- 4 ounces bittersweet chocolate, roughly chopped**
- 1 tablespoon instant espresso**
- 4 large egg yolks**
- 1/3 cup sugar**
- 1 tablespoon vanilla extract**

1. Put the cream and milk in a small saucepan set over medium heat until hot and bubbly around the edges.
2. Put the chopped chocolate and espresso into a medium stainless steel bowl. Pour the hot cream mixture over the chocolate and let sit for 1 to 2 minutes. Stir together until chocolate is completely melted. Set aside.
3. Put the yolks, sugar and vanilla extract into a bowl and whisk together until yolks are pale yellow and thick.
4. While whisking the egg mixture continuously, slowly pour in the chocolate mixture until fully incorporated.
5. Strain the custard base through a fine mesh strainer. Scoop off any foam and discard. Divide evenly among four, 5-ounce ramekins. Cover each one with foil and arrange the ramekins on the steaming tray in the steamer and replace the lid. Select Manual, set timer for 25 minutes and press Start.
6. Once timer expires, allow the custards to remain in the steamer for 1 additional minute. Transfer the custards to a tray—they will be jiggly in the center. Allow to cool to room temperature. Refrigerate for at least 3 hours to chill, or up to 2 days.

Nutritional information per serving:

*Calories 338 (67% from fat) • carb. 35g • pro. 7g
chol. 273mg • fat 26g • sat. fat 23g • sod. 40mg
calc. 97mg • fiber 2g*

Raspberry and Chocolate Chip Bread Pudding

A great make-ahead dessert from fridge to table in less than an hour.

Makes 8 servings

- 6 cups challah bread cubes, about half of a pound loaf, Cut into 1" pieces**
- 1/2 cup chocolate chips**
- 1 cup fresh raspberries**
- 2 large eggs**
- 1/4 cup granulated sugar**
- 3/4 cup whole milk**
- 3/4 cup heavy cream**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- Nonstick cooking spray**

1. Put the bread cubes, chocolate chips and raspberries into a large bowl.
2. Put the eggs and sugar into a mixing bowl and whisk until light and frothy. Add the milk, heavy cream and vanilla and continue to whisk until well combined. Pour liquid mixture over the bread, chocolate chips and raspberries. Gently stir to fully coat. Cover with plastic and allow to rest in the refrigerator for a minimum of 3 hours and up to overnight.
3. Lightly coat a 9" x 5" loaf pan with nonstick cooking spray. Transfer the soaked bread mixture to the pan. Cover with aluminum foil that has also been sprayed with nonstick cooking spray. Put the pan onto the tray inside the steamer. Secure lid.
4. Select Manual, set timer to 1 hour and press Start. Bread pudding is done when it is nicely puffed and the internal temperature registers 160°F. Serve immediately with freshly whipped cream.

Nutritional information per serving:

*Calories 397 (45% from fat) • carb. 45g • pro. 10g • fat 20g
• sat. fat 11g • chol. 142 mg • sod. 432mg
• calc. 117mg • fiber 1g*

Cocktail Sauce

Here is the foundation for the classic seafood dipping sauce. Make it your own by adding hot sauce, freshly ground pepper or even freshly grated horseradish.

Makes about 1 cup

- 1 cup chili sauce**
- 2 tablespoons prepared horseradish**
- 1 tablespoon fresh lemon juice**

1. Stir ingredients together in a small bowl. Serve immediately or store covered in the refrigerator until serving.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):
Calories 17 (0% from fat) • carb. 4g • pro. 0g • fat 0g
• sat. fat 0g • chol. 0 mg • sod. 241mg
• calc. 0mg • fiber 0g

Hollandaise

This classic and decadent sauce pairs perfectly with simple steamed vegetables and eggs. This version, made in a blender, is also foolproof.

Makes 1 cup

- ½ cup (8 tablespoons) unsalted butter**
- 4 large egg yolks**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- Pinch ground mustard**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 1½ tablespoons fresh lemon juice**

1. Put the butter into a saucepan set over low heat until butter is melted and reaches a slight simmer.
2. While the butter is melting, put the remaining ingredients into the blender jar. About a minute before adding the butter, run the unit on Low for about 30 seconds to combine.
3. With the blender still running on Low, carefully remove the pour lid from the cover. Very slowly drizzle the hot butter through the opening while using a measuring cup or dish towel to shield the opening to prevent any splatter. When adding the butter, be careful not to add the white milk solids that will be left on the bottom of the pan.
4. Once all the butter has been added, check hollandaise for consistency. Use a long,

skinny spatula to stir, as some yolk may have accumulated in the well by the blade. If overall consistency is too thick, blend in some hot water, 1 tablespoon at a time, until desired consistency is achieved.

5. Taste and adjust seasoning accordingly.
6. Serve immediately or transfer hollandaise to a double boiler to keep warm for serving.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):
Calories 114 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g
• fat 12g • sat. fat 7g • chol. 82mg • sod. 35mg
• calc. 6mg • fiber 0g

Remoulade

This sauce complements freshly steamed seafood, as well as vegetables. For a richer, thicker consistency, use Greek yogurt in place of regular.

Makes 2½ cups

- ½ medium to large shallot, peeled and cut into 1-inch pieces**
- ¼ cup fresh Italian parsley, stems discarded**
- 1 tablespoon fresh dill**
- 1 tablespoon Dijon mustard**
- 3 tablespoons drained capers**
- ½ cup nonfat plain yogurt**
- ¼ cup sweet relish**
- 1¼ cups mayonnaise**
- ⅓ teaspoon freshly ground black pepper**

1. Insert the chopping blade into the work bowl of a food processor. Add the shallot, parsley and dill; pulse to chop, about 10 pulses. Scrape down the sides of the bowl and add the mustard and capers and pulse 5 to 10 times to chop.
2. Add the yogurt, relish, mayonnaise and black pepper; use 5 long pulses to combine. Do not over-process. Refrigerate until ready to use.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):
Calories 64 (89% from fat) • carb. 1g • pro. 1g
• fat 6g • sat. fat 1g • chol. 26mg • sod. 105mg
• calc. 8mg • fiber 0g

Asian Dipping Sauce

Makes 1½ cups

- ¾ cup soy sauce**
- ¾ cup water**
- ¼ cup sugar**
- 1 1-inch piece fresh ginger**
- 1 tablespoon sesame oil**
- 2 teaspoons cornstarch**
- ¼ cup cold water**

1. Put soy sauce, water, sugar, ginger and sesame oil in a small saucepan. Bring to a boil and then turn down heat to simmer for about 10 minutes.
2. Whisk together cornstarch and cold water, and then whisk into simmering sauce to slightly thicken.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

- Calories 40 (27% from fat) • carb. 6g • sugars 5g*
- pro. 1g • fat 1g • sat. fat 10g • chol. 0mg • sod. 671mg*
- calc. 0mg • fiber 0g*

Bagna Cauda

This delicious sauce that originates from Piedmont, Italy, is perfect for dipping vegetables and bread. Use as a centerpiece for your next crudité platter.

Makes about 1½ cups

Serves 4 to 6

- 1 cup extra virgin olive oil, divided**
- ¼ cup (4 tablespoons) unsalted butter***
- 2 large garlic cloves, finely chopped (approximately 2 to 3 tablespoons chopped)**
- 4 anchovy fillets, chopped**
- ¼ teaspoon crushed red pepper**

1. Put ½ cup olive oil and chopped garlic into a small saucepan over medium-low heat. Be very careful to keep the heat low enough so the garlic does not color. Warm the garlic for about 5 minutes until soft.
2. Stir in butter, remaining olive oil and anchovies. Warm through over medium heat until anchovies are melted. Stir in crushed red pepper.
3. Serve immediately.

*It is possible to use all olive oil instead of the oil/butter combination.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

- Calories 118 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g*
- chol. 7mg • fat 13g • sat. fat 3g • sod. 26mg*
- calc. 1mg • fiber 0g*

Creamy Herb Mayo

This mayonnaise dip can be whipped up in minutes for an easy yet flavorful dip.

Makes 1 cup

- 1 cup prepared mayonnaise**
- 1 small green onion, finely chopped**
- ¼ cup packed fresh mint leaves, chopped**
- ¼ cup packed fresh parsley leaves, chopped**
- 1 teaspoon fresh lemon juice**
- ¼ teaspoon fresh lemon zest**

1. Stir ingredients together in a small bowl.
2. Taste and adjust seasoning as desired. Flavors will continue to develop as the dip sits.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

- Calories 103 (98% from fat) • carb. 1g • pro. 0g*
- chol. 10mg • fat 11g • sat. fat 2g • sod. 67mg*
- calc. 11mg • fiber 0g*

RECETAS

ÍNDICE

Avena con canela y jarabe de arce	13
Huevos rellenos	13
Ravioles chinos de pollo con jengibre	14
Alcachofas al vapor	14
Bollos de cerdo al vapor	14
Costillas de cerdo al estilo asiático	15
Hojas de col rellenas a la griega con salsa de huevo con limón	16
Tamales de chile verde	17
Lubina al estilo cantonés	18
Ensalada de pollo asiática	18
Mejillones fáciles	18
“Clambake” (picnic playero) en casa	19
Ensalada de papas con eneldo	19
“Tabulé” de quinua	20
Ensalada de frijoles blancos	20
“Pots de crème” de moca	21
Budín de pan con frambuesas y chispas de chocolate	21
Salsas:	
Salsa para mojar mariscos	22
Salsa holandesa	22
Salsa “Rémoulade”	22
Salsa para mojar asiática	23
“Bagna Cauda”	23
Mayonesa cremosa de hierbas	23

Avena con canela y jarabe de arce

Menos de una hora es suficiente para preparar desayuno saludable para toda la semana.

Rinde 4 tazas (945 ml)

- 1 tazas (80 g) de copos de avena escocesa**
- 1/3 taza (55 g) de pasas (u otras frutas secas, en pedacitos)**
- 1 palito de canela**
- 1 cucharada de jarabe de arce/maple puro**
- 1-2 pizcas de sal kosher**
 - 1 pizca de nuez moscada rallada**
- 2 tazas (475 ml) de agua**

1. Colocar todos los ingredientes en un molde de barra. Cubrir con papel de aluminio y colocar en la vaporera. Cerrar la tapa.
2. Elegir "MANUAL", fijar el tiempo en 45 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, dejar la avena en la vaporera por 5 minutos adicionales.
3. Retirar cuidadosamente la tapa de la vaporera y el papel de aluminio del molde. Sacar el palito de canela, revolver y servir inmediatamente.

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

- Calorías 201 (11 % de grasa) • Carbohidratos 40 g*
• Proteínas 5 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 42 mg • Calcio 15 mg
• Fibra 4 g

Huevos rellenos

Gracias al temporizador, cocer huevos a la perfección es más fácil que nunca.

Rinde 24 porciones

- 12 huevos grandes**
- 1/2 taza (120 ml) de mayonesa**
- 1 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon**
- 1 1/2 cucharadita de jugo de limón fresco**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- 2 cucharadas de alcaparras, escurridas**
- 3/4 cucharadita de sal kosher**
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida**
- Páprika para decorar**

1. Disponer los huevos sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa.
2. Elegir "MANUAL", fijar el tiempo en 14 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, colocar inmediatamente los huevos en un bol lleno de agua helada para evitar que se recuezan.
3. Una vez fríos, pelar los huevos duros y cortarlos cuidadosamente a la mitad, a lo largo.
4. Sacar las yemas y colocarlas en el bol de una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal. Procesar hasta obtener una mezcla suave.
5. Agregar los ingredientes restantes y seguir procesando hasta obtener una mezcla suave. Probar y ajustar la sazón al gusto.
6. Rellenar el centro de cada clara con la mezcla de yema, usando una cuchara o una manga pastelera. Rociar con páprika antes de servir.

Información nutricional por porción de 1/2 taza (120 ml):

- Calorías 54 (70 % de grasa) • Carbohidratos 1 g*
• Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 108 mg • Sodio 144 mg • Calcio 15 mg
• Fibra 0 g

Ravioles chinos de pollo con jengibre

Información nutricional por porción (6 ravioles):
Calorías 245 (25 % de grasa) • Carbohidratos 29 g
• Proteínas 17 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 2 g
• Colesterol 49 mg • Sodio 377 mg • Calcio 40 mg
• Fibra 1 g

El jengibre es la estrella de esta alternativa liviana a los ravioles chinos de cerdo tradicionales.

Rinde 48 ravioles

- ¾ libra (340 g) de pollo de pavo molido (carne oscura)**
- 3 cucharadas de jengibre fresco finamente picado (un trozo de aproximadamente 2 pulgadas/5 cm)**
- 2 cucharadas de cebolleta (“green onion”) finamente picada**
- 1 cucharada de cilantro fresco picado**
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio**
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí/sésamo**
- ½ taza (120 ml) de vinagre de arroz**
- Agua (para sellar los ravioles) y maicena**
- 48 hojas para hacer ravioles chinos (wantanes)**
- Spray vegetal**

1. Colocar el pollo, el jengibre, la cebolla, el cilantro, la salsa de soya, el aceite de ajonjolí y el vinagre en un tazón mediano; revolver con las manos o una cuchara.
2. Preparar una superficie de trabajo amplia, plana y limpia, dos pequeños boles (uno con agua y otro con maicena) y una brocha.
3. Rociar la superficie de trabajo con maicena y disponer las hojas para hacer ravioles chinos sobre ella, empezado con 2 líneas de 3 hojas. Colocar 1 cucharada del relleno en centro de cada hoja. Cepillar las orillas con agua y doblar la hoja a la mitad, sellando el relleno y las orillas. Juntar los lados largos del triángulo y presionar para sellar. Rellenar el resto de las hojas de la misma manera. Cubrir los ravioles con maicena, revolviendo muy suavemente.
4. Engrasar levemente la bandeja con spray vegetal. Disponer la mitad de los ravioles sobre la bandeja y colocar esta en la vaporera. Cerrar la tapa.
5. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 10 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, retirar de la olla y repetir con los ravioles restantes.
6. Servir los ravioles con una salsa de soya para mojar, como por ej. nuestra salsa para mojar asiática (página 21).

Alcachofas al vapor

Las alcachofas son vegetales de primavera por excelencia.

Son deliciosas al vapor, con nuestra “bagna cauda” o nuestra mayonesa cremosa de hierbas. Pruebe una o ambas salsas para un plato principal memorable.

Rinde 4 porciones

4 alcachofas redondas grandes

1. Cortar las alcachofas de manera que quepan en la vaporera: cortar primero los tallos, y luego cortar la parte superior de las hojas en 1–2 pulgadas (2.5–5 cm). Finalmente, quitar las hojas externas duras y cortar las puntas puntiagudas con tijeras.
2. Disponer las alcachofas sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa. Elegir “VEGETABLE”, fijar el tiempo en 40 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, probar una hoja para cerciorarse de que esté tierna. Si las alcachofas son muy grandes, puede que sea necesario añadir 5 minutos de cocción.
3. Servir inmediatamente, con mantequilla derretida, “bagna cauda” o mayonesa cremosa de hierbas. Después de sacar todas las hojas, quitar los “pelos” del corazón y comer este.

Información nutricional por alcachofa:
Calorías 76 (2 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
• Proteínas 5 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 152 mg • Calcio 71 mg
• Fibra 9 g

Bollos de cerdo al vapor

Estos bollos delicados que acompañan tradicionalmente “dim sum” se han vuelto un plato favorito en nuestra cocina.

Rinde 12 pancitos

- 1 receta de costillas de cerdo al estilo asiático (receta a continuación)**
- 1 cucharadita de levadura seca activa**

- ¼ **taza (50 g) de azúcar granulada**
- 1⅓ **taza (315 ml) de agua tibia**
- 4 **tazas (500 g) de harina común (más si es necesario)**
- ¼ **cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 1 **cucharada de aceite de colza**
- Spray vegetal**

1. Desmenuzar/deshilachar la carne. Refrigerar hasta el momento de usar. Si desea, reservar el jugo de cocción de las costillas para agregar a la carne antes de rellenar los pancitos.
2. Colocar ⅓ taza (80 ml) del agua tibia en un tazón. Agregar la levadura y una pizca del azúcar; revolver. Dejar fermentar durante 5–10 minutos, hasta que la mezcla se ponga espumosa.
3. Colocar 3 tazas (375 g) de la harina, el azúcar restante, el bicarbonato y el aceite en el tazón de una batidora de pie Cuisinart® equipada con gancho amasador. Agregar el agua restante a la levadura.
4. Encender la batidora a la velocidad más baja y agregar lentamente la mezcla de levadura. Agregar el líquido y la harina restante, alternando, hasta que se empiece a formar una bola de masa. Si es necesario, agregar 1–2 cucharadas (15–30 g) más de harina. Ajustar la velocidad al nivel 2 y seguir amasando por aproximadamente 10 minutos, hasta que la masa esté suave y elástica.
5. Colocar la masa en un tazón aceitado, voltearla y cubrir con papel film/plástico. Dejar reposar a temperatura ambiente por aproximadamente 1 hora, hasta doblar de volumen.
6. Enharinar levemente la superficie de trabajo y formar un cilindro de masa de aproximadamente 16 pulgadas (40 cm) de largo. Dividir el cilindro en 16 porciones iguales.
7. Trabajar con una porción de masa a la vez, manteniendo las demás porciones cubiertas con un paño humedecido. Estirar cada porción para formar un disco plano de aproximadamente 6 pulgadas (15 cm) de diámetro. Colocar 3 cucharadas de cerdo desmenuzado en el centro del disco. Puede parecer mucho, pero la masa estirará alrededor del relleno. Recoger la masa alrededor del relleno, plegando la orilla. Pellizcar los pliegues juntos, formando un “cuello” arriba del relleno, y girar firmemente para sellar. Colocar el bollo sobre el papel encerado y cubrir con un paño humedecido. Repetir con el resto de

los discos de masa.

8. Engrasar levemente la bandeja de cocción al vapor con spray vegetal y disponer seis bollos sobre ella. Cerrar la tapa. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 30 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, sacar los bollos y repetir con los bollos restantes.
9. Servir inmediatamente.

Información nutricional por bollo:

*Calorías 589 (40 % de grasa) • Carbohidratos 62 g
• Proteínas 29 g • Grasa 26 g • Grasa saturada 8 g
• Colesterol 85 mg • Sodio 1134 mg • Calcio 40 mg
• Fibra 1 g*

Costillas de cerdo al estilo asiático

Estas deliciosas costillas son perfectas así o para rellenar nuestros bollos de cerdo al vapor.

Rinde 4–6 porciones como plato principal, o 12 porciones como aperitivo.

Marinada:

- 1 **taza (235 ml) de salsa Hoisin**
- ½ **taza (120 ml) de salsa de soya**
- 1 **cucharada de jugo de Yuzu* o de jugo de lima/limón verde fresco**
- 1 **cucharada de Mirin (vino de arroz japonés)**
- 1 **cucharada de salsa de pescado**
- 1 **trozo de 1–2 pulgadas (1.5–2.5 cm) de jengibre, pelado**
- 2 **dientes de ajo**
- ½ **taza llena (100 g) de azúcar moreno**
- ¼ **taza (60 ml) de aceite semilla de uva**
- 3 libras (1.4 kg) de costillitas de cerdo**

1. Colocar todos los ingredientes de la marinada en la jarra de una licuadora, en el orden indicado. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Colocar las costillas en un tazón de acero inoxidable y cubrir con la marinada. Cubrir y refrigerar por 8–12 horas.
3. Disponer las costillas sobre la bandeja de su horno tostador Cuisinart®. Reservar la marinada restante (deberá ponerla a hervir por un mínimo de 5 minutos antes de usarla).
4. Elegir la función CONV BAKE, ajustar la temperatura a 375 °F (200 °C) y fijar el tiempo

en 45 minutos. Al final de este tiempo, ajustar la temperatura a 250 °F (120 °C) y hornear por 1 hora adicional.

5. Servir inmediatamente o desmenuzar/deshilachar la carne para preparar bollos de cerdo al vapor. Si la carne parece seca, poner a hervir la marinada restante y agregarla al cerdo, 1 cucharada a la vez, sin empapar.

*El Yuzu es un cítrico japonés bastante agrio. El jugo de Yuzu está disponible en las tiendas japonesas o en las tiendas especializadas.

*Información nutricional por porción
(basada en 12 porciones):*

Calorías 395 (51 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
• Proteínas 23 g • Colesterol 78 mg • Grasa 23 g
• Grasa saturada 7 g • Sodio 853 mg • Calcio 36 mg
• Fibra 0 g

Hojas de col rellenas a la griega con salsa de huevo con limón

Estas hojas de col a la griega permanecen intactas en la vaporera. Además, gracias a la vaporera, no hay que calcular exactamente la cantidad de líquido, a diferencia del método de cocción tradicional.

Rinde aproximadamente 18 hojas de col rellenas

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml) de salsa

Hojas de col rellenas:

- 1 **col verde pequeña, cortada para caber en la olla**
- 2 **cucharadas de aceite de oliva**
- 5 **cebollitas (“scallions”), en rodajas finas**
- 1 **taza (185 g) de arroz crudo**
- ½ **taza (120 ml) de agua**
- 1¼ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- ½ **taza (30 g) de eneldo fresco picado + un poco más para decorar**
- ½ **libra (225 g) de cordero molido (u otra carne molido)**
- 2 **cucharadas de jugo de limón fresco**

Salsa de huevo con limón:

- 2 **huevos**
- 2 **cucharadas (30 ml) de jugo de limón fresco**

- ¼ **cucharadita de sal**
- 2 **cucharaditas de maicena disueltas en 1 cucharada de agua**
- ½ **taza (120 ml) de caldo de cocción Eneldo fresco (opcional)**

1. Colocar la col en la vaporera. Cerrar la tapa. Elegir “VEGETABLE”, fijar el tiempo en 10 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, sacar la col de la vaporera y dejar enfriar ligeramente.
2. Poner 1 cucharada del aceite de oliva en un sartén mediano. Calentar a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregar las cebollitas y saltear por aproximadamente 2 minutos, hasta que estén suaves. Agregar la cebolla y cocer por 2–3 minutos, hasta que esté transparente. Agregar ½ taza (120 ml) de agua, ½ cucharadita de la sal y una pizca de pimienta; revolver durante 4–5 minutos, hasta que el arroz haya absorbido todo el agua. Retirar del fuego y colocar en un tazón mediano.
3. Agregar el eneldo, la carne molida, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta restantes. Revolver para mezclar.
4. Rellenar las hojas de col una a la vez. Colocar cada hoja sobre una superficie plana, los nervios apuntando hacia arriba. Cortar el corazón de cada hoja, cortando una “V” en la parte inferior de la hoja.
5. Colocar 2 cucharadas de la mezcla de arroz/ carne en el centro de la hoja. Doblar la parte inferior de la hoja de manera que cubra la mezcla. Doblar el lado derecho de la hoja por encima; repetir con el lado izquierdo. Usando el pulgar, enrollar la hoja rellena hacia arriba de manera que la unión apunte hacia abajo. Disponer sobre la bandeja de cocción al vapor. Repetir con el resto de las hojas y de la mezcla. Cerrar la tapa.
6. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 1 hora y presionar el botón START.
7. Al final del tiempo, sacar la bandeja de la vaporera. Vaciar la olla, reservando 1 taza (235 ml) del líquido de cocción en una taza de medir. Tirar el resto. Regresar la bandeja y las hojas rellenas en la olla. Elegir “KEEP WARM” y presionar START.
8. Mientras tanto, cocer al baño María los huevos, el jugo de limón y la sal, batiendo hasta obtener una mezcla espumosa y ligeramente espesa de

160 °F (71 °C). Agregar lentamente ¼ taza (60 ml) del líquido de cocción reservado y la mezcla de maicena; seguir cocinando por 1 minuto, sin dejar de batir, hasta que la salsa esté espesa. Si la consistencia parece demasiado espesa, agregar más líquido de cocción, una cucharada a la vez, hasta conseguir la consistencia deseada.

9. Servir inmediatamente, encima de las hojas de col rellenas. Decorar con eneldo fresco picado si desea.

Información nutricional por porción (1 hoja rellena):

Calorías 82 (33 % de grasa) • Carbohidratos 10 g
• Azúcar 1 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 9 mg • Sodio 163 mg
• Calcio 23 mg • Fibra 8 g

Información nutricional por porción (1 cucharada de salsa):

Calorías 11 (51 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
• Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 23 mg • Sodio 42 mg • Calcio 4 mg
• Fibra 0 g

Tamales de chile verde

Sirva estos sabrosos tamales como aperitivo o como plato principal con aguacate y una ensalada.

Rinde aproximadamente 24 tamales

24 hojas de maíz

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida
- 3 libras (1.3 kg) de muslos de pollo asados, la carne desmenuzada
- 1½ cucharada de jugo de lima/limón verde fresco
- 3 latas de 4 onzas (115 g) de chiles verdes picados
- 4 tazas de masa harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadita de sal kosher
- 3 tazas (710 ml) de agua
- 1 taza (235 ml) de aceite vegetal

1. Colocar las hojas de maíz en un tazón de acero inoxidable grande y cubrir con agua hirviendo; cubrir con un plato pesado para que las hojas queden sumergidas en el agua.
2. Poner el aceite a calentar a fuego medio, en un sartén mediano. Una vez caliente, agregar

la cebolla, el jalapeño, el ajo, ¼ cucharadita de la sal y ¼ cucharadita de la pimienta. Saltear durante aproximadamente 5 minutos, hasta que estén suaves.

3. Colocar el pollo desmenuzado en un tazón mediano y agregar la mezcla de vegetales salteados, el jugo de limón, los chiles verdes y la sal restante; revolver. Reservar.
4. Poner la masa harina, el polvo de hornear, la sal, el agua y el aceite en un tazón grande. Mezclar, usando una batidora de mano. Reservar.
5. Armar los tamales: escurrir y abrir las hojas de maíz. Esparcir aproximadamente ¼ taza (200 g) de la masa sobre la hoja, cubriendo ²/₃ de la hoja del lado más ancho. Colocar 2 cucharadas muy llenas del relleno encima de la masa. Doblar los lados estrechos de la hoja de maíz por encima del relleno, y luego enrollar para cerrar. Repetir con el resto de los tamales.
6. Disponer 12 tamales sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa.
7. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 1 hora y presionar el botón START. Al final del tiempo, sacar los tamales y repetir con los tamales restantes.
8. Servir inmediatamente.

Información nutricional por tamal:

Calorías 232 (54 % de grasa) • Carbohidratos 15 g
• Proteínas 12 g • Colesterol 36 mg • Grasa 14 g
• Grasa saturada 3 g • Sodio 376 mg • Calcio 49 mg
• Fibra 1 g

Lubina al estilo cantonés

Esta versión dulce y picante de la receta tailandesa tradicional emplea filetes, para una preparación fácil.

Rinde 2 porciones

- 2** cucharaditas de azúcar granulada
- ¼** taza + 2 cucharaditas (70 ml) de aceite de oliva
- 1** diente de ajo grande, finamente picado
- 1** trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado
- 1** cebolleta (“green onion”), en rodajas finas
- 1** chile serrano o Fresno, en rodajas finas
- 1** mini col china “bok choy baby”, las hojas lavadas y cortadas en cuatro filetes de lubina/róbalo de aproximadamente ½ libra (225 g)
- ¼** taza (60 ml) de aceite semilla de uva
- 2** cucharadas (30 ml) de salsa de soya baja en sodio
- 1** cucharadita (5 ml) de aceite de sésamo Pedazos de limón verde/lima y cilantro (opcional)

1. Colocar el azúcar, ¼ taza (60 ml) del mirín, el ajo, el jengibre, la cebolla y la pimienta en un tazón pequeño; revolver. Reservar.
2. Disponer la col sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa. Elegir “VEGETABLE”, fijar el tiempo en 8 minutos y presionar el botón START. Al final del tiempo, dividir la col entre dos platos para servir.
3. Enjuagar el pescado y disponerlo sobre la bandeja de cocción al vapor. Rociar cada filete con una cucharadita de mirín y cerrar la tapa. Elegir “SEAFOOD”, fijar el tiempo en 10–12 minutos y presionar el botón START. Mientras tanto, colocar el aceite de semilla de uva en una cacerola pequeña y calentar a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregar la mezcla de mirín restante y revolver hasta que la mezcla hierva.
4. Al final del tiempo, sacar los filetes de la vaporera y disponerlos sobre la col. Rociar cada filete con 1 cucharadita de salsa de soya y ½ cucharadita de aceite de sésamo. Cubrir con salsa de chile-jengibre.
5. Servir inmediatamente. Decorar con cilantro y rociar con jugo de limón verde/lima si desea.

Información nutricional por porción:

Calorías 395 (44 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
• Proteínas 33 g • Colesterol 70 mg • Grasa 19 g
• Grasa saturada 3 g • Sodio 559 mg • Calcio 60 mg
• Fibra 1 g

Ensalada de pollo asiática

Esta deliciosa ensalada de pollo inspirada de los sabores vietnamenses es fresca y llena de sabor.

Rinde 5 tazas

- 2** cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco
- 1** cucharada de salsa Sriracha
- ½** cucharadita de salsa de pescado
- 4** cucharadas (60 ml) de aceite de semilla de uva o aceite vegetal
- 4** tazas (800 g) de pollo al vapor*, en cubitos
- ½** taza (100 g) de Juliana de zanahoria
- 1** taza (200 g) de juliana de col
- ½** taza (30 g) de menta fresca, picada
- ½** taza (30 g) de cilantro fresco, picado

*Ver la guía de cocción al vapor en la página 8.

1. Colocar el jugo de limón, la salsa Sriracha, la salsa de pescado y el aceite en un tazón grande; revolver.
2. Agregar el pollo, la zanahoria, la col, la menta y el cilantro; revolver para mezclar.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):

Calorías 144 (46 % de grasa) • Carbohidratos 3 g
• Proteínas 17 g • Colesterol 43 mg • Grasa 7 g
• Grasa saturada 1 g • Sodio 74 mg • Calcio 40 mg
• Fibra 1 g

Mejillones fáciles

Estos sabrosos mejillones estarán listos en tan solo minutos.

Rinde 4–6 porciones

- 1** diente de ajo, en rodajas finas
- 1** chalote, en rodajas finas
- ¼** taza (60 ml) de vino blanco seco
- 1** cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1** ramita de tomillo fresco

2 libras (910 g) de mejillones frescos en sus conchas, restregados y desbarbados

1. Colocar el ajo, el chalote, el vino, la mantequilla, el tomillo y los mejillones directamente en la olla de la vaporera (no usar la bandeja). Cerrar la tapa. Elegir "SEAFOOD", fijar el tiempo en 9 minutos y presionar el botón START.
2. Al final del tiempo, servir en boles poco profundos con pan crujiente al lado. Desechar los mejillones cuya concha no se ha abierto durante la cocción.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):
Calorías 169 (29 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
• Proteínas 19 g • Colesterol 47 mg • Grasa 5 g
• Grasa saturada 2 g • Sodio 433 mg • Calcio 42 mg
• Fibra 0 g

"Clambake" (picnic playero) en casa

Traiga esta fiesta playera adentro gracias a esta receta fácil, pero impresionante.

Rinde 4 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chalotes, en rodajas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 4 ramitas de tomillo
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 10 papas nuevas rojas pequeñas
- 2 rabos de langosta
- 12 almejas, restregadas
- 2 mazorcas de maíz, partidas a la mitad
- ½ bulbo pequeño de hinojo, en rodajas
- ½ taza (120 ml) de vino blanco
- 1 libra (455 g) de mejillones frescos en sus conchas, restregados y desbarbados
- ½ cucharada de perejil finamente picado

1. Colocar el aceite, el chalote, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta y las papas directamente en la olla de la vaporera (no usar la bandeja). Cerrar la tapa. Elegir "SEAFOOD", fijar el tiempo en 20 minutos y presionar el botón START.

2. Después de 10 minutos, presionar el botón PAUSA y agregar las langostas, las almejas, el maíz, el hinojo y el vino blanco. Cerrar la tapa y presionar PAUSE otra vez para seguir cocinando. Después de 4 minutos, presionar PAUSE otra vez y agregar los mejillones. Presionar PAUSE otra vez para seguir cocinando.
3. Una vez que las almejas y los mejillones estén abiertos, dividir el "clambake" entre dos platos para servir y decorar con perejil picado.

Información nutricional por porción:
Calorías 587 (13 % de grasa) • Carbohidratos 74 g
• Proteínas 50 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 156 mg • Sodio 1625 mg • Calcio 191 mg
• Fibra 8 g

Ensalada de papas con eneldo

En este plato de picnic por excelencia, reemplazamos la mayonesa por aceite de oliva, para una ensalada más liviana.

Rinde 5 tazas

- 2 libras (910 g) de papas nuevas rojas pequeñas, en ocho pedazos
- ½ taza llena (50 g) de eneldo, picado
- 1 cebolleta ("green onion"), picada
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- ⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

1. Disponer las papas sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa. Elegir "VEGETABLE", fijar el tiempo en 15 minutos y presionar el botón START.
2. Al final del tiempo, averiguar si las papas están cocidas. Colocar en un cuenco mediano de acero inoxidable, agregar los ingredientes restantes y revolver.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):
Calorías 135 (49 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
• Proteínas 2 g • Colesterol 0 mg • Grasa 8 g
• Grasa saturada 1 g • Sodio 485 mg • Calcio 13 mg
• Fibra 2 g

“Tabulé” de quinua

El sabor refrescante del limón y de las hierbas combina deliciosamente con el sabor a nuez de la quinua.

Rinde 6 tazas

- 4 tazas (700 g) de quinua**
- ½ taza llena (50 g) de hojas de perejil, picadas**
- ½ taza llena (50 g) de hojas de menta, picadas**
- 2 tazas (300 g) de tomates de pera, partidas a la mitad**
- 1½ taza (200 g) de cubitos de pepino**
- 1½ cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**

*Ver la guía de cocción al vapor en la página 10.

1. Colocar la quinua, el perejil, la menta, los tomates, el pepino, la sal, la pimienta, el jugo de limón y el aceite de oliva en un tazón grande; revolver para mezclar.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

*Información nutricional por porción
(basada en 12 porciones):*

- Calorías 132 (39 % de grasa) • Carbohidratos 18 g
- Proteínas 4 g • Colesterol 0 mg • Grasa 6 g
- Grasa saturada 1 g • Sodio 304 mg • Calcio 24 mg
- Fibra 2 g

Ensalada de frijoles blancos

Rinde aproximadamente 3 tazas

- 2 tazas (400 g) de frijoles blancos al vapor***
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada**
- ½ pimiento dulce rojo mediano, finamente picado**
- ½ taza (30 g) de hojas de perejil fresco, picadas**
- 1 cucharada 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**
- 1–2 pizcas de hojuelas de pimiento rojo (opcional)**
- 2 cucharadas de queso de cabra desmenuzado**

*Ver la guía de cocción al vapor en la página 10.

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el queso, en un tazón mediano. Revolver para mezclar. Esparcir el queso de cabra encima y revolver suavemente para mezclar.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

- Calorías 117 (11 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
- Azúcar 1 g • Proteínas 7 g • Grasa 3 g
- Grasa saturada 1 g • Colesterol 1 mg • Sodio 206 mg
- Calcio 15 mg • Fibra 4 g

“Pots de crème” de moca

¡El calor suave de la vaporera es perfecto para cocer natillas!

Rinde 4 porciones

- 1** **taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 1** **taza (235 ml) de leche entera**
- 4** **onzas (115 g) de chocolate semiamargo, picado grueso**
- 1** **cucharada de café expreso instantáneo**
- 4** **yemas de huevo grande**
- 1/3** **taza (65 g) de azúcar granulada**
- 1** **cucharada de extracto natural de vainilla**

1. Colocar la crema y la leche en una cacerola pequeña y calentar *justo* hasta que empiece a hervir.
2. Poner el chocolate y el café en polvo en un tazón de acero inoxidable mediano. Echar la mezcla caliente sobre el chocolate y dejar reposar por 1–2 minutos. Revolver hasta que el chocolate esté completamente derretido. Reservar.
3. Colocar las yemas, el azúcar y la vainilla en un tazón y batir hasta obtener una mezcla espesa y clara.
4. Sin dejar de batir, agregar lentamente la mezcla de chocolate; seguir batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Colar la natilla con un colador de malla fina. Quitar y tirar la espuma de encima. Dividir la mezcla entre cuatro ramequines de 5 onzas (145 ml). Cubrir cada ramequín con papel de aluminio, disponerlos sobre la bandeja de cocción al vapor y cerrar la tapa. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 25 minutos y presionar el botón START.
6. Al final del tiempo, dejar las natillas en la vaporera por 1 minuto adicional. Retirar las natillas de la vaporera; el centro parecerá medio cocido. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Refrigerar por 3 horas o más, o hasta un máximo de 2 días.

Información nutricional por porción:

Calorías 338 (67 % de grasa) • Carbohidratos 35 g

• Proteínas 7 g

• Colesterol 273 mg • Grasa 26 g • Grasa saturada 23 g •

Sodio 40 mg • Calcio 97 mg

• Fibra 2 g

Budín de pan con frambuesas y chispas de chocolate

Este postre rápido (requiere menos de 1 hora del horno a la mesa) puede prepararse el día anterior.

Rinde 8 porciones

- 1** **barra de media libra (225 g) de pan Jalá (“Challah”), en cubos**
- 1/2** **taza (40 g) de chispas de chocolate**
- 1** **taza (125 g) de frambuesas frescas**
- 2** **huevos grandes**
- 1/4** **taza (50 g) de azúcar granulada**
- 3/4** **taza (175 ml) de leche entera**
- 3/4** **taza (175 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 1** **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- Spray vegetal**

1. Colocar el pan, las chispas de chocolate y las frambuesas en un tazón grande; revolver.
2. Colocar los huevos y el azúcar en un tazón y batir hasta obtener una mezcla ligera y espumosa. Agregar la leche, la crema y la vainilla, y seguir batiendo. Echar el líquido sobre la mezcla de pan/chocolate/frambuesas. Revolver suavemente para mezclar. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por 3–8 horas.
3. Engrasar levemente un molde de barra de 9 x 5 pulgadas (22 cm x 13 cm) con spray vegetal. Colocar la mezcla de pan en el molde. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal. Colocar el molde sobre la bandeja de cocción al vapor. Cerrar la tapa.
4. Elegir “MANUAL”, fijar el tiempo en 1 hora y presionar el botón START. El budín está listo cuando está bien inflado y cuando la temperatura interna alcanza 160 °F (71 °C). Servir inmediatamente, con crema batida fresca.

Información nutricional por porción:

Calorías 397 (45 % de grasa) • Carbohidratos 45 g

• Proteínas 10 g • Grasa 20 g • Grasa saturada 11 g

• Colesterol 142 mg • Sodio 432 mg • Calcio 117 mg

• Fibra 1 g

Salsa para mojar mariscos

Esta receta es la base para preparar salsa para mariscos clásica. Personalícela, añadiendo salsa picante, pimienta recién molida e incluso rábano picante recién rallado.

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

- 1 taza (235 ml) de salsa de Chile**
- 2 cucharadas de salsa de rábano picante**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón pequeño; revolver. Servir inmediatamente o cubrir y refrigerar hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

- Calorías 17 (0 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
- Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
- Colesterol 0 mg • Sodio 241 mg • Calcio 0 mg
- Fibra 0 g

Salsa holandesa

Esta exquisita salsa clásica es perfecta para servir con vegetales al vapor y huevos. Esta versión, hecha en una licuadora, es infalible.

Rinde 1 taza (235 ml)

- ½ taza (115 g) de mantequilla sin sal**
- 4 yemas de huevo grande**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de mostaza en polvo**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1½ cucharada de jugo de limón fresco**

1. Poner la mantequilla en una cacerola y derretirla a fuego lento.
2. Mientras tanto, poner el resto de los ingredientes en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante aproximadamente 30 segundos.
3. Sin apagar la licuadora, retirar el tapón y agregar muy lentamente la mantequilla derretida por la abertura en la tapa (tapar la abertura con el tapón o un paño para evitar las salpicaduras). Nota: tener cuidado de no añadir las partículas sólidas blancas de leche que están en el fondo de la cacerola.
4. Después de haber añadido toda la mantequilla, averiguar la consistencia de la salsa. Revolver con una espátula larga para incorporar la yema que puede haberse acumulada en las cuchillas.

Si la consistencia parece demasiado espesa, agregar agua caliente, una cucharada a la vez, y licuar hasta conseguir la consistencia deseada.

5. Probar y ajustar la sazón al gusto.
6. Servir inmediatamente, o bien mantener caliente a baño María hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

- Calorías 114 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
- Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
- Colesterol 82 mg • Sodio 35 mg • Calcio 6 mg
- Fibra 0 g

Salsa "Rémoulade"

Esta salsa acompaña deliciosamente el pescado o los mariscos al vapor, así como los vegetales. Para conseguir una consistencia más espesa, sustituya el yogur por yogur griego.

Rinde 2⅓ tazas (555 ml)

- ½ chalote mediano a grande, pelado y cortado en pedazos**
- ¼ taza (15 g) de perejil italiano fresco (sin tallos)**
- 1 cucharada de eneldo fresco**
- 1 cucharada de mostaza de Dijon**
- 3 cucharadas de alcaparras, escurridas**
- ½ taza (120 ml) de yogur natural sin grasa**
- ¼ taza (50 g) de picadillo dulce**
- 1¼ taza (295 ml) de mayonesa**
- ⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida**

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de una procesadora de alimentos. Colocar el chalote, el perejil y el eneldo en el bol y pulsar aproximadamente 10 veces para picar. Raspar el tazón, agregar la mostaza y las alcaparras y pulsar 5–10 veces para picar.
2. Agregar el yogur, el picadillo, la mayonesa y la pimienta negra; pulsar 5 veces, usando pulsaciones largas, para mezclar. No procesar demasiado. Refrigerar hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

- Calorías 64 (89 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
- Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
- Colesterol 26 mg • Sodio 105 mg • Calcio 8 mg
- Fibra 0 g

Salsa para mojar asiática

Rinde 1½ taza (355 ml)

- ¾ **taza (175 ml) de salsa de soya**
- ¾ **taza (175 ml) de agua**
- ¼ **taza (50 g) de azúcar granulada**
- 1 **trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre, pelado**
- 1 **cucharada de aceite de ajonjolí/sésamo**
- 2 **cucharaditas de maicena**
- ¼ **taza (60 ml) de agua fría**

1. Colocar la salsa de soya, el agua, el azúcar, el jengibre y el aceite de ajonjolí en una cacerola pequeña. Dejar hervir y luego reducir a fuego y cocer a fuego lento por 10 minutos aproximadamente.
2. Mezclar la maicena y el agua fría, batiendo, y agregar la mezcla a la salsa, batiendo hasta que se espese.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

- Calorías 40 (27 % de grasa) • Carbohidratos 6 g*
• *Azúcar 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g*
• *Grasa saturada 10 g • Colesterol 0 mg • Sodio 671 mg*
• *Calcio 0 mg • Fibra 0 g*

“Bagna Cauda”

Esta deliciosa salsa originaria del Piemonte en Italia, es perfecta para mojar vegetales y pan. Sírvala en el centro de su próximo plato de vegetales crudos.

Rinde aproximadamente 1½ taza (355 ml)

Rinde 4–6 porciones

- 1 **taza (235 ml) de aceite de oliva virgen extra**
- ¼ **taza (55 g) de mantequilla sin sal***
- 2 **dientes grandes de ajo, finamente picadas**
- 4 **filetes de anchoa, picados**
- ¼ **cucharadita de hojuelas de pimienta rojo**

1. Coloque ½ taza (120 ml) del aceite de oliva y el ajo en una cacerola pequeña; poner a calentar a fuego medio-lento, teniendo cuidado de que el ajo no se dore. Calentar por aproximadamente 5 minutos, hasta que el ajo esté suave.
2. Agregar la mantequilla, el aceite de oliva restante y las anchoas. Cocer a fuego medio hasta que

las anchoas se derritan. Agregar las hojuelas de pimienta rojo.

3. Servir inmediatamente.

*Sustituir la mantequilla por aceite de oliva si desea.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

- Calorías 118 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g*
• *Proteínas 0 g • Colesterol 7 mg • Grasa 13 g*
• *Grasa saturada 3 g • Sodio 26 mg • Calcio 1 mg*
• *Fibra 0 g*

Mayonesa cremosa de hierbas

Esta mayonesa fácil y sabrosa estará lista en tan solo minutos.

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1 **taza (235 ml) de mayonesa**
- 1 **cebolleta (“green onion”) pequeña, finamente picada**
- ¼ **taza llena (15 g) de hojas de menta fresca, picadas**
- ¼ **taza llena (15 g) de hojas de perejil fresco, picadas**
- 1 **cucharadita de jugo de limón fresco**
- ¼ **cucharadita de ralladura de limón fresco**

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón pequeño; revolver.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Los sabores seguirán desarrollándose a medida que la crema para mojar descansa.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

- Calorías 103 (98 % de grasa) • Carbohidratos 1 g*
• *Proteínas 0 g • Colesterol 10 mg • Grasa 11 g*
• *Grasa saturada 2 g • Sodio 67 mg • Calcio 11 mg*
• *Fibra 0 g*