

Cuisinart®

INSTRUCTION & RECIPE BOOKLET



Rice Cooker/Steamer

CRC-400 Series

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

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. READ ALL INSTRUCTIONS.

2. Do not touch hot surfaces; use handles or knobs.
3. To protect against risk of electrical shock, do not immerse the Rice Cooker/Steamer housing in water or any other liquid. If housing falls into liquid, unplug the cord from outlet immediately. **DO NOT** reach into the liquid.
4. To avoid possible accidental injury, this appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the appliance to the nearest Cuisinart Repair Center for examination, repair or mechanical or electrical adjustment.
7. The use of attachments not recommended by Cuisinart may cause fire, electrical shock, or risk of injury.
8. Do not use outdoors or anywhere the cord or motor housing might come into contact with water while in use.
9. Do not use the Rice Cooker/Steamer for anything other than its intended use.
10. To avoid the possibility of the Rice Cooker/Steamer being accidentally pulled off work area, which could result in damage to it or in personal injury, do not let cord hang over edge of table or counter.
11. To avoid damage to cord and possible fire or electrocution hazard, do not let cord contact hot surfaces, including a stove.
12. Extreme caution must be used when moving any appliance containing hot oil or other hot liquids.
13. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
14. Do not operate Rice Cooker/Steamer in water or under running water.
15. To reduce the risk of electric shock, cook only in removable container. Do not immerse the housing in water.
16. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so

could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks of becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Longer extension cords are available and may be used if care is exercised.

If a long extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance. The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

NOTICE

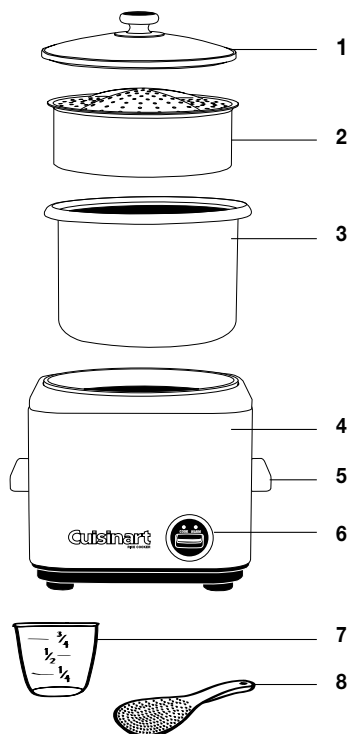
This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not modify the plug in any way.

CONTENTS

Important Safeguards	2
Parts and Features	3
Important Guidelines	3
Tips and Hints	3
Assembly Instructions	4
Operation	
Cooking Rice	4
Cooking Rice and Steaming	5
Steaming Only	5
Reheating Rice	5
Cleaning and Maintenance	5
Guide for Cooking Rice	6
Guide for Steaming Vegetables, Poultry, Seafood and Hard-Cooked Eggs	7
Recipes	8

PARTS AND FEATURES

1. **Glass Lid w/ Steam Vent:** See-through glass lid allows you to view the rice while the steam vent helps to prevent splattering.
2. **Steaming Tray:** Allows you to steam a variety of foods while the rice is cooking.
3. **Cooking Bowl:** Nonstick coating prevents the rice from sticking to the bowl.
4. **Stainless Steel Housing:** Durable stainless steel construction makes cleanup easy.
5. **Chrome-plated Handles:** Cool touch handles.
6. **“Cook” and “Warm” Indicator Switch:** LED lights on top of the switch indicate that the unit is in Cook or Warm mode.
7. **Measuring Cup:** Calibrated specifically for your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer; allows you to measure the proper rice to water proportions with ease.
8. **Rice Paddle:** Allows you to fluff and scoop the rice out of the cooking bowl.



IMPORTANT GUIDELINES

- This appliance generates steam. Do not operate it without the lid in place.
- Do not use your Rice Cooker/Steamer under hanging wall cabinets; the escaping steam could cause damage.
- Do not use metal utensils. Metal utensils will damage the nonstick finish on inner cooking bowl.
- Add rice and water before plugging in the cooker. Because the Rice Cooker/Steamer does not have an Off setting, the unit will automatically be in Warm mode immediately after the unit is plugged in.

TIPS AND HINTS

- The Cuisinart® Rice Cooker/Steamer is a perfect appliance for a busy lifestyle and limited space. It will cook rice and grains perfectly with minimal fuss, taking up little counter space and leaving all your burners free for other tasks. Cleaning up the nonstick bowl is quick and easy and there is virtually no maintenance.
- Your rice cooker can be used for more than just rice. It is a simple way to cook pilafs. Simply turn the unit on and walk away — it will automatically switch to Warm when ready to serve.
- You can use your rice cooker to cook a combination of rice, grains and legumes at the same time. Follow our recipes for ideas and suggested amounts to use — let your imagination be your guide.
- Rinsing/washing rice: Generally the rule is to wash or rinse imported rice and not to wash or rinse domestic (grown in U.S.) rices, as they have been enriched with vitamins. To wash rice: place in a medium bowl and cover with water, swirl until the water appears chalky/cloudy, and drain in a fine mesh strainer. Repeat until water is clear (or nearly clear) when rice is covered and swirled. Rice aficionados will even wash domestic rice, as it removes the starches and reduces stickiness. If you follow a well-balanced diet, then the loss of these vitamins will not be detrimental. Do not wash your rice in the rice cooker bowl — if the outside of the bowl is wet when cooking, it may cause damage to your rice cooker.
- Some rices may call for a soaking period. This can be done in the rice cooker bowl prior to cooking.
- When cooking rice, boil it until it has absorbed all the liquid. At this time it is not quite done. Rice benefits from a “boil-steam” method of cooking. Allow your rice to rest on the Warm setting for 5 to 10 minutes before serving for best results. Do not remove the cover and peek.
- After rice rests for 5 to 10 minutes, open rice cooker cover and stir rice gently with rice paddle or a wooden spoon. If rice is not ready to serve, re-cover and let stand on Warm until ready.

- The rice cooker will switch to the Warm cycle when it has finished cooking. At this time, you may stir in chopped raw vegetables such as green onions, slivered snow peas, shredded carrots, or even grape tomatoes to add texture to the dish – they will warm while the rice is resting, and if served in 5 to 10 minutes will retain their unique texture.
- The rice cooker can be used to prepare commercially packaged pilafs, rice and grain mixes. Some packages will come with generic rice cooker instructions, or they may be found on the websites of the manufacturers. If the package has a sautéing step, do it right in the rice cooker bowl. Turn on, add specified amount of butter or oil, add rice/vegetables/meat and sauté according to package instructions, with the lid on. Add liquid and continue to cook. If the rice is too wet, allow it to remain on Warm for 15 to 20 minutes before serving. If it is too chewy, add up to ¼ cup more liquid and let stay on Warm until liquid is absorbed (about 15 to 20 minutes).
- When measuring rice with your rice cooker cup, level it off with a table knife or spatula as you would flour for baking.
- If desired, you may spray your cooking bowl with nonstick cooking spray, but this step is not necessary, as it has a nonstick coating.
- When rice is placed in the cooking bowl, level it off to a flat layer that covers the entire bottom of the bowl, to ensure that it cooks evenly.
- The water you use for cooking rice should be the same water that you drink. If you do not like the taste of your tap water, use bottled or filtered water. The taste of the water will affect the taste of the rice.
- For best results, use cold water. Cooking times will vary depending on the temperature of the water being used.
- Liquids other than water may be used to cook rice. Use low-fat, low-sodium meat or vegetable stocks/broths. Fish stock or clam broth may be used for seafood-flavored rice.
- One to two teaspoons of unsalted butter, olive, vegetable or nut oil will help keep grains of rice separate and prevent boiling over.
- If your recipe calls for salt, add and swirl in with the rice paddle or a wooden spoon after adding liquid – then level the rice as evenly as possible.
- The rice cooker can be used to steam vegetables, seafood and some meats while cooking the rice. Use our recipes as a guide, then create your own combinations.
- When steaming vegetables, clean them and trim to similar size. Follow Steaming Guide (page 7) for steaming vegetables alone. To steam vegetables while preparing rice, use Steaming Guide to time when to add vegetables to steaming tray. Most vegetables can be added about 10 minutes before rice has finished cooking.
- When steaming meats such as poultry or sausage, cut all into small, similar sized pieces (such as “finger strips” or 1-inch slices). Arrange in a single layer in the steaming tray, which has been sprayed with cooking spray.
- When steaming shrimp, scallops and other seafood, arrange in a single layer in the steaming tray, which has been sprayed with cooking spray.
- When using your rice cooker, plug it in and arrange it on the counter away from the wall and not under hanging cabinets, to prevent steam damage.
- The steam vent in the cover should always be placed facing the back of the rice cooker. Lift the lid from the back to the front to prevent steam burns.
- One cup of uncooked rice makes approximately three cups of cooked rice.
- 1 rice cooker cup (filled to the top) = ¾ cup = 12 tablespoons

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To use your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer:

1. Carefully unpack the cooker.
2. Rinse the nonstick cooking bowl, steaming tray and lid in warm, soapy water. Rinse well and dry thoroughly.
3. Wipe all interior and exterior surfaces of the rice cooker base with a soft, damp cloth.
4. Place cooking bowl in base of unit.
5. Place steaming tray in cooking bowl with open part facing down.
6. Place the lid on top of the cooking bowl.
7. Do not plug in unit. Your rice cooker is now ready for use.

OPERATION

Cooking Rice

1. Make sure your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer is unplugged.
2. Place cooking pot in the stainless steel housing.
3. Measure desired amount of raw rice with the measuring cup provided. Rinse rice if needed. See Guide for Cooking Rice (page 6) for rice-to-water ratios.
4. Choose one of the following ways to add water or stock for cooking:
 - a. Measure the appropriate amount of water using standard liquid measuring cup. See Guide for Cooking Rice.
 - b. Using the water line inside the cooking bowl add water to the rice inside the bowl up to the proper water line. For example, if you added 2 cups of raw rice, add water to line 2 (white rice only).

5. Cover the cooking bowl with lid. Make sure the steam vent is facing toward the back of the unit.
6. Plug in unit.
7. Set to the cook position by pressing the switch down. The Cook LED light will be illuminated.
8. Rice cooker will heat and cook the rice. Cooking time will vary, depending on the amount and type of rice or grain being cooked.
9. Once the rice is cooked, the unit will automatically switch to the Warm setting and the Warm LED will be illuminated. The unit will stay in Warm mode until the unit is unplugged from the outlet.
10. For best texture, allow cooked rice to rest in Warm mode for 5 to 10 minutes.
11. Once you are ready to serve the rice, lift the lid away from you.
12. Fluff rice with paddle or utensil suitable for nonstick cookware.
13. Lift and remove cooking bowl from rice cooker using potholders.

Cooking Rice and Steaming

1. Clean and prepare your vegetables, seafood, fish or poultry.
2. Follow steps 1 to 8 under the Cooking Rice section (page 4).
3. Fill the steaming tray with open end facing up.
4. Place the filled steaming tray on top of the cooking bowl at the appropriate time for food being steamed. See Steaming Guide (page 7), for approximate cooking times.
5. Place lid on top of the steaming tray.
6. When the appropriate cooking time has elapsed, unplug the unit.

Steaming Only

1. Make sure unit is unplugged.
2. Fill cooking bowl with the suggested amount of water based on the Steaming Guide.
3. Fill the steaming tray with open end facing up.
4. Place the filled steaming tray on top of the cooking bowl.
5. Place lid on top of the steaming tray.
6. When water is completely evaporated, the unit will automatically switch to the Warm setting and the Warm LED will be illuminated. The unit will stay in Warm mode until the unit is unplugged from the outlet. Do not allow bowl to boil dry.
7. For best results, unplug unit immediately after the unit switches to Warm, to prevent over-cooking.

Reheating Rice

1. Make sure unit is unplugged.
2. To reheat rice, add ¼ cup (4 tablespoons) of cold water per cup of cooked rice.
3. Stir to mix.
4. Place lid on top of the cooking bowl.
5. Plug in unit and set to the cook position by pressing the switch down. The Cook LED light will be illuminated.
6. Once the rice is cooked, the unit will automatically switch to the Warm setting and the Warm LED will be illuminated. The unit will stay in Warm mode until the unit is unplugged from the outlet.

CLEANING, CARE AND MAINTENANCE

1. Unplug your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer and allow it to cool before cleaning.
2. Place cooking bowl, steaming tray and lid in the dishwasher or wash with warm, soapy water. If food sticks to the surface, fill with warm, soapy water and allow to soak before cleaning.
3. If scouring is necessary, use a nonabrasive cleanser or liquid detergent with a nylon pad or brush.
4. Wipe base of unit with a soft, damp cloth or micro-fiber towel. **NEVER IMMERSE BASE OF UNIT IN WATER.**
5. Make sure all parts are cool before storing. Store unit in a clean, dry place.
6. **Maintenance:** Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

Guide for Cooking Rice

Cooking times will vary according to amount and temperature of cooking liquid.

The simplest way to cook long grain (converted) white rice is to place rice in cooking bowl and add liquid to appropriate line marking. For example, using the rice measuring cup provided, fill cooking bowl with 2 cups rice. Then, add water to the 2 cup water marking inside the bowl. If using 3 cups of rice, add water to the 3 cup water marking inside the bowl. Do the same when using 4 to 8 cups of rice. Please note that preparing less than 2 cups of rice is not recommended.

For grains or brown and specialty rices, use the chart provided below. Note that you should not prepare these in amounts smaller or larger than stated in the chart.

All rice/grain is measured in the rice cooker cup. All water/liquid is measured in a standard liquid measuring cup.

Rice/Grain	Serves	Amount Rice (in Rice Cooker Cups)	Amount Water/Liquid (in standard liquid measure cups)
Long Grain White	2	1	1¼
Long Grain White	4	2	2½
Long Grain White	6	3	3
Long Grain White	8	4	3¾
Medium Grain White	2	1	1¼
Medium Grain White	4	2	2
Medium Grain White	6	3	2¾
Medium Grain White	8	4	3½
Arborio	4	1	3¼
Brown Rice (med/long)	2-4	1	1¾
Brown Rice (med/long)	3-5	1½	2½
Wehani Rice	4	1	1⅞
Red Rice (Carmargue riz rouge; Bhutanese)	4	1	1¾
Wild Pecan	4	7-oz. package	1¾
Black Rice (Forbidden)	4	1	1¾
Sushi (soak rice for 30 minutes before cooking)	makes about 5½ cups	3	2¼ cups water + 2 tablespoons Sake
Pearl Couscous (Israeli)	6	1½	3
Polenta (Cornmeal)	4	1	3
Oatmeal (Rolled Oats)	4	2	3
Oatmeal (Irish – soak overnight in the amount of cooking water)	2 to 3	1	3

* One rice cooker cup equals ¾ cup standard dry measure.

Guide for Steaming Vegetables, Poultry, Seafood and Hard-Cooked Eggs

Place indicated amount of water into the cooking bowl. The amount needed will vary according to the type of food being cooked. Arrange foods in a single layer in the steaming tray. Vegetables should be cut in similar sizes as indicated. Begin timing when unit is turned on. Cooking times are approximate and will yield cooked but crisp/tender vegetables. Add more time for more tender/softer vegetables or cut back on time for crispier vegetables to taste.

The rice cooker must be unplugged immediately after vegetables have finished cooking to prevent overcooking. If cooking vegetables over rice, use chart to determine approximately when to add steaming tray to rice cooker. Serve steamed vegetables immediately or plunge into ice water to stop cooking to use in salads and other cold preparations.

Food	Amount	Preparation	Water	Cooking Time (approximate)
Asparagus	4 ounces	3-inch cut	1½ cups	9-10 minutes
Broccoli	4 ounces	1½-2" flowerets	1½ cups	11 minutes
Carrots – baby	8 ounces	Whole	1½ cups	15 minutes
Carrots – sliced	8 ounces	¼-inch slices	1½ cups	15 minutes
Green beans	4 ounces	1 to 1½" slices	1½ cups	8-9 minutes
Peas, snow	4 ounces	Whole, tipped and topped, strings removed	1½ cups	11 minutes
Peas, edible	4 ounces	Whole, tipped and topped, strings removed	1½ cups	10-11 minutes
Potatoes, new (1½" diameter)	4 ounces	Quartered	2 cups	23-24 minutes
Potatoes yellow/gold	12 ounces	¾-inch dice	2 cups	18-19 minutes
Sweet potatoes	8 ounces	Peeled, ½-inch dice	1½ cups	18-19 minutes
Zucchini/ yellow squash	6 ounces	Halve lengthwise, ¾-inch slices	1½ cups	11 minutes
Chicken/turkey fresh	8 ounces (maximum)	Cut into ½-inch slices	1½ cups	12-15 minutes
Sausage, smoked	8-12 ounces	Cut into ½-inch slices	1½ cups	12-15 minutes
Shrimp	8 ounces	Peeled/unpeeled, may be seasoned with herbs or prepared seafood seasoning such as Old Bay® (spray steaming tray with cooking spray)	1½ cups + 1 table-spoon vinegar	12-15 minutes (will depend on size of shrimp). Stir after 10 minutes
Scallops, sea	8 ounces	Season as desired (spray steaming tray with cooking spray or line with leaf lettuce)	1½ cups	10-15 minutes
Fin fish (salmon, haddock, cod, sea bass, etc.)	8 ounces	Cut into 1½-inch squares, arrange on lettuce leaves or parchment rounds in steaming tray	1½ cups	10-15 minutes
Eggs, large	4	In shells	1½ cups	21 minutes (place in ice water immediately to stop cooking)

RECIPES

For all recipes in this Instruction & Recipe Booklet, use the included Rice Cooker Measure Cup to measure the rice or grain. Use a standard liquid measure cup (1 cup = 8 ounces = 16 tablespoons) to measure all liquids. (This keeps your Rice Cooker Measure Cup dry for measuring dry rice/grain.)

The Rice Cooker Measure Cup = $\frac{3}{4}$ cup standard dry measure or 12 tablespoons. Only white rices can be cooked to the maximum amount possible in the Rice Cooker (4 Rice Cooker cups/8 Rice Cooker cups). Do not cook more than the suggested amounts of other rices on the cooking chart, as the amount of liquid needed to cook larger amounts will boil over.

SALADS

Red Onion Vinaigrette

Makes $\frac{7}{8}$ cup

- $\frac{1}{2}$ small red onion, peeled, cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces (about 1 ounce)
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons Dijon-style mustard
- 1 teaspoon sugar
- $\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon freshly ground black pepper
- $\frac{1}{4}$ cup white balsamic vinegar (or use a fruit flavored vinegar)
- $\frac{1}{2}$ cup extra virgin olive oil

Place the red onion, mustard, sugar, salt, pepper, and vinegar in a food processor or blender; process until smooth. Add the oil and process until emulsified. Keep vinaigrette in a covered container in the refrigerator until ready to use. If vinaigrette separates, stir with a whisk to emulsify.

Nutritional information per tablespoon:
Calories 71 (96% from fat) • carb. 1g • pro. 0g
• fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 61mg
• calc. 0mg • fiber 0g

Konriko Wild Pecan® Rice Waldorf Salad

Wild Pecan® Aromatic Rice is a type of long grain rice. The nutty aroma and flavor are natural to the rice. We use the Wild Pecan® Rice here to make a Waldorf type salad with apples and dried cranberries. This naturally flavored rice makes a great side dish.

Makes 2 cups/4 servings

- $1\frac{1}{2}$ cups (Rice Cooker) Konriko Wild Pecan® Aromatic Rice*
- $2\frac{1}{4}$ cups (standard liquid) water
- 1 shallot, peeled, finely chopped
- 2 teaspoons Dijon-style mustard
- $\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon freshly ground black pepper
- 3 tablespoons sherry vinegar
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons vegetable oil
- $\frac{1}{2}$ apple, such as Gala, Braeburn, Pink Lady, cored, cut into $\frac{1}{4}$ -inch dice
- $\frac{1}{2}$ cup dried cranberries or dried tart cherries
- $\frac{1}{3}$ cup chopped toasted pecans
- $\frac{1}{4}$ cup chopped red onion
- $\frac{1}{4}$ cup chopped celery

Place rice and water in cooking bowl and insert in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Turn on and cook until water is absorbed; about 30 minutes. When unit switches to Warm, let stand 5 minutes. Spread on a baking sheet to cool.

While rice is cooking and cooling, prepare the vinaigrette. Place the shallot, mustard, salt, pepper and vinegar in a small bowl; stir with a whisk to blend. Add the oils and whisk until emulsified; reserve. When rice is cooled to room temperature, place in a large bowl. Add the diced apple, dried cranberries, chopped pecans, red onion, and celery; stir gently to combine. Pour the dressing over the salad and toss gently to coat and blend. Serve at room temperature. If not serving immediately, cover and refrigerate. Remove from refrigerator 30 minutes before serving.

Konriko Wild Pecan® Aromatic Rice can be found in most well-stocked grocery stores. Use two 7-ounce packages for the right amount for this recipe.

Nutritional information per serving ($\frac{1}{2}$ cup):
Calories 124 (57% from fat) • carb. 13g • pro. 1g
• fat 8g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 81mg
• calc. 6mg • fiber 1g

Yellow Rice and Black Bean Salad

This colorful salad is delicious with grilled seafood. Garnish with sliced avocado.

Makes 8 cups

- 1 cucumber, peeled and seeded, cut into ¼-inch dice**
- 1½ teaspoons kosher salt, divided**
- 1 teaspoon vegetable oil**
- 1 teaspoon turmeric**
- ¾ teaspoon ground cumin, divided**
- 1½ cups (Rice Cooker) long grain white rice**
- 2¼ cups (standard liquid measure) water**
- 1 clove garlic, peeled, finely minced**
- 2 tablespoons fresh lime juice**
- 1 tablespoon rice vinegar**
- ¼ teaspoon ground coriander**
- ¼ teaspoon oregano**
- 6 tablespoons extra virgin olive oil**
- 1 can (15-ounce) black beans, rinsed and drained**
- 1 cup diced (¼-inch) jicama**
- 1 cup grape tomatoes, halved**
- ½ cup chopped red bell pepper**
- ¼ cup chopped red onion**
- 1-2 jalapeño peppers, stemmed, seeded, and finely chopped**
- ¼ cup chopped fresh cilantro**

Place the diced cucumber in a strainer. Sprinkle with ½ teaspoon of the salt; toss to coat. Place strainer over a bowl to drain for 30 minutes.

Insert the cooking bowl in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add oil, turmeric and cumin; cover and cook and 2 minutes. Add rice; stir to coat with oil and spices. Cover; cook 2 minutes. Stir in water and ½ teaspoon of the salt. Cover and turn on. Cook until liquid is absorbed, about 18 to 19 minutes. Spread the rice onto a baking sheet to cool.

Place minced garlic, lime juice, vinegar, coriander, oregano, the remaining salt and cumin in a small bowl; stir with a whisk to blend. Add olive oil and whisk until emulsified.

Place the cooled rice in a large bowl. Add the black beans, jicama, tomatoes, chopped red pepper, chopped onion, and chopped jalapeño. Stir gently to mix. Add the vinaigrette and chopped cilantro.

Stir gently to combine. Transfer to a decorative bowl to serve. If not serving immediately, cover and refrigerate. Remove from refrigerator 30 minutes before serving.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 128 (39% from fat) • carb. 17g • pro. 3g
• fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 88mg
• calc. 18mg • fiber 2g

Greek Rice Salad

Serve this salad as a side dish with grilled tuna, swordfish or lamb.

Makes about 8 cups

- 1 teaspoon extra virgin olive oil**
- 1 cup (Rice Cooker) long grain white rice**
- ½ cup (Rice Cooker) orzo**
- ½ teaspoon salt**
- 2¼ cups (standard liquid measure) water**
- 1 clove garlic, minced**
- 1 large tomato, seeded and chopped**
- 1 small cucumber, seeded and chopped**
- 1 small red onion, peeled and chopped**
- ¾ cup crumbled feta cheese**
- ½ cup pitted kalamata olives, halved**
- 1 can (15-ounce) artichoke hearts, drained well and quartered**
- ¼ cup chopped fresh parsley**
- 1 tablespoon fresh lemon juice**
- ½ teaspoon oregano**
- ½ teaspoon basil**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 3 tablespoons extra virgin olive oil**

Place cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add olive oil. Cover and turn Rice Cooker on; wait 1 minute. Stir in rice and orzo. Cook for 2 minutes, stirring constantly. Add ½ teaspoon salt and water; sprinkle with minced garlic. Cover and cook until liquid is absorbed and cooker switches to "Warm". Let stand on Warm for 5 minutes. Spread the rice/orzo onto a baking sheet to cool.

While the rice cooks, place the tomato, cucumber, feta, olives, artichokes, parsley, lemon juice, oregano, basil, ½ teaspoon kosher salt, pepper and olive oil in a large bowl; stir. When, rice/orzo mixture is cooled, stir into the vegetable mixture. Chill one hour or longer before serving.

Nutritional information per serving (¾ cup):
Calories 153 (50% from fat) • carb. 17g • pro. 3g
• fat 8g • sat. fat 2g • chol. 6mg • sod. 555mg
• calc. 54mg • fiber 1g

Forbidden Rice Salad

This black rice was once reserved only for the Emperor, forbidden to all others.

Makes about 3 cups (6 servings)

- ¾ cup (Rice Cooker) Forbidden Rice**
- 1½ cups (standard liquid measure) water**
- 1 sweet potato (6 ounces), peeled and cut into ½-inch cubes**
- Miso Dressing (recipe follows)**
- 3 green onions (include 2-3 inches of green), trimmed and chopped**
- ¼ cup dried cranberries**
- 2 tablespoons toasted chopped pecans**

Rinse and drain rice. Place in cooking bowl. Add water; turn Rice Cooker/Steamer on. Place sweet potato cubes in steaming tray. After 20 minutes of cooking, lift lid and place steaming tray on top of cooking bowl, then cover immediately. Continue to cook until Rice Cooker switches to Warm cycle. Let stand 5 minutes. Remove steamer tray. Transfer rice to large bowl. Add 2 tablespoons Miso Dressing and toss gently. Let cool 10 minutes.

Add cooled sweet potato, green onions, dried cranberries, chopped pecans, and 1 to 2 more tablespoons Miso Dressing. Toss gently to combine and coat evenly with dressing. Add more dressing to taste if desired.

*Nutritional information per serving (½ cup),
made with 4 tablespoons dressing:*
Calories 138 (33% from fat) • carb. 23g • pro. 2g
• fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 97mg
• calc. 15mg • fiber 2

Miso Dressing

Makes ½ cup

- 1 clove garlic, peeled and finely minced**
- ½ teaspoon dry mustard**
- ½ teaspoon ginger**
- ¼ cup fresh lemon juice**
- 1 tablespoon sherry vinegar**
- 3 tablespoons vegetable oil**
- 2 tablespoons yellow miso***
- 1 teaspoon toasted sesame oil**

Place garlic, mustard, ginger, lemon juice and vinegar in a small bowl; stir with a whisk until emulsified. Add miso and oil.

Nutritional information per tablespoon:
Calories 64 (81% from fat) • carb. 3g • pro. 1g
• fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 184mg
• calc. 5mg • fiber 0g

*Miso is available at Asian grocery stores and health food markets.

Wheat Berry & Vegetable Salad

Makes 6 cups salad (12 servings)

- 1 cup (Rice Cooker) wheat berries***
- 1½ cups (standard liquid measure) water**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¾ cup cut corn (use frozen, thawed)**
- ½ cup (2 oz.) shredded zucchini**
- ½ cup chopped red bell pepper**
- ¼ cup chopped green onion**
- ¼ cup chopped sun-dried tomatoes**
- 4 tablespoons Red Onion Vinaigrette (recipe, page 8)**
- 2 tablespoons chopped fresh parsley**

Soak the wheat berries in 2 inches of water for 1 hour. Drain and place in cooking bowl of Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add water and ¼ teaspoon salt. Turn on and cook until all water is absorbed and unit switches to Warm, about 35 minutes. Let stand 5 minutes. Spread out on a baking sheet to cool.

When wheat berries are cooled, place in a medium bowl with the corn, zucchini, red pepper, green onion, and sun-dried tomatoes. Toss gently to combine. Add 4 tablespoons of the dressing (cover and refrigerate remaining dressing for another use) and the parsley; toss to combine. If not serving immediately, cover and refrigerate. Remove from refrigerator 30 minutes before serving.

*Wheat berries can be found in many well-stocked grocery stores, specialty food stores or health food stores. Wheat berries are whole unprocessed kernels of wheat. They can be cooked in cereals, pilafs and breads and add a nutty flavor. Wheat berries should be soaked prior to using to soften.

Nutritional information per serving:
Calories 110 (46% from fat) • carb. 15g • pro. 2g
• fat 7g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 148mg
• calc. 14mg • fiber 3g

SIDE DISHES

Curried Rice Pilaf with Apricots & Pine Nuts

Makes 4 cups (6 to 8 servings)

- 1** **tablespoon unsalted butter**
- ½** **cup chopped onion**
- 1½** **teaspoons curry powder**
- ½** **teaspoon turmeric**
- 2** **cups (Rice Cooker) long grain white rice**
- 2¼** **cups (standard liquid measure) water**
- 1** **teaspoon kosher salt**
- ½** **cup slivered dried apricots**
- 2** **tablespoons toasted pine nuts**

Place the rice cooking bowl in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add the butter, cover and turn on; wait 2 minutes. Add the chopped onion, curry powder and turmeric to the melted butter; stir with rice paddle to coat. Cover and cook 5 minutes. Stir in the rice, water and salt. Top with the slivered apricots. Cover and reset Rice Cooker to On. Cooking time will be approximately 18 minutes, then the Rice Cooker will switch to Warm. Let stand 5 to 10 minutes on Warm (or longer) before serving. Fluff with rice paddle and transfer to a warm serving bowl. Sprinkle with toasted pine nuts just before serving.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):
Calories 161 (15% from fat) • carb. 33g • pro. 3g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 170mg
• calc. 10mg • fiber 2g

Brown, Wehani & Wild Rice Pilaf

Makes 2 cups (4 servings)

- 1** **tablespoon unsalted butter**
- 2** **tablespoons minced celery**
- 2** **tablespoons minced shallot**
- ¾** **cup (Rice Cooker) long grain brown rice**
- ½** **cup (Rice Cooker) wehani rice**
- ¼** **cup (Rice Cooker) wild rice**
- ½** **teaspoon herbs de Provence**
- ¼** **cup (standard liquid measure) dry white vermouth or dry white wine**
- 1⅛** **cups (standard liquid measure) chicken stock (low-sodium)**
- 1⅛** **cups (standard liquid measure) water**
- ½** **cup dried cranberries**

- 2** **green onions, trimmed and chopped (include several inches of green)**
- ⅓** **cup chopped toasted pistachios**

Place cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place butter in bowl. Cover and turn on; cook 2 minutes. Add celery and shallot to melted butter; stir with rice paddle. Cover; cook 2 minutes. Add three rices and herbs de Provence; stir to coat with butter, using rice paddle. Add wine; stir. Cover and cook 3 minutes. Add chicken stock and water; stir. Cover; turn on and cook until liquid is absorbed, about 39 minutes – unit will then switch to Warm. Sprinkle the dried cranberries and chopped green onions on top of the rice. Cover and let stand 5 minutes. Stir in half the chopped toasted pistachios. Transfer to a warmed serving bowl and top with remaining pistachios. Serve immediately.

Nutritional information per serving:
Calories 134 (18% from fat) • carb. 23g • pro. 4g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 264mg
• calc. 16mg • fiber 2g

Brown Rice and Lentil Pilaf

Makes 2 cups (4 servings)

- ½** **tablespoon extra virgin olive oil**
- 2** **tablespoons chopped carrots**
- 2** **tablespoons chopped mushrooms**
- 2** **tablespoons chopped shallots**
- 1** **cup (Rice Cooker) long grain brown rice**
- ⅓** **cup (Rice Cooker) brown lentils**
- ½** **teaspoon thyme**
- 1⅛** **cups (standard liquid measure) chicken stock**
- ¾** **cup (standard liquid measure) water**

Place cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add olive oil. Cover and turn on; let heat for 1 minute. Add carrots, mushrooms and shallots to bowl; stir, using rice paddle to coat with oil. Cover and cook for 3 minutes (Rice Cooker will shut off). Stir in rice, lentils and thyme. Add stock and water; stir, using rice paddle. Cover and turn on. Cooking time will be approximately 30 minutes. The Rice Cooker will then switch to Warm. Let stand 5 to 10 minutes (or longer) on Warm before serving. Fluff with rice paddle and transfer to a warm serving bowl.

Nutritional information per serving:
Calories 185 (14% from fat) • carb. 34g • pro. 6g
• fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 332mg
• calc. 20mg • fiber 3g

Confetti Pilaf

This mixture of wheat berries and brown and wild rices is finished off with green peas and chopped red bell pepper – the look is wonderfully full of color, and the pilaf is perfect with grilled chicken or fish.

Makes 4 cups (8 servings)

- ½ cup (Rice Cooker) wheat berries*
(not cracked wheat or bulgur)
boiling water**
- 1 teaspoon unsalted butter**
- 1 teaspoon extra virgin olive oil**
- 3 tablespoons finely chopped onion
or shallot**
- 2 tablespoons finely chopped carrot**
- ¾ cup (Rice Cooker) long grain brown rice**
- ¼ cup (Rice Cooker) wild rice**
- ½ teaspoon marjoram**
- 2 cups (standard liquid measure)
low-sodium chicken stock**
- 1½ cups (standard liquid measure) water**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ¾ cup frozen baby peas, thawed**
- ½ cup chopped red bell pepper**
- 2 green onions, trimmed
(include 2-3 inches of green), chopped**
- ½ teaspoon freshly ground pepper**

Place the wheat berries in a heatproof bowl and cover with 2 inches of boiling water. Let stand 1 hour to soften. Drain.

Insert the cooking bowl in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place the butter and olive oil in the bowl; cover and turn on. Heat for 1 minute. Add chopped onion and carrot; stir, cover, and cook 2 minutes. Add drained wheat berries, brown rice, wild rice, and marjoram; stir to coat. Cover; cook 2 minutes. Add chicken stock, water and salt; stir. Cover and cook until liquid is absorbed and Rice Cooker switches to Warm, about 45 minutes. When Rice Cooker switches to Warm, add the thawed peas, chopped red pepper and green onions. Cover and let stand 5 minutes. Add ground pepper; toss gently to combine. Transfer to a warm bowl to serve. Serve hot.

*See note about wheat berries on page 10.

Nutritional information per serving:
Calories 108 (16% from fat) • carb. 19g • pro. 3g
• fat 2g • sat. fat 0g • chol. 1mg • sod. 197mg
• calc. 13mg • fiber 3g

Creamy Parmesan Risotto with Asparagus

Use vegetable stock to make this a vegetarian dish.

Makes 3 cups (serves 6 as a side dish, 4 as a first course, 2 as an entrée)

- cooking spray**
- 4 ounces asparagus, peeled,
cut into 1-inch pieces**
- 1 teaspoon unsalted butter**
- 1 teaspoon extra virgin olive oil**
- ⅓ cup finely chopped onion or shallot**
- ⅓ cup finely chopped carrot**
- 1 cup (Rice Cooker) Arborio rice**
- ⅓ cup dry white wine or vermouth**
- 3 cups (standard liquid measure) water,
chicken or vegetable stock (may mix)**
- 4 tablespoons heavy cream**
- ¼ cup freshly grated Parmesan cheese**
- ¼ teaspoon ground white pepper**

Lightly coat the steaming tray of the Cuisinart® Rice Cooker with cooking spray. Place asparagus in steaming tray; reserve.

Place the butter and olive oil in the cooking bowl of the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Cover, turn on and wait one minute. Stir in the chopped onion and carrot and cover; cook 1 minute. Add the rice; stir to coat completely. Cover and cook 2 minutes. Stir in the wine; cover. Cook 2 to 3 minutes, until the wine is completely absorbed. Add the water or stock; stir. Cover and cook for 25 minutes, stirring 2 or 3 times during cooking. Place the asparagus filled steaming tray on the cooking bowl and cover. Cook until the Rice Cooker switches to Warm, about 5 minutes longer. When Rice Cooker switches to Warm, stir in the heavy cream, Parmesan, and white pepper. Replace the steaming tray over the cooking bowl and let stand on Warm for 5 to 10 minutes. Stir the steamed asparagus into the risotto. Serve hot.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 110 (37% from fat) • carb. 11g • pro. 4g
• fat 4g • sat. fat 2g • chol. 11mg • sod. 334mg
• calc. 66mg • fiber 1g

ENTRÉES

Sun-Dried Tomato
Pearl Couscous

Makes 2 cups (4 servings)

- 1 **teaspoon extra virgin olive oil**
- 3 **tablespoons finely chopped onion or shallot**
- 1 **cup (Rice Cooker) pearl couscous (also known as Israeli couscous)***
- ¾ **cup (standard liquid measure) low-sodium chicken stock**
- ¾ **cup (standard liquid measure) water**
- ¼ **teaspoon kosher salt**
- ¼ **cup chopped sun-dried tomatoes (not oil-packed)**
- ½ **teaspoon basil**
- 1 **tablespoon chopped toasted pine nuts**

Insert cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/ Steamer. Add oil, cover and turn on; heat 1½ minutes. Stir in chopped onion. Cover and cook 2 minutes. Add couscous to bowl. Stir, using rice paddle, for 1 to 2 minutes. Add chicken stock, water and salt; stir. Add sun-dried tomatoes and basil. Cover and cook until liquid is absorbed, about 15 minutes. Rice Cooker will switch to Warm.

Let stand 5 minutes or hold on Warm until ready to serve. Transfer to a warm bowl and sprinkle with chopped toasted pine nuts to serve.

*Pearl or Israeli couscous can be found in well-stocked grocery stores or in specialty food stores.

Nutritional information per serving:
Calories 83 (26% from fat) • carb. 13g • pro. 3g
• fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 228mg
• calc. 12mg • fiber 1g

Saffron Risotto
with Snow Peas

Makes 2 cups (4 entrée servings or 6 side dish servings)

- 2¼ **cups (standard liquid measure) water**
- ¼ **teaspoon saffron threads**
- ½ **tablespoon extra virgin olive oil**
- ½ **tablespoon unsalted butter**
- 2 **tablespoons minced carrot**
- 2 **tablespoons minced celery**
- 2 **tablespoons minced shallot**
- ¾ **cup (Rice Cooker) Arborio rice**
- 3 **tablespoons dry white vermouth or other dry white wine (not Chardonnay)**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ¾ **cup shredded snow peas**

Heat the water until simmering (may be done on stovetop or in microwave). Stir in saffron threads; reserve.

Insert the cooking bowl in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place the olive oil and butter in the bowl, cover and turn Rice Cooker on.

Heat olive oil and butter for 1 minute. Add the minced carrot, celery and shallot. Cover and cook 2 minutes. Stir in Arborio rice; cover and cook 2 minutes. Stir in wine; cover and cook 3 minutes.

Stir in saffron infused water and salt. Cover and cook until the Rice Cooker switches to Warm, about 28 to 29 minutes. Lift lid, stir with rice paddle and cover again, two or three times while cooking. Add snow peas to the Rice Cooker on top of the risotto; cover and let stand 5 minutes. Stir snow peas into risotto and transfer to a warm serving bowl.

Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 89 (32% from fat) • carb. 12g • pro. 2g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 190mg
• calc. 21mg • fiber 1g

Creamy Fontina Risotto with Mushrooms

This creamy risotto makes a marvelous side dish or can be served as a first course.

Makes 3 cups (serves 6 as a side dish, 4 as a first course)

- 2½** **teaspoons unsalted butter, divided**
- 2½** **teaspoons extra virgin olive oil, divided**
- ⅓** **cup finely chopped onion or shallot**
- 1** **cup (Rice Cooker) Arborio rice**
- 6** **tablespoons dry white vermouth or other dry white wine (not Chardonnay)**
- 3** **cups (standard liquid measure) low-sodium chicken broth**
- 6** **ounces shiitake mushrooms, tough stems removed, thinly sliced**
- ¼** **teaspoon thyme**
- 3** **ounces shredded fontina cheese**
- ½** **teaspoon freshly ground pepper**
chopped fresh thyme and Italian parsley as garnish, optional

Place 1½ teaspoons each of the butter and olive oil in the cooking bowl of the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Cover, turn on, and wait one minute. Stir in the chopped onion and cover; cook 1 minute. Add the rice; stir to coat completely. Cover and cook 2 minutes. Stir in the wine; cover. Cook 2 to 3 minutes until the wine is completely absorbed. Add the chicken stock; stir.

Cover and cook until Rice Cooker switches to Warm, about 28 to 30 minutes, stirring 2 or 3 times during cooking.

While the risotto is cooking, heat the remaining teaspoon of the butter with the remaining teaspoon of the oil in a 10-inch nonstick skillet over medium high heat. When bubbling, add the mushrooms, stir to coat, and cook, stirring now and then until the mushrooms are golden and slightly crispy.

When Rice Cooker switches to Warm, stir in the shredded fontina, cooked shiitakes and ground pepper. Serve risotto hot. May be garnished with chopped fresh thyme and parsley, if desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 207 (34% from fat) • carb. 26g • pro. 6g
• fat 8g • sat. fat 4g • chol. 21mg • sod. 117mg
• calc. 86mg • fiber 1g

Red Beans & Rice

This version of the traditional long-cooking New Orleans dish can be made in less than 30 minutes in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer.

Makes 4 cups

- 4** **ounces smoked chicken or turkey andouille sausage***
cooking spray
- 1** **can (15-ounce) red beans, rinsed and drained**
- 1** **teaspoon good quality olive oil**
- 3** **tablespoons finely chopped onion**
- 2** **tablespoons finely chopped celery**
- 3** **tablespoons finely chopped green bell pepper**
- 1** **clove garlic, finely chopped**
- 1** **cup (Rice Cooker) long grain rice**
- ½** **teaspoon thyme**
- 1** **bay leaf**
- 1½** **cups (standard liquid measure) chicken stock**
- 3** **tablespoons chopped Italian parsley**
Tabasco® or other hot sauce

Divide the sausage in half. Finely chop half the sausage; cut the remaining sausage into ½-inch slices. Lightly coat the interior of the steaming tray with cooking spray. Place the red beans and sliced sausage into the steaming tray; reserve.

Insert the cooking bowl into the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place the olive oil in the bowl, cover, and turn on for 1 minute. Add the chopped sausage, onion, celery, bell pepper, and garlic; stir to coat with oil. Cover and cook 3 to 4 minutes. Stir in the rice and thyme. Stir until rice is opaque, 3 to 4 minutes. Tuck in the bay leaf and add the chicken stock. Place the filled steaming tray on the bowl; cover. Turn the Rice Cooker on and cook until it switches to Warm, about 18 minutes. Let stand at Warm for 5 minutes. Transfer beans and sausage to a medium bowl; add cooked rice mixture to the same bowl. Remove and discard bay leaf. Gently toss rice mixture with beans and sausage. Add parsley and toss to combine. Transfer to a warmed bowl to serve. Serve with hot sauce if desired.

*Smoked chicken or turkey andouille sausage has much less fat than traditional pork andouille. It can be found in many well-stocked grocery stores. Smoked turkey kielbasa can be substituted.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 265 (14% from fat) • carb. 43g • pro. 13g
• fat 4g • sat. fat 1g • chol. 18mg • sod. 453mg
• calc. 43mg • fiber 5g

“Not” Fried Rice

A quick and healthy version of that carry-out favorite.

Makes 4 cups

- cooking spray**
- 3 ounces chicken tender,**
cut into ¼-inch pieces
- ½ teaspoon sesame oil**
- 8 medium shrimp, peeled, deveined,**
cut in half lengthwise
- 1 tablespoon soy sauce**
(can use low-sodium)
- 1 teaspoon rice vinegar**
- ¼ teaspoon sugar**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 teaspoon vegetable oil**
- ¼ ounce Canadian bacon or ham,**
cut into ¼-inch pieces
- 2 tablespoons finely chopped onions**
- 2 tablespoons finely chopped carrots**
- 1 tablespoon chopped mushrooms**
- ½ clove garlic, finely chopped**
- 1¼ cups (Rice Cooker) basmati rice**
- 1¾ cups (standard liquid measure)**
low-sodium chicken stock
- ⅓ cup frozen peas, thawed**
- ¼ cup julienned red bell pepper**
(1 x ⅞" pieces)
- 2 green onions, trimmed and chopped**
(include 2-3 inches of green)
- ½ cup mung bean sprouts**

Lightly coat the steaming tray with cooking spray. Place the chicken in a small dish and drizzle with half the sesame oil; stir to coat. Place in the steamer tray to one side in a single layer. Repeat with the shrimp. Reserve.

In a small bowl, combine the soy sauce, rice vinegar, sugar, and pepper. Stir until sugar dissolves; reserve.

Insert the cooking bowl into the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add the oil; cover and turn on for 1 minute. Add the Canadian bacon, chopped onions, carrots, mushrooms, and garlic. Stir to coat with oil. Cover and cook 4 to 5 minutes. Add the rice; stir to coat. Add the stock, cover and cook. After rice has cooked for 10 minutes, place the steaming tray over the cooking bowl and cover. Continue to cook until Rice Cooker switches to Warm. Using protective pot-holders, lift off steaming tray. Add the peas, red pepper and green onions to the bowl on top of the rice — do not stir. Replace the steaming tray on top of the cooking bowl and cover.

Let stand 5 minutes. Transfer the rice and vegetables to a medium bowl, along with the steamed chicken and shrimp and mung bean sprouts. Drizzle the soy mixture over the rice and stir to combine. Serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 286 (12% from fat) • carb. 42g • pro. 20g
• fat 4g • sat. fat 1g • chol. 75mg • sod. 566mg
• calc. 41mg • fiber 2g

Mexican Rice & Shrimp

Makes 3 entrée servings

- 1 teaspoon extra virgin olive oil**
- 2 tablespoons red onion, chopped**
- 1 clove garlic, chopped**
- ¾ teaspoon oregano**
- ¼ teaspoon ground coriander**
- ¼ teaspoon ground cumin**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon turmeric**
- 1 cup (Rice Cooker) long grain white rice**
- 1½ cups (standard liquid measure) water**
- 1 can (15-ounce) diced tomatoes,**
drained – discard liquid
- 12 ounces shrimp, peeled, deveined,**
halved lengthwise
- ¾ cup frozen thawed peas**
- 2 green onions, chopped**
- 1 jalapeño pepper, stemmed, seeded,**
and chopped

Place cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add olive oil. Cover and turn on; let heat for 1 minute. Add red onion, garlic, oregano, coriander, cumin, salt, and turmeric to bowl; stir, using wooden spoon, to coat with oil. Cover and cook for 1 minute. Add rice, stir and cook for 2 minutes. Add water; stir. Add drained diced tomatoes on top of rice – do not stir in. Cover and turn on.

Lightly coat the interior of the steaming tray with cooking spray. Place shrimp in steaming tray. After 25 minutes, place steaming tray on cooking bowl; cover. Cook until Rice Cooker switches to Warm. Place the peas, green onions and jalapeño pepper on top of the rice. Cover and let stand on Warm for 5 minutes.

To serve, fluff with rice paddle and stir in vegetables. Transfer to serving bowl and top with steamed shrimp. Garnish with sliced avocado and serve with a wedge of lemon or lime.

Nutritional information per serving:
Calories 350 (9% from fat) • carb. 49g • pro. 29g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 221mg • sod. 485mg
• calc. 108mg • fiber 4g

Couscous with Shrimp & Scallops

Easy enough to be a weeknight entrée.

Makes 2 entrée servings

- 6 ounces shrimp, peeled, deveined, cut in half lengthwise**
- 6 ounces bay scallops**
- 2 teaspoons extra virgin olive oil, divided**
- cooking spray**
- 1 shallot, peeled, minced**
- 1 clove garlic, minced**
- 1 teaspoon thyme**
- 1 cup (Rice Cooker) pearl couscous (also known as Israeli couscous)***
- ¾ cup (standard liquid measure) chicken or vegetable stock**
- ¾ cup (standard liquid measure) water**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ cup chopped green pepper**
- ¼ cup chopped red bell pepper**
- 2 tablespoons chopped fresh parsley**
- 1 teaspoon finely chopped lemon zest**
- lemon wedges**

Place shrimp and scallops in a small bowl. Add 1 teaspoon of the olive oil and toss to coat. Lightly coat the interior of the steaming tray with cooking spray. Place the shrimp and scallops in the steaming tray; reserve.

Insert cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Add remaining oil, cover, and turn on; heat 1½ minutes. Stir in shallot, garlic and thyme. Cover and cook 1 minute. Add couscous to bowl. Stir for 1 to 2 minutes. Add stock, water and salt; stir. Cover and cook for 7 minutes. Place steaming tray over bowl and continue to cook until Rice Cooker switches to Warm. Stir green and red peppers, parsley and lemon zest into couscous. Cover and let stand on Warm for 5 minutes. To serve, stir steamed shrimp and bay scallops into hot couscous. Garnish with lemon wedges.

*Pearl or Israeli couscous can be found in well-stocked grocery stores, or in specialty food stores.

Nutritional information per serving:

*Calories 318 (19% from fat) • carb. 26g • pro. 37g
• fat 7g • sat. fat 1g • chol. 194mg • sod. 691mg
• calc. 85mg • fiber 2g*

Risi e Bisi with Shrimp

The traditional Venetian comfort food, Rice and Peas, is taken a step further and garnished with steamed shrimp to make it a complete meal.

Makes 2 entrée servings

- 8 ounces shrimp, peeled, deveined, halved lengthwise**
- 2 teaspoons extra virgin olive oil, divided**
- 1 teaspoon unsalted butter**
- ⅓ cup finely chopped onion**
- ⅓ cup finely chopped celery**
- 1 cup (Rice Cooker) Arborio rice**
- 3 tablespoons dry white wine or vermouth**
- 3 cups (standard liquid measure) chicken or vegetable stock (may use half water)**
- 1¼ cups fresh or frozen thawed peas**
- ¼ cup freshly grated Parmesan cheese**

Place shrimp in a small bowl and drizzle with 1 teaspoon of the olive oil. Toss to coat. Lightly coat the steaming tray with cooking spray. Arrange shrimp in steaming tray; reserve.

Place remaining olive oil and butter in the cooking bowl of the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Cover, turn on, and wait one minute. Stir in the chopped onion and celery and cover; cook 1 minute. Add the rice; stir to coat completely. Cover and cook 2 minutes. Stir in the wine; cover. Cook 2 to 3 minutes until the wine is completely absorbed. Add the stock; stir. Cover and cook for 22 minutes, stirring 2 or 3 times during cooking. After 22 minutes, place steaming tray over cooking bowl and cover. Continue to cook until Rice Cooker switches to Warm, about 8 to 10 minutes longer. Add peas to bowl. Cover and let stand on Warm for 5 to 10 minutes.

Just before serving, stir peas and steamed shrimp along with half the Parmesan into the cooked rice. Serve in warm bowls and top with remaining Parmesan.

Nutritional information per serving:

*Calories 440 (23% from fat) • carb. 40g • pro. 20g
• fat 11g • sat. fat 4g • chol. 237mg • sod. 1175mg
• calc. 198mg • fiber 5g*

Lemony Brown Basmati Rice & Chicken

Turn this into a vegetarian entrée by substituting canned chickpeas (rinsed and drained) for the chicken.

Makes 2 entrée servings

- 8 ounces boneless, skinless chicken breast***
- 1 teaspoon extra virgin olive oil**
- cooking spray**
- 1½ teaspoons basil, divided**
- 1 teaspoon unsalted butter**
- 1 tablespoon finely chopped shallot**
- 1 clove garlic, minced**
- ¾ cup (Rice Cooker) brown basmati rice, rinsed and drained**
- 2 teaspoons finely chopped lemon zest, divided**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 1¾ cups (standard liquid measure) water (or half water, half chicken stock)**
- ⅔ cup halved grape tomatoes**
- lemon wedges**

Cut chicken into “finger” sized strips, about ½ inch thick and 3 inches long. Toss with olive oil and half the basil. Lightly coat the steaming tray with cooking spray. Arrange the chicken in the steaming tray in a single layer; reserve.

Place cooking bowl in Cuisinart® Rice Cooker/Steamer; add butter. Cover and turn on; let heat for 30 to 40 seconds. Stir in shallot and garlic; cover and cook 30 seconds. Add rinsed and drained rice, 1 teaspoon lemon zest, salt, and remaining basil. Stir to coat. Add water. Cover and cook for 28 minutes. Place steaming tray above rice, and cover. Continue to cook until Rice Cooker switches to Warm setting, about 10 to 12 minutes. Place tomatoes on top of rice and let stand on Warm for 10 minutes. To serve, stir tomatoes and steamed chicken into rice. Arrange on warmed plates, sprinkle with remaining lemon zest and serve with a wedge of lemon.

*You may use sea scallops in place of the chicken. Remove the tough muscle from the side of each scallop and toss scallops in olive oil. Shorten their cooking time slightly – do not add the scallops to the steamer until rice has cooked for 32 minutes.

Nutritional information per serving:

*Calories 485 (19% from fat) • carb. 58g • pro. 39g
• fat 10g • sat. fat 3g • chol. 92mg • sod. 589mg
• calc. 54mg • fiber 4g*

Teriyaki Steamed Chicken with Cranberry Wild Rice

You may substitute turkey cutlet or tenderloin for the chicken.

Makes 2 entrée servings

- 1 tablespoon light soy sauce**
- 1 tablespoon honey**
- 2 teaspoons dry sherry**
- ½ clove garlic, peeled, finely minced**
- ½ teaspoon powdered ginger**
- ½ tablespoon vegetable oil**
- 1 tablespoon finely minced green onion**
- 8 ounces boneless, skinless chicken breast**
- cooking spray**
- ¾ cup (Rice Cooker) wild rice**
- 1½ cups (standard liquid measure) chicken stock**
- 6 tablespoons water**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ½ cup dried cranberries**
- 3 green onions, very thinly sliced**
- 1 tablespoon minced jalapeño pepper**

Place the soy, honey, sherry, garlic, ginger, oil, and green onion in a small bowl. Whisk to blend. Cut the chicken into “finger” sized pieces, about ½-inch thick and 3 inches long. Stir the chicken into the teriyaki marinade and let stand for 15 minutes.

Lightly coat both the steaming tray and bowl with cooking spray. Place the bowl in the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place the rice in the bowl. Add the stock, water and salt; stir. Cover and turn on. Cook for 50 minutes. Drain the chicken and place in prepared steamer tray; discard marinade. After rice has cooked for 50 minutes, place the steaming tray over the bowl and cover. Cook for an additional 12 to 15 minutes, until the Rice Cooker switches to Warm. When Rice Cooker switches to Warm, place the dried cranberries, green onions and minced jalapeño peppers on top of the rice. Cover and let stand on Warm for 10 minutes.

To serve, stir rice to blend in cranberries, green onions and jalapeño. Transfer to warmed plates and top with steamed teriyaki chicken fingers.

Nutritional information per serving:

*Calories 546 (13% from fat) • carb. 74g • pro. 44g
• fat 8g • sat. fat 2g • chol. 87mg • sod. 786mg
• calc. 36mg • fiber 6g*

Jambalaya with Sausage & Shrimp

Makes 4 cups

- 4 ounces smoked chicken or turkey andouille sausage***
- cooking spray**
- 8 ounces shrimp, peeled, deveined, cut in half lengthwise**
- 1 teaspoon good quality olive oil**
- ½ cup finely chopped onions**
- ¼ cup finely chopped celery**
- 3 tablespoons chopped green bell pepper (¼-inch chop)**
- 3 tablespoons chopped red bell pepper (¼-inch chop)**
- 1 clove garlic, finely chopped**
- 1½ cups (Rice Cooker) long grain rice**
- 1 teaspoon thyme**
- ½ teaspoon chili powder**
- 1¾ cups (standard liquid measure) chicken stock**
- ¾ cup tomato sauce**
- 1 bay leaf**
- 3 tablespoons chopped Italian parsley**
- Tabasco® or other hot sauce**

Cut sausage into ½-inch slices. Lightly coat the interior of the steamer tray with cooking spray. Place the sausage and shrimp into the steaming tray; reserve.

Insert the cooking bowl into the Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place the olive oil in the bowl, cover, and turn on. After 1 minute, add the onions, celery, green and red peppers, and garlic; stir to coat with oil. Cover and cook 3 to 4 minutes. Stir in the rice, thyme, and chili powder. Stir until rice is opaque, 2 to 3 minutes. Add the chicken stock and tomato sauce; tuck in the bay leaf. Cover and cook for 10 minutes. Place the filled steaming tray on the cooking bowl; cover. Continue to cook until Rice Cooker switches to Warm, 8 to 10 minutes longer. Let stand at Warm for 5 minutes. Remove and discard bay leaf. Gently toss rice mixture with steamed shrimp and sausage. Add half the parsley and toss to combine. Transfer to a warmed bowl to serve. Sprinkle with remaining chopped parsley. Serve with hot sauce if desired.

*Smoked chicken or turkey andouille sausage has much less fat than traditional pork andouille. It can be found in many well-stocked grocery stores. Smoked turkey kielbasa can be substituted.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 299 (8% from fat) • carb. 50g • pro. 19g
• fat 3g • sat. fat 0g • chol. 113mg • sod. 644mg
• calc. 59g • fiber 2g

Cinnamon Raisin Oatmeal

No fuss, no stirring, no boiling over, no burned pan! Hot oatmeal has never been so easy to serve as it is when cooked in your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer.

Makes 4 servings (about ¾ cup each)

- 2 cups (Rice Cooker) rolled oats (not quick cooking)**
- 3 cups (standard liquid measure) water**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- ¼ teaspoon salt**
- 3 tablespoons raisins**

Insert bowl In Cuisinart® Rice Cooker/Steamer. Place oatmeal, water, cinnamon and salt in bowl; stir. Sprinkle raisins over top. Cover and turn on; cooking time will be about 12 to 18 minutes. When unit switches to Warm, Cinnamon Raisin Oatmeal is ready to serve, or it may be kept on Warm. Stir before serving. Serve hot as is, or sprinkle with a sweetener such as brown sugar, honey or maple syrup. A dollop of yogurt (plain or vanilla) or milk to taste may be added.

Note: Other dried fruits may be substituted for the raisins. Try dried cherries, cranberries or blueberries, slivered dried apricots or plums or chopped dried apples.

You may make this oatmeal using Irish Oats. Combine 1 Rice Cooker cup of Irish Oats with 3 (standard liquid measure) cups water in a bowl; cover, refrigerate and soak overnight. Transfer the soaked oatmeal and liquid to the cooking bowl. Stir in cinnamon, salt and raisins. Turn on. When unit switches to Warm, the Irish Oatmeal is done. Stir before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 154 (12% from fat) • carb. 32 mg • pro. 5g
• fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 154 mg
• calc. 32 mg • fiber 4g

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty (U.S. and Canada only)

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Rice Cooker/Steamer that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® Rice Cooker/Steamer should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, email us at https://www.cuisinart.com/customer-care/product-return. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

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

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

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307

Printed in China

19CE063214

Any other trademarks or service marks referred to herein are
the trademarks or service marks of their respective owners.

IB-4932-ESP-C

Cuisinart®

MANUAL DE
INSTRUCCIONES &
LIBRO DE RECETAS



Arrocera/Vaporera

Serie CRC-400

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

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

- 1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.**
- 2. No toque las partes calientes de este aparato. Utilice el mango/las asas y los botones o perillas.
- 3. Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque el cuerpo del aparato en agua u otro líquido. Si el aparato cayera al agua, desenchúfelo inmediatamente.
NO toque el agua.
- 4. Para evitar las heridas, este aparato no debería ser usado por o cerca de niños o personas con alguna discapacidad.
- 5. Desconecte el aparato cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar o remover piezas.
- 6. No utilice este aparato si el cable o la clavija estuviesen dañados, después de que hubiese funcionado mal o que se hubiese caído o si estuviese dañado. Regrese el aparato a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
- 7. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
- 8. No lo use en exteriores ni en lugares donde el aparato o el cable podrían mojarse.
- 9. No lo use para ningún otro fin que no sea el indicado.
- 10. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, donde se pueda jalar o tropezar.
- 11. No permita que el cable haga contacto con superficies calientes, incluso hornillas. Esto podría resultar en un incendio o provocar un choque eléctrico.
- 12. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otros líquidos calientes.
- 13. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o una hornilla eléctrica caliente, ni en un horno caliente.
- 14. No haga funcionar el aparato en agua o bajo agua corriente.
- 15. Para reducir el riesgo de electrocución, sólo cocine alimentos en la vasija provista. No sumerja el aparato en agua.
- 16. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario/**

gabinete. Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

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

Se podrá usar una extensión eléctrica, siempre que respete las precauciones siguientes.

La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. Coloque el cable sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalar o tropezar con éste.

AVISO

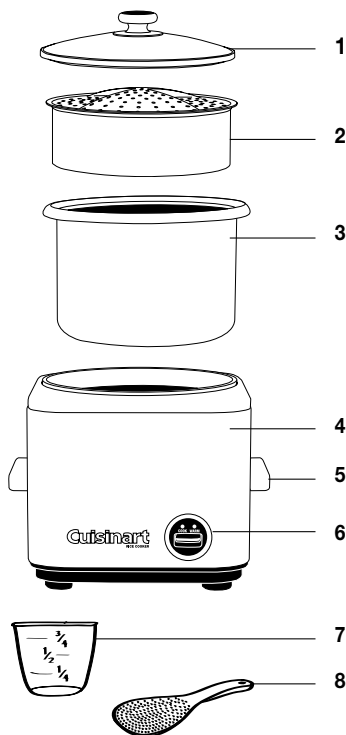
El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entrara en la toma de corriente, invírtela. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Piezas y características	3
Recomendaciones importantes	3
Consejos útiles	3
Instrucciones de ensamblaje	4
Funcionamiento	
Cómo cocer arroz	4
Cómo cocer arroz y cocer al vapor al mismo tiempo	5
Cómo cocer al vapor solamente	5
Cómo recalentar arroz	5
Limpieza y mantenimiento	5
Guía de cocción del arroz, granos y cereales . .	6
Guía de cocción al vapor	7
Recetas	8

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

- 1. Tapa de vidrio con orificio de salida del vapor**
La tapa transparente permite vigilar la cocción; el orificio de salida del vapor evita las salpicaduras.
- 2. Cesta de cocción al vapor:** Permite cocer al vapor una variedad de alimentos mientras se cocina el arroz.
- 3. Vasija:** El revestimiento antiadherente evita que el arroz pegue a la vasija.
- 4. Cuerpo de acero inoxidable** Duradera construcción de acero inoxidable, para una limpieza fácil.
- 5. Asas cromadas:** Las asas permanecen frías durante el funcionamiento.
- 6. Botón para cocer/mantener caliente con indicadores luminosos:** Los indicadores luminosos arriba de "COOK" y "WARM" indican si la unidad está cociendo o manteniendo caliente.
- 7. Vaso medidor:** Especialmente diseñado para la arrozera/vaporera Cuisinart®; permite medir con facilidad la cantidad exacta de arroz.
- 8. Cuchara de plástico para servir:** Permite ahuecar y servir el arroz fácilmente.



RECOMENDACIONES

IMPORTANTES

- Este aparato produce vapor. No lo haga funcionar sin la tapa puesta.
- No haga funcionar el aparato bajo un armario. El vapor puede causar daños.
- No utilice utensilios metálicos; pueden dañar el revestimiento antiadherente.
- Siempre agregue el arroz y el agua antes de conectar el cable a la toma de corriente. La unidad ingresará automáticamente el modo "WARM" (mantener caliente) al enchufar el aparato.

CONSEJOS ÚTILES

- La arrozera/vaporera Cuisinart® es perfecta para las personas ocupadas que disponen de un espacio limitado.
Cocinará arroz y granos a la perfección y sin esfuerzo, ocupando muy poco espacio sobre la encimera y dejando su estufa libre para otro uso. Además, la vasija antiadherente es muy fácil de limpiar y el aparato no requiere prácticamente ningún mantenimiento.
- Su arrozera es un aparato muy versátil, que permite preparar muchos alimentos. Es un método muy sencillo para preparar arroz pilaf sin esfuerzo. Simplemente encienda el aparato. Al final de la cocción, la unidad mantendrá los alimentos calientes automáticamente hasta el momento de servir.
- Puede usar su arrozera para cocer una combinación de arroz, granos y vegetales al mismo tiempo. Utilice nuestras recetas como pauta y deje que su imaginación sea su guía.
- Para lavar el arroz: Por lo general, se aconseja enjuagar/lavar el arroz importado y no enjuagar/lavar el arroz producido en los Estados Unidos, porque está enriquecido con vitaminas. Para lavar el arroz: coloque el arroz en un tazón mediano y cúbralo con agua. Revuelva hasta que el agua se ponga turbia, y luego cuele el arroz con un colador de malla fina. Repita hasta que el agua esté casi clara al revolver el arroz. Los aficionados del arroz lavan incluso el arroz producido en los Estados Unidos para eliminar el almidón y hacer que el arroz esté menos pegajoso. Si usted tiene una dieta equilibrada, la pérdida de vitaminas que se produce al lavar el arroz no le perjudicará. No lave el arroz en la vasija. Si moja accidentalmente el exterior de la vasija, esto puede dañar el aparato.
- Algunos tipos de arroz deben remojarse antes de la cocción. Esto puede hacerse en la vasija, antes de la cocción.
- Deje hervir el arroz hasta que haya absorbido todo el líquido. En este punto, aún no está completamente cocido. El arroz es mejor cuando termina de cocerse al vapor. Para mejores resultados, permita que el arroz termine de cocer en "WARM" (mantener

caliente) durante 5–10 minutos. No abra/retire la tapa durante este tiempo.

- Después de 5–10 minutos, revuelva el arroz con la cuchara provista o un cucharón de madera. Si el arroz no está listo, cierre rápidamente la tapa y deje la arrocera en “WARM” hasta que lo esté.
- La arrocera mantendrá el arroz caliente automáticamente al final de la cocción. Si desea añadir vegetales crudos al arroz, como cebolletas, arvejas en láminas, zanahorias ralladas o tomates de pera, haga esto después de que la arrocera se ponga en “WARM”. Los vegetales se calentarán, pero conservarán su textura.
- Puede usar la arrocera para cocinar arroz y granos preparados. Por lo general, las instrucciones de cocción se encuentran sobre el envase, o en el sitio Internet del fabricante. Si las instrucciones especifican que hay que saltar algunos ingredientes, haga esto directamente en la vasija. Encienda la arrocera, ponga la cantidad deseada de aceite o mantequilla en la vasija, agregue los ingredientes y saltéelos. Después, agregue el líquido y cueza el arroz. Si el arroz está demasiado aguado, permita que permanezca en “WARM” durante 15–20 minutos antes de servirlo. Si está demasiado duro, agregue ¼ taza (60 ml) de líquido y déjelo en “WARM” hasta que haya absorbido el líquido (aproximadamente 15–20 minutos).
- Mida el arroz precisamente, utilizando el vaso medidor provisto únicamente.
- Si desea, puede aceitar la vasija con spray vegetal, pero no es necesario puesto que es antiadherente.
- Para lograr una cocción uniforme, nivele el arroz crudo en la vasija antes de encender el aparato.
- Utilice el agua que bebe para cocer arroz. Si no le gusta el agua de la llave, utilice agua mineral o agua filtrada para preparar arroz. El gusto del agua afectará el gusto del arroz.
- Para mejores resultados, utilice agua fría. El tiempo de cocción variará según la temperatura inicial del agua.
- El arroz no sólo se cocina en agua. También puede usar caldo de pollo, carne o vegetales bajo en sodio, o bien caldo de pescado o de almejas para dar un sabor especial al arroz.
- Para separar los granos de arroz y evitar que el agua hierva demasiado, agregue 1–2 cucharaditas de aceite (vegetal, de oliva o de nuez) o de mantequilla sin sal al agua.
- Si desea utilizar sal, agregue la sal al agua, mezcle el arroz con la cuchara provista y nivele el arroz antes de cocerlo.
- La arrocera puede usarse para cocer al vapor vegetales, mariscos y algunas carnes. Utilice nuestras recetas como pauta para preparar sus propias combinaciones.
- Para cocer vegetales al vapor, límpielos y córtelos en pedazos uniformes. Consulte la guía de cocción al vapor (página 7) para cocer los vegetales solos.

Para cocer vegetales al vapor al mismo tiempo que se cuece el arroz, utilice la guía de cocción al vapor para determinar en qué momento de la cocción debe colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija. La mayoría de los vegetales podrán ponerse a cocer aproximadamente 10 minutos antes de que el arroz esté listo.

- Para cocer pollo o salchicha al vapor, corte la carne en trocitos uniformes o en rodajas de 1 pulgada (2.5 cm). Rocíe spray vegetal en la cesta y disponga los pedazos en una capa en el fondo de ésta.
- Para cocer camarones y mariscos al vapor, rocíe spray vegetal en la cesta y disponga los mariscos en una capa en el fondo de ésta.
- Mantenga la arrocera lejos de las paredes y de los armarios para evitar los daños.
- Coloque la tapa de tal manera que el orificio de salida del vapor apunte hacia atrás. Alce la tapa desde la parte posterior para evitar las quemaduras.
- Una taza de arroz crudo rinde aproximadamente tres tazas de arroz cocido.
- 1 vaso medidor lleno = ¾ taza = 12 cucharadas

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Siga estas instrucciones para ensamblar su arrocera/ vaporera Cuisinart®.

1. Retire cuidadosamente el aparato de la caja.
2. Limpie la vasija, la cesta de cocción al vapor y la tapa en agua jabonosa tibia. Enjuáguelas y permita que sequen completamente.
3. Limpie el interior y el exterior del aparato con un paño suave, ligeramente humedecido.
4. Coloque el tazón en la base.
5. Coloque la cesta de cocción al vapor sobre la vasija, el lado abierto apuntando hacia abajo.
6. Cierre la tapa.
7. No conecte el cable a la toma de corriente todavía. Su arrocera está lista.

OPERACIÓN

Cómo cocer arroz

1. Asegúrese de que el aparato esté desconectado.
2. Coloque la vasija en la base de acero inoxidable.
3. Mida la cantidad deseada de arroz crudo con el vaso medidor provisto. Lave el arroz si es necesario. Véase la guía de cocción del arroz (página 6) para las proporciones arroz-agua.
4. Mida el agua o el caldo, usando uno de los métodos siguientes:

- a. Mida el líquido con una taza de medir regular, respetando las proporciones indicadas en la guía de cocción del arroz.
- b. Mida el agua fijándose en las marcas adentro la vasija. Por ejemplo, para cocinar 2 vasos medidores de arroz blanco, llene la vasija con líquido hasta la línea 2.
5. Cierre la tapa. Asegúrese que el orificio del salida del vapor apunte hacia atrás.
6. Enchufe el cable en una toma de corriente.
7. Presione el botón de encendido hacia abajo para empezar la cocción. La luz de encendido, arriba de "COOK", se encenderá.
8. La arrocera calentará el agua y cocerá el arroz. El tiempo de cocción variará según la cantidad y el tipo de arroz o grano.
9. Cuando el arroz esté listo, la unidad se pondrá automáticamente en "WARM" (mantener caliente) y la luz arriba de "WARM" se encenderá. La unidad permanecerá en "WARM" hasta que desconecte el cable de la toma de corriente.
10. Para obtener resultados óptimos, permita que la unidad permanezca en "WARM" durante 5–10 minutos antes de servir el arroz.
11. Cuando esté listo para servir, levante la tapa con cuidado.
12. Ahueque el arroz con la cuchara provista o un cucharón de madera o de plástico.
13. Retire la vasija de la base, usando agarraderas, manoplas o guantes para el horno.
5. Coloque la tapa sobre la cesta de cocción al vapor.
6. Después de que el agua se haya evaporado, la unidad se pondrá automáticamente en "WARM" (mantener caliente) y la luz arriba de "WARM" se encenderá. La unidad permanecerá en "WARM" hasta que desconecte el cable de la toma de corriente. No permita que el agua hierva.
7. Para mejores resultados, desconecte el aparato inmediatamente después de que se ponga en "WARM", para evitar que los alimentos se recuezan.

Cómo recalentar arroz

1. Asegúrese de que el aparato esté desconectado.
2. Combine el arroz cocido con agua fría, utilizando ¼ taza (60 ml) de agua por taza de arroz.
3. Revolver.
4. Cierre la tapa.
5. Presione el botón de encendido hacia abajo. La luz de encendido, arriba de "COOK", se encenderá.
6. Cuando el arroz esté listo, la unidad se pondrá automáticamente en "WARM" (mantener caliente) y la luz arriba de "WARM" se encenderá. La unidad permanecerá en "WARM" hasta que desconecte el cable de la toma de corriente.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Apague y desconecte el aparato después del uso. Permita que se enfríe antes de limpiarlo.
2. Lave la vasija, la cesta de cocción al vapor y la tapa en agua jabonosa tibia o en el lavavajillas. Si es necesario, remoje la vasija en agua jabonosa antes de lavarla.
3. Si necesita restregarla, utilice un cepillo o un estropajo de nailon y detergente no abrasivo.
4. Limpie la base con un paño suave ligeramente húmedo, o una toalla de microfibra. **NUNCA SUMERJA LA BASE EN AGUA.**
5. Asegúrese de que todas las piezas estén limpias y secas antes de guardar el aparato. Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.
6. **Mantenimiento:** Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

Cómo cocer arroz y cocer al vapor al mismo tiempo

1. Limpie y prepare los vegetales, mariscos, pescado o pollo.
2. Siga los pasos 1–8 de la sección "Cómo cocer arroz" en la página anterior.
3. Ponga los alimentos que desea cocinar al vapor en la cesta.
4. Coloque la cesta encima de la vasija, en el momento apropiado (véase la guía de cocción al vapor a continuación).
5. Coloque la tapa sobre la cesta de cocción al vapor.
6. Desconecte el aparato al final de la cocción.

Cómo cocer al vapor solamente

1. Asegúrese de que el aparato esté desconectado.
2. Llene la vasija con agua hasta el nivel deseado (véase la guía de cocción al vapor a continuación).
3. Ponga los alimentos que desea cocinar al vapor en la cesta.
4. Coloque la cesta de cocción al vapor sobre la vasija.

Guía de cocción del arroz, granos y cereales

El tiempo de cocción dependerá de la cantidad y de la temperatura del líquido de cocción.

La manera más simple para cocer arroz blanco de grano corto es midiendo el arroz con el vaso medidor provisto y midiendo el agua fijándose en las marcas adentro de la vasija. Por ejemplo, para cocer 2 vasos medidores llenos de arroz, llene la vasija con agua hasta la línea 2. Para cocer 3 vasos medidores llenos de arroz, llene la vasija con agua hasta la línea 3, etc. La capacidad máxima de la arrocera es de 8 vasos medidores de arroz blanco. No se aconseja preparar menos de 2 vasos medidores de arroz.

Para cocer granos y otras variedades de arroz, véase la tabla a continuación. Tenga presente que no debería preparar cantidades más pequeñas o grandes que las indicadas en la tabla.

Mida el arroz con el vaso medidor provisto. Mida el agua/líquido con una taza de medir regular.

Arroz/Cereales	Porciones	Cantidad de arroz (medido con el vaso medidor provisto)	Cantidad de agua/líquido (medido con taza de medir regular)
Arroz blanco de grano largo	2	1	1¼
Arroz blanco de grano largo	4	2	2¼
Arroz blanco de grano largo	6	3	3
Arroz blanco de grano largo	8	4	3¾
Arroz blanco de grano medio	2	1	1¼
Arroz blanco de grano medio	4	2	2
Arroz blanco de grano medio	6	3	2¾
Arroz blanco de grano medio	8	4	3½
Arroz Arborio (para risotto)	4	1	3¼
Arroz integral de grano medio-largo	2-4	1	1¾
Arroz integral de grano medio-largo	3-5	1½	2½
Arroz Wehani®	4	1	1¾
Arroz rojo (Riz Rouge de Camargue; arroz de Bután)	4	1	1¾
Arroz salvaje (Wild Pecan®)	4	7 onzas (200 g)	1¾
Arroz negro (arroz prohibido)	4	1	1¾
Arroz para sushi (remojar en agua durante 30 minutos antes de cocer)	rinde aproximadamente 5½ tazas	3	2¼ tazas (500 ml) de agua + 2 cucharadas de Sake
Cuscús israelí (perlas de cuscús)	6	1½	3
Polenta	4	1	3
Avena	4	2	3
Avena escocesa/irlandesa (remojar en agua durante 12 horas antes de cocer)	2-3	1	3

* Un vaso medidor = ¾ taza de medir regular

Guía de cocción al vapor

Coloque la cantidad indicada de agua en la vasija. La cantidad de agua necesaria para cocinar al vapor dependerá del tipo de alimentos. Disponga los alimentos en una sola capa en el fondo de la cesta. Corte los vegetales en pedazos uniformes. Empiece a medir el tiempo al encender el aparato. Los tiempos de cocción son aproximados y producirán resultados tiernos/crujientes. Alargue el tiempo para conseguir vegetales más tiernos o reduzca el tiempo para vegetales más crujientes.

Desconecte el aparato inmediatamente después del tiempo de cocción para evitar que los alimentos se recuezan. Si cocina arroz al mismo tiempo, fíjese en el tiempo de cocción indicado en la tabla para determinar en qué momento colocar la cesta encima de la vasija. Sirva los vegetales cocidos al vapor inmediatamente o enfríelos en agua helada para usarlos en ensaladas y otras recetas frías.

Alimento	Cantidad	Preparación	Agua	Tiempo de cocción (aproximado)
Espárragos	4 onzas (115 g)	Trozos grandes	1½ taza (355 ml)	9–10 minutos
Brécol	4 onzas (115 g)	Cogollitos pequeños	1½ taza (355 ml)	11 minutos
Zanahorias "baby"	8 onzas (230 g)	Enteras	1½ taza (355 ml)	15 minutos
Zanahorias	8 onzas (230 g)	Rodajas medianas	1½ taza (355 ml)	15 minutos
Habichuelas	4 onzas (115 g)	Trozos grandes	1½ taza (355 ml)	8–9 minutos
Tirabeques	4 onzas (115 g)	Enteros, sin puntas/hebras	1½ taza (355 ml)	11 minutos
Arvejas	4 onzas (115 g)	Enteros, sin puntas/hebras	1½ taza (355 ml)	10–11 minutos
Patatas nuevas (pequeñas)	4 onzas (115 g)	En cuartos	2 tazas (475 g)	23–24 minutos
Patatas amarillas	12 onzas (350 g)	En cubos	2 tazas (475 g)	18–19 minutos
Batata/Camote/ Ñame:	8 onzas (230 g)	Peladas, en cubitos	1½ taza (355 ml)	18–19 minutos
Calabacines, zapallos	6 onzas (175 g)	Cortar longitudinalmente a la mitad, y luego en rodajas gruesas	1½ taza (355 ml)	11 minutos
Pollo/pavo fresco	8 onzas (230 g) máximo	Cortar en rodajas gruesas.	1½ taza (355 ml)	12–15 minutos
Salchicha ahumada	8–12 onzas (230–350 g)	Cortar en rodajas gruesas.	1½ taza (355 ml)	12–15 minutos
Camarones	8 onzas (230 g)	Con/sin piel. Sazonar con hierbas o sazón para mariscos como Old Bay®. Engrasar la cesta con spray vegetal.	1½ taza (355 ml) + 1 cucharada de vinagre	12–15 minutos, según el tamaño de los camarones Revolver después de 5–10 minutos
Vieiras	8 onzas (230 g)	Sazonar al gusto. Engrasar la cesta con spray vegetal o forrar con lechuga.	1½ taza (355 ml)	10–15 minutos
Pescado (salmón, eglefino, bacalao, corvina, etc.)	8 onzas (230 g)	Cortar en cubos. Forrar la cesta con hojas de lechuga o papel sulfurizado.	1½ taza (355 ml)	10–15 minutos
Huevos grandes	4	En su cáscara	1½ taza (355 ml)	21 minutos (colocar en agua helada inmediatamente después de cocer)

Recetas

Utilice el vaso medidor provisto para medir el arroz y los granos. Utilice una taza de medir regular (1 taza = 8 onzas = 235 ml) para medir el líquido. Esto mantiene el vaso medidor seco para medir arroz/granos.

Un vaso medidor = $\frac{3}{4}$ taza de medir regular. Puede cocer hasta 8 vasos medidores de arroz blanco en la arrocera. Para cocer otras variedades de arroz, respete las proporciones al pie de la letra para evitar los derrames.

ENSALADAS

Vinagreta de cebolla roja

Cantidad: $\frac{7}{8}$ taza (205 ml)

- $\frac{1}{2}$ cebolla roja pequeña, en cubos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{4}$ taza (60 ml) de vinagre balsámico blanco u otro vinagre con sabor a fruta
- $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de aceite de oliva virgen extra

Colocar la cebolla roja, la mostaza, el azúcar, la sal, la pimienta y el vinagre en una procesadora de alimentos o una licuadora. Procesar hasta obtener una mezcla suave. Agregar el aceite y procesar hasta emulsionar. La vinagreta podrá conservarse en el refrigerador, en un recipiente hermético. Batir antes de usar si es necesario.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 71 (96 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g
• Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg
• Sodio 61 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

Ensalada Waldorf de arroz salvaje Konriko Wild Pecan®

El arroz Wild Pecan® es un arroz aromático de grano largo, con sabor y aroma a nuez natural. Es perfecto para preparar esta sabrosa ensalada Waldorf con manzanas y arándanos agrios secos. Este arroz aromático natural también puede servirse como plato de acompañamiento.

Cantidad: 4 porciones

- $\frac{1}{2}$ vasos medidores de arroz salvaje Konriko Wild Pecan®*
- $\frac{2}{4}$ tazas (500 ml) de agua
- 1 chalote, finamente picado
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de vinagre de jerez
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ manzana (Gala, Braeburn, Pink Lady), en cubitos
- $\frac{1}{2}$ taza (60 g) de arándanos agrios secos o cerezas agrias secas
- $\frac{1}{3}$ taza (50 g) de pacanas tostadas, picadas
- $\frac{1}{4}$ taza (40 g) de cebolla roja picada
- $\frac{1}{4}$ taza (25 g) de apio picado

Colocar el arroz y el agua en la vasija y colocar ésta en la base. Cocer durante aproximadamente 30 minutos, hasta que el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante 5 minutos después de que la arrocera se ponga en "WARM". Esparcir sobre una placa para horno para enfriar.

Durante este tiempo, preparar la vinagreta. Colocar el chalote, la mostaza, la sal, la pimienta y el vinagre en un tazón pequeño; revolver con un batidor para combinar. Agregar el aceite y batir hasta emulsionar. Reservar. Cuando el arroz esté tibio, colocarlo en un tazón grande. Agregar la manzana picada, los arándanos agrios secos, las pacanas picadas, la cebolla roja y el apio; revolver suavemente para combinar. Sazonar con vinagreta y revolver. Servir a temperatura ambiente. Cubrir y refrigerar hasta el momento de servir. Sacar de la nevera 30 minutos antes de servir.

El arroz salvaje aromático Konriko Wild Pecan® está disponible en la mayoría de los supermercados grandes. Utilice dos paquetes de 7 onzas (200 g) para esta receta.

Información nutricional por porción ($\frac{1}{2}$ taza):

Calorías 124 (57 % de grasa) • Carbohidratos 13 g
• Proteínas 1 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 81 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g

Ensalada de arroz amarillo y frijoles negros

Esta ensalada llena de color acompaña deliciosamente pescado y mariscos asados. Servir con aguacate.

Cantidad: 8 tazas

- 1 pepino, pelado y cortado en cubitos**
- 1½ cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de aceite vegetal**
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo**
- ¾ cucharadita de comino en polvo**
- 1½ vaso medidor de arroz blanco de grano largo**
- 2¼ tazas (500 ml) de agua**
- 1 diente de ajo, finamente picado**
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco**
- 1 cucharada de vinagre de arroz**
- ¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
- ¼ cucharadita de orégano seco**
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**
- 1 lata de 15 onzas (450 g) de frijoles negros, lavados y escurridos**
- 1 taza (200 g) de cubitos de jícama**
- 1 taza (150 g) de tomates de pera**
- ¾ taza (115 g) de pimienta roja picada**
- ¼ taza (40 g) de cebolla roja picada**
- 1–2 jalapeños, sin semillas, finamente picados**
- ¼ taza (15 g) de perejil fresco picado**

Colocar el pepino en un colador de malla fina. Agregar ½ cucharadita de sal y revolver. Colocar el colador encima de un tazón y dejar escurrir durante 30 minutos.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite, la cúrcuma y el comino; tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el arroz y revolver. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el agua y ½ cucharadita de sal. Cerrar la tapa y encender el aparato. Cocer durante 18–19 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado. Esparcir el arroz sobre una placa para horno para enfriar.

Colocar el ajo, el jugo de lima, el vinagre, las semillas de cilantro, el orégano y la sal remanente en un tazón pequeño; revolver con un batidor. Agregar el aceite de oliva y batir hasta emulsionar.

Una vez enfriado, colocar el arroz en un tazón grande. Agregar los frijoles negros, la jícama, los tomates, el pimienta roja, la cebolla y el/

los jalapeño(s). Revolver suavemente. Agregar la vinagreta y el cilantro picado.

Revolver suavemente para combinar. Poner en un cuenco decorado para servir. Cubrir y refrigerar hasta el momento de servir. Sacar del refrigerador 30 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 128 (39 % de grasa) • Carbohidratos 17 g

• Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g

• Colesterol 0 mg • Sodio 88 mg • Calcio 18 mg • Fibra 2 g

Ensalada de arroz griega

Sirva esta ensalada con atún, pez espada o cordero asado.

Cantidad: 8 tazas

- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- 1 vaso medidor de arroz blanco de grano largo**
- ½ vaso medidor de orzo**
- ½ cucharadita de sal**
- 2¼ tazas (500 ml) de agua**
- 1 diente de ajo, picado**
- 1 tomate grande, sin semillas, picada**
- 1 pepino pequeño, sin semillas, picado**
- 1 cebolla roja pequeña, picada**
- ¾ taza (105 g) de queso Feta desmenuzado**
- ½ taza (60 g) de aceitunas negras deshuesadas, partidas**
- 1 lata de 15 onzas (435 g) de corazones de alcachofa, escurridos y cortados en cuartos**
- ¼ taza (15 g) de perejil fresco picado**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ½ cucharadita de orégano**
- ½ cucharadita de albahaca**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite de oliva. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar el arroz y el orzo. Cocer durante 2 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregar ½ cucharadita de sal y el agua; esparcir el ajo picado encima. Tapar y cocer hasta que el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante 5 minutos. Esparcir el arroz/orzo sobre una placa para horno para enfriar.

Mientras tanto, colocar el tomate, el pepino, el queso Feta, las aceitunas, las alcachofas, el perejil, el jugo de limón, el orégano, la albahaca, ½ cucharadita de la sal kosher, la pimienta y el aceite de oliva en un tazón grande. Una vez enfriado el arroz/orzo, combinarlo con la mezcla de vegetales. Refrigerar durante una hora o más antes de servir.

Información nutricional por porción (¾ taza):

Calorías 153 (50 % de grasa) • Carbohidratos 17 g

• Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 2 g

• Colesterol 6 mg • Sodio 555 mg • Calcio 54 mg • Fibra 1 g

Ensalada de "arroz prohibido"

En la antigüedad, este arroz negro era reservado para el Emperador y prohibido para los demás.

Cantidad: 6 porciones (3 tazas)

- ¾ vasos medidores de "arroz prohibido" (arroz negro)
- 1½ taza (315 ml) de agua
- 1 batata/camote, pelada y cortada en cubos
- Aderezo de miso (receta a continuación)
- 3 cebolletas ("green onions"), con medio dedo de verde, picadas
- ¼ taza (30 g) de arándanos agrios secos
- 2 cucharadas de pacanas picadas

Lavar y escurrir el arroz. Colocar en la vasija. Agregar el agua y encender el aparato. Colocar las batatas en la cesta de cocción al vapor. Después de 20 minutos de cocción, colocar la cesta encima de la vasija y tapar inmediatamente. Seguir cociendo hasta que el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante 5 minutos. Retirar la cesta de cocción al vapor. Colocar el arroz en un tazón grande. Agregar 2 cucharadas de aderezo de miso y revolver suavemente. Dejar enfriar durante 10 minutos.

Agregar las batatas enfriadas, las cebolletas, los arándanos agrios secos, las pacanas picadas y 1–2 cucharadas adicionales de aderezo. Revolver suavemente para combinar. Agregar más aderezo si desea.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 138 (33 % de grasa) • Carbohidratos 23 g

• Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g

• Colesterol 0 mg • Sodio 97 mg • Calcio 15 mg • Fibra 1g

Aderezo de miso

Cantidad: ½ taza

- 1 diente de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de mostaza seca
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ taza (60 ml) de jugo de limón fresco
- 1 cucharadas de vinagre de jerez

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miso amarillo*
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Colocar el chalote, la mostaza, el jengibre, el jugo de limón y el vinagre en un tazón pequeño; revolver con un batidor para emulsionar. Agregar el miso y el aceite.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 64 (81 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g

• Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg

• Sodio 184 mg • Calcio 5 mg • Fibra 0 g

*El miso está disponible en las tiendas de comida asiática y en las tiendas de alimentos naturales.

Ensalada de granos de trigo integral y vegetales

Cantidad: 12 porciones (6 tazas)

- 1 vaso medidor de granos de trigo integral ("wheat berries")*
- 1½ taza (355 ml) de agua
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ⅔ taza (135 g) de maíz en grano, fresco o descongelado
- ½ taza (60 g) de calabacín rallado
- ½ taza (75 g) de pimienta rojo picado
- ¼ taza (15 g) cebolleta ("green onion") picada
- ¼ taza (30 g) de tomates secados al sol picados
- 4 cucharadas de vinagreta de cebolla roja (receta en la página 8)
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Dejar remojar el trigo en agua durante 1 hora. Escurrir y colocar la vasija en la arrocera. Agregar agua y ¼ cucharadita de sal. Cocer durante aproximadamente 35 minutos, hasta que el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante 5 minutos. Esparcir sobre una placa para horno para enfriar.

Una vez enfriado, combinar el trigo con el maíz, el calabacín, el pimienta rojo, la cebolleta y los tomates secados al sol. Revolver suavemente para combinar. Agregar 4 cucharadas del aderezo (cubrir y refrigerar el resto del aderezo para otro uso) y el perejil. Revolver suavemente para combinar. Cubrir y refrigerar hasta el momento de servir. Sacar del refrigerador 30 minutos antes de servir.

*Los granos de trigo integral ("wheat berries" en inglés) están disponibles en muchos supermercados grandes y en las tiendas de alimentos naturales. Los granos de trigo integral son granos enteros de trigo no procesados. Usados para preparar cereales, pilafs y panes, dan un sabor a nueces a los alimentos. Es necesario remojar los granos de trigo integral antes de cocerlos para suavizarlos.

Información nutricional por porción:
Calorías 110 (46 % de grasa) • Carbohidratos 15 g
• Proteínas 2 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 148 mg • Calcio 14 mg
• Fibra 3 g

PLATOS DE ACOMPANAMIENTO

Arroz pilaf al curry con albaricoques y piñones

Cantidad: 6–8 porciones (4 tazas)

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- ½ taza (80 g) de cebolla picada
- 1½ cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 vasos medidores de arroz blanco de grano largo
- 2¼ tazas (500 ml) de agua
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ taza (100 g) de albaricoques/
chabacanos/damascos secos, en
tajadas finas
- 2 cucharadas de piñones tostados

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar la mantequilla, tapar y encender el aparato. Calentar durante 2 minutos. Agregar la cebolla picada, el curry y la cúrcuma en polvo; revolver. Tapar y cocer durante 5 minutos. Agregar el arroz, el agua y la sal. Añadir los albaricoques. Tapar y volver a encender el aparato. Cocer durante aproximadamente 18 minutos, hasta que el agua se haya evaporado. Dejar reposar durante 5–10 minutos antes de servir. Ahuecar el arroz con la cuchara de plástico y ponerlo en un cuenco caliente. Esparcir los piñones encima justo antes de servir.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):
Calorías 161 (15 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
• Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 4 mg • Sodio 170 mg • Calcio 10 mg
• Fibra 2 g

Pilaf de arroz integral, arroz Wehani y arroz salvaje

Cantidad: 4 porciones (2 tazas)

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de apio finamente picado
- 2 cucharadas de chalote finamente picado
- ¾ vaso medidor de arroz integral de grano largo

- ½ vaso medidor de arroz Wehani
- ¼ vaso medidor de arroz salvaje
- ½ cucharadita de hierbas de Provence
- ¼ taza (60 ml) de vermouth u otro vino blanco seco
- 1⅞ taza (265 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1⅞ taza (265 ml) de agua
- ½ taza (60 g) de arándanos agrios secos
- 2 cebolletas ("green onions"), con medio dedo de verde, picadas
- ⅓ taza (50 g) de pistachos tostados, picados

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar la mantequilla. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el apio y el chalote y revolver. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar los tres tipos de arroz y las hierbas de Provence; revolver con la cuchara de plástico. Agregar el vino y revolver. Tapar y cocer durante 3 minutos. Agregar el caldo de pollo y revolver. Tapar, volver a encender el aparato, y cocer durante aproximadamente 39 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Esparcir los arándanos secos y la cebolleta picada encima del arroz. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Agregar la mitad de los pistachos y revolver. Colocar en un cuenco caliente y decorar con el resto de los pistachos. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:
Calorías 134 (18 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
• Proteínas 4 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 5 mg • Sodio 264 mg • Calcio 16 mg
• Fibra 2 g

Pilaf de arroz integral y lentejas

Cantidad: 4 porciones (2 tazas)

- ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de zanahoria picada
- 2 cucharadas de champiñones picados
- 2 cucharadas de chalote picado
- 1 vaso medidor de arroz integral de grano largo
- ⅓ vaso medidor de lentejas marrones
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1⅞ taza (265 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- ¾ taza (175 ml) de agua

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite de oliva. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la zanahoria, los champiñones y el chalote, y revolver con la cuchara de plástico. Tapar

y cocer durante 3 minutos (la arrocera se apagará). Agregar el arroz, las lentejas y el tomillo. Agregar el caldo y el agua, y revolver con la cuchara de plástico. Cerrar la tapa y encender el aparato. Cocer durante aproximadamente 30 minutos. La arrocera se pondrá en "WARM" automáticamente al final de la cocción. Dejar reposar durante 5–10 minutos antes de servir. Ahuecar el arroz con la cuchara de plástico y ponerlo en un cuenco caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 185 (14 % de grasa) • Carbohidratos 34 g
• Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 332 mg • Calcio 20 mg • Fibra 3 g

Pilaf "confeti"

Pilaf de trigo integral, arroz integral y arroz salvaje con arvejas y pimienta roja picada – este pilaf lleno de color es perfecto para servir con pollo o pescado asado.

Cantidad: 8 porciones (4 tazas)

- ½ **vaso medidor de granos de trigo integral ("wheat berries")***
- agua hirviente**
- 1 **cucharadita (5 g) de mantequilla sin sal**
- 1 **cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- 3 **cucharadas de cebolla o chalote finamente picado**
- 2 **cucharadas de zanahoria finamente picada**
- ¾ **vaso medidor de arroz integral de grano largo**
- ¼ **vaso medidor de arroz salvaje**
- ½ **cucharadita de mejorana**
- 2 **tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 1½ **taza (355 ml) de agua**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ¾ **taza (150 g) de arvejas pequeñas, descongeladas**
- ½ **taza (75 g) de pimienta roja picada**
- 2 **cebolletas ("green onions"), con medio dedo de verde, picadas**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**

Colocar los granos de trigo integral en un tazón a prueba de calor y cubrir con agua hirviente. Dejar remojar durante 1 hora para suavizar. Colar.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar la mantequilla y el aceite de oliva, tapar y encender el aparato. Cocer durante 1 minuto. Agregar la cebolla y la zanahoria, revolver, tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar los granos de trigo integral (escurridos), el arroz integral, el arroz salvaje y la mejorana; revolver. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el caldo de pollo, el agua y la sal; revolver. Tapar y cocer durante aproximadamente

45 minutos, hasta que el agua se haya evaporado. Cuando la arrocera se ponga en "WARM", agregar las arvejas, el pimienta roja y las cebolletas. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Agregar la pimienta y revolver suavemente para combinar. Poner en un cuenco caliente para servir. Servir caliente.

*Véase la nota acerca de los granos de trigo integral en la página 10.

Información nutricional por porción:

Calorías 108 (16 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
• Proteínas 3 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 1 mg • Sodio 197 mg • Calcio 13 mg • Fibra 3 g

Risotto cremoso con queso Parmesano y espárragos

Utilice caldo de vegetales para preparar una versión vegetariana de este plato.

Cantidad: 3 tazas (6 porciones como plato de acompañamiento, 4 porciones como entrada, 2 porciones como plato principal).

- spray vegetal**
- 4 **onzas (115 g) de espárragos, en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)**
- 1 **cucharadita (5 g) de mantequilla sin sal**
- 1 **cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- ⅓ **taza (30 g) de cebolla o chalote finamente picado**
- ⅓ **taza (30 g) de zanahoria finamente picada**
- 1 **vaso medidor de arroz Arborio**
- ⅓ **taza (80 ml) de vino blanco seco o vermouth**
- 3 **tazas (710 ml) de agua, caldo de pollo o caldo de vegetales (o una combinación)**
- 4 **cucharadas de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- ¼ **taza (25 g) de queso Parmesano rallado**
- ¼ **cucharadita de pimienta blanca recién molida**

Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar los espárragos en la cesta y reservar.

Colocar la mantequilla y el aceite de oliva en la vasija. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la cebolla y la zanahoria, tapar, y cocer durante 1 minuto. Agregar el arroz y revolver para cubrir. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el vino y tapar. Cocer durante 2–3 minutos, hasta que el vino se haya evaporado. Agregar el agua/caldo y revolver. Tapar y cocer durante 25 minutos, revolviendo 2 ó 3 veces durante la cocción. Colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Cocer durante aproximadamente 5 minutos adicionales, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Cuando la arrocera se ponga en "WARM", agregar la crema líquida, el queso

Parmesano y la pimienta blanca. Regresar la cesta encima de la vasija, tapar y dejar reposar durante 5–10 minutos. Después de este tiempo, combinar el arroz con los espárragos. Servir caliente.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):

Calorías 110 (37 % de grasa) • Carbohidratos 11 g

• Proteínas 4 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g

• Colesterol 11 mg • Sodio 334 mg • Calcio 66 mg

• Fibra 1 g

PLATOS PRINCIPALES

Cuscús israelí con tomates secados al sol

Cantidad: 4 porciones (2 tazas)

- 1** cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 3** cucharadas de cebolla o chalote finamente picado
- 1** vaso medidor de cuscús israelí (perlas de cuscús)
- ¾** taza (175 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- ¾** taza (175 ml) de agua
- ¼** cucharadita de sal kosher
- ¼** taza (25 g) de tomates secados al sol picados (no en aceite)
- ½** cucharadita de albahaca
- 1** cucharada de piñones tostados

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite, tapar y encender el aparato; calentar durante 1½ minuto. Agregar la cebolla picada. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el cuscús. Revolver durante 1–2 minutos, usando la cuchara de plástico. Agregar el caldo de pollo, el agua y la sal; revolver. Agregar los tomates secados al sol y la albahaca. Tapar y cocer durante aproximadamente 15 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado. La arrocera se pondrá en "WARM" automáticamente al final de la cocción.

Dejar reposar durante 5 minutos, o mantener caliente hasta el momento de servir. Colocar en un cuenco caliente y decorar con piñones tostados.

*El cuscús israelí, también llamado "perlas de cuscús" está disponible en la mayoría de los supermercados grandes y en las tiendas de alimentos naturales.

Información nutricional por porción:

Calorías 83 (26 % de grasa) • Carbohidratos 13 g

• Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g

• Colesterol 0 mg • Sodio 228 mg • Calcio 12 mg • Fibra 1 g

Risotto con azafrán y tirabeques

Cantidad: 2 tazas (4 porciones como plato principal; 6 porciones como plato de acompañamiento)

- 2¼** tazas (500 ml) de agua
- ¼** cucharadita de hebras de azafrán
- ½** cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½** cucharada (5 g) de mantequilla sin sal
- 2** cucharadas de zanahoria finamente picado
- 2** cucharadas de apio finamente picado
- 2** cucharadas de chalote finamente picado
- ¾** vaso medidor de arroz Arborio
- 3** cucharadas de vermú seco o vino blanco seco (no utilizar Chardonnay)
- ½** cucharadita de sal kosher
- ¾** taza (150 g) de tirabeques/arvejas chinás ("snow peas") trituradas

Calentar el agua en el microondas o en una cacerola hasta que empiece a hervir. Agregar las hebras de azafrán; reservar.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite de oliva y la mantequilla, tapar y encender el aparato.

Calentar el aceite y la mantequilla durante 1 minuto. Agregar la zanahoria, el apio y el chalote. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el arroz Arborio, revolver, tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar vino, tapar y cocer durante 3 minutos.

Agregar el agua con azafrán y la sal. Tapar y cocer durante 28–29 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Revolver con la cuchara de plástico 2 ó 3 veces durante la cocción. Al final de la cocción, esparcir los tirabeques encima del risotto, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Revolver y poner el risotto un cuenco caliente.

Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):

Calorías 89 (32 % de grasa) • Carbohidratos 12 g

• Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g

• Colesterol 4 mg • Sodio 190 mg • Calcio 21 mg • Fibra 1 g

Risotto cremoso con queso Fontina y setas

Este risotto cremoso puede servirse como plato de acompañamiento o plato principal.

Cantidad: 3 tazas (6 porciones como plato de acompañamiento, 4 porciones como plato principal).

- 2½** cucharaditas (10 g) de mantequilla sin sal
- 2½** cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ⅓** taza (30 g) de cebolla o chalote finamente picado
- 1** vaso medidor de arroz Arborio
- 6** cucharadas de vermú seco o vino blanco seco (no utilizar Chardonnay)
- 3** tazas (475 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 6** onzas (175 g) de setas Shiitake, sin tallos y cortadas en rodajas finas
- ¼** cucharadita de tomillo fresco
- 3** onzas (85 g) de queso Fontina rallado
- ½** cucharadita de pimienta negra recién molida
- tomillo fresco y perejil italiano fresco, picados (opcional)**

Colocar 1½ cucharadita (5 g) de la mantequilla y 1½ cucharadita del aceite de oliva en la vasija. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la cebolla, tapar y cocer durante 1 minuto. Agregar el arroz y revolver para cubrir. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el vino y tapar. Cocer durante 2-3 minutos, hasta que el vino se haya evaporado. Agregar el caldo de pollo y revolver.

Tapar y cocer durante 28-30 minutos, revolviendo 2 ó 3 veces durante la cocción, hasta que la arrocera se ponga en "WARM".

Mientras el risotto está cociendo, calentar la mantequilla y el aceite remanentes a fuego medio, en un sartén antiadherente. Cuando esté caliente, agregar las setas y cocer hasta que estén dorados y ligeramente crujientes, revolviendo de vez en cuando.

Cuando la arrocera se ponga en "WARM", agregar el queso Fontina, las setas y la pimienta. Servir caliente. Decorar con tomillo y perejil si desea.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 207 (34 % de grasa) • Carbohidratos 26 g

• Proteínas 6 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 4 g

• Colesterol 21 mg • Sodio 117 mg • Calcio 86 mg • Fibra 1 g

Arroz con frijoles rojos

Esta versión del famoso plato tradicional de la Nueva Orleans – que demora horas en cocinar – estará lista en menos de 30 minutos gracias a su arrocera/vaporera Cuisinart®.

Cantidad: 4 tazas

- 4** onzas (115 g) de salchicha "andouille" de pollo o de pavo ahumado*
spray vegetal
- 1** lata de 15 onzas (450 g) de frijoles rojos, lavados y escurridos
- 1** cucharada de aceite de oliva de buena calidad
- 3** cucharadas de cebolla finamente picada
- 2** cucharadas de apio finamente picado
- 3** cucharadas de pimienta verde finamente picado
- 1** diente de ajo, finamente picado
- 1** vaso medidor de arroz de grano largo
- ½** cucharadita de tomillo seco
- 1** hoja de laurel
- 1½** taza (355 ml) de caldo de pollo
- 3** cucharadas de perejil italiano fresco picado
- Tabasco® u otra salsa picante**

Dividir la salchicha en dos partes iguales. Picar finamente la primera parte; cortar la segunda parte en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm). Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar los frijoles rojos y la salchicha en rodajas en la cesta de cocción al vapor; reservar.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite de oliva, tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la salchicha picada, la cebolla, el apio, el pimienta y el ajo; revolver para cubrir con aceite. Tapar y cocer durante 3-4 minutos. Agregar el arroz y el tomillo. Revolver durante 3-4 minutos, hasta que el arroz se ponga opaco. Agregar la hoja de laurel y el caldo de pollo. Colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Encender el aparato y cocer durante aproximadamente 18 minutos, hasta que se ponga en "WARM". Dejar reposar durante 5 minutos. Colocar los frijoles y la salchicha en un tazón mediano; agregar el arroz con vegetales. Retirar y tirar la hoja de laurel. Revolver suavemente para combinar. Agregar el perejil y revolver. Poner en un cuenco caliente para servir. Servir con salsa caliente si desea.

*La salchicha "andouille" de pollo o pavo ahumado tiene mucho menos grasa que la salchicha "andouille" de cerdo tradicional. Está disponible en muchos supermercados grandes. Si no la encuentra, puede sustituirle salchicha Kielbasa.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 265 (14 % de grasa) • Carbohidratos 43 g

• Proteínas 13 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g

• Colesterol 18 mg • Sodio 453 mg • Calcio 43 mg • Fibra 5 g

Arroz "no" frito

Una versión rápida y saludable del arroz frito.

Cantidad: 4 tazas

- spray vegetal**
- 3 onzas (85 g) de tiras de pollo, en pedacitos**
- ½ cucharadita de aceite de sésamo**
- 8 camarones medianos, pelados, limpios y cortados longitudinalmente por la mitad**
- 1 cucharada de salsa de soja regular o baja en sodio**
- 1 cucharada de vinagre de arroz**
- ¼ cucharadita de azúcar**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 cucharadita de aceite vegetal**
- ¼ onza (10 g) de tocino canadiense o de jamón, en pedacitos**
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada**
- 2 cucharadas de zanahoria finamente picada**
- 1 cucharada de champiñones picados**
- ½ diente de ajo, finamente picado**
- 1¼ vaso medidor de arroz Basmati**
- 1¾ taza (415 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- ⅓ taza (50 g) de arvejas descongeladas**
- ¼ taza (50 g) de pimienta roja cortado en juliana (tiritas finas)**
- 2 cebolletas ("green onions"), con medio dedo de verde, picadas**
- ½ taza (75 g) de brotes de porote chino (también conocido como judía mongo o soja verde)**

Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar el pollo en un tazón pequeño y rociar con la mitad del aceite de sésamo; revolver. Colocar en la cesta de cocción al vapor, en una sola capa. Hacer lo mismo con los camarones. Reservar.

En un tazón pequeño, combinar la salsa de soja, el vinagre de arroz, el azúcar y la pimienta. Revolver hasta que el azúcar esté disuelto; reservar.

Colocar la vasija en la arroceras. Agregar el aceite, tapar y encender el aparato; calentar durante 1 minuto. Agregar el tocino canadiense, la cebolla, la zanahoria, los champiñones y el ajo. Revolver para cubrir con aceite. Tapar y cocer durante 4-5 minutos. Agregar el arroz y revolver. Agregar el caldo, tapar y cocer. Después de 10 minutos, colocar la cesta encima de la

vasija y tapar. Seguir cociendo hasta que la arroceras se ponga en "WARM". Retirar la cesta de cocción al vapor, usando agarraderas, manoplas o guantes para el horno. Esparcir las arvejas, el pimienta rojo y las cebolletas encima del arroz – no revolver. Regresar la cesta de cocción al vapor sobre la vasija y tapar.

Dejar reposar durante 5 minutos. Colocar el arroz y los vegetales en un cuenco mediano, junto con el pollo y los camarones cocidos al vapor, y los brotes de porote chino. Rociar con la mezcla de salsa de soja y revolver para combinar. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):
Calorías 286 (12 % de grasa) • Carbohidratos 42 g
• Proteínas 20 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 75 mg • Sodio 566 mg • Calcio 41 mg • Fibra 2 g

Arroz con camarones

Cantidad: 3 porciones (como plato principal)

- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- 2 cucharadas de cebolla roja picada**
- 1 diente de ajo, picado**
- ¾ cucharadita de orégano seco**
- ¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
- ¼ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo**
- 1 vaso medidor de arroz blanco de grano largo**
- 1½ taza (355 ml) de agua**
- 1 lata de 15 onzas (450 g) de tomates cocidos picados, escurridos**
- 12 onzas (350 g) de camarones, pelados, limpios y cortados longitudinalmente por la mitad**
- ⅔ taza (50 g) de arvejas congeladas**
- 2 cebolletas ("green onions"), picadas**
- 1 jalapeño, sin semillas, picado**

Colocar la vasija en la arroceras. Agregar el aceite de oliva. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la cebolla roja, el ajo, el orégano, las semillas de cilantro en polvo, el comino, la sal y la cúrcuma; revolver con un cucharón de madera para cubrir con aceite. Tapar y cocer durante 1 minuto. Agregar el arroz, revolver y cocer durante 2 minutos. Agregar el agua; revolver. Esparcir los tomates picados encima del arroz, sin mezclar. Tapar y encender el aparato.

Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar los camarones en la cesta y reservar. Después de 25 minutos, colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Cocer hasta que la arroceras se ponga en "WARM". Esparcir

las arvejas, las cebolletas y el jalapeño encima del arroz. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos.

Ahuecar el arroz con la cuchara de plástico para revolver con los vegetales. Colocar en un cuenco y colocar los camarones cocidos al vapor encima. Decorar con pedazos de aguacate y servir con limón o lima.

Información nutricional por porción:

Calorías 350 (9 % de grasa) • Carbohidratos 49 g
• Proteínas 29 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 221 mg • Sodio 485 mg • Calcio 108 mg
• Fibras 4 g

Cuscús de camarones y vieiras

Este sabroso plato puede prepararse fácil y rápidamente entre semana.

Cantidad: 2 porciones (como plato principal)

- 6 onzas (175 g) de camarones, pelados, limpios y cortados longitudinalmente por la mitad
- 6 onzas (175 g) de vieiras
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- spray vegetal
- 1 chalote, finamente picado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 vaso medidor de cuscús israelí (perlas de cuscús)
- ¾ taza (175 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- ¾ taza (175 ml) de agua
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ taza (35 g) de pimienta verde picado
- ¼ taza (35 g) de pimienta roja picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de ralladura fina de limón
- pedazos de limón

Colocar los camarones y las vieiras en un tazón pequeño. Agregar 1 cucharadita del aceite de oliva y revolver. Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar los camarones y las vieiras en el cesta de cocción al vapor; reservar.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite remanente, tapar y encender el aparato. Calentar durante 1½ minuto. Agregar el chalote, el ajo y el tomillo. Cocer durante 1 minuto. Agregar el cuscús. Cocer, revolviendo, durante 1–2 minutos. Agregar el caldo, el agua y la sal; revolver. Tapar y cocer durante 7 minutos. Colocar la cesta de cocción al

vapor encima de la vasija, tapar, y cocer hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Agregar los pimientos, el perejil y la ralladura de limón al cuscús. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Para servir: combinar los camarones y las vieiras cocidas al vapor con el cuscús caliente. Decorar con pedazos de limón.

"El cuscús israelí, también llamado "perlas de cuscús" está disponible en la mayoría de los supermercados grandes y en las tiendas de alimentos naturales.

Información nutricional por porción:

Calorías 318 (19 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
• Proteínas 37 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 194 mg • Sodio 691 mg • Calcio 85 mg • Fibra 2 g

"Risi e Bisi" con camarones

Nuestra versión de este sustancioso plato veneciano tradicional incluye camarones cocidos al vapor, para una comida completa.

Cantidad: 2 porciones (como plato principal)

- 8 onzas (230 g) de camarones, pelados, limpios y cortados longitudinalmente por la mitad
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita (5 g) de mantequilla sin sal
- ⅓ taza (35 g) de cebolla finamente picada
- ⅓ taza (35 g) de apio finamente picado
- 1 vaso medidor de arroz Arborio
- 3 cucharadas de vino blanco seco o vermú
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo o caldo de vegetales (diluido con agua si desea)
- 1¼ taza (170 g) de arvejas frescas o congeladas
- ¼ taza (25 g) de queso Parmesano rallado

Colocar los camarones en un tazón pequeño y rociar con 1 cucharadita del aceite de oliva. Revolver. Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar los camarones en la cesta; reservar.

Colocar la mantequilla y el aceite de oliva remanente en la vasija. Tapar, encender el aparato y calentar durante 1 minuto. Agregar la cebolla y el apio, tapar, y cocer durante 1 minuto. Agregar el arroz y revolver para cubrir. Tapar y cocer durante 2 minutos. Agregar el vino y tapar. Cocer durante 2–3 minutos, hasta que el vino se haya evaporado. Agregar el caldo y revolver. Tapar y cocer durante 22 minutos, revolviendo 2 ó 3 veces durante la cocción. Después de 22 minutos, colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Cocer durante 8–10 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Agregar las arvejas al arroz. Tapar y dejar reposar durante 5–10 minutos.

Justo antes de servir, combinar el arroz con los camarones y la mitad del queso Parmesano. Servir en cuencos calientes, con el resto del queso Parmesano esparcido encima.

Información nutricional por porción:
Calorías 440 (23 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
• Proteínas 20 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 4 g
• Colesterol 237 mg • Sodio 1175 mg • Calcio 198 mg
• Fibra 5 g

Arroz Basmati integral con pollo, con sabor a limón

Para preparar una versión vegetariana de este plato, simplemente sustituya el pollo por garbanzos en lata (lavados y escurridos).

Cantidad: 2 porciones (como plato principal)

- 8 onzas (230 g) de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel*
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- spray vegetal
- 1½ cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita (5 g) de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de chalote finamente picado
- 1 diente de ajo, picado
- ¾ vaso medidor de arroz Basmati integral, enjuagado en agua y escurrido
- 2 cucharaditas de ralladura fina de limón
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1¾ taza (415 ml) de agua o mitad agua/ mitad caldo de pollo
- ⅔ taza (65 g) de tomates de pera, cortadas a la mitad
- pedazos de limón

Cortar el pollo en tiritas de aproximadamente ½ x 3 pulgadas (1.5 cm x 7.5 cm). Combinar con el aceite de oliva y la mitad de la albahaca. Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Disponer el pollo en una sola capa en el fondo de la cesta; reservar.

Colocar la vasija en la arrocera y agregar la mantequilla. Tapar, encender el aparato y calentar durante 30–40 segundos. Agregar el chalote y el ajo; tapar y cocer durante 30 segundos. Agregar el arroz, 1 cucharadita de la ralladura de limón, la sal y la albahaca remanente. Revolver para cubrir. Agregar el agua. Tapar y cocer durante 28 minutos. Colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Seguir cociendo durante 10–12 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Esparcir los tomates encima del arroz y dejar reposar durante 10 minutos. Para servir: combinar el arroz con los tomates y el pollo. Servir sobre platos calientes y decorar con la ralladura de limón remanente y un pedazo de limón.

*Sustituir el pollo por vieiras si desea. Quitar los músculos laterales primero y combinar con aceite de oliva. Poner las vieiras a cocer al vapor después de 32 minutos de cocción.

Información nutricional por porción:
Calorías 485 (19 % de grasa) • Carbohidratos 58 g
• Proteínas 39 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 3 g
• Colesterol 92 mg • Sodio 589 mg • Calcio 54 mg
• Fibra 4 g

Pollo Teriyaki al vapor con arroz salvaje y arándanos agrios

Sustituir el pollo por chuletas o lomo de pavo si desea.

Cantidad: 2 porciones (como plato principal)

- 1 cucharada de salsa de soya ligera
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de jerez seco
- ½ diente de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de cebolleta ("green onion") finamente picada
- 8 onzas (230 g) de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- spray vegetal
- ¾ vaso medidor de arroz salvaje
- 1½ taza (355 ml) de caldo de pollo
- 6 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ taza (60 g) de arándanos agrios secos
- 3 cebolletas ("green onions"), finamente picadas
- 1 cucharada de jalapeño finamente picado

Colocar la salsa de soya, la miel, el jerez, el ajo, el jengibre, el aceite y la cebolleta en un tazón pequeño. Batir para combinar. Cortar el pollo en tiritas de aproximadamente ½ x 3 pulgadas (1.5 cm x 7.5 cm). Agregar el pollo a la marinada Teriyaki y dejar reposar durante 15 minutos.

Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor y la vasija con spray vegetal. Colocar la vasija en la arrocera. Colocar el arroz en la vasija. Agregar el caldo, el agua y la sal; revolver. Cerrar la tapa y encender el aparato. Cocer durante 50 minutos. Escurrir el pollo y colocarlo en la cesta de cocción al vapor; tirar la marinada. Después de 50 minutos de cocción, colocar la cesta encima de la vasija y tapar. Cocer durante 12–15 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Cuando la arrocera se ponga en "WARM", esparcir los arándanos agrios secos, las cebolletas

picadas y el jalapeño picado encima del arroz. Tapar y dejar reposar durante 10 minutos.

Para servir: combinar el arroz con los arándanos agrios, las cebolletas y el jalapeño. Servir en platos calientes, después de colocar los dedos de pollo Teriyaki encima del arroz.

Información nutricional por porción:

Calorías 546 (13 % de grasa) • Carbohidratos 74 g
• Proteínas 44 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 2 g
• Colesterol 87 mg • Sodio 786 mg • Calcio 36 mg • Fibra 6 g

servir. Decorar con el resto del perejil picado. Servir con salsa caliente si desea.

"La salchicha "andouille" de pollo o pavo ahumado tiene mucho menos grasa que la salchicha "andouille" de cerdo tradicional. Está disponible en muchos supermercados grandes. Si no la encuentra, puede sustituirle salchicha Kielbasa.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 299 (8 % de grasa) • Carbohidratos 50 g
• Proteínas 19 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 113 mg • Sodio 644 mg • Calcio 59 g • Fibra 2 g

"Jambalaya" con salchicha y camarones

Cantidad: 4 tazas

- 4 onzas (115 g) de salchicha "andouille" de pollo o de pavo ahumado* spray vegetal
 - 8 onzas (230 g) de camarones, pelados, limpios y cortados longitudinalmente por la mitad
 - 1 cucharada de aceite de oliva de buena calidad
 - ½ taza (80 g) de cebolla finamente picada
 - ¼ taza (25 g) de apio finamente picado
 - 3 cucharadas de pimienta verde picado
 - 3 cucharadas de pimienta rojo picado
 - 1 diente de ajo, finamente picado
 - 1½ vaso medidor de arroz de grano largo
 - 1 cucharadita de tomillo seco
 - ½ cucharadita de chile en polvo
 - 1¼ taza (415 ml) de caldo de pollo
 - ¾ taza (175 ml) de salsa de tomate
 - 1 hoja de laurel
 - 3 cucharadas de perejil italiano fresco picado
- Tabasco® u otra salsa picante**

Cortar la salchicha en rodajas gruesas. Engrasar levemente la cesta de cocción al vapor con spray vegetal. Colocar la salchicha y los camarones en el cesta de cocción al vapor; reservar.

Colocar la vasija en la arrocera. Agregar el aceite de oliva, tapar y encender el aparato. Después de 1 minuto, agregar la cebolla, el apio, el pimienta verde y rojo y el ajo; revolver para cubrir con aceite. Tapar y cocer durante 3–4 minutos. Agregar el arroz, el tomillo y el chile en polvo. Revolver durante 2–3 minutos, hasta que el arroz se ponga opaco. Agregar el caldo de pollo, la salsa de tomate y la hoja de laurel. Tapar y cocer durante 10 minutos. Colocar la cesta de cocción al vapor encima de la vasija y tapar. Cocer durante 8–10 minutos, hasta que la arrocera se ponga en "WARM". Dejar reposar durante 5 minutos. Retirar y tirar la hoja de laurel. Revolver suavemente para combinar. Agregar el perejil y revolver. Poner en un cuenco caliente para

Avena con canela y pasas

¡Fácil de preparar, sin revolver, sin derrame, y sin quemar! ¡Nunca ha sido tan fácil preparar avena caliente!

Cantidad: 4 porciones

- 2 vasos medidores de copos de avena (no utilice avena instantánea)
- 3 tazas (710 ml) de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de pasas

Colocar la vasija en la arrocera. Colocar la avena, el agua, la canela y la sal en la vasija; revolver. Esparcir las pasas encima. Tapar, encender y cocer durante 12–18 minutos. Cuando la arrocera se ponga en "WARM, servir la avena o mantenerla caliente hasta el momento de servir. Revolver antes de servir. Servir así o endulzar con azúcar moreno, miel o jarabe de arce. También puede añadirle una cucharada de yogur (regular o de vainilla) o de leche.

Nota: Puede sustituir las pasas por otras frutas secas, como por ejemplo: cerezas, arándanos agrios, arándanos azules, albaricoques o ciruelas cortadas en tajadas finas, o manzanas picadas.

También puede preparar la receta con avena irlandesa. Combinar 1 vaso medidor de avena irlandesa con 3 tazas (710 ml) de agua en un tazón, cubrir y refrigerar durante 8–12 horas. Colocar la mezcla en la vasija. Agregar la canela, la sal y las pasas; revolver. Encienda el aparato. Cuando la arrocera se ponga en "WARM", la avena está lista. Revolver antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 154 (12 % de grasa) • Carbohidratos 32 mg
• Proteínas 5 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 154 mg • Calcio 32 mg • Fibra 4 g

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años (válida en los EE.UU. y en Canadá solamente)

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee un aparato Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales. Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituirá el producto, o reembolsará al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si su producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de envío de devolución, envíenos un correo electrónico, visitando www.cuisinart.com/customer-care/product-return. O llame sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al 1-800-726-0190, para hablar con un representante.

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

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

Todas marcas registradas o marcas de comercio
mencionadas en ésta pertenecen a sus titulares
respectivos.

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en la China

19CE063214

IB-4932-ESP-C