

Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cuisinart® Electric Skillet

CSK-150

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

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, 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 cord, plugs, or temperature control in water or any other liquid.
4. To avoid possible accidental injury, close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the appliance to the nearest Cuisinart Repair Center for examination, repair or mechanical or electrical adjustment.
7. The use of attachments not recommended by Cuisinart may cause fire, electrical shock, or risk of injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not use the Skillet for anything other than its intended use.
10. To avoid the possibility of the Skillet being accidentally pulled off work area, which could result in damage to the Skillet or in personal injury, do not let cord hang over edge of table or counter.
11. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
12. Always attach temperature probe to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn temperature control to "OFF", then remove plug from wall outlet.
13. To avoid damage to cord and possible fire or electrocution hazard, do not let cord contact hot surfaces, including a stove.
14. When oil is heated to high temperature in any vessel, flammable gases are given off. Do not expose a flame to these gases as this could be dangerous. Never cover Skillet when heating oil.
15. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven. This appliance is not intended for deep frying foods.

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 by children or tripped over.

NOTICE:

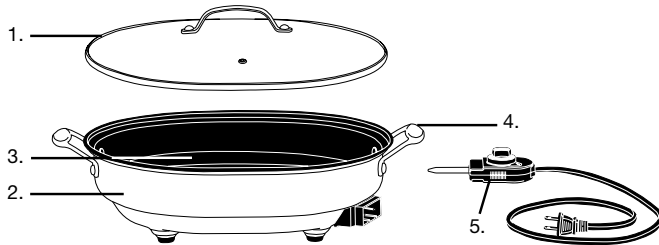
This appliance has a polarized plug (one prong is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

TABLE OF CONTENTS:

Important Safeguards.....	1
Features and Benefits	2
Important Guidelines.....	2
Assembly Instructions.....	2
Operation.....	3
Cleaning and Maintenance	3
Warranty	4

FEATURES AND BENEFITS

1. Glass Cover w/ Stainless Steel Rim, Steam Vent and Handle:
See-through glass cover allows you to view your entrée while it's cooking and the steam vent helps to prevent splattering.
2. Brushed Stainless Steel Housing:
Durable stainless steel construction complements any décor.
3. Nonstick Cooking Surface:
Large nonstick cooking surface makes cleanup easy. For even heat distribution and cooking, the heating element is mounted in a 5mm thick encapsulated aluminum base.
4. Stainless Steel Handles:
Heavy Cast Stainless Steel helper handles with embossed Cuisinart™ logo.
5. Adjustable Temperature Probe:
Removable temperature probe with adjustable heat settings that range from Warm to 450°F. Indicator light turns off when Skillet has reached the desired temperature.
6. BPA-Free (not shown):
All materials that come in contact with food are BPA-Free.



IMPORTANT GUIDELINES

- Do not use metal utensils. Metal utensils will damage the nonstick finish. Use wooden or heat-proof plastic utensils.
- Do not use a metal knife or utensil to cut on the nonstick surface.
- Add only enough oil to coat the bottom of the Skillet. Do not use larger amounts of oil.
- The steam vent in the cover should always be placed to the back of the Skillet. Lift the lid from the back to the front to prevent steam burns.
- Use pot holders to lift lid or move Skillet.
- Do not lift or move Skillet while cooking.
- Never immerse the temperature probe in water or any other liquid.
- Temperature probe must always be in the "OFF" position before the unit is unplugged.
- Do not knock or drop the temperature probe as this can damage the probe.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To use your Cuisinart® Skillet:

1. Carefully unpack the Skillet.
2. Rinse the Skillet base, and glass cover in warm, soapy water. Rinse well and dry thoroughly. Note: The Skillet base and glass cover are immersible and top shelf dishwasher safe. Make sure temperature probe is removed before cleaning.
3. Place Skillet base on a clean, dry surface.
4. Place the cover on top of the base.
5. Make sure the control knob is facing upward and in the "OFF" position. Insert temperature probe into the receptacle located on the side of the unit.
6. Plug in unit.
7. Your Skillet is now ready for use.

OPERATION

1. Place your Cuisinart® Skillet on a clean, dry surface.
2. Make sure the control knob is facing upward and in the “OFF” position. Insert temperature probe into the receptacle located on the side of the unit.
3. Plug cord into an electrical outlet.
4. Turn temperature control knob to desired setting – “WARM” to 450°F. The indicator light will go on.
5. Your Cuisinart® Skillet will preheat for approximately 3-8 minutes, depending on the desired temperature setting. For faster heat-up, place glass cover on top of the base.
6. Once the indicator light goes off, you are ready to cook.
7. Place food in the Skillet. Note: After preheating, do not leave Skillet on without any food inside; over time, this can damage the pan.
8. Cook food as directed or until desired results are achieved.
9. After use, turn the temperature control knob to the “OFF” position and unplug your Skillet.

CLEANING AND MAINTENANCE

CAUTION: To prevent personal injury or electric shock, always remove the temperature control probe before immersing your Skillet in water. Do not immerse temperature probe, cord or plug in water or other liquid.

1. Turn the temperature probe to the “OFF” position and unplug unit from outlet.
2. Allow unit to cool before cleaning.
3. Once unit has cooled, remove the temperature probe.
4. The temperature probe is not immersible. Simply wipe it down with a damp cloth.
5. To clean Skillet, first remove excess food and oil with a damp cloth. Place base and glass cover on the top shelf of a dishwasher or wash with warm soapy water, using a non abrasive cloth.
6. Dry thoroughly when clean.
7. If desired, recondition the nonstick surface with cooking oil to enhance the release property of the nonstick coating.
8. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Electric Skillet 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 Electric Skillet 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, <https://cuisinart.registria.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 1-800-726-0190. 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 Electric Skillet 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, please visit us at <https://www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry>. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Electric Skillet 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.

RECIPES

TRADITIONAL PANCAKES

Makes 12 servings

- 1¼ cups all-purpose flour
- 1 tablespoon baking powder
- 1 tablespoon granulated sugar
- ½ teaspoon salt
- 2 large eggs
- ½ cup reduced-fat milk
- 3 tablespoons unsalted butter, melted
- ½ cup lowfat plain yogurt

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 325°F.

Combine flour, baking powder, sugar and salt in a medium mixing bowl. Beat eggs into milk with a whisk or spoon; pour in butter and stir to combine. Make a hole in the center of the flour mixture; pour the liquid in, stirring gently until the batter has just come together. It will have some lumps. Do not over-beat or the pancakes will be tough.

For each pancake, pour ¼ cup batter onto Skillet (you will get 6 pancakes per batch). Cook 2 minutes, or until bubbles have formed on top and bottom is lightly browned. Turn pancakes and cook other side until done, about 1-½ or 2 minutes more. Repeat with remaining batter.

Variations:

Blueberry pancakes: toss 1 cup berries with 1 tablespoon flour from recipe. Stir in gently after blending batter.

Pecan pancakes: add ½ – ¾ cup chopped, toasted pecans to batter.

Nutritional information per pancake:

Calories 99 (37% from fat) • carb. 12g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 2g
• chol. 44mg • sod. 178mg • calc. 34mg • fiber 0g

CORNMEAL PANCAKES

Makes 12 servings

- ½ cup all-purpose flour
- 6 tablespoons yellow cornmeal
- 1 tablespoon baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 2 large eggs, lightly beaten
- ½ cup lowfat plain yogurt
- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 tablespoons honey

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 275°F.

Combine flour, cornmeal, baking powder and salt in a medium mixing bowl. Beat eggs into milk with a whisk or spoon; pour in butter and stir to combine. Make a hole in the center of the flour mixture; pour in the liquid mixture, stirring gently until the batter has just come together.

Pour ¼-cup batter onto Skillet (you will get 6 pancakes about 3 to 3-½-inch per batch). Cook 2 minutes, or until bottom is lightly browned. Turn pancakes and cook other side until done, about 1 to 1-½ minutes more. Repeat with remaining batter.

Nutritional information per pancake:

Calories 81 (36% from fat) • carb. 11g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 36mg • sod. 125mg • calc. 20mg • fiber 0g

STUFFED FRENCH TOAST

Makes 8 servings

- 1 pound loaf challah or brioche bread, unsliced
- 8 ounces reduced fat cream cheese, room temperature
- ¼ cup strawberry preserves (not jelly)
- 6 large eggs, lightly beaten
- 1½ cups half-&-half
- 1 teaspoon vanilla
- 4 teaspoons unsalted butter, divided

Cut the bread into eight 1-inch thick slices. Carefully cut a pocket in the long side of each piece, about 3/4 of the way through. (Use a serrated knife.)

Combine cream cheese and preserves thoroughly. Stuff each pocket with about 2 tablespoons filling, then pat pocket flat with your fingers.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F.

Mix eggs and half-&-half well and add vanilla; stir. Pour batter into a 9x13-inch baking pan. Soak 4 filled slices of bread for at least 10 minutes, turning several times. (Let the remaining 4 slices soak in the batter while the first batch cooks.)

Melt 2 teaspoons butter in the Skillet and cook 4 slices at a time, for about 6 to 8 minutes a side, or until nicely browned. Remove and keep warm on a rack in a 200°F oven. Melt the remaining 2 teaspoons butter and cook second batch.

Serve with maple syrup, raspberry syrup or powdered sugar.

Nutritional information per serving:

Calories 360 (44% from fat) • carb. 38g • pro. 12g • fat 17g • sat. fat 9g
• chol. 141mg • sod. 485mg • calc. 153mg • fiber 0g

MONTE CRISTO SANDWICH

Makes 4 servings

- 3 tablespoons Dijon-style mustard
- 3 tablespoons reduced fat mayonnaise
- 8 slices best quality sandwich bread
- 8 ounces Jarlsberg or Gruyère cheese, sliced thin
- 6 ounces Black Forest ham
- 3 large eggs

Combine mustard and mayonnaise; spread on each slice of bread. Make the sandwiches by covering each of 4 slices with a layer of cheese, a layer of ham and 1 more layer of cheese. Top with the remaining slices of bread.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F. Beat eggs until frothy and dip each of the sandwiches to coat evenly. Cook sandwiches until the cheese has melted and the bread is nicely browned on each side, about 10-12 minutes.

Nutritional information per serving:

Calories 492 (51% from fat) • carb. 29g • pro. 29g • fat 26g • sat. fat 12g
• chol. 228mg • sod. 1527mg • calc. 464mg • fiber 1g

PHILLY CHEESE STEAK SANDWICHES

Makes 4 servings

- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 cups thinly sliced onions (about 2 medium)
- 2 red or green bell peppers, cored, seeded and thinly sliced
- 6 ounces provolone cheese (or American, cheddar or mozzarella)
- 4 oval sandwich rolls, sliced in half
- 1 pound of thinly sliced beefsteak (eye of round, or sirloin)
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F; add oil and stir to coat surface. Cook onions and peppers together for 2 minutes; add ½ cup water and stir until onion/pepper mixture is soft and water has evaporated, about 3-4 more minutes. Remove mixture and keep warm. Warm buns until lightly toasted. Place 1-½ ounces of cheese on each warm bun.

Raise heat to 350°F; season meat with salt and pepper. Sear each piece for 1 or 2 minutes per side, until nicely browned; do not overcook or meat will be tough. Place meat on cheese, and top with onions and peppers.

Nutritional information per serving:

Calories 609 (37% from fat) • carb. 40g • pro. 53g • fat 25g • sat. fat 11g
• chol. 126mg • sod. 918mg • calc. 394mg • fiber 2g

CREOLE EGGS

Makes 6 servings

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 yellow pepper, cored, seeded and chopped
- 1 green pepper, cored, seeded and chopped
- 1 cup chopped onion
- ½ cup chopped celery

- 2 cans (14 ounce each) diced tomatoes, juices drained
- 1 cup tomato sauce
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- ¼ teaspoon oregano
- ½ teaspoon thyme
- ½ teaspoon kosher salt
- 6 large eggs
- Paprika for garnish

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 200°F; add oil. Stir to coat bottom of Skillet; add yellow and green peppers, onion and celery. Cook, stirring for 1 minute; cover skillet and steam for 4-5 minutes, until softened. Add tomatoes, tomato sauce, Worcestershire, oregano, thyme and salt. Cook uncovered for about 20 minutes or until slightly thickened.

Use the bowl of a serving spoon to create 6 indentations in the sauce; break an egg into each. Cover and cook until opaque and cooked through, about 10 minutes.

To serve, dust egg tops with paprika. Serve over toasted English Muffins.

Nutritional information per serving:

Calories 139 (36% from fat) carb. 17g • pro. 7g • fat 6g • sat. fat 1g
• chol. 142mg • sod. 611mg • calc. 68mg • fiber 4g

SOUTHWESTERN SCRAMBLE

Makes 12 servings

- 18 large eggs
- ¼ teaspoon kosher salt
- ⅓ teaspoon freshly ground black pepper
- 1½ teaspoons extra virgin olive oil
- 1½ teaspoons unsalted butter
- 1 medium onion, peeled and chopped
- 1 green pepper, cored, seeded and cut in ¼-inch dice
- 1 red pepper, cored, seeded and cut in ¼-inch dice
- 1 jalapeño pepper, cored, seeded and finely minced
- 1 can (14 ounce) diced tomatoes, juices drained (or 1 cup peeled, seeded and diced fresh tomato)
- 3 ounces reduced fat cream cheese, chilled, cut into small pieces

- 8 ounces lowfat sharp cheddar cheese
- 2 tablespoons chopped fresh chives

Break 18 eggs into a medium bowl; add salt and pepper and whisk until well combined.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F; add olive oil and butter. Add onion, green and red peppers, jalapeño and tomato; cook 1 minute. Reduce heat to 200°F, cover, and cook vegetables (stirring occasionally) until almost softened, about 5 minutes.

Add eggs; let cook 30 seconds. Stir, then add cream cheese. Cook, stirring gently until cream cheese is well incorporated. Add cheddar; cook until eggs are scrambled, about 5 minutes. Garnish with fresh chives.

Nutritional information per serving:

Calories 208 (57% from fat) carb. 5g • pro. 17g • fat 13g • sat. fat 5g
• chol. 335mg • sod. 326mg • calc. 214mg • fiber 1g

BREAKFAST FRITTATA

Makes 12 servings

- 1½ tablespoons unsalted butter
- 1½ tablespoons extra virgin olive oil
- 1½ cups chopped bell peppers (a mix of red, yellow & green is nice)
- 1 cup chopped onion
- 18 large eggs
- 1 cup reduced fat cheddar cheese, shredded
- ½ cup grated Parmesan cheese
- 4 ounces ham, cut in ¼-inch dice
- 1 teaspoon thyme
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon *Tabasco®
- 2 tablespoons chopped parsley, for garnish

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 200°F; add butter and olive oil. When foam subsides, add peppers and onions. Cook, stirring for 1 minute. Cover Skillet and steam for 4-5 minutes, until softened.

Beat eggs until well mixed; stir in cheddar, Parmesan, ham, thyme, salt and Tabasco®. Pour into hot Skillet and stir. Cook 15 seconds; stir again.

Cover and cook until top looks dry, and the eggs don't wiggle, about 30-35 minutes total.

Serve hot or room temperature, garnish with chopped parsley, cut in 12 wedges.

Nutritional information per serving:

Calories 176 (62%from fat) • carb. 4g • pro. 13g • fat 12g • sat. fat 4g
• chol. 331mg • sod. 313mg • calc. 94mg • fiber 1g

*Tabasco® is a registered trademark owned by the McIlhenny Co.

ASPARAGUS AND PROSCIUTTO PASTA FRITTATA

Makes 12 servings

¾	teaspoon kosher salt, divided
8	ounces fresh asparagus, trimmed and cut in ½-inch pieces, tips reserved
2	green onions, trimmed, cut in ½-inch pieces
4	ounces prosciutto, thinly sliced, cut in ¼-inch slivers
8	ounces capellini, or other very thin pasta, cooked according to package instructions, drained and cooled
18	large eggs, beaten
8	ounces lowfat mozzarella, cut in ¼-inch dice
½	teaspoon dried basil
½	teaspoon dried thyme
½	teaspoon *Tabasco®
1	can (14 ounce) diced tomatoes, drained
¼	cup finely chopped sun-dried tomatoes
½	cup grated Parmesan cheese

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 400°F; add ½ cup water with ¼ teaspoon salt and bring to a boil. Add asparagus tips, cover and steam until crisp tender, about 1½ minutes. Remove with a slotted spoon and reserve for garnish. Add remaining asparagus, cover and steam for 1 minute. Add green onions, steam 1 minute and transfer to a medium size bowl. Add prosciutto to the Skillet; stir until frizzled and slightly browned, and all water has evaporated. Remove and reserve. Turn off heat.

Combine cooked pasta with eggs; stir in mozzarella and cooled prosciutto. Add basil, thyme, remaining ½ teaspoon kosher salt, and Tabasco®.

Combine diced tomatoes and sun-dried tomatoes with the cooked asparagus pieces and green onions; reserve.

Pour half of the egg/pasta mixture into Skillet; smooth with the back of a spoon. Make a layer of the tomatoes and asparagus, and cover with the remaining egg and pasta mixture. Sprinkle top with grated Parmesan cheese and garnish with the asparagus tips. Set temperature to 200°F, cover, and cook until top looks solid and edges are slightly browned, about 60-70 minutes.

Cut into 12 wedges and serve warm or at room temperature.

Nutritional information per serving:

Calories 278 (48% from fat) • carb. 15g • pro. 20g • fat 14g • sat. fat 6g
• chol. 354mg • sod. 548mg • calc. 246mg • fiber 1g

*Tabasco® is a registered trademark owned by the McIlhenny Co.

WHITE & SWEET HASH BROWN POTATOES

Makes 12 servings

1½	tablespoons unsalted butter
1½	tablespoons extra virgin olive oil or vegetable oil
1½	pounds russet potatoes, skins on, cut in ½ inch dice
½	pound sweet potato, peeled, cut in ½ inch dice
1	cup chopped red pepper
1	cup chopped onion
1	teaspoon kosher salt
½	teaspoon freshly ground black pepper
½	teaspoon thyme
1	tablespoon chopped parsley

Melt butter and oil in Cuisinart® Electric Skillet set on "WARM". Add the white potatoes, sweet potatoes, red pepper, onion, salt, pepper, and thyme; gently, but thoroughly stir to coat with butter.

Cover Skillet and turn heat to 350°; cook/steam for 10 minutes. Stir; cover again for 3 minutes. Remove cover, stir, and brown the potatoes for 5 more minutes.

Garnish with parsley and serve.

Nutritional information per serving:

Calories 101 (27% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 4mg • sod. 127 • calc. 35mg • fiber 3g

FRESH SALMON & POTATO HASH

Makes 6 servings

- 1½ pounds fresh salmon fillets, boneless, skinless, cut in 1-inch cubes
- ¾ teaspoon kosher salt, divided
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 pound Huston's Yukon Gold™ Potatoes, unpeeled, cut in ½ to ¾-inch dice
- 1 cup sliced celery (cut on the bias in ½ inch slices)
- ¾ cup diced yellow pepper (cut in ¾-inch pieces)
- 8 ounces asparagus, tough ends trimmed, cut in thirds
- 1 large shallot, peeled and minced
- 1 large clove garlic, peeled and minced
- ½ cup half-&-half
- 1 teaspoon dill weed
- 1 tablespoon chopped fresh parsley
- 1 tablespoon chopped chives (optional)

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 375°F. Season salmon with ½ teaspoon salt and place in a single layer in skillet. Cook uncovered, turning pieces over 2-3 times, until nicely browned, about 4 minutes. Remove from Skillet and keep warm.

Add the oil and brown potatoes, uncovered, about 10 minutes. Reduce heat to 300°F. Add celery, peppers, asparagus, shallot, garlic, and remaining ¼ teaspoon salt; cover and cook until vegetables are just tender, about 5 minutes. Add half-&-half and dill; cook uncovered until liquid is reduced and thickened, about 4 minutes. Return salmon to the Skillet, 1-2 minutes. Garnish with parsley and chives.

Nutritional information per serving:

Calories 342 (44% from fat) • carb. 22g • pro. 26g • fat 17g • sat. fat 5g
• chol. 82mg • sod. 260mg • calc. 77mg • fiber 3g

POTSTICKERS

Makes 50 servings

- 12 tablespoons wood ear mushrooms
- ¼ pound ground lean pork
- ¼ pound ground turkey
- 2 green onions, chopped
- ½ cup water chestnuts, finely chopped
- ¼ cup chopped shiitake mushrooms, finely chopped
- ½ tablespoon minced fresh ginger
- 1½ tablespoons light soy sauce
- ½ tablespoon toasted sesame oil
- ½ tablespoon dry sherry
- ¼ teaspoon kosher salt
- ⅛ teaspoon freshly ground black pepper
- 50 wonton wrappers
- 2 teaspoons vegetable or peanut oil
- water

Soak wood ear mushrooms in 1 cup boiling water for 30 minutes; drain and chop finely.

Combine pork, turkey, green onions, water chestnuts, shiitakes and ginger in a medium bowl. Season with soy, sesame oil, sherry, salt and pepper; mix filling ingredients well.

Place wonton skins on flat surface with one point facing north (away from you). Dampen the edges with a bit of water. Place 1 teaspoon filling in center; fold bottom point up, making a triangle. Either crimp all edges like a pleat or fold up the 2 end points, and pinch to seal.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F and add 1 teaspoon oil; swirl to coat bottom of Skillet. Place half the batch (about 25) pot stickers in a single layer. Cook for 3-4 minutes or until one side is browned. Add 1 cup water; cover Skillet. Bring to a boil, then reduce heat to 200°F. Cook 8-10 minutes or until water has evaporated, and pot sticker dough is tender.

Serve with dipping sauce.

Nutritional information per serving:

Calories 36 (27% from fat) • carb. 5g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 3mg • sod. 63mg • calc. 5mg • fiber 0g

GINGER DIPPING SAUCE

Makes about 3/4 cup

- 2 green onions, trimmed and cut in 1/8-inch slices
- 2 tablespoons chopped cilantro leaves
- 1 tablespoon finely chopped fresh ginger
- 1 teaspoon minced garlic
- 1/4 teaspoon freshly ground pepper
- 1/2 cup light soy or tamari sauce (seasoned if available)
- 1/2 cup rice wine vinegar (seasoned if available)
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 1 teaspoon toasted sesame oil

Combine green onions, cilantro, ginger, garlic and pepper. Stir together soy, vinegar, lime juice and sesame oil; add to vegetable mixture and whisk to combine, or transfer to a jar and shake.

Serve with pot stickers or use as a marinade for chicken, fish, shrimp, pork or beef.

Nutritional information per serving:

Calories 2 (27% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0 mg • sod. 72mg • calc. 1mg • fiber 0g

SAUSAGE BITES IN MUSTARD WINE SAUCE

Makes 12 appetizer servings

- 1 pound smoked chicken or turkey sausage
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 onion, peeled and cut in 1/2-inch quarter moons
- 1 cup dry white wine
- 2 tablespoons Dijon-style mustard
- 2 tablespoons chopped parsley

Cut sausages on the diagonal in 1/2 inch slices. Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 400°F; add oil and stir to coat surface. Add onions and cook 1 minute; add sausages and cook until lightly browned, about 4 minutes.

Pour in wine; boil rapidly, stirring until reduced by about 3/4, 4-5 minutes.

Reduce heat to Warm; stir in mustard. Cook until completely coated and slightly thickened, 2-3 minutes. Garnish with parsley.

Serve as an appetizer.

Nutritional information per serving:

Calories 97 (47% from fat) • carb. 4g • pro. 6g • fat 5g • sat. fat 2g
• chol. 20mg • sod. 595mg • calc. 6mg • fiber 0g

HONEY TOASTED NUTS

Makes 20 servings

- 1 tablespoon unsalted butter
- 1/2 cup honey
- 1 cup shelled almonds
- 1 cup shelled walnuts
- 1 cup shelled pecans
- 1 cup shelled, blanched hazelnuts
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon ground cloves
- 1/8 teaspoon freshly ground black pepper
- 1 cup raisins

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 275°F; melt butter and honey. Stir in nuts to coat thoroughly. Add cinnamon, salt, cloves, and pepper. Cook, stirring often to prevent burning, for about 10 minutes or until nuts are light brown. Add raisins and mix.

Cool mixture on a baking sheet covered with aluminum foil. Break up clusters if desired and serve as snack or topping for ice cream.

Nutritional information per serving:

Calories 211 (61% from fat) carb. 18g • pro. 4g • fat 15g • sat. fat 2g
• chol. 2mg • sod. 36mg • calc. 41mg • fiber 2g

SKILLET TZIMMES

Makes 12 servings

- 1½ pounds sweet potatoes, peeled, cut in ½-inch quarter moons
- 1 pound baby carrots
- 1 cup dried cranberries
- 1 cup dried plums
- 1 cup dried apricots
- 1 cup golden raisins
- 2 tablespoons brown sugar, lightly packed
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons unsalted butter,
(or margarine for a more traditional dish)
- ½ cup orange juice, room temperature
- ½ cup apple juice, room temperature

Combine sweet potatoes, carrots, cranberries, plums, apricots, and raisins in a large mixing bowl. Sprinkle with brown sugar, salt and cinnamon; mix thoroughly, but gently.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 250°F, melt butter and stir in Tzimmes mixture to coat. Pour in orange and apple juices. Bring to a boil. Reduce heat to simmer and cook until vegetables are tender, stirring every 15-20 minutes. Serve hot.

Nutritional information per serving:

Calories 234 (8% from fat) • carb. 55g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 1g
• chol. 5mg • sod. 148mg • calc. 40mg • fiber 6g

POTATO PANCAKES (LATKES)

Makes 12 servings

- 1 pound russet potatoes, peeled, shredded
- ½ cup grated onion (about ½ onion)
- 2 tablespoons matzo meal
- 1 tablespoon chopped parsley (lightly packed)
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

- 1 large egg, lightly beaten
- 2 tablespoons extra virgin olive oil, divided

Squeeze all excess liquid out of potatoes and onions by wrapping up in a clean towel and gently wringing. Place in a bowl; add matzo meal, parsley, salt and pepper and toss to mix thoroughly. Stir in egg.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 350°F. Add 1 tablespoon oil and swirl to coat bottom of pan. Drop pancake mixture by scant ¼ cup to form 6 cakes – evenly spaced in pan. Press down on top to flatten to about ¼ inch thickness. Cook about 8-10 minutes or until crispy and light brown. Repeat, using remaining 1 tablespoon oil. Keep warm on a rack in a 200°F oven.

Serve with warm applesauce.

Nutritional information per pancake:

Calories 67 (66% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat. 5g • sat. fat 1g
• chol. 18mg • sod. 117mg • calc. 4mg • fiber 0g

SKILLET ROASTED POTATOES

Makes 12 servings

- 3½ pounds small red new potatoes
- 1 cup chicken stock, nonfat, low-sodium
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons freshly chopped parsley
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 tablespoon lemon zest
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F. Add potatoes and stock; cover and cook until almost tender, and most of the water has evaporated, 15-18 minutes depending on size.

Lower heat to 200°F; add olive oil, one tablespoon parsley, garlic, lemon zest, salt and pepper. Toss to combine and cook 1-2 minutes. Do not let garlic burn.

To serve, garnish with remaining parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 127 (16% from fat) • carb. 24g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 172mg • calc. 64mg. • fiber 5g

ORZO & RICE PILAF

Makes 12 servings

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1½ cups orzo
- 1 cup chopped onion
- 1 cup chopped celery
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground white pepper
- 1 cup long grain white rice
- 4 cups chicken stock, nonfat, low sodium
- 1 cup water
- 1 tablespoon freshly chopped parsley

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F. Add olive oil and butter; stir to coat skillet. When foam subsides, sauté orzo until lightly toasted, about 3 minutes; add onion, celery, garlic, salt and pepper. Stir 1 minute; add rice and stir to combine. Add stock and water; bring to a boil. Reduce heat to a simmer; cook until rice is tender and all the liquid has evaporated, about 15 minutes. Stir, turn off heat, cover and let rest for 5 minutes.

To serve, garnish with parsley

Nutritional information per serving:

Calories 159 (15% from fat) • carb. 29g • pro. 5g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 3mg • sod. 293mg • calc. 15mg • fiber 1g

GINGERED GLAZED CARROTS

Makes 8 servings

- 2 pounds baby carrots
- 1 cup chicken stock, nonfat, low-sodium
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 3 tablespoons brown sugar, lightly packed
- 2 tablespoons unsalted butter
- 2 tablespoons chopped or candied ginger
- 1 tablespoon freshly chopped parsley

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F. Add carrots, chicken stock, salt and pepper; cover and bring to a boil. Reduce heat to a simmer and cook 5 minutes or until almost tender.

Stir in brown sugar, butter and ginger; cook until all the liquid has evaporated and the carrots are glazed with sauce, about 5 minutes. Garnish with parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 90 (33% from fat) • carb. 14g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 2g
• chol. 8mg • sod. 189 mg. • calc. 38mg • fiber 3g

GREEN BEANS WITH TOASTED ALMONDS

Makes 4 servings

- 1 teaspoon extra virgin olive oil
- 1 tablespoon finely chopped shallots
- 1 pound green beans, trimmed
- ¼ teaspoon kosher salt
- ⅓ teaspoon freshly ground black pepper
- 1½ teaspoons unsalted butter
- 2 tablespoons slivered almonds, lightly toasted

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 250°F; add olive oil, but do not stir. Add shallots to oil and cook 1 minute. Add beans and season with salt and pepper; stir to combine. Cook 2 minutes; add 1 cup water, cover and steam 5 minutes. Remove cover and cook until water has evaporated and beans are tender, 6-7 minutes. Add butter and almonds; toss to coat.

Nutritional information per serving:

Calories 67 (37% from fat) • carb. 10g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 4mg • sod. 89mg • calc. 56mg • fiber 4g

PAN SEARED ASPARAGUS

Makes 4 servings

- 1 pound fresh asparagus, ends trimmed, peeled
- 1 teaspoon vegetable oil
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 2 tablespoons freshly grated Parmesan cheese

Place asparagus on a flat plate and toss with oil; season with salt and pepper.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 350°F; add asparagus stalks in one layer. Cover and cook, stirring 4-5 times, until crisp tender, about 8-10 minutes.

Sprinkle with Parmesan; serve hot.

Nutritional information per serving:

Calories 49 (36% from fat) • carb. 5g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 1g
• chol. 2mg • sod. 214mg • calc. 56mg • fiber 2g

PAN ROASTED VEGETABLES

Makes 8 servings

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- ¾ pound white new potatoes, unpeeled, cut in 1-½-inch dice
- ¾ pound red new potatoes, unpeeled, cut in 1-½-inch dice
- 2 large shallots, peeled, cut in half
- 10 ounces baby carrots, whole
- 10 ounces green beans cut in half width-wise
- 2 large cloves garlic, peeled, left whole, slightly crushed
- 1 teaspoon thyme
- ¾ teaspoon kosher salt

- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ cup sun-dried tomatoes, slivered
- 2 tablespoons chopped fresh parsley

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 375°F; add olive oil and stir to coat Skillet. Cook potatoes and shallot halves until lightly browned, about 10 minutes. Reduce heat to 300°F; add carrots, green beans, garlic, thyme, salt, pepper and ½ cup water. Cover and cook until almost tender and water has evaporated, about 15-20 minutes; add sun dried tomatoes and cook 3-4 minutes.

To serve, remove garlic pieces; sprinkle with parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 112 (16% from fat) • carb. 22g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 151mg • calc. 70mg • fiber 6g

SHERRY VINEGAR CHICKEN & PEPPERS

Makes 6 servings

- 6 chicken breast halves (5-6 ounces each), boneless, skinless
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 4 tablespoons extra virgin olive oil
- 4 cups thinly sliced mixed red, yellow, green and/or orange bell peppers
- 1 medium onion, peeled and thinly sliced
- 4 large cloves garlic, peeled and finely chopped
- 2 teaspoons herbes de Provence
- ¼ cup chicken stock or broth, nonfat, low sodium
- ¼ cup sherry
- 1½ tablespoons sherry vinegar
- 2 tablespoons freshly chopped parsley

Season the chicken with salt and pepper; dust lightly with flour. Preheat the Cuisinart® Electric Skillet to 350°F; add 2 tablespoons of the oil. Sauté the chicken, turning once until golden on both sides, about 6-7 minutes. Transfer to a plate and cover loosely with foil.

Add the remaining 2 tablespoons of oil to the Skillet; reduce the heat to

250°F. Cook the bell peppers and onions, stirring often, for 2 minutes; cover and cook another 2 minutes. Add garlic; cook 1 minute. Stir in Herbes de Provence, stock and sherry; cook until reduced by half. Add the vinegar. Return the chicken and its accumulated juices to the Skillet. Reduce heat to 200°F, cover, and simmer until chicken is completely cooked through, about 3 minutes. Garnish with parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 274 (15% from fat) • carb. 12g • pro. 43g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol. 109mg • sod. 226mg • calc. 49mg • fiber 1g

CHICKEN COUNTRY CAPTAIN

Makes 6 servings

1/3	cup all-purpose flour
1 1/2	teaspoons kosher salt
1/2	teaspoon freshly ground black pepper
1/4	teaspoon cayenne pepper
6	chicken breasts (6 ounces), boneless, skinless
2	tablespoons extra virgin olive oil
1	tablespoon unsalted butter
2	cloves garlic, peeled and minced
1	large onion, cut in 1/2-inch pieces
1	yellow pepper, cored, seeded & cut in 1/2 x 2-inch pieces
1	orange or red pepper, cored, seeded & cut in 1/2 x 2-inch pieces
1	green pepper, cored, seeded & cut in 1/2 x 2-inch pieces
1	tablespoon curry powder
1	teaspoon thyme
1	bay leaf
2	cans (14 ounce) diced tomatoes with juices
1	cup chicken stock, nonfat, low sodium
3/4	cup raisins or currants
4	green onions, trimmed and cut in 1/4-inch slices
2	tablespoons freshly chopped parsley
2	tablespoons slivered almonds, lightly toasted

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 400°F. Combine flour with salt, pepper and cayenne in a flat bowl; lightly coat chicken breasts, shaking off excess.

Pour olive oil into Skillet and swirl to coat bottom. Brown chicken breasts

about 4 minutes per side or until golden. Remove and keep warm. Reduce heat to 200°F; add the butter. Cook the garlic, onions and peppers for 2-3 minutes or until slightly softened. Add curry powder, thyme, and bay leaf; stir. Add tomatoes and chicken stock; bring to a boil. Add chicken breasts, loosely cover Skillet, and simmer for 12 to 15 minutes.

Remove cover; add raisins and green onions. Simmer for 5 minutes or until chicken is completely cooked. Remove and discard bay leaf. Garnish with chopped parsley and toasted almonds. Serve with rice.

Nutritional information per serving:

Calories 463 (26% from fat) • carb. 33g • pro. 54mg • fat 13g • sat. fat 3g
• chol. 136mg • sod. 700mg • calc. 85mg • fiber 5g

CHICKEN AND MUSHROOMS WITH TARRAGON CREAM SAUCE

Makes 6 servings

6	chicken breast halves (5-6 ounces each), boneless, skinless
1/2	teaspoon kosher salt
1/4	teaspoon freshly ground white pepper
1	tablespoon extra virgin olive oil, divided
1	tablespoon unsalted butter, divided
8	ounces white mushrooms, sliced
1/3	cup minced shallots
1/2	cup vermouth or dry white wine
1	cup chicken stock, nonfat, low sodium
1	tablespoon freshly chopped tarragon*, divided
1/4	cup sun-dried tomatoes (not packed in oil), slivered, divided
1	cup light cream

Season chicken with salt and pepper.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F; melt oil and butter. Add chicken breasts and cook until browned, about 2-3 minutes; turn and cook 2-3 minutes longer. (Do not cook through – they will finish in the cream sauce.) Remove chicken, cover loosely while making sauce.

Heat remaining oil and butter and brown mushrooms, stirring occasionally, about 3 minutes. Add shallots; stir constantly for 30 seconds or until soft-

ened; do not let burn. Add wine, chicken stock, ½ tablespoon tarragon, 3 teaspoons sun-dried tomatoes. Cook until liquid has reduced to about ½ cup; add accumulated juices from the chicken breasts and cook 1 minute. Add cream and cook until thickened, about 3 minutes. Push the mushrooms to one side; return chicken breasts in a single layer. Cover and reduce heat to 200°F; simmer until chicken is cooked through, 5-6 minutes longer.

To serve, place chicken breasts on a warm plate; cover with sauce and mushrooms. Garnish with remaining fresh tarragon and sun-dried tomatoes. * If you do not have fresh tarragon, substitute fresh parsley and add ¾-teaspoon dried tarragon with the sun-dried tomatoes.

Nutritional information per serving:

Calories 411 (39% from fat) • carb. 7g • pro. 52g • fat 17g • sat. fat 8g
• chol. 163mg • sod. 368mg • calc. 72mg • fiber 1g

PORK CHOPS WITH APPLES & ONIONS

Makes 6 servings

6 pork chops (6 ounce), center cut, boneless
1 teaspoon kosher salt, divided
¼ teaspoon freshly ground black pepper
2 cups chicken stock, nonfat, low sodium
1½ pounds onions, peeled and sliced (8 cups)
4 ounces shallots (about 3 large), peeled and sliced
1 pound Granny Smith apples, peeled, cored and sliced
1 tablespoon cider vinegar
1 teaspoon caraway seeds
½ teaspoon sage

Cut excess fat from chops and season both sides with salt and pepper. Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 350°F; sear chops until light brown on both sides, about 5-6 minutes total. Cover loosely with foil to keep warm.

Add ½-cup chicken stock to hot Skillet and stir up the nice brown bits from the chops, about 1 minute. Add onions, shallots, apples, the remaining stock, vinegar, caraway and sage. Bring to a boil; lower heat to maintain a simmer. Cover skillet; cook, stirring occasionally for about 20-25 minutes until most of the liquid has evaporated and the onions are tender.

Add chops and their juices to onion mixture; cover and cook until meat registers 160°F when tested with an instant-read thermometer, about 10 minutes longer. Serve hot.

Nutritional information per serving:

Calories 453 (29% from fat) • carb. 26g • pro. 55g • fat 15g • sat. fat 6g
• chol. 140mg • sod. 496mg • calc. 41mg • fiber 3g

CAJUN BBQ SHRIMP

Makes 6 servings

1½ cups unsalted butter
3 tablespoons chopped garlic
2 tablespoons chopped shallots
2 tablespoons Worcestershire sauce 1 teaspoon *Tabasco® sauce
4 bay leaves
1 teaspoon paprika
1 teaspoon rosemary
1 teaspoon oregano
1 teaspoon thyme
1 teaspoon kosher salt
¼ teaspoon freshly ground black pepper
1 pound shrimp (16 – 20)
1 lemon, cut in 6 pieces

Preheat a Cuisinart® Electric Skillet to 200°F; melt butter. Add garlic, shallots, Worcestershire, Tabasco®, bay leaves, paprika, rosemary, oregano, thyme, salt and pepper. Cook uncovered for 5 minutes.

Add shrimp; adjust heat to a simmer and cook for 5 minutes; turn shrimp and cook until opaque, about 3 to 5 minutes longer.

Garnish with lemon wedges. Serve with crusty bread to soak up the sauce.

Nutritional information per serving:

Calories 613 (71% from fat) • carb. 4g • pro. 41g • fat 48g • sat. fat 29g
• chol. 493mg • sod. 718mg • calc. 119mg • fiber 0g

*Tabasco® is a registered trademark owned by the McIlhenny Co.

SPICY SAUSAGE AND SHRIMP

Makes 6 servings

- ½ pound spicy cooked sausage (andouille or chorizo) cut in ¼-inch rounds (chicken or turkey andouille or chorizo will be lower in fat)
- 1 cup sliced celery, (about 2 stalks) cut on the bias in ¼-inch pieces
- 1 green bell pepper, peeled, cored, thinly sliced
- 1 yellow bell pepper, peeled, cored, thinly sliced
- 1 orange or red bell pepper, peeled, cored, thinly sliced
- 3 cloves garlic, peeled, crushed, but left whole
- 3 tablespoons finely chopped shallots
- 1 cup vermouth or dry white wine
- 2 cans (14 ounce) diced tomatoes
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 cups chicken stock, fat free, low sodium
- 2 bay leaves
- 1 teaspoon marjoram (or oregano)
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 2-3 drops *Tabasco® sauce or more, to taste
- 1½ pounds large shrimp, peeled and deveined
- 1 tablespoon freshly chopped parsley
- 2 green onions, thinly sliced

Place sliced sausages in a cold Cuisinart® Electric Skillet; set the temperature to 300°F. When the sausage pieces are nicely browned, add the celery, green pepper, yellow pepper, orange pepper and garlic. Cook, stirring, for about 3-4 minutes, or until vegetables have softened. Add shallots; stir for 30 seconds (do not let burn), then immediately pour in wine. Add tomatoes, tomato paste, chicken stock, bay leaves, and marjoram. Reduce heat to a simmer and cook for about 10 minutes, stirring occasionally. Remove garlic pieces; taste for seasoning. Add salt, pepper and Tabasco® if desired.

Add shrimp; stir to combine, cover, and cook until shrimp are firm and pink, about 3 to 4 minutes. Garnish with parsley and green onions. Serve with rice or crusty bread.

Nutritional information per serving:

Calories 315 (27% from fat) • carb. 15g • pro. 36g • fat 9g • sat. fat 3g
• chol. 254mg • sod. 830mg • calc. 107mg • fiber 3g

*Tabasco® is a registered trademark owned by the McIlhenny Co.

SLIGHTLY SPICY SLOPPY JOES

Makes 16 servings

- 3 pounds very lean ground beef (90-95%)
- 1 pound onion, chopped
- 3 cloves garlic, peeled and minced
- 1 yellow bell pepper, cored, seeded and chopped
- 1 can (28 ounces) thick tomato purée
- 1 can (6 ounces) unsalted tomato paste
- 1 cup beef broth or stock, fat free, low sodium
- 2 tablespoons brown sugar, lightly packed
- 2 tablespoons Worcestershire sauce
- 2-3 tablespoons chipotle chile* with sauce (or to taste), finely chopped
- 1 teaspoon kosher salt

Preheat the Cuisinart® Electric Skillet to 350°F; brown meat, breaking up chunks with the back of a spoon. Add the onion, garlic and chopped pepper; stir for 1 minute. Add tomato purée, tomato paste, beef broth, brown sugar, Worcestershire sauce, chipotle and salt. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer.

Cook for 45 minutes, until slightly thickened. Serve on sandwich rolls.

Nutritional information per serving:

Calories 186 (43% from fat) • carb. 10g • pro. 17g • fat 9g • sat. fat 3g
• chol. 51mg • sod. 168mg • calc. 23mg • fiber 2g

*Chipotle peppers in adobo sauce can be found in the specialty food section of most well-stocked grocery stores. Unused Chipotle pepper in sauce will keep in the refrigerator for up to a week, or may be frozen.

VEGETARIAN CHILI

Makes 12 serving

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1½ cups chopped onion
- 1½ tablespoons chopped garlic
- 2 jalapeño peppers, seeded and finely chopped
- 2 tablespoons chili powder
- 1½ teaspoons cumin
- 1 teaspoon coriander
- 1 teaspoon oregano
- 1 teaspoon kosher salt
- 2 red bell peppers, cored, seeded and cut in ½ inch pieces
- 2 green bell peppers, cored, seeded and cut in ½ inch pieces
- 2 cups diced zucchini (2 small)
- 2 cups cut corn (15 ounce bag frozen, thawed)
- 2 cans (14 ounce) diced tomatoes, juices drained
- 1 can (15 ounce) black beans, drained
- 1 can (15 ounce) white beans, drained
- 1 cup bulgur (cracked wheat)
- 3 cups vegetable stock
- 1 tablespoon red wine vinegar

Preheat the Cuisinart® Electric Skillet to 200°F; add vegetable oil and stir to coat surface. Sauté onion, uncovered, 2 minutes. Cover and cook for 2 minutes. Add garlic and jalapeños, cover and cook 1 minute.

Add chili powder, cumin, coriander, oregano and salt; stir seasonings to coat onion mixture thoroughly. Add red and green bell peppers, zucchini, corn, tomatoes, black and white beans and bulgur. Stir to combine. Add vegetable stock and vinegar; stir. Cover Skillet. Cook until bulgur is tender, stirring occasionally, about 20 more minutes.

Nutritional information per serving:

Calories 225 (16% from fat) • carb. 42g • pro. 8g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 118mg • calc. 73mg • fiber 10 g

VEAL MARSALA

Makes 4 servings

- ¼ cup all-purpose flour
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 pound veal cutlets (scallopine), pounded very thin
- 1½ tablespoons extra virgin olive oil, divided
- ½ pound cremini or button mushrooms, sliced
- ¾ cup Marsala
- 1 cup chicken stock, fat free, low sodium
(or veal demi-glace, if available)
- 1 tablespoon tomato paste (unsalted if available)
- 2 tablespoons freshly chopped parsley
- ½ teaspoon sage
- ½ teaspoon thyme
- 1 tablespoon unsalted butter

Combine flour with ¼ teaspoon salt and the pepper. Dredge each piece of veal in mixture and shake off excess.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 350°F; add ½ tablespoon oil and stir to coat Skillet. Add mushrooms in a single layer; cook for 2-3 minutes, or until nicely browned. Transfer to a warm bowl.

Add ½ tablespoon oil; place half the veal in the Skillet and sear until each side is nicely browned, about 1-2 minutes each. Transfer to a warm platter. Repeat with the remaining meat. Pour the Marsala into Skillet and deglaze pan by stirring up the brown bits. Cook until Marsala is reduced by half. Add stock, tomato paste, 1 tablespoon parsley, sage and thyme; cook for 4 to 5 minutes, until the sauce has thickened slightly. Taste for seasoning and add remaining salt if desired. Swirl in the tablespoon of butter.

Add the meat back to the Skillet to warm, about 2 minutes. Garnish with remaining parsley.

Nutritional information per serving:

Calories 215 (36% from fat) • carb. 7g • pro. 18g • fat 9g • sat. fat 2g
• chol. 57mg • sod. 343mg • calc. 25mg • fiber 2g

SOLE (FLOUNDER) MEUNIÈRE

Makes 6 servings

- 6 sole or (flounder) fillets, (about 2 pounds)
- ¼ cup all-purpose flour
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground white pepper
- 4 tablespoons unsalted butter, divided
- 2 tablespoons vegetable oil
- ½ cup white wine
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- Zest of one lemon, finely chopped
- 1 tablespoon chopped parsley

Cut each fillet in half on the diagonal (this will make the fillets easier to turn). Combine flour with salt and pepper in a flat bowl; lightly coat fillets, shaking off excess. Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 325°F.

Melt 2 tablespoons butter and combine with oil. Cut the remaining 2 tablespoons butter into 8 pieces and set aside to chill in refrigerator. Pour ½ the olive oil and melted butter mixture into Skillet and stir to coat surface. Add each fillet and cook for about 3 minutes or until the bottom is lightly browned. Turn over carefully with a spatula and cook the other side for 1 to 2 minutes, depending on the thickness.

Remove fillets and keep warm. Add wine to Skillet and stir to reduce for 1 minute. Add lemon juice and the pieces of cold butter; stir gently as sauce thickens slightly. Add lemon zest and parsley. Serve over fillets.

Nutritional information per serving:

Calories 270 (47% from fat) • carb. 3g • pro. 29g • fat 14g • sat fat 6g
• chol. 93g • sod. 347mg • calc. 35mg • fiber 0g

PENNE ALLA VODKA

Makes 8 servings

- 1 pound penne pasta
- 4 teaspoons extra virgin olive oil
- ½ cup chopped onion
- 3 cloves garlic, peeled and minced
- 1 can (35 ounce) Italian plum tomatoes with juices (unsalted if possible)
- ½ cup vodka
- ⅔ cup heavy cream
- ¼ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon hot pepper flakes (to taste)
- 2 tablespoons freshly chopped parsley

Cook pasta according to package directions, drain, and reserve.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 200°F; add oil and stir to coat surface. Add onion and cook until softened, about 3-5 minutes. Add garlic and stir 1 minute; do not let burn. Add tomatoes, chopping them up with a spoon. Bring to a boil; lower heat to simmer and cook uncovered until slightly thickened, about 10 minutes.

Add vodka; simmer 2 to 3 minutes. Add cream; simmer 2 minutes. Season with salt and hot pepper flakes.

Toss pasta with ½ the sauce in a warm bowl. Ladle the remaining sauce on top. Garnish with chopped parsley.

Nutritional information per serving (sauce only):

Calories 589 (424% from fat) • carb. 42g • pro. 9g • fat 29g • sat. fat 12g
• chol. 58mg • sod. 910mg • calc. 234mg • fiber 12g

BOLOGNESE SAUCE

Makes 8 servings (enough for 1 pound pasta)

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 cup chopped onion
- ½ cup chopped carrots
- ½ cup chopped celery
- 1½ pounds lean ground beef (90% lean)
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 cup whole milk
- ⅛ teaspoon freshly grated nutmeg
- 1 cup dry white wine
- 2 cans (14 ounce) diced tomatoes, with the juices
- ¼ cup tomato paste
- 1 cup beef stock, nonfat, low sodium
- 1 pound pasta

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F; melt olive oil and butter. Add onion, carrots and celery; cook, stirring, for 3 minutes or until vegetables are softened. Increase temperature to 350°F. Add ground beef and cook, breaking up large chunks, until browned, about 5 minutes. Season with salt and pepper.

Pour in milk and nutmeg; cook until almost evaporated, about 5 minutes. Add white wine and cook until almost evaporated, about 10 minutes. Add tomatoes, tomato paste, and beef stock. Lower heat to simmer, 200°F, and cook uncovered until sauce has thickened and meat is tender, about 1 hour longer.

To serve, cook pasta according to package instructions, reserving one cup of cooking water. If sauce seems too thick, add reserved water. Gently combine hot pasta with meat sauce right in the Skillet.

Nutritional information per serving:

Calories 253 (47% from fat) • carb. 11g • pro. 18g • fat 13g • sat. fat 5g
• chol. 59mg • sod. 289mg • calc. 73mg • fiber 3g

TURKEY MEATBALLS

Makes 6 servings

- ½ pound ground turkey
- ¼ pound turkey sausage
- ½ cup fresh breadcrumbs
- ⅓ cup chopped onion
- ⅓ cup chopped parsley
- ¼ cup grated Parmesan cheese
- 1 large egg, beaten
- 1 clove garlic, peeled and minced
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 1½ teaspoons extra virgin olive oil
- 12 ounces pasta

In a large bowl, stir together the ground turkey, turkey sausage, bread-crumbs, onion, parsley, Parmesan, egg, garlic, salt and pepper. Shape into 1½-inch meatballs.

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 300°F; add olive oil and spread with the back of a spoon to evenly coat Skillet; add meatballs. Cook for 8-10 minutes, turning every minute or so until all sides are nicely browned. Remove from pan and set aside while making tomato sauce.

When ready to serve, add meatballs to simmering tomato sauce; cook for 3 minutes or until completely heated through.

Cook pasta al dente according to package directions; drain, saving ½ cup cooking water. Toss pasta with ½ of the sauce and ½ cup pasta water. Top with remaining sauce and meatballs.

Nutritional information per serving:

Calories 241 (38% from fat) carb. 18g • pro. 20g • fat 10g • sat. fat 3g
• chol. 84mg • sod. 559mg • calc. 78mg • fiber 0g

RUSTIC TOMATO SAUCE

Makes 7 cups (enough for 1 pound of pasta)

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 cup chopped onion
- 1/3 cup chopped carrot
- 1/3 cup chopped celery
- 3 cloves garlic, peeled and chopped
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 tablespoon dried basil
- 1 bay leaf
- 1/2 cup white vermouth or dry white wine
- 3 cans (14 ounce) diced tomatoes, with juices
- 2 tablespoons tomato paste
- 1/4 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground pepper

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 250°F; add oil and stir to coat surface.

Sauté the onion, carrot, celery, and garlic until tender, about 3 minutes. Add oregano, basil and bay leaf; stir for 30 seconds. Add vermouth and stir until reduced by half. Add the tomatoes and tomato paste.

Reduce heat to keep sauce at a simmer. Cook uncovered, for about 30 minutes, stirring occasionally, until thickened slightly. (If serving with Turkey Meatballs, add them to sauce about 10 minutes before serving.) Taste for seasoning and add salt and pepper if desired. Remove bay leaf before serving. May be made ahead; cool, cover and chill.

Nutritional information per serving:

Calories 90 (19% from fat) • carb. 14g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 305mg • calc. 67mg • fiber 4g

VANILLA BEAN POACHED PEARS

Makes 10 servings

- 2 bottles (750 ml) chardonnay (about 6-2/3 cups)
- 1 cup granulated sugar
- 1/2 teaspoon whole white peppercorns
- 2 vanilla beans
- 5 large Bosc or Bartlett pears (about 8 ounces each)
- 1/2 lemon

Pour chardonnay into Cuisinart® Electric Skillet; add sugar, peppercorns and 3 cups water and bring to a boil. Cut the vanilla beans down the middle and scrape tiny seeds into the wine mixture; add the pods. Cover and simmer for 10 minutes while preparing the pears.

Squeeze lemon juice into a medium bowl and fill half way with tap water. Peel, halve and core the pears, leaving stems attached; place in lemon water. When all the pears are cut, remove from water and add to simmering liquid. Cover and poach for 20 to 30 minutes or until the pears are just tender.

Turn off heat and cool in wine. To serve, remove pears; bring liquid back to a boil and reduce by half. Pour over pears and serve with freshly whipped cream or crème anglaise.

Nutritional information per serving (1/2 pear):

Calories 252 (3% from fat) • carb. 39g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 2mg • sod. 8mg • calc. 29mg • fiber 3g

CHOCOLATE CHERRY UPSIDE DOWN CAKE

Makes 24 servings

- ¼ cup unsalted butter
- 1 cup packed light brown sugar
- 24 ounces sweet pitted cherries
(frozen, thawed, patted dry – about 4 cups)
- 1 cup unsweetened cocoa powder
- 1 cup boiling water
- 6 large eggs
- 1½ cups light sour cream, divided
- 1 tablespoon pure vanilla extract
- 1 teaspoon pure almond extract
- 4⅓ cups all-purpose flour
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt
- 1 cup + 2 tablespoons unsalted butter, cut in 1-inch pieces,
at room temperature
- 1¼ cups packed light brown sugar
- ½ cup reduced fat milk

Preheat Cuisinart® Electric Skillet to 200°F and melt ¼ cup butter. Sprinkle evenly with 1 cup brown sugar and cherries. Turn off heat; reserve.

Place cocoa and boiling water in a medium bowl and stir to blend and remove all lumps; reserve. Place eggs in a medium bowl; beat lightly. Add ½ cup of the sour cream, vanilla and almond extracts; stir until smooth; reserve. Place flour, cinnamon, baking powder, baking soda, and salt in a medium bowl; stir to blend; reserve.

Place 1 cup + 2 tablespoons butter in a large bowl with 1-¼ cups brown sugar. Using a Cuisinart® Hand Mixer on low speed, mix for 30 seconds; increase speed to medium and mix until smooth and creamy, about 2 minutes. Add reserved cocoa and egg mixtures; mix until smooth and creamy, about 1 minute.

Add half the flour and the remaining sour cream; mix on low speed 40 seconds. Scrape the bowl. Add remaining flour and milk; mix on low speed until well blended, about 1 minute. Scrape the bowl.

Spoon the batter evenly over the brown sugar and cherries. Cover loosely (prop lid with a wooden spoon handle set to one side near the handles), and turn Skillet to 350°F for 5 minutes or until it begins to bubble. Turn heat down to 250°F and “bake” cake until it has risen and appears completely “dry” (no longer looks like wet batter) on top. Turn off Skillet. Loosen edges with a heat-proof nonstick spatula and cover Skillet with a large platter. Invert immediately – do not wait – brown sugar/cherry topping may start to burn with residual heat. Using potholders, lift Skillet straight up. Remove any cherries that may have stuck to the pan and replace on top of the cake. Let cool and sprinkle with powdered sugar to serve.

Nutritional information per serving:

Calories 326 (36% from fat) • carb. 48g • pro. 6g • fat 14g • sat. fat 8g
• chol. 87mg • sod. 195mg • calc. 66mg • fiber 2g

[illegible]

© 2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Printed in China

IB-5239-ESP-C

Cuisinart®

INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Sartén eléctrico Cuisinart®

CSK-150

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, entre las cuales 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 sumerja el cable, la clavija o el control de temperatura en agua u otro líquido.
4. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando esté usado por o cerca de niños.
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 o vendidos por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
8. No lo utilice en exteriores.
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. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otros líquidos calientes.
12. Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufar éste en la toma de corriente. Siempre apague el aparato, poniendo el control de temperatura en "OFF", antes de desconectarlo.
13. No permita que el cable haga contacto con superficies calientes, incluso hornillas. Esto podría resultar en un incendio o provocar un choque eléctrico.
14. El aceite emite gases inflamables cuando se caliente a alta temperatura. Exponer una llama a estos gases puede ser peligroso. Nunca tape el sartén al calentar aceite.
15. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o una hornilla

eléctrica caliente, ni en un horno caliente. Este aparato no ha sido diseñado para freír.

16. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario 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:

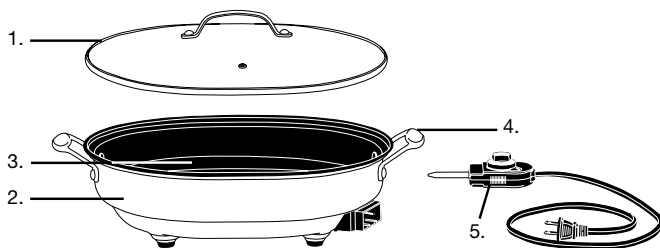
El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entrara en la toma de corriente, invírtala. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista.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

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	1
Piezas y características.....	2
Recomendaciones importantes	2
Instrucciones de ensamblado	2
Funcionamiento	3
Limpieza y mantenimiento	3
Garantía.....	4

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Tapa de vidrio con orilla, orificio de salida del vapor y asa de acero inoxidable:
La tapa transparente permite vigilar la cocción; el orificio de salida del vapor evita las salpicaduras.
2. Cuerpo de acero inoxidable cepillado:
Duradera construcción de acero inoxidable que combina con cualquier cocina.
3. Revestimiento antiadherente:
Amplia superficie de cocción antiadherente, para facilitar la limpieza.
Resistencia encapsulada en una base de aluminio de 5 mm, para una distribución del calor y una cocción uniformes.
4. Asas de acero inoxidable:
Asas auxiliares de acero inoxidable de fundición con logotipo Cuisinart™.
5. Control de temperatura:
Termostato/sonda de temperatura removible con ajustes desde "mantener caliente" hasta 450 °F (230 °C). El indicador luminoso se apaga cuando el sartén alcanza la temperatura deseada.
6. Sin BPA (no ilustrado):
Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos contiene bisfenol A (BPA).



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- No utilice utensilios metálicos; pueden dañar el revestimiento antiadherente. Más bien, utilice utensilios de madera o de plástico a prueba del calor.
- No corte los alimentos adentro del sartén.
- Añada sólo la cantidad de aceite suficiente para cubrir el fondo de la sartén. No utilice grandes cantidades de aceite.
- Coloque la tapa sobre el sartén de tal manera que el orificio de salida del vapor apunte hacia atrás. Alce la tapa desde la parte posterior para evitar las quemaduras.
- Siempre utilice agarraderas/manoplas para alzar la tapa o mover el sartén.
- No alce/mueva el sartén durante el funcionamiento.
- No sumerja el termostato/la sonda de temperatura en agua u otro líquido.
- Siempre ponga el control de temperatura en la posición "OFF" antes de desconectar el aparato.
- No golpee ni deje caer el termostato/la sonda de temperatura, o se dañaría.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Siga estas instrucciones para ensamblar su sartén eléctrico Cuisinart®.

1. Retire cuidadosamente el sartén de la caja.
2. Lave la base y la tapa en agua jabonosa tibia. Enjuáguelas y permita que sequen completamente. Nota: La base del sartén y la tapa son aptas para lavavajillas (bandeja superior solamente). Cerciérese de retirar el termostato/la sonda de temperatura antes de la limpieza.
3. Coloque la base del sartén sobre una superficie limpia y seca.
4. Ponga la tapa sobre la base.
5. Asegúrese de que el control de temperatura esté en la posición "OFF". Introduzca el termostato/la sonda de temperatura en el receptáculo ubicado en el costado de la unidad.
6. Enchufe el cable en una toma de corriente.
7. Su sartén eléctrico está lista.

FUNCIONAMIENTO

1. Coloque el aparato sobre una superficie limpia y seca.
2. Asegúrese de que el control de temperatura esté en la posición "OFF". Introduzca el termostato/la sonda de temperatura en el receptáculo ubicado en el costado de la unidad.
3. Enchufe el cable en una toma de corriente
4. Elija la temperatura deseada, desde "WARM" (mantener caliente) hasta 450°F (230°C). El indicador luminoso se encenderá.
5. Permita que el aparato caliente durante 3–8 minutos, dependiendo de la temperatura elegida. Para un calentamiento más rápido, ponga la tapa sobre el sartén.
6. Cuando el indicador luminoso se apaga, el aparato está listo.
7. Coloque los ingredientes en el sartén. Nota: Agregue los ingredientes inmediatamente después del calentamiento. De no hacerlo, se podría dañar el sartén con el tiempo.
8. Cueza los alimentos hasta obtener los resultados deseados.
9. Después de terminar, ponga el control de temperatura en la posición "OFF" y desconecte el cable de la toma de corriente.
7. Si desea, aplique un poco de aceite vegetal en el sartén para mejorar las propiedades antiadherentes del revestimiento.
8. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de heridas o choque eléctrico, siempre retire el termostato/la sonda de temperatura del aparato antes de sumergir éste en agua. No sumerja el termostato/la sonda de temperatura, el cable o la clavija en agua u otro líquido.

1. Coloque el control de temperatura en la posición "OFF" y desconecte el cable de la toma de corriente.
2. Permita que el aparato se enfríe antes de limpiarlo.
3. Cuando el aparato esté frío, retire el termostato/la sonda de temperatura.
4. El termostato/la sonda de temperatura no debe sumergirse en agua. Simplemente límpiela con un paño ligeramente humedecido.
5. Para limpiar el sartén: elimine los residuos de alimentos y de aceite con un paño humedecido. Coloque la base y la tapa en la bandeja superior del lavavajillas o lávelas a mano en agua jabonosa tibia, usando una esponja no abrasiva.
6. Seque todas las piezas.

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee una parrilla multifunción Stack5® Cuisinart® que fue comprada 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 usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en <https://cuisinart.registria.com> a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original de este producto. 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 podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto, o reembolsar 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 lo desean, mandar el producto defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este 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 devolución, visítenos en <https://www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry>. 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 Centro de Servicio al Cliente de Cuisinart, al 1-800-726-0190, a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y comprobar que el producto aún está bajo garantía.

RECETAS

PANQUEQUES TRADICIONALES

Cantidad: 12 porciones

- 1¼ taza (155 g) de harina común
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de azúcar granulado
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- ½ taza (120 ml) de leche baja en grasa
- 3 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, derretida
- ½ taza (120 ml) de yogur natural bajo en grasa

Precalentar el aparato a 325°F.

Combinar la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal en un tazón mediano. En otro tazón combinar, batiendo, los huevos y la leche. Agregar la mantequilla. Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harina y agregar la mezcla líquida, revolviendo suavemente hasta obtener una mezcla gruesa. La mezcla tendrá algunos grumos. No revolver mucho, o los panqueques se pondrán duros.

Echar ¼ taza (60 ml) de la mezcla en el sartén por panqueque (cocer 6 panqueques a la vez). Cocer durante 2 minutos, hasta que burbujas aparezcan en la superficie y que la parte inferior esté ligeramente dorada. Voltear los panqueques y seguir cociendo durante aproximadamente 1½–2 minutos. Repetir con el resto de la mezcla.

Variaciones:

Panqueques con arándanos azules: añadir 1 taza (100 g) de arándanos azules y 1 cucharada de harina a la receta. Revolver suavemente para combinar.

Panqueques de pacanas: agregar ½–2/3 taza (50–75 g) de pacanas tostadas picadas.

Información nutricional por panqueque:

Calorías 99 (37% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 3 g • Grasa 4 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 44 mg • Sodio 178 mg
• Calcio 34 mg • Fibra 0 g

PANQUEQUES DE HARINA DE MAÍZ

Cantidad: 12 porciones

- ½ taza (60 g) de harina común
- 6 cucharadas de harina de maíz amarilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- ½ taza (120 ml) de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miel

Precalentar el aparato a 275°F.

Combinar la harina, la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal en un tazón mediano. En otro tazón combinar, batiendo, los huevos y la leche. Agregar la mantequilla. Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harina y agregar la mezcla líquida, revolviendo suavemente hasta obtener una mezcla gruesa.

Echar ¼ taza (60 ml) de la mezcla en el sartén por panqueque (cocer 6 panqueques a la vez). Cocer durante 2 minutos, o hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada.

Voltear los panqueques y seguir cociendo durante aproximadamente 1–1½ minuto. Repetir con el resto de la mezcla.

Información nutricional por panqueque:

Calorías 81 (36% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 36 mg • Sodio 125 mg
• Calcio 20 mg • Fibra 0 g

TOSTADAS FRANCESAS RELLENAS

Cantidad: 8 porciones

- 1 libra de pan Jalá ("Challah") u otro pan dulce denso como "brioche"
- 8 onzas (230 g) de queso crema bajo en grasa, a temperatura ambiente
- ¼ taza (60 ml) de mermelada de fresa
- 6 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1½ taza (355 ml) de crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 4 cucharaditas (20 g) de mantequilla sin sal

Cortar el pan en rebanadas de 1 pulgada (2.5 cm). Con mucho cuidado, cortar cada rebanada longitudinalmente hasta los $\frac{3}{4}$ para formar una bolsa. (Utilizar un cuchillo bien afilado.)

Combinar el queso crema y la mermelada. Rellenar cada bolsa con 2 cucharadas del relleno y aplastar con los dedos.

Precalentar el aparato a 300°F.

Combinar los huevos, la crema líquida y la vainilla. Verter la mezcla en una bandeja rectangular. Remojar 4 rebanadas rellenas durante 10 minutos o más, volteándolas varias veces. (Remojar las 4 rebanadas remanentes mientras cuece las primeras rebanadas).

Derretir 2 cucharaditas (10 g) de mantequilla en el sartén y cocer las 4 rebanadas durante 6–8 minutos por cada lado, hasta que estén bien doradas. Mantener caliente en el horno, en 200°F (100°C). Derretir las 2 cucharaditas (10 g) de mantequilla remanente y cocer el resto del pan.

Servir con jarabe de arce, jarabe de frambuesa o azúcar glasé.

Información nutricional por porción:

Calorías 360 (44% de grasa) • Carbohidratos 38 g • Proteínas 12 g • Grasa 17 g
• Grasa saturada 9 g • Colesterol 141 mg • Sodio 485 mg
• Calcio 153 mg • Fibra 0 g

SÁNDWICHES "MONTE CRISTO"

Cantidad: 4 porciones

- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 3 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 8 rebanadas de pan de buena calidad
- 8 onzas (230 g) de queso Jarlsberg o Gruyère, finamente rebanado
- 6 onzas (175 g) de jamón Black Forest, en lonchas finas
- 3 huevos grandes

Combinar la mostaza y la mayonesa; untar cada rebanada de pan con la mezcla. Armar los sándwiches, cubriendo 4 rebanadas de pan con una capa de queso, una capa de jamón y otra capa de queso. Cerrar cada sándwich con otra rebanada de pan.

Precalentar el aparato a 300°F. Batir los huevos hasta que estén espumosos y

bañar brevemente cada sándwich en la mezcla. Cocer los sándwiches durante 10–12 minutos, hasta que el queso esté derretido y que los sándwiches estén bien dorados por ambos lados.

Información nutricional por porción:

Calorías 492 (51% de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 29 g • Grasa 26 g
• Grasa saturada 12 g • Colesterol 228 mg • Sodio 1527 mg
• Calcio 464 mg • Fibra 1 g

SÁNDWICHES ASADOS DE BISTEC CON QUESO

Cantidad: 4 porciones

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cebollas medianas, en rodajas finas
- 2 pimientos dulces rojos o verdes, en rodajas finas
- 6 onzas (175 g) de queso Provolone, Americano, Cheddar o Mozzarella
- 4 pancitos ovalados para sándwiches, cortados longitudinalmente por la mitad
- 1 libra (455 g) de bistec, en lonchas finas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar el aceite y esparcir en el fondo, revolviendo. Agregar las cebollas y los pimientos y cocer durante 2 minutos. Agregar $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de agua y seguir cociendo, revolviendo, durante 3–4 minutos, hasta que los vegetales estén suaves. Reservar, manteniendo caliente. Calentar los pancitos hasta que estén ligeramente tostados. Colocar $1\frac{1}{2}$ onza (45 g) de queso sobre cada pancito.

Ajustar la temperatura a 350°F. Sazonar la carne con sal y pimienta. Cocer cada pedazo de carne durante 1–2 minutos por lado, hasta que esté bien dorada. No cueza demasiado la carne, o se pondrá dura. Colocar la carne encima del queso y cubrir con los vegetales cocidos.

Información nutricional por porción:

Calorías 609 (37% de grasa) • Carbohidratos 40 g • Proteínas 53 g • Grasa 25 g
• Grasa saturada 11 g • Colesterol 126 mg • Sodio 918 mg
• Calcio 394 mg • Fibra 2 g

HUEVOS CRIOLLOS

Cantidad: 6 porciones

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pimienta dulce amarilla, picado
- 1 pimienta dulce verde, picado
- 1 taza (160 g) de cebolla picada
- ½ taza (50 g) de apio picado
- 2 latas de 14 onzas (420 g) de tomates picados, escurridos
- 1 taza (235 ml) de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de sal kosher
- 6 huevos grandes
- páprika

Precalentar el aparato a 200°F. Agregar el aceite. Esparcir en el fondo del sartén, revolviendo, y agregar los pimientos, la cebolla y el apio. Cocer, revolviendo, durante 1 minuto. Luego, tapar y cocer durante 4–5 minutos adicionales, hasta que estén suaves. Agregar los tomates, la salsa de tomate, la salsa Worcestershire, el orégano, el tomillo y la sal. Cocer durante aproximadamente 20 minutos, hasta que se espese ligeramente.

Crear 6 abolladuras en la salsa con la parte de atrás de un cucharón. Romper un huevo en cada abolladura. Tapar y cocer durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén cocidos.

Esparcir páprika sobre los huevos. Servir sobre "muffins" ingleses tostados.

Información nutricional por porción:

Calorías 139 (36% de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 7 g • Grasa 6 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 142 mg • Sodio 611 mg
• Calcio 68 mg • Fibra 4 g

HUEVOS REVUELTOS AL ESTILO SUROESTE

Cantidad: 12 porciones

- 18 huevos grandes
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

- 1½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1½ cucharadita de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimienta dulce verde, picado
- 1 pimienta dulce rojo, picado
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
- 1 lata de 14 onzas (400 g) de tomates picados, escurridos (o 1 taza de tomates frescos picados)
- 3 onzas (90 g) de queso crema bajo en grasa refrigerado, en pedazos
- 8 onzas (230 g) de queso Cheddar bajo en grasa
- 2 cucharadas de cebollinos ("chives") picados

Romper los huevos en un tazón mediano. Sazonar con sal y pimienta y batir.

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar el aceite y la mantequilla. Agregar la cebolla, los pimientos, el jalapeño y los tomates. Cocer por 1 minuto. Ajustar la temperatura a 200°F, tapar y cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que los vegetales estén medio suaves.

Agregar los huevos y seguir cocinando por 30 segundos. Revolver, y luego agregar el queso crema. Cocer, revolviendo suavemente, hasta que el queso crema esté incorporado. Agregar el queso Cheddar y cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que los huevos estén cocidos. Decorar con cebollinos frescos.

Información nutricional por porción:

Calorías 208 (57% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 17 g • Grasa 13 g
• Grasa saturada 5 g • Colesterol 335 mg • Sodio 326 mg
• Calcio 214 mg • Fibra 1 g

"FRITTATA" PARA EL DESAYUNO

Cantidad: 12 porciones

- 1½ cucharada (20 g) de mantequilla sin sal
- 1½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1½ taza (150 g) de pimientos dulces picados (usar una mezcla de pimientos rojos, verdes y amarillos)
- 1 taza (160 g) de cebolla picada
- 18 huevos grandes
- 1 taza (120 g) de queso Cheddar bajo en grasa rallado

- ½ taza (50 g) de queso Parmesano rallado
- 4 onzas (120 g) de jamón, en cubitos
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de Tabasco*
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Precalentar el aparato a 200°F. Agregar la mantequilla y el aceite. Cuando la espuma baje, agregar los pimientos y la cebolla. Cocer, revolviendo, durante 1 minuto. Tapar y cocer durante 4–5 minutos, hasta que estén tiernos.

Batir los huevos. Agregar el queso Cheddar, el queso Parmesano, el jamón, el tomillo, la sal y el Tabasco®. Echar en el sartén caliente y revolver. Cocer durante 15 segundos y revolver otra vez.

Tapar y cocer durante 30–35 minutos, hasta que la parte superior parezca seca.

Esparcir perejil picado encima, cortar en 12 pedazos y servir caliente o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 176 (45% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 13 g • Grasa 12 g
 • Grasa saturada 4 g • Colesterol 331 mg • Sodio 313 mg
 • Calcio 94 mg • Fibra 1 g

*Tabasco® es una marca registrada de McIlhenny Co.

"FRITTATA" DE PASTA CON ESPÁRRAGOS Y PROSCIUTTO

Cantidad: 12 porciones

- ¾ cucharaditas de sal kosher
- 8 onzas (230 g) de espárragos frescos, en trozos (reservar las puntas)
- 2 cebolletas ("green onions"), finamente picadas
- 4 onzas (120 g) de Prosciutto, en lonchas finas
- 8 onzas (230 g) de pasta Capellini u otra pasta fina, cocida y enfriada
- 18 huevos grandes, batidos
- 8 onzas (230 g) de queso Mozzarella bajo en grasa, picado
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de Tabasco®*

- 1 lata de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, sin jugo
- ¼ taza (30 g) de tomates secados al sol finamente picados
- ½ taza (50 g) de queso Parmesano rallado

Precalentar el aparato a 400°F. Agregar ½ taza (120 ml) de agua y ¼ cucharadita de sal y calentar hasta que el agua hierva. Agregar las puntas de los espárragos, tapar y cocer durante 1½ minuto, hasta que estén tiernas-crujientes. Retirar con una espumadera y reservar. Agregar el resto de los espárragos, tapar y cocer durante 1 minuto. Agregar las cebolletas, tapar y cocer durante 1 minuto. Reservar los vegetales, en un tazón mediano. Colocar el Prosciutto en el sartén y cocer, revolviendo, hasta que toda el agua se haya evaporado. Reservar. Apagar.

Combinar la pasta cocida, los huevos, el queso Mozzarella y el Prosciutto frío. Agregar la albahaca, el tomillo, el resto de la sal y el Tabasco®. Combinar los tomates picados con los tomates secados al sol y los espárragos. Reservar.

Echar la mitad de la mezcla de pasta/huevo en el sartén. Suavizar con un cucharón. Esparcir una capa de tomates/espárragos encima y cubrir con el resto de la mezcla de pasta/huevo. Esparcir el queso Parmesano rallado encima y decorar con las puntas de espárragos. Ajustar la temperatura a 200 °F, tapar y cocer durante 60–70 minutos, hasta que la parte superior parezca sólida y que las orillas estén ligeramente doradas.

Cortar en 12 pedazos y servir tibio o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 278 (48% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 20 g • Grasa 14 g
 • Grasa saturada 6 g • Colesterol 354 mg • Sodio 548 mg
 • Calcio 246 mg • Fibra 1 g

*Tabasco® es una marca registrada de McIlhenny Co.

"HASH BROWN" DE PATATAS Y BATATAS

Cantidad: 12 porciones

- 1½ cucharada (20 g) de mantequilla sin sal
- 1½ cucharada de aceite de oliva virgen extra o de aceite vegetal
- 1½ libra (680 g) de patatas "Russet", en cubitos
- ½ libra (225 g) de batatas, en cubitos
- 1 taza (150 g) de pimienta dulce rojo picado
- 1 taza (160 g) de cebolla picada

- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de perejil picado

Precalentar el aparato a "WARM". Calentar la mantequilla y el aceite hasta que la mantequilla esté derretida. Agregar las patatas, las batatas, los pimientos, la cebolla, la sal, la pimienta y el tomillo. Revolver suavemente para cubrir.

Tapar, ajustar la temperatura a 350°F y cocer durante 10 minutos. Revolver, tapar otra vez y cocer por 3 minutos adicionales. Revolver y dorar (sin tapar) durante 5 minutos.

Decorar con perejil y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 101 (27% de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g
 • Grasa saturada 1 g • Colesterol 4 mg • Sodio 127 mg
 • Calcio 35 mg • Fibra 3 g

PATATAS ASADAS CON SALMÓN

Cantidad: 6 porciones

- 1½ libra (680 g) de filete de salmón (sin piel), en cubos
- ¾ cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 libra de patatas Yukon Gold™, en cubitos
- 1 taza (100 g) de apio en trozos diagonales
- ¾ taza (175 g) de pimienta dulce amarilla, en cubitos
- 8 onzas (230 g) de espárragos, cortados en tres
- 1 chalote grande, finamente picado
- 1 diente grande de ajo, finamente picado
- ½ taza (120 ml) de crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)
- 1 cucharadita de eneldo fresco
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de cebollinos ("chives") picados (opcional)

Precalentar el aparato a 375°F. Sazonar el salmón con ½ cucharadita de sal y disponer en el fondo del sartén. Cocer sin tapar durante aproximadamente 4 minutos, volteando cada pieza 2–3 veces durante la cocción. Reservar,

manteniendo caliente.

Agregar el aceite y las patatas, y cocer sin tapar durante 10 minutos. Ajustar la temperatura a 300°F. Agregar el apio, los pimientos, los espárragos, el chalote, el ajo y la sal remanente. Tapar y cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar la crema líquida y el eneldo y cocer durante 4 minutos, hasta que el líquido se haya reducido y esté espeso. Colocar el salmón en el sartén y cocer durante 1–2 minutos. Decorar con perejil y cebollinos.

Información nutricional por porción:

Calorías 342 (44% de grasa) • Carbohidratos 22 g • Proteínas 26 g • Grasa 17 g
 • Grasa saturada 5 g • Colesterol 82 mg • Sodio 260 mg
 • Calcio 77 mg • Fibra 3 g

RAVIOLES CHINOS

Cantidad: 50 porciones

- 12 cucharadas de hongos "oreja de madera"
- ¼ libra (115 g) de cerdo magro
- ¼ libra (115 g) de pavo molido
- 2 cebolletas ("green onions"), picadas
- ½ taza (50 g) de castañas de agua, finamente picadas
- ¼ taza (30 g) de setas Shiitake, finamente picadas
- ½ cucharada de jengibre fresco rallado
- 1½ cucharada de salsa de soja ligera
- ½ cucharada de aceite de sésamo tostado
- ½ cucharada de jerez seco
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 50 hojas para hacer wan-tans
- 2 cucharadas de aceite vegetal o aceite de semilla de maní agua

Remojar los hongos "oreja de madera" en 1 taza (235 ml) de agua hirviendo durante 30 minutos. Escurrir y picar finamente.

Combinar el cerdo, el pavo, las cebolletas, las castañas de agua, las setas Shiitake y el jengibre en un tazón mediano. Agregar la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jerez, la sal y la pimienta. Mezclar bien.

Colocar las hojas de wan-tan sobre una superficie plana, una punta apuntando hacia arriba. Humedecer las orillas con un poco de agua. Colocar

1 cucharadita del relleno en el centro y doblar la punta inferior, formando un triángulo. Sellar todos los lados, acanalando éstos con los dedos.

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar 1 cucharadita de aceite y esparcir en el fondo del sartén. Colocar aproximadamente 25 raviolos en el sartén, sin superponerlos. Cocer durante 3–4 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Agregar 1 taza (235 ml) de agua y tapar. Dejar hervir, y luego ajustar la temperatura a 200°F y cocer durante 8–10 minutos, hasta que el agua se haya evaporado y que los raviolos estén suaves.

Servir con la salsa para mojar.

Información nutricional por porción:

Calorías 36 (27% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 3 mg • Sodio 63 mg • Calcio 5 mg • Fibra 0 g

SALSA PARA MOJAR DE JENGIBRE

Cantidad: ¾ taza (175 ml)

- 2 cebolletas ("green onions"), finamente picadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jengibre fresco finamente picado
- 1 cucharadita de ajo finamente picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ taza (120 ml) de salsa de soja ligera o salsa Tamari
- ½ taza (120 ml) de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Combinar las cebolletas, el cilantro, el jengibre, el ajo y la pimienta. Combinar la salsa de soja, el vinagre, el jugo de lima y el aceite de sésamo. Agregar a la mezcla de vegetales y batir para combinar, o bien colocar en un recipiente hermético y agitar.

Servir con raviolos chinos o usar para adobar pollo, pescado, camarones, cerdo o res.

Información nutricional por porción:

Calorías 2 (27% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 72 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

SALCHICHA EN SALSA DE VINO Y MOSTAZA

Cantidad: 12 porciones

- 1 libra (455 g) de salchicha de pollo o de pavo ahumado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla, en cuartos de luna
- 1 taza (235 ml) de vino blanco seco
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de perejil picado

Cortar las salchichas en rodajas diagonales de ½ pulgada (2.5 cm). Precalentar el aparato a 400°F. Agregar el aceite y esparcir en el fondo del sartén. Agregar las cebollas y cocer por 1 minuto. Agregar las salchichas y cocer durante aproximadamente 4 minutos, hasta dorarse.

Agregar el vino. Cocer, revolviendo, durante 4–5 minutos, hasta reducirlo al 75%.

Ajustar la temperatura a "WARM" y agregar la mostaza. Cocer durante 2–3 minutos, hasta que la salsa se haya espesado ligeramente. Decorar con perejil.

Servir como aperitivo.

Información nutricional por porción:

Calorías 97 (47% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 6 g • Grasa 5 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 20 mg • Sodio 595 mg
• Calcio 6 mg • Fibra 0 g

NUECES TOSTADAS EN MIEL

Cantidad: 20 porciones

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- ½ taza (120 g) de miel
- 1 taza (100 g) de almendras
- 1 taza (100 g) de nueces
- 1 taza (100 g) de pacanas
- 1 taza (100 g) de avellanas sin piel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de sal kosher

- ¼ cucharadita de clavos de olor en polvo
- ⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza (165 g) de pasas

Precalentar el aparato a 275°F. Calentar la mantequilla y la miel hasta que la mantequilla esté derretida. Agregar las nueces y revolver. Agregar la canela, la sal, el clavo de olor y la pimienta. Cocer durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo a menudo, hasta que las nueces estén ligeramente doradas. Agregar las pasas y revolver.

Dejar enfriar sobre una placa para horno forrada con papel de aluminio. Romper en pedazos y servir como refrigerio, o como cobertura para helado.

Información nutricional por porción:

Calorías 211 (61% de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 4 g • Grasa 15 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 2 mg • Sodio 36 mg • Calcio 41 mg • Fibra 2 g

"TZIMMES"

Cantidad: 12 porciones

- 1½ libra (680 g) de batatas, en cuartos de luna de ½ pulgada (2.5 cm)
- 1 libra (455 g) de zanahorias "baby"
- 1 taza (120 g) de arándanos agrios secos
- 1 taza (250 g) de ciruelas secas
- 1 taza (250 g) de albaricoques/chabacanos/damascos secos
- 1 taza (165 g) de pasas doradas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal (o margarina, para un plato más tradicional)
- ½ taza (120 ml) de jugo de naranja, a temperatura ambiente
- ½ taza (120 ml) de jugo de manzana, a temperatura ambiente

Combinar las batatas, las zanahorias, los arándanos, las ciruelas, los albaricoques y las pasas en un tazón grande. Espolvorear con azúcar moreno, sal y canela. Revolver suavemente.

Precalentar el aparato a 250°F. Calentar la mantequilla hasta que esté derretida, agregar los ingredientes secos y revolver. Agregar el jugo de naranja

y el jugo de manzana. Dejar hervir. Reducir el fuego y cocer a fuego lento, revolviendo cada 15–20 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Servir caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 234 (8% de grasa) • Carbohidratos 55 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 5 mg • Sodio 148 mg
• Calcio 40 mg • Fibra 6 g

"LATKES" (PANQUEQUES DE PATATA)

Cantidad: 12 porciones

- 1 libra (455 g) de patatas Russet, ralladas
- ½ cebolla, rallada
- 2 cucharadas de harina de pan ácimo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Exprimir las patatas y las cebollas suavemente en una toalla limpia para eliminar el exceso de agua. Colocar en un tazón y agregar la harina de pan ácimo, el perejil, la sal y la pimienta. Agregar el huevo y revolver.

Precalentar el aparato a 350°F. Agregar 1 cucharadita de aceite y esparcir en el fondo del sartén. Echar la mezcla en el sartén, por porción de ¼ taza, formando 6 panqueques. Aplastar hasta que tengan aproximadamente ¼ pulgada (5 mm) de espesor. Cocer durante 8–10 minutos, hasta que estén crujientes y ligeramente dorados. Repetir con el resto de la mezcla, usando la cucharada de aceite remanente. Mantener caliente en el horno, sobre una rejilla, en 200°F (100°C).

Servir con compota de manzana tibia.

Información nutricional por panqueque:

Calorías 67 (66% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 18 mg • Sodio 117 mg
• Calcio 4 mg • Fibra 0 g

PATATAS "ASADAS"

Cantidad: 12 porciones

- 3½ libras (1.6 kg) de patatas nuevas rojas
- 1 tazas (235 ml) de caldo de pollo sin grasa bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar las patatas y el caldo. Tapar y cocer durante 15–18 minutos, hasta que las papas estén medio tiernas y que la mayoría del agua se haya evaporado.

Ajustar la temperatura a 200°F. Agregar el aceite de oliva, una cucharada del perejil, el ajo, la ralladura, la sal y la pimienta. Revolver durante 1–2 minutos. No permitir que el ajo se queme.

Decorar con perejil antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 127 (16% de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 172 mg
• Calcio 64 mg • Fibra 5 g

PILAF DE ARROZ Y ORZO

Cantidad: 12 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1½ taza (250 g) de orzo
- 1 taza (150 g) de cebolla picada
- 1 taza (150 g) de apio picado
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida
- 1 taza (185 g) de arroz blanco de grano largo
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza (235 ml) de agua
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar el aceite y la mantequilla y esparcir en el fondo del sartén, revolviendo. Cuando la espuma baje, agregar el orzo y saltear durante aproximadamente 3 minutos, hasta que esté ligeramente tostado. Agregar la cebolla, el apio, el ajo, la sal y la pimienta. Revolver durante 1 minuto. Agregar el arroz y revolver para combinar. Agregar el caldo y el agua y cocer hasta que empiece a hervir. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, hasta que el arroz esté tierno y que el líquido se haya evaporado. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos.

Decorar con perejil antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 159 (15% de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 5 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 3 mg • Sodio 293 mg
• Calcio 15 mg • Fibra 1 g

ZANAHORIAS GLASEADAS CON JENGIBRE

Cantidad: 8 porciones

- 2 libras (910 g) de zanahorias "baby"
- 1 taza (235 ml) de caldo de pollo sin grasa bajo en sodio
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas llenas de azúcar moreno
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado o de jengibre cristalizado
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Precalentar el aparato a 300°F. Agregar las zanahorias, el caldo de pollo, la sal y la pimienta, tapar y cocer hasta que hierva. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 5 minutos, hasta que las zanahorias estén medio tiernas.

Agregar el azúcar moreno, la mantequilla y el jengibre. Cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado y que las zanahorias estén glaseadas. Decorar con perejil.

Información nutricional por porción:

Calorías 90 (33% de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg • Sodio 189 mg • Calcio 38 mg • Fibra 3 g

JUDÍAS VERDES CON SETAS SHIITAKE Y ALMENDRAS TOSTADAS

Cantidad: 4 porciones

- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de chalote finamente picado
- 1 libra (455 g) de habichuelas/judías verdes, lavadas
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1½ cucharadita de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de palitos de almendras ("slivered almonds"), ligeramente tostados

Precalentar el aparato a 250°F. Agregar el aceite. Agregar el chalote y cocer durante 1 minuto. Agregar las habichuelas y sazonar con sal y pimienta. Revolver para combinar. Cocer durante 2 minutos, y luego agregar 1 taza (235 ml) de agua, tapar y seguir cociendo durante 5 minutos. Retirar la tapa y cocer durante 6–7 minutos adicionales, hasta que el agua se haya evaporado. Agregar la mantequilla y las almendras y revolver.

Información nutricional por porción:

Calorías 67 (37% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 4 mg • Sodio 89 mg • Calcio 56 mg • Fibra 4 g

ESPÁRRAGOS "ASADOS"

Cantidad: 4 porciones

- 1 libra (455 g) de espárragos frescos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado

Colocar los espárragos sobre un plato plano, rociar con aceite y sazonar con sal y pimienta.

Precalentar el aparato a 350°F. Disponer los espárragos en el fondo del sartén, sin superponerlos. Tapar y cocer durante 8–10 minutos, revolviendo 4–5 veces, hasta que estén crujientes-tiernos.

Espolvorear con queso Parmesano encima. Servir caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 49 (36% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 2 mg • Sodio 214 mg • Calcio 56 mg • Fibra 2 g

VEGETALES "ASADOS"

Cantidad: 8 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ¾ libra (340 g) de patatas nuevas blancas, en cubos
- ¾ libra (340 g) de patatas nuevas rojas, en cubos
- 2 chalotes grandes, cortado a la mitad
- 10 onzas (285 g) de zanahorias "baby"
- 10 onzas (285 g) de habichuelas/judías verdes, cortadas longitudinalmente por la mitad
- 2 dientes grandes de ajo, ligeramente aplastados
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ taza (50 g) de tomates secados al sol, en tajadas finas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Precalentar el aparato a 375°F. Agregar el aceite y esparcir en el fondo del sartén. Agregar las patatas y los chalotes y cocer durante aproximadamente 10 minutos, hasta que las patatas estén ligeramente doradas. Ajustar la temperatura a 300°F y agregar la zanahorias, las habichuelas, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta y ½ taza (120 ml) de agua. Tapar y cocer durante 15–20 minutos, hasta que los vegetales estén medio tiernos y que el agua se haya evaporado. Agregar los tomates secados al sol y cocer durante 3–4 minutos adicionales.

Para servir, retirar el ajo y decorar con perejil.

Información nutricional por porción:

Calorías 112 (16% de grasa) • Carbohidratos 22 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 151 mg • Calcio 70 mg • Fibra 6 g

POLLO CON PIMIENTOS DULCES EN SALSA DE JEREZ

Cantidad: 6 porciones

6	pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
½	cucharadita de sal kosher
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	cucharadas de harina común
4	cucharadas de aceite de oliva virgen extra
4	tazas (500 g) de pimientos dulces rojos, amarillos y verdes y/o anaranjados, en rodajas finas
1	cebolla mediana, en rodajas finas
4	dientes grandes de ajo, finamente picados
2	cucharaditas de hierbas de Provence
¼	taza (60 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
¼	taza (60 ml) de jerez
1½	cucharada de vinagre de jerez
2	cucharadas de perejil picado

Sazonar el pollo con sal y pimienta y rebozar ligeramente en harina. Precalentar el aparato a 350°F. Agregar 2 cucharadas del aceite. Agregar el pollo y cocer durante 6–7 minutos, volteándolo una vez, hasta que ambos lados estén dorados. Reservar, manteniendo caliente.

Poner las 2 cucharadas de aceite remanentes en el sartén. Ajustar la temperatura a 250°F y agregar los pimientos y la cebolla. Cocer durante 2 minutos, revolviendo a menudo, y luego tapar y cocer durante 2 minutos más. Agregar el ajo y cocer durante 1 minuto. Agregar las hierbas de Provence, el caldo y el jerez. Cocer hasta reducir a la mitad. Agregar el vinagre. Regresar el pollo en el sartén, junto con el jugo acumulado. Ajustar la temperatura a 200°F y cocer a fuego lento durante aproximadamente 3 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocido. Decorar con perejil.

Información nutricional por porción:

Calorías 274 (15% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 43 g • Grasa 5 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 109 mg • Sodio 226 mg • Calcio 49 mg • Fibra 1 g

POLLO AL ESTILO SURESTE

Cantidad: 6 porciones

⅓	taza (40 g) de harina común
1½	cucharadita de sal kosher

½	cucharadita de pimienta negra recién molida
¼	cucharadita de pimienta de Cayena
6	pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
2	cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1	cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
2	dientes de ajo, finamente picados
1	cebolla grande, en pedazos
1	pimiento dulce amarillo, en cubos
1	pimiento dulce rojo o anaranjado, en cubos
1	pimiento dulce verde, en cubos
1	cucharadita de curry en polvo
1	cucharadita de tomillo seco
1	hoja de laurel
2	latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, con jugo
1	taza (235 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
⅓	taza (75 g) de pasas o pasas de Corinto
4	cebolletas ("green onions"), finamente picadas
2	cucharadas de perejil picado
2	cucharadas de palitos de almendras ("slivered almonds"), ligeramente tostados

Precalentar el aparato a 400°F. Combinar la harina, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena en un bol plano. Rebozar las pechugas, sacudiendo el exceso de harina.

Poner el aceite de oliva en el sartén y esparcir en el fondo. Dorar las pechugas durante 4 minutos por lado. Reservar, manteniendo caliente. Ajustar la temperatura a 200°F y agregar la mantequilla. Agregar el ajo, la cebolla y los pimientos y cocer durante 2–3 minutos, hasta que estén medio tiernos. Agregar el curry, el tomillo y la hoja de laurel. Revolver. Agregar los tomates y el caldo y cocer hasta que empiece a hervir. Agregar las pechugas, tapar parcialmente y hervir a fuego lento durante 12–15 minutos.

Retirar la tapa y agregar las pasas y las cebolletas. Hervir a fuego lento durante 5 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocido. Sacar la hoja de laurel. Decorar con perejil y almendras tostadas. Servir con arroz.

Información nutricional por porción:

Calorías 463 (26% de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 54 mg • Grasa 13 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 136 mg • Sodio 700 mg
• Calcio 85 mg • Fibra 5 g

POLLO CON CHAMPIÑONES EN SALSA CREMOSA DE ESTRAGÓN

Cantidad: 6 porciones

- 6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 8 onzas (225 g) de champiñones blancos, en rodajas
- ⅓ taza (35 g) de chalotes finamente picados
- ½ taza (120 ml) de vermouth u otro vino blanco seco
- 1 taza (235 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- ¼ taza (30 g) de tomates secados al sol (sin aceite), finamente picados
- 1 taza (235 ml) de crema líquida

Sazonar el pollo con sal y pimienta.

Precalentar el aparato a 300°F. Calentar la mantequilla y el aceite hasta que la mantequilla esté derretida. Agregar el pollo y cocer durante 2–3 minutos por cada lado, hasta dorarse. (no cocer completamente – terminará de cocer en la salsa). Retirar el pollo y reservar.

Calentar el resto de la mantequilla y del aceite y dorar los champiñones durante aproximadamente 3 minutos revolviendo de vez en cuando. Agregar el chalote y cocer durante 30 segundos, revolviendo constantemente, hasta que se suavicen. No permitir que se queme. Agregar el vino, el caldo, ½ cucharada del estragón y 3 cucharadas de los tomates secados al sol. Cocer hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Agregar el jugo del pollo y cocer durante 1 minuto. Agregar la crema y cocer durante aproximadamente 3 minutos, hasta que la salsa espese. Mover los champiñones hacia un lado y regresar las pechugas en el sartén, sin superponerlas. Tapar, ajustar la temperatura a 200°F y cocer a fuego lento durante 5–6 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocido.

Para servir, colocar el pollo sobre un plato caliente y cubrir con salsa y champiñones. Decorar con el resto del estragón y de los tomates secados al sol.

*Se puede sustituir el estragón fresco por perejil fresco y ¾ cucharadita de estragón seco.

Información nutricional por porción:

Calorías 411 (39% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 52 g • Grasa 17 g
• Grasa saturada 8 g • Colesterol 163 mg • Sodio 368 mg
• Calcio 72 mg • Fibra 1 g

CHULETAS DE CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLAS

Cantidad: 6 porciones

- 6 chuletas de cerdo deshuesadas
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1½ libra (680 g) de cebolla, en rodajas
- 3 chalotes grandes, en rodajas
- 1 libra (455 g) de manzanas Granny Smith, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de semillas de alcaravea/comino
- ½ cucharadita de salvia

Cortar el exceso de grasa de las chuletas y sazonar ambos lados con sal y pimienta. Precalentar el aparato a 350°F y dorar las chuletas durante 5–6 minutos. Reservar, manteniendo caliente.

Colocar ½ taza (120 ml) de caldo de pollo en el sartén caliente y revolver durante 1 minuto, despegando los pedazos de carne pegados al fondo del sartén. Agregar la cebolla, los chalotes, las manzanas, el caldo remanente, el vinagre, las semillas de comino y la salvia. Dejar hervir, luego reducir el fuego para hervir a fuego lento. Tapar y cocer durante 20–25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado y que la cebolla estén tierna.

Regresar las chuletas y su jugo de cocción en el sartén, tapar y cocer durante aproximadamente 10 minutos, hasta que la temperatura interna de la carne alcance 160°F (71°C). Servir caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 453 (29% de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 55 g
• Grasa 15 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 140 mg • Sodio 496 mg
• Calcio 41 mg • Fibra 3 g

CAMARONES PICANTES ESTILO CAJÚN

Cantidad: 6 porciones

- 1½ taza (340 g) de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de chalote picado
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de Tabasco®*
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 libra (455 g) de camarones (16–20 camarones)
- 1 limón, cortado en 6 pedazos

Precalentar el aparato a 200°F y derretir la mantequilla. Agregar el ajo, el chalote, la salsa Worcestershire, el Tabasco®, las hojas de laurel, la páprika, el romero, el orégano, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocer durante 5 minutos adicionales, sin tapar.

Agregar los camarones, subir la temperatura, y cocer por 5 minutos. Voltear los camarones y cocer por 3–3 minutos adicionales.

Decorar con pedazos de limón. Servir con pan crujiente para mojar en la salsa.

Información nutricional por porción:

Calorías 613 (71% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 41 g • Grasa 48 g
• Grasa saturada 29 g • Colesterol 493 mg • Sodio 718 mg
• Calcio 119 mg • Fibra 0 g

*Tabasco® es una marca registrada de McIlhenny Co.

CAMARONES Y SALCHICHAS PICANTES

Cantidad: 6 porciones

- ½ libra (225 g) de salchicha cocida picante ("andouille" o chorizo), en rodajas medianas (la salchicha de pollo o de pavo tendrá menos grasa)
- 1 taza (100 g) de apio en trozos diagonales
- 1 pimienta dulce verde, en rodajas finas
- 1 pimienta dulce amarillo, en rodajas finas
- 1 pimienta dulce rojo o anaranjado, en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, aplastados pero enteros
- 3 cucharadas de chalote finamente picado
- ½ taza (120 ml) de vermouth u otro vino blanco seco
- 2 latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados
- 2 cucharadas de concentrado/pasta de tomate
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de mejorana seca (u orégano)
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2–3 gotas de Tabasco®
- 1½ libra (680 g) de camarones, limpios y pelados
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 cebolletas ("green onions"), picadas

Colocar la salchicha en el sartén frío. Ajustar la temperatura a 300°F. Cuando la salchicha esté bien dorada, agregar el apio, los pimientos y el ajo. Cocer durante 3–4 minutos, revolviendo, hasta que los vegetales estén suaves. Agregar el chalote. Revolver durante 30 segundos (no permitir que se quemen) y agregar inmediatamente el vino. Agregar los tomates, el concentrado de tomate, el caldo de pollo, las hojas de laurel y la mejorana. Reducir el fuego y seguir cocinando a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Retirar el ajo y ajustar la sazón al gusto. Añadir sal, pimienta y Tabasco® si desea.

Agregar los camarones, revolver para combinar, tapar y cocer durante 3–4 minutos, hasta que los camarones estén firmes y rosados. Decorar con perejil y cebolletas. Servir con arroz o pan crujiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 315 (27% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 36 g • Grasa 9 g
• Grasa saturada 3 g • Colesterol 254 mg • Sodio 830 mg
• Calcio 107 mg • Fibra 3 g

*Tabasco® es una marca registrada de McIlhenny Co.

SÁNDWICHES DE CHILE LIGERAMENTE PICANTES

Cantidad: 16 porciones

- 3 libras (1.4 kg) de carne de res magra (90–95%), molida
- 1 libra (455 g) de cebollas, picadas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pimiento dulce amarillo, picado
- 1 lata de 28 onzas (810 g) de puré de tomate
- 1 lata de 6 onzas (175 g) de concentrado de tomate
- 1 taza (235 ml) de caldo de res sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharadas llenas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2–3 cucharadas de chipotle en adobo, finamente picado
- 1 cucharadita de sal kosher

Precalentar el aparato a 350°F. Dorar la carne, rompiendo los pedazos con un cucharón. Agregar la cebolla, el ajo y el pimiento y revolver durante 1 minuto. Agregar el puré de tomate, el concentrado de tomate, el caldo de res, el azúcar moreno, la salsa Worcestershire, el chipotle y la sal. Dejar hervir, y luego reducir el fuego.

Cocer durante 45 minutos, hasta que espese ligeramente. Servir sobre pancitos para sándwiches.

Información nutricional por porción:

- Calorías 186 (43% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 17 g
- Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 51 mg • Sodio 168 mg
- Calcio 23 mg • Fibra 2 g

*Los chipotles en adobo están disponibles en la mayoría de los supermercados. Conservar el resto de los chipotles en el refrigerador, durante hasta una semana, o congelar.

CHILE VEGETARIANO

Cantidad: 12 porción

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1½ taza (240 g) de cebolla picada
- 1½ cucharadas de ajo picado
- 2 jalapeños, sin semillas, finamente picados
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de semillas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 pimientos dulces amarillos, en cubos
- 2 pimientos dulces verdes, en cubos
- 2 tazas (400 g) de calabacines ("zucchini") picados
- 2 tazas (400 g) de granos de maíz
- 2 latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, escurridos
- 1 lata de 15 onzas (435 g) de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de 15 onzas (435 g) de frijoles blancos, escurridos
- 1 taza (140 g) de trigo bulgur
- 3 tazas (710 ml) de caldo de vegetales
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto

Precalentar el aparato a 200°F. Esparcir el aceite en el fondo del sartén, revolviendo. Saltear la cebolla durante 2 minutos. Tapar y cocer durante 2 minutos adicionales. Agregar el ajo y el jalapeño y cocer durante 1 minuto.

Agregar el chile en polvo, el comino, las semillas de cilantro, el orégano y la sal. Revolver para combinar. Agregar los pimientos dulces, el calabacín, el maíz, los tomates, los frijoles y el trigo bulgur. Revolver. Agregar el caldo de vegetales y el vinagre. Revolver. Tapar. Cocer durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el trigo esté suave.

Información nutricional por porción:

- Calorías 225 (16% de grasa) • Carbohidratos 42 g • Proteínas 8 g • Grasa 4 g
- Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 118 mg
- Calcio 73 mg • Fibra 10 g

TERNERA MARSALA

Cantidad: 4 porciones

1¼	taza (155 g) de harina común
½	cucharadita de sal kosher
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
1	libra (455 g) de chuletas de ternera, ablandada hasta que quede muy fina
1½	cucharada de aceite de oliva virgen extra
½	libra (225 g) de champiñones blancos o Cremini, en rodajas
⅔	taza (160 ml) de vino Marsala
1	taza (235 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio (o caldo de ternera si es posible)
1	cucharada de concentrado de tomate (sin sal si es posible)
2	cucharadas de perejil picado
½	cucharadita de salvia
½	cucharadita de tomillo
1	cucharada (15 g) de mantequilla sin sal

Combinar la harina con ¼ cucharadita de la sal y de la pimienta. Rebozar la ternera en la mezcla, sacudiendo el exceso.

Precalentar el aparato a 350°F. Agregar ½ cucharada del aceite y esparcir en el fondo del sartén, revolviendo. Agregar los champiñones y cocer durante 2–3 minutos, hasta que estén bien dorados. Reservar, en un tazón caliente.

Colocar ½ cucharada de aceite en el sartén, agregar la mitad de la ternera y cocer durante 1–2 minutos por cada lado, hasta que esté bien dorada. Reservar, sobre un plato caliente. Repetir con el resto de la carne. Echar el vino en el sartén y revolver, despegando los pedazos de carne pegados al fondo del sartén. Cocer hasta reducir el vino a la mitad. Agregar el caldo, el concentrado de tomate, 1 cucharada del perejil, la salvia y el tomillo. Cocer durante 4–5 minutos, hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Probar y ajustar la sazón si desea, agregando la sal si desea. Agregar una cucharada (15 g) de mantequilla.

Regresar la carne en el sartén y recalentar durante 2 minutos. Decorar con el perejil remanente.

Información nutricional por porción:

Calorías 215 (36% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 18 g • Grasa 9 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 57 mg • Sodio 343 mg
• Calcio 25 mg • Fibra 2 g

SOLE (PLATIJA) MEUNIÈRE

Cantidad: 6 porciones

6	filetes de lenguado o platija
¼	taza (30 g) de harina común
1	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de pimienta blanca recién molida
4	cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal
2	cucharadas de aceite vegetal
½	taza (120 ml) de vino blanco
1	cucharada de jugo de limón fresco
	ralladura de un limón
1	cucharada de perejil picado

Cortar cada filete diagonalmente por la mitad. Combina la harina, la sal y la pimienta en un tazón plano. Rebozar ligeramente los filetes, sacudiendo el exceso de harina. Precalentar el aparato a 325°F.

Calentar 2 cucharadas (30 g) de mantequilla y el aceite hasta que la mantequilla esté derretida. Cortar la mantequilla remanente en 8 pedacitos y refrigerar. Esparcir la mantequilla y el aceite en el fondo del sartén. Cocer los filetes durante aproximadamente 3 minutos, hasta dorarse ligeramente. Voltear cuidadosamente con una espátula y cocer durante 1–2 minutos adicionales, dependiendo del grosor.

Reservar, manteniendo caliente. Echar el vino en el sartén y cocer durante 1 minuto, revolviendo, para reducir. Agregar el jugo de limón y la mantequilla fría, revolviendo suavemente mientras la salsa se espesa suavemente. Agregar la ralladura y el perejil. Rociar sobre los filetes para servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 270 (47% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 29 g • Grasa 14 g
• Grasa saturada 6 g • Colesterol 93 g • Sodio 347 mg • Calcio 35 mg • Fibra 0 g

PENNE ALLA VODKA

Cantidad: 8 porciones

- 1 libra (455 g) de pasta penne
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ½ taza (50 g) de cebolla picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 lata de 35 onzas (1 kg) de tomates italianos con jugo (sin sal si es posible)
- ½ taza (120 ml) de vodka
- ⅔ taza (160 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta
- 2 cucharadas de perejil picado

Cocer la pasta según las instrucciones. Escurrir y reservar.

Precalentar el aparato a 200°F. Agregar el aceite y esparcir en el fondo del sartén. Agregar la cebolla y cocer durante 3–5 minutos. Agregar el ajo y revolver durante 1 minuto, sin permitir que se queme. Agregar los tomates, rompiéndolos con un cucharón. Dejar hervir, y luego reducir el fuego y cocer a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos, hasta que se espese.

Agregar la vodka y cocer a fuego lento durante 2–3 minutos. Agregar la crema y cocer a fuego lento durante 2 minutos. Sazonar con sal y hojuelas de pimienta.

Combinar la mitad de la salsa con la pasta, en un tazón caliente. Echar el resto de la salsa encima. Decorar con perejil picado.

Información nutricional por porción (salsa solamente):

Calorías 589 (424% de grasa) • Carbohidratos 42 g • Proteínas 9 g • Grasa 29 g
• Grasa saturada 12 g • Colesterol 58 mg • Sodio 910 mg
• Calcio 234 mg • Fibra 12 g

SALSA BOLOÑESA

Cantidad: 8 porciones (suficiente para 1 libra/455 g de pasta)

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1 taza (150 g) de cebolla picada
- ½ taza (50 g) de zanahoria picada
- ½ taza (50 g) de apio picado
- 1½ libra (680 g) de carne molida magra (90%)
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza (235 ml) de leche entera
- ⅓ cucharadita de nuez moscada recién rallada
- 1 taza (235 ml) de vino blanco seco
- 2 latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, con jugo
- ¼ taza (60 ml) de concentrado de tomate
- 1 taza (235 ml) de caldo de res sin grasa y bajo en sodio
- 1 libra (455 g) de pasta

Precalentar el aparato a 300°F. Calentar el aceite y la mantequilla hasta que la mantequilla esté derretida. Agregar la cebolla, la zanahoria y el apio. Cocer durante 3 minutos, hasta que los vegetales estén suaves. Ajustar la temperatura a 350°F. Agregar la carne molida y cocer durante 5 minutos, hasta dorarse, rompiendo los pedazos grandes. Sazonar con sal y pimienta.

Agregar la leche y la nuez moscada. Cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo. Agregar el vino blanco y cocer durante 10 minutos, hasta que se haya evaporado casi por completo. Agregar los tomates, el concentrado de tomate y el caldo de res. Ajustar la temperatura a 200°F y cocer durante 1 hora, sin tapar, hasta que la salsa esté espesa y que la carne esté suave.

Cocer la pasta según las instrucciones, reservando 1 taza (235 ml) del líquido de cocción. Si la salsa parece demasiado espesa, agregar el líquido de cocción reservado. Combinar suavemente la pasta caliente con la salsa, en el sartén.

Información nutricional por porción:

Calorías 253 (47% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 18 g • Grasa 13 g
• Grasa saturada 5 g • Colesterol 59 mg • Sodio 289 mg
• Calcio 73 mg • Fibra 3 g

ALBÓNDIGAS DE PAVO

Cantidad: 6 porciones

½	libra (225 g) de pavo molido
¼	libra (115 g) de salchicha de pavo
½	taza (20 g) de pan rallado fresco
⅓	taza (50 g) de cebolla picada
⅓	taza (20 g) de perejil picado
¼	taza (25 g) de queso Parmesano rallado
1	huevo grande, batido
1	diente de ajo, finamente picado
½	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de pimienta negra recién molida
1½	cucharadita de aceite de oliva virgen extra
12	onzas (350 g) de pasta

En un tazón grande, combinar el pavo molido, la salchicha de pavo, el pan rallado, la cebolla, el perejil, el queso Parmesano, el huevo, el ajo, la sal y la pimienta. Formar albóndigas de 1½ pulgada (4 cm).

Precalentar el aparato a 300°F. Esparcir el aceite de oliva en el fondo del sartén y agregar las albóndigas. Cocer durante 8–10 minutos, volteando las albóndigas cada minuto para todos los lados estén dorados. Reservar mientras prepara la salsa de tomate.

Antes de servir, agregar las albóndigas a la salsa caliente y cocer durante 3 minutos, hasta que estén calientes.

Cocer la pasta "al dente" según las instrucciones, reservando ½ taza (120 ml) del líquido de cocción. Combinar la pasta con la mitad de la salsa y el líquido de cocción reservado. Echar la salsa remanente y las albóndigas encima.

Información nutricional por porción:

Calorías 241 (38% de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 20 g • Grasa 10 g
• Grasa saturada 3 g • Colesterol 84 mg • Sodio 559 mg
• Calcio 78 mg • Fibra 0 g

SALSA DE TOMATE RÚSTICA

Cantidad: 7 tazas/1.6 L (suficiente para 1 libra/455 g de pasta)

1	cucharada de aceite de oliva virgen extra
1	taza (150 g) de cebolla picada
⅓	taza (50 g) de zanahoria picada
⅓	taza (50 g) de apio picado
3	dientes de ajo, picados
1	cucharada de orégano seco
1	cucharada de albahaca seca
1	hoja de laurel
½	taza (120 ml) de vermouth u otro vino blanco seco
3	latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, con jugo
2	cucharadas de concentrado/pasta de tomate
¼	cucharadita de sal kosher
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida

Precalentar el aparato a 250°F. Agregar el aceite y repartir en el fondo del sartén.

Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y saltear durante aproximadamente 3 minutos, hasta que estén suaves. Agregar el orégano, la albahaca y la hoja de laurel. Revolver durante 30 segundos. Agregar el vino y reducir a la mitad. Agregar los tomates y el concentrado de tomate.

Reducir el fuego para cocer a fuego lento. Cocer durante aproximadamente 30 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que se espese ligeramente. (Si sirve la salsa con albóndigas de pavo, agregar las albóndigas aproximadamente 10 minutos antes de servir). Probar y ajustar la sazón. Sacar la hoja de laurel antes de servir. Servir inmediatamente o dejar enfriar, cubrir y refrigerar.

Información nutricional por porción:

Calorías 90 (19% de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 305 mg
• Calcio 67 mg • Fibra 4 g

PERAS ESCALFADAS CON VAINILLA

Cantidad: 10 porciones

- 2 botellas de 750 ml de Chardonnay
- 1 taza (200 g) de azúcar granulado
- ½ cucharadita de granos de pimienta blanca
- 2 vainas de vainilla
- 5 peras Bosc o Barlett grandes
- ½ limón

Echar el Chardonnay en el sartén. Agregar el azúcar, la pimienta y 3 tazas (710 ml) de agua. Calentar hasta que hierva. Cortar las vainas de vainilla longitudinalmente por la mitad y raspar las semillas en la mezcla de vino. Agregar las vainas. Tapar y cocer a fuego lento durante 10 minutos mientras preparar las peras.

Exprimir el jugo del limón en un tazón mediano y llenar hasta la mitad con agua. Pelar las peras, cortarlas por la mitad y sacar el corazón y dejando la cola intacta. Colocar en el agua con limón. Cuando todas las peras estén cortadas, retirarlas del agua y colocarlas en el sartén. Tapar y rehogar durante 20–30 minutos, justo hasta que las peras estén suaves.

Apagar el fuego y dejar enfriar en el vino. Para servir: retirar las peras del vino y calentar el vino a fuego alto hasta reducirlo a la mitad. Rociar el vino sobre las peras y servir con crema batida fresca o "crème anglaise".

Información nutricional por porción (½ pera):

- Calorías 252 (3% de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 2 mg • Sodio 8 mg • Calcio 29 mg • Fibra 3 g

TORTA INVERTIDA DE CHOCOLATE Y CEREZAS

Cantidad: 24 porciones

- ¼ taza (55 g) de mantequilla sin sal
- 1 taza (200 g) de azúcar rubio
- 24 onzas (700 g) de cerezas dulces deshuesadas
- 1 taza (120 g) de cacao amargo en polvo
- 1 taza (235 ml) de agua hirviendo
- 6 huevos grandes
- 1½ taza (355 ml) de crema agria líquida
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla
- 1 cucharadita de extracto natural de almendra
- 4⅓ tazas (540 g) de harina común
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza + 2 cucharadas (255 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos
- 1¼ taza llena (250 g) de azúcar rubio
- ½ taza (120 ml) de leche semi-descremada

Precalentar el aparato a 200°F. Derretir la mantequilla. Esparcir la taza de azúcar rubio y las cerezas en el fondo del sartén. Apagar y reservar.

Colocar el cacao y el agua hirviendo en un tazón mediano y revolver hasta obtener una mezcla suave. Reservar. Colocar los huevos en un tazón mediano y batir ligeramente. Agregar ½ taza (120 ml) de crema agria y los extractos. Revolver hasta obtener una mezcla suave. Reservar. Combinar la harina, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal en un tazón mediano. Reservar.

Colocar 1¼ taza (250 g) de azúcar rubio y 1 taza + 2 cucharadas (255 g) de mantequilla en un tazón grande. Batir durante 30 segundos, usando un batidor de mano Cuisinart® a velocidad baja. Aumentar la velocidad y batir durante 2 minutos adicionales, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Agregar la mezcla de cacao y la mezcla de huevos y batir durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Agregar la mitad de la harina y el resto de la crema agria. Mezclar a velocidad baja durante aproximadamente 40 segundos. Raspar el tazón. Agregar el resto de la harina y la leche. Mezclar a velocidad baja durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea. Raspar el tazón.

Echar cucharadas de la mezcla sobre el azúcar rubio y las cerezas. Tapar parcialmente (dejar un cucharón entre el sartén y la tapa, al nivel del asa auxiliar) y ajustar la temperatura a 350°F. Cocer durante 5 minutos, hasta que burbujas aparezcan en la superficie. Ajustar la temperatura a 250°F y cocer hasta que la torta esté hinchada y que la parte superior parezca seca. Apagar. Despegar los bordes con una espátula de plástico a prueba del calor y cubrir el sartén con un plato grande. Invertir sin esperar, porque el azúcar/las cerezas pueden empezar a quemarse por el calor residual. Sostener el sartén con agarraderas, manoplas o guantes para el horno. Si quedan cerezas en el fondo del sartén, regresarlas sobre la torta. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glasé para servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 326 (36% de grasa) • Carbohidratos 48 g • Proteínas 6 g • Grasa 14 g
• Grasa saturada 8 g • Colesterol 87 mg • Sodio 195 mg
• Calcio 66 mg • Fibra 2 g

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en la China

IB-5239-ESP-C