

# RECETARIO

NUEVA

# imusa®

NATURAL STONE

**COCINA SOSTENIBLE.**

SALUDABLE, CON MENOS ACEITE.



CUERPO EN ALUMINIO 100%  
RECICLADO Y RECICLABLE



NUEVA



## COCINA SOSTENIBLE. SALUDABLE, CON MENOS ACEITE.

Si viniste buscando llevar el movimiento sostenible a tu cocina a través de inspiración y deliciosas ideas para preparar, con tu nueva línea de IMUSA, **Natural Stone** cuerpo en aluminio 100% reciclado y recicitable, ¡Llegaste al lugar correcto!

Aquí encontrarás preparaciones ideales para deleitar con un menú completo a todos los que te rodean. ¿Lo mejor de todo? ¡Tendrás resultados perfectos mientras cocinas de manera sostenible, saludable y con menos aceite! Sorpréndelos a todos mientras cuidas el planeta creando recetas deliciosas.

# ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE RECETARIO PARA COCINAR CON TU NUEVA LÍNEA NATURAL STONE?

## RISOTTO DE CHAMPIÑONES



4 personas

## SOPA DE MINESTRONE



4 personas

## CHAMPIÑONES CREMOSOS AL AJILLO Y PANCETA



8 personas

## PIZZA

VEGETARIANA EN SARTÉN



8 personas

## NOODLES DE ZUCCHINI CON POLLO



2 personas

## LENTEJAS

ROJAS CON LECHE DE  
COCO Y LANGOSTINOS



2 personas

## PANCAKES

CON ARÁNDANOS,  
FRESAS Y CARAMELO



## PESCA BLanca

ENCOSTRADA CON UNOS  
VEGETALES SALTEADOS.



# RISOTTO DE CHAMPIÑONES



4 personas

## Ingredientes:

- 300 gr de arroz arborio , carnaroli o bomba.
- 1.5 lb de caldo de verduras.
- 50 gr de cebolla blanca.
- 50 gr de vino blanco.
- 8 champiñones normales o portobello.
- 50 gr de queso parmesano.
- 50 gr de mantequilla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cebollín para decorar (opcional).
- Queso parmesano para decorar (opcional).



## Preparación:

1. Picar la cebolla finamente y cortar los champiñones en trozos medianos.
2. En tu Sartén Natural Stone una vez la termo señale lo indique, podrás sofreír la cebolla a fuego medio con dos cucharadas de aceite de oliva y cuando esté transparente, agrega los champiñones, esto con el fin de que conserves la textura y nutrientes de tus alimentos.
3. Saltear ligeramente y a continuación añadir el arroz. Dejar que se cocine hasta que tome un color nacarado.
4. En este punto, agregar el vino. Remover hasta que el líquido se evapore y añadir poco a poco el caldo de verduras. Mantener la temperatura a fuego alto para evitar que se corte la cocción cuando lo vayamos incorporando. A medida que el arroz absorbe el caldo, seguir agregando y revolver de forma envolvente hasta obtener el punto del risotto. (Añadir aprox. medio litro de caldo por cada 100 gr de arroz)
5. Finalizar añadiendo la mantequilla. Revolver constantemente con energía.
6. Incorporar el queso parmesano rallado y un poco de pimienta negra. Mezclar bien durante dos minutos hasta integrar todos los sabores y dar una textura cremosa al risotto.
8. Decorar cada plato con queso parmesano y cebollín fresco.



Tiempo  
de elaboración:

5 min

Tiempo  
de cocción:

18 min

Esta receta  
te tomará:

23 min



# SOPA DE MINESTRONE



4 personas

## Ingredientes:

- 70 gr de frijol blanco (Dejar 24hrs en remojo).
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 1 papa mediana.
- 1 diente de ajo.
- 1 ramita de apio.
- 1 tomate.
- 1/2 calabacín.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal al gusto.
- 1 pizca de pimienta negra molida.
- 100 gr de habichuelas verdes troceadas.
- 1,7 lt de caldo de verduras (u otro caldo al gusto).
- 50 gr de pasta seca corta o en conchitas.
- Queso parmesano rallado al gusto.
- Unas hojas de albahaca fresca.

## Preparación:

1. Para preparar esta sopa, poner en remojo 70g de frijol blanco, 24 horas antes de comenzar la receta. Transcurrido este tiempo, desechar esa agua e introducir el frijol en tu Olla Natural Stone cubrirlos con agua fría y dejarlos cocer durante 45 minutos. Gracias a que nuestro Antiadherente Mineralia es 5 veces más resistente, no tendrás que preocuparte porque tus alimentos se adhieran al utensilio.
2. Pelar el puerro hasta quedar con la parte más blanca, lavar y lo picar bien finamente.
3. Pelar la zanahoria, la papa mediana, el diente de ajo, la cebolla, la ramita de apio, el tomate y picar todo en pequeños dados. Lavar el calabacín y cortar de la misma forma.

4. En tu olla Natural Stone , echar 2 cucharadas de aceite de oliva y, cuando esté caliente, añadir el puerro, la zanahoria, la papa, el diente de ajo, la cebolla, el apio y el calabacín cortados. Añadir 1 pizca de sal y de pimienta negra molida. Sofreír los vegetales a fuego medio durante 10 minutos.
5. Incorporar el tomate picado, las habichuelas verdes troceadas, los frijoles blancos cocidos y cubrir con el caldo de verduras. Tapar la olla y cocinar a fuego medio durante 1 hora.
6. Transcurrido este tiempo, añadir la pasta seca corta, rectificar el punto de sal y continuar la cocción por 10 minutos más.
7. Emplatar y decorar con un poco de queso parmesano rallado al gusto y unas hojitas de albahaca fresca.

Tiempo de elaboración:	Tiempo de cocción:	Esta receta te tomará:
2 hr	15 min	2 hr 15 min



# CHAMPIÑONES

## CREMOSOS AL AJILLO Y PANCETA



8 personas

### Ingredientes:

- 250 gr de panceta ( tocineta).
- 2 cdas de ghee
- 500 gr de champiñones marrones. lavados ( secar en toalla de papel ).
- 1 cda de aceite de oliva.
- 1/4 de taza de vino blanco o caldo de pollo.
- 3 dientes de ajo finamente picado.
- 250 gr de queso crema o crema de coco.
- 1 cda de perejil picado.
- 1 cda tomillo fresco picado.
- Sal y pimienta.
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado.
- 1/4 de queso parmesano rallado.



### Preparación:

1. Asar el tocino en el sartén Natural Stone a fuego medio hasta que esté crujiente. Una vez esté lista sacar y reservar. Gracias a su base difusora hará una cocción homogénea.
2. En el mismo sartén, incorporar la ghee y los champiñones, y agregar un poco de aceite de oliva y mezclar. Sofreír durante 2-3 minutos para dorar ligeramente los champiñones y liberar sus jugos.
3. Verter el vino (o el caldo) y dejar reducir durante 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregar el ajo y revolver durante un minuto. Agregar la crema y las hierbas. Reducir el fuego a bajo y cocinar lentamente hasta que estén tiernos (alrededor de 4-5 minutos) y la salsa se espese un poco. Condimentar con sal y pimienta.
5. Agregar el tocino nuevamente y mezclar bien todo para combinar todos los sabores. Cubrir los champiñones con la mozzarella y el queso parmesano.
6. Dejar 5 minutos más en cocción baja y servir tibio.



Tiempo  
de elaboración:

10 min

Tiempo  
de cocción:

30 min

Esta receta  
te tomará:

40 min



# PIZZA

## VEGETARIANA EN SARTÉN



8 personas

### Ingredientes:

- 600 grs Brócoli.
- 90 grs Harina de almendra.
- 25 grs Parmesano rallado.
- 3 Huevos.
- Sal.
- Pimienta molida.

### Para los toppings:

- 50 grs Tomates cherry.
- 125 grs Mozzarella fresca.
- Hojas de albahaca.



### Preparación:

1. Picar el brócoli finamente sin hacerlo puré.
2. Agregar la harina de almendra, el parmesano, los huevos, la sal y la pimienta. Mezclar hasta tener una masa homogénea.
3. Extender la masa sobre el sartén Natural Stone y darle forma de pizza con las manos o con una cuchara.
4. Cocinar a temperatura baja por 20 minutos o hasta que esté dorada y crocante.
5. Añadir sobre la masa las rodajas de mozzarella, parmesano rallado, los tomates cherry cortados por la mitad y rociar con un chorrito de aceite de oliva.
6. Calentar a temperatura baja por 5 o 10 minutos más o hasta que el queso se funda. Añadir las hojas de albahaca fresca para terminar.



Tiempo  
de elaboración:

**15 min**



Tiempo  
de cocción:

**20 min**

Esta receta  
te tomará:

**35 min**



# NOODLES ZUCCHINI CON POLLO



2 personas

## Ingredientes:

- 1 zucchini verde y 1 zucchini Amarillo.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 100 gr Nueces.
- 1 rama de cilantro bien lavado y escurrido.
- 2 cucharadas ajo en polvo.
- 50 gr de queso parmesano.
- 1/4 o 3 cucharadas de yogurt griego.
- 500 gr pechuga de pollo cortada en tiras de 2 cm.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- 3 cucharadas de albahaca fresca. finamente picada.

## Preparación:

1. Lavar los zucchinis, cortar las puntas y colocarlos en el espiralizador para formar los fideos. Si no tienes espiralizador, cortar tiras delgadas y largas, y organizarlos del mismo tamaño. Poner en una bandeja sobre papel absorbente y repetir este proceso con varias capas de papel y zucchini. Lo importante es que el papel absorba el líquido que sale del zucchini. Dejar reposar entre 20 a 25 minutos.
2. Sazonar el pollo con la ralladura de limón, sal y pimienta al gusto. Dorar el pollo en la sartén Natural Stone y agregar un poco de aceite de oliva.

3. Mezclar en la licuadora el aceite de oliva, nueces, cilantro y ajo en polvo, hasta obtener una salsa no espesa sino emulsionada. Retirar e incorporar el yogurt griego y el queso parmesano. Mezclar bien hasta tener una salsa homogénea.
4. Adicionar la salsa al zucchini, revolver y servir. Ubicar el pollo sobre el zucchini y decorar con parmesano, albahaca fresca y tomate cherry (opcional).

Tiempo de elaboración:

20 min

Tiempo de cocción:

20 min

Esta receta te tomará:

40 min



# LENTEJAS ROJAS

CON LECHE DE COCO Y LANGOSTINOS



2 personas

## Ingredientes:

- 150 gr de langostinos.
- 250 gr de lentejas rojas.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 1 diente ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 200 ml de leche de coco.
- 30 gr de coco rallado.
- 1 cucharada de cúrcuma molida.
- 1 cucharadita de jengibre molido.
- 1 cucharadita de comino en grano.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de paprika.
- 1/4 cucharadita de pimienta negra.
- Canela en polvo.
- Sal al gusto.
- Hojas cilantro para decorar.



## Preparación:

1. Cocer en abundante agua las lentejas durante 20 min aprox. (o hasta que estén tiernas) en tu olla Natural Stone a fuego medio. Escurrir y reservar.
2. Pelar y picar finamente la cebolla y los tomates. Dorarlos en tu sartén Natural Stone con aceite de oliva a fuego medio.
3. Añadir el ajo picado, la pimienta, la cúrcuma, el comino en polvo y el pimentón. Revolver y dejar cocinar un par de minutos todo junto.
4. Añadir las lentejas y revolver bien.
5. Cubrir con la leche de coco y añadir los cominos, la rama de canela y el coco rallado. Añadir sal al gusto.
6. Agregar los langostinos y dejar cocinar 10 minutos aprox. o hasta que la leche de coco se haya consumido.
7. Decorar con un poco de paprika y unas hojas de cilantro.



Tiempo  
de elaboración:

20 min

Tiempo  
de cocción:

50 min | 1 hr 10 min

Esta receta  
te tomará:



# PANCAKES

CON ARÁNDANOS, FRESAS Y  
CARAMELO POR ENCIMA

## Ingredientes:



2 personas

- 1 taza de harina.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de mantequilla derretida.
- 1 taza de leche de vaca.
- Fresas.
- Arándanos.
- Almendras.
- Miel Maple.
- 100 gramos de azúcar.
- 100 ml de agua.



¡PLATOS AL ESTILO CLAUDIA BAHAMÓN!

## Preparación:

1. En un tazón grande, combina la harina, azúcar, polvo de hornear y sal.
2. En otro tazón, mezcla la mantequilla derretida, la leche y el huevo.
3. Vierte la mezcla líquida en el tazón de ingredientes secos y revuelve hasta obtener una masa homogénea.
4. Calienta en el sartén Natural Stone y espera a que la señal te indique que está a la temperatura adecuada para cocinar.
5. Agrega la mezcla de pancake al tamaño deseado en el sartén Natural Stone.
6. Voltea los pancakes con una espátula cuando comiencen a aparecer burbujas en la superficie y cocina el otro lado.
7. Sirve los pancakes acompañados de fresas, arándanos, almendras y miel Maple.

## Filamento de Caramelo:

1. Hierve agua y azúcar en una cacerola hasta que se vuelva amarillo.
2. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
3. Usa un tenedor para dar forma al caramelo.
4. Coloca el caramelo sobre los pancakes antes de servir para un toque profesional.



Tiempo  
de elaboración:

10 min

Tiempo  
de cocción:

10 min

Esta receta  
te tomará:

20 min



# PESCA BLANCA

ENCOSTRADA CON UNOS  
VEGETALES SALTEADOS.

## Ingredientes:



2 personas

- 4 filetes de pescado blanco.
- 1/2 taza de copos de avena.
- 2 cucharadas de almendras picadas.
- Perejil fresco picado.
- Paprika.
- Ajo en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Jugo de 1 limón.
- Aceite de oliva para engrasar.
- 2 tazas de brócoli.
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas finas.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- 1 cebolla roja, cortada en rodajas finas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Ajo picado, sal y pimienta al gusto y jugo de limón.

## Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C y engrasa una bandeja.
2. Mezcla avena, almendras, perejil, paprika, ajo en polvo, sal y pimienta en un procesador.
3. Exprime limón sobre los filetes de pescado y pásalos por la mezcla de avena.
4. Coloca los filetes en la bandeja y hornéalos durante 15-20 minutos hasta dorar.
5. En el sartén de Natural Stone calienta aceite de oliva, agrega ajo picado y saltea.
6. ¡Listo! Sirve y disfruta el pescado con los vegetales salteados.



Tiempo  
de elaboración:

8 min

Tiempo  
de cocción:

17 min

Esta receta  
te tomará:

25 min

NUEVA



Para encontrar más recetas increíbles, puedes visitar  
**nuestro sitio web**  
[www.imusa.com.co](http://www.imusa.com.co)

o seguirnos en  
nuestras **redes sociales**

IMUSA®  
f

