



**3 WAYS  
TO COOK**

*3 formas de  
cocinar*

# Recipe Guide

*Guía de Recetas*

Slow Cook | Temperature Probe | Sous Vide

*Cocción lenta | Sonda de temperatura | Cocción al vacío*



**3 WAYS  
TO COOK**  
*3 formas de  
cocinar*

# Recipe Guide

*Guía de Recetas*

Slow Cook.....4  
*Cocción lenta*

Temperature Probe.....12  
*Sonda de temperatura*

Sous Vide.....18  
*Cocción al vacío*

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced without written permission from the publisher, except for the inclusion of quotations in a media review. No liability is assumed with respect to the use of the information contained herein. Although every precaution has been taken in the preparation of this book, Spectrum Brands, Inc. assumes no responsibility for errors or omissions. Nor is any liability assumed for damages resulting from the use of the information contained herein.

*Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro puede ser reproducida sin permiso por escrito del editor, excepto para la inclusión de información citada en la revisión de los medios de comunicación. No se asume ninguna responsabilidad con respecto al uso de la información contenida en el presente documento. A pesar de que se ha tomado toda precaución en la preparación de este libro, Spectrum Brands, Inc. no asume ninguna responsabilidad por errores u omisiones. Ni se asume responsabilidad alguna por daños resultantes por el uso de la información contenida en el presente documento.*

Published in the united states of America by / *Publicado en los Estados Unidos de América por:*

Spectrum Brands, Inc.  
Middleton, WI 53562

Printed in China / *Fabricado en China*



# Jerk Chicken

- |   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| 5 green onions,<br>cut in 1-inch pieces             | 1 Tbsp. allspice     | 2 Tbsp. Balsamic Vinegar                                |
| 3 jalapeño peppers,<br>seeded and cut into 4 pieces | 1 Tbsp. dry mustard  | 2 Tbsp. soy sauce                                       |
| 1 large onion, quartered                            | 2 tsp. cinnamon      | 1 chicken (3-3.5 lbs.),<br>cut up with the skin removed |
|   | 2 tsp. nutmeg        | 1 can (14.5 oz.) chicken broth                          |
|   | ½ tsp. ground pepper |   |



**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 3 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 3 hr, 10 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 4  
*Porciones*



- Using a food processor or blender, combine green onions, jalapeño peppers, onion, allspice, dry mustard, cinnamon, nutmeg, pepper, Balsamic vinegar and soy sauce.
- Process to chop and blend well. Coat chicken pieces with mixture (it will be thick). Cover and marinate overnight in the refrigerator.
- Place chicken in your BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot with marinade. Add chicken broth. Cover; cook on HIGH for 3 hours.

**4.** If desired, serve with rice and cooking sauce.

**Tip:** for thicker sauce, mix 1-2 Tbsp. of all-purpose flour with a little water, then add it to the sauce. Stir until the sauce thickens.

## Pollo Condimentado Estilo Jamaicano

- |   |                                    |                                       |  |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 5 cebolletas, cortadas en pedazos de 1 pulgada            | 1 cucharada de pimienta de Jamaica | 2 cucharaditas de nuez moscada molida | 1 pollo (3 a 3 ½ libras), cortado y sin piel |
| 3 pimientos jalapeños, sin semilla y cortados en 4 piezas | 1 cucharada de mostaza seca        | ½ cucharadita de pimienta molida      | 1 lata (14 ½ onzas) de caldo de pollo        |
| 1 cebolla grande, cortada en cuartos                      | 2 cucharaditas de canela molida    | 2 cucharadas de salsa de soja         |  |

- Usando un procesador de alimentos o una licuadora, combine las cebolletas, los jalapeños, la cebolla, pimienta de Jamaica, mostaza seca, canela, nuez moscada, pimienta, el vinagre balsámico y la salsa de soja.
- Procése para picar y mezclar bien los ingredientes. Cubra las piezas de pollo con la mezcla (ésta estará espesa). Cubra y adobe hasta el día siguiente en el refrigerador.

**3.** Coloque el pollo con el adobo en su olla de cerámica de la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Añada el caldo de pollo. Tape; cocine en HIGH (temperatura alta) por 3 horas.

**4.** Si lo desea, sirva con arroz y la salsa cocinada.  
**Consejo:** Para espesar la salsa, mezcle 1 a 2 cucharadas de harina común con un poco de agua, luego añádala a la salsa. Revuelva hasta que la salsa se espese.

# Beef Pot Roast

- |   |                                    |                                |
|---|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 cup beef broth  | 1 ½ tsp. Herbs de Provence         | 4 medium potatoes, quartered   |
| 6 medium carrots, cut in 2 ½ inch pieces (about 2 cups) | 4 lb. boneless bottom round roast  | ½ tsp. salt                    |
| 4 large cloves garlic, chopped                          | 1 bag (20 oz.) frozen pearl onions | 1 envelope beef onion soup mix |
|   | ¼ tsp. coarsely ground pepper      | ½ tsp. dried thyme             |



**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 6 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 6 hr, 10 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 10  
*Porciones*



1. Place half of the vegetables on bottom the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot. Season beef with salt and pepper. Place on top of vegetables.
2. Add remaining vegetables. Spread around roast.
3. In measuring cup or bowl, combine remaining ingredients; stir to blend. Pour over beef. Cover with glass lid.
4. Cook on LOW for 6 hours, until beef is tender.

## Carne de Res Asada

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1 taza de caldo de carne   | 1 ½ cucharadita de hierbas provenzales      | 1 bolsa (20 onzas) de cebollas perlas   | 4 papas medianas, cortadas en cuartos               |
| 6 zanahorias medianas, cortadas en pedazos de 2 ½ pulgada (unas 2 tazas) | 4 libras de contra o cuete de res para asar | ¼ cucharadita de pimienta molida gruesa | ½ cucharadita de sal                                |
| 4 dientes de ajo, picados  |   |   | 1 sobre de mezcla de sopa de cebolla y carne de res |
|  |   |   | ½ cucharadita de tomillo seco                       |

1. Coloque la mitad de los vegetales en el fondo de la olla de cerámica de la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Sazone la carne con sal y pimienta. Colóquela encima de los vegetales.
2. Añada el resto de los vegetales. Acomódelos alrededor de la carne.
3. En una taza de medir o un bol, combine el resto de los ingredientes; revuelva para mezclarlos. Vierta sobre la carne. Tape con la tapa de vidrio.
4. Cocine en LOW (temperatura baja) por 6 horas hasta que la carne esté blanda.



# Shredded Pork Sandwiches

2 large Vidalia onions, thinly sliced	1 cup barbecue sauce	¼ cup spicy brown mustard
3.5 lb. fresh pork butt or loin	1 cup beef broth	2 Tbsp. tomato paste
½ tsp. salt	¼ cup honey	Hamburger buns
¼ tsp. coarse black pepper	¼ cup fresh lime juice	Cole slaw

**SLOW  
COOK**  
Cocción lenta

**Prep Time:** 12 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 5 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 5 hr, 12 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 12  
*Porciones*



1. Place onions in bottom of the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot. Season pork with salt and pepper and place on top of onions, fat side up.
2. In large measuring cup or bowl, combine remaining ingredients; stir to blend. Pour over pork.
3. Cover and cook on HIGH for 5 hours or until pork shreds easily when touched with a fork. Remove pork from cooking pot; let stand 5 min.
4. Using 2 forks, shred pork. Return the meat to the Sous Vide Slow Cooker.
5. Fill buns with pork and coleslaw.

## Sándwiches de Carne de Cerdo Desmenuzada

2 cebollas Vidalia grandes, cortadas en rebanadas finas	¼ cucharadita de pimienta negra, de molido grueso	¼ taza de miel	2 cucharadas de concentrado de tomate
3 ½ libras de pierna de cerdo	1 taza de salsa barbacoa	¼ taza de jugo de lima fresco	Pan de hamburguesas
½ cucharadita de sal	1 taza de caldo de carne	¼ taza de mostaza condimentada color marrón	Ensalada de col

1. Coloque las cebollas en el fondo de la olla de cerámica de la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Sazone la carne de cerdo con sal y pimienta y colóquela encima de las cebollas, con el lado de grasa hacia arriba.
2. En una taza de medir o un bol grande, combine el resto de los ingredientes; revuelva para mezclarlos. Vierta sobre la carne de cerdo.
3. Tape la olla y cocine en HIGH (temperatura alta) por 5 horas o hasta que la carne de cerdo se desmenuce fácilmente al tocarla con un tenedor. Retire la carne de cerdo de la olla de cocción; deje reposar por 5 minutos.
4. Utilizando 2 tenedores, desmenuce la carne de cerdo. Colóquela de nuevo en la olla de cocción lenta.
5. Rellene los panes con la carne de cerdo y la ensalada de col.

# Mac and Cheese

½ tsp blackpepper	2 cups 2% milk
4 Tbsp butter	1 tsp salt
16 oz box elbow macaroni	2 cups shredded sharp cheddar
2 cups shredded mild cheddar	2 cups water

**Prep Time:** 15 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 2 hr, 30 min  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 2 hr, 45 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 6  
*Porciones*



1. Bring a pot of salted water to a boil and cook the macaroni according to package directions. Drain the macaroni.
2. Grease the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker with cooking spray and pour in the cooked macaroni. Stir in the butter until melted.
3. Add the remaining ingredients to the Sous Vide Slow Cooker and stir to combine.
4. Place the lid on the slow cooker. Cook for 2-3 hours on low, stirring occasionally.
5. Top with additional cheese, if desired, and enjoy!

**Tip:** Add sautéed bread crumbs for extra flair!

## Macarrones con Queso

½ cucharadita de pimienta negra	2 tazas de queso cheddar de sabor suave, rallado en tiras	1 cucharadita de sal
4 cucharadas de mantequilla	2 tazas de leche descremada al 2% de grasa	2 tazas de queso cheddar de sabor fuerte, rallado en tiras
1 caja de 16 onzas de coditos		2 tazas de agua

1. Hierva una olla con agua y sal y cocine los coditos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra los coditos.
2. Engrase con un spray de aceite para cocinar la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™ y vierta los coditos cocinados. Incorpore la mantequilla, revolviendo hasta que se derrita.
3. Añada el resto de los ingredientes a la olla de cocción lenta y revuelva para mezclarlos.
4. Coloque la tapa sobre la olla de cocción lenta. Cocine por 2 a 3 horas en LOW (temperatura baja), revolviendo de vez en cuando.
5. Cubra con queso adicional, si lo desea, y disfrute!  
**Consejo:** Añada migas de pan sofridas para elevar el plato!



# Pork Carnitas

4 lb. boneless pork shoulder	2 bay leaves	2 Tbsp. olive oil
1 yellow onion, quartered	1 Tbsp. kosher salt	12 tortillas for serving
5 garlic cloves, smashed	½ tsp black pepper	3 limes for topping
1 orange, quartered	1 Tbsp. ground cumin	¼ cup cilantro, chopped for topping
1 cinnamon stick, broken into a few pieces	1 Tbsp. ground coriander	Cheese for topping
	1 Tbsp. dried oregano	Salsa or Pico de Gallo for topping



**Prep Time:** 30 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 8-10 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 8-11 hr  
*Tiempo total*

**Servings:** 8  
*Porciones*



1. In a small bowl stir together the salt, pepper, cumin, coriander, and oregano. Set aside.
2. Place the whole pork shoulder in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Sprinkle the spice mix over the roast. Add onion, garlic, cinnamon stick, and bay leaves around the roast. Squeeze the juice out of the orange over everything in the Sous Vide Slow Cooker and toss in the juiced orange quarters.
3. Put the lid on the slow cooker and insert the temperature probe into the roast as close to the center of the roast as possible. On the control panel press the Temp Probe button then push the up or down arrows to set the temperature to 180°F. Press start.

**Note:** The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. The longer you can leave the roast in the Sous Vide Slow Cooker the more tender and moist it will be.

5. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Be careful, this may fall apart as you are pulling it out. Discard the aromatics (onion, orange, bay leaves etc.) and reserve some of the juice to pour over the pork after you shred it. Shred the roast with forks and place in a bowl; add reserved juice to the bowl and stir.
6. Serve carnitas in a tortilla wrap and top with a squeeze of lime, cilantro, cheese and salsa.

## Carnitas de Carne de Cerdo

4 libras de paleta de cerdo sin hueso	1 rama de canela, partida en varios pedazos	1 cucharada de comino en polvo	3 limas para cobertura
1 cebolla amarilla, cortada en cuartos	2 hojas de laurel	1 cucharada de cilantro en polvo	¼ taza de cilantro picado para cobertura
5 dientes de ajo, machacados	2 cucharadas de sal kosher	1 cucharada de orégano seco	Queso para cobertura
1 naranja, cortada en cuartos	½ cucharadita de pimienta negra	2 cucharadas de aceite de oliva	Salsa o pico de gallo para cobertura
		12 tortillas para servir	

1. En un bol, revuelva juntos la sal, pimienta, el comino, cilantro y el orégano. Deje a un lado.
2. Coloque la paleta de cerdo completa en la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Espolvoree la mezcla de especias sobre la carne de cerdo. Añada la cebolla, el ajo, la rama de canela y las hojas de laurel alrededor de la carne de cerdo. Exprima el jugo de la naranja sobre todo el contenido de la Olla de Cocción Lenta al Vacío e incorpore los cuartos de la naranja exprimida.
3. Coloque la tapa sobre la olla de Cocción Lenta e inserte la sonda de temperatura en la carne de cerdo lo más cerca posible al centro de la carne. En el panel de control, presione el botón "temp probe" (sonda de temperatura), luego presione las flechas apuntando hacia arriba o hacia abajo para fijar la temperatura a 180°F. Presione el botón "start" (inicio).

**Nota:** La Olla de Cocción Lenta al Vacío se mantendrá activada hasta que usted detenga su funcionamiento. Mientras más tiempo pueda cocinar la carne en la olla de cocción lenta al vacío, más tierna quedará.

4. Una vez cocinada, retire la carne de cerdo de la olla de cocción al vacío y coloque sobre una tabla de cortar. Tenga cuidado, ya que la carne de cerdo se puede desbaratar mientras la saca de la olla. Deseche las especias aromáticas (la cebolla, naranja, las hojas de laurel, etc.) y reserve un poco del jugo para verterlo sobre la carne de cerdo después de desmenuzar.
5. Sirva las carnitas en una tortilla y cubra con jugo exprimido de una lima, el queso y la salsa.

# Roast Beef

4-6 lbs. beef roast (ribeye roast, top round roast, sirloin roast)  
2 tsp granulated garlic  
Salt and pepper to taste

8 bakery style hoagie rolls  
4 Tbsp. prepared horseradish  
2 Tbsp. apple cider vinegar  
½ cup mayonnaise

1 cup sour cream  
Lettuce and tomatoes  
(sliced for sandwiches)

  
**TEMP  
PROBE**  
Sonda de  
temperatura

**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 6-10 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 6-11 hr  
*Tiempo total*

**Servings:** 8 sandwiches  
*Porciones*



1. Place the roast in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Generously season the beef roast with salt and pepper. Sprinkle the garlic over the roast. Put the lid on the Sous Vide Slow Cooker and insert the temperature probe as close to the center of the roast as possible. Depending on the roast, you may need to set the roast on the included rack so you can get the temperature probe to the center of the roast.
2. Press the Temp Probe button and set the temperature to 140°F. Press start. The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. The longer you can leave the roast in the Sous Vide Slow Cooker the more tender and moist it will be.

3. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Allow the roast to sit for 5-10 minutes before slicing.
  4. While the roast is resting combine the prepared horseradish, apple cider vinegar, mayonnaise, and sour cream in a medium bowl; set aside.
  5. Thinly slice the roast and build your sandwich using the horseradish sauce, lettuce and tomatoes.
- Note:** Avoid a chuck roast for this recipe—these tend to be tougher and would not slice as nice for your sandwich.

## Roast Beef (Rosbif)

4 a 6 libras de carne de res para  
asar (parte superior de la costilla  
(T-bone), centro y solomillo)  
2 cucharaditas de ajo granulado

Sal y pimienta al gusto  
8 panes para sándwich submarino  
4 cucharadas de salsa de rábano  
picante

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
½ taza de mayonesa  
1 taza de crema agria  
Lechuga y tomates (rebanados para sándwiches)

1. Coloque la carne en la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Sazone abundantemente la carne con sal y pimienta. Espolvoree el ajo sobre la carne. Coloque la tapa sobre la Olla de Cocción Al Vacío e inserte la sonda de temperatura lo más cerca posible del centro de la carne. Dependiendo de la carne, puede ser necesario colocar la carne en la parrilla de asar incluida para poder insertar la sonda de temperatura en el centro de la carne.
2. Presione el botón "temp probe" (sonda de temperatura) y fije la temperatura a 140°F. Presione el botón "start" (inicio). La Olla de Cocción Lenta al Vacío se mantendrá activada hasta que usted detenga su funcionamiento. Mientras más tiempo pueda cocinar la carne en la olla de cocción lenta al vacío, más tierna y jugosa quedará.

3. Una vez cocinada, retire la carne de la olla de cocción al vacío y coloque sobre una tabla de cortar. Deje reposar la carne por 5 a 10 minutos antes de cortarla.
  4. Mientras la carne reposa, combine la salsa de rábano picante, el vinagre de sidra de manzana, la mayonesa y la crema agria en un bol mediano; deje hacia un lado.
  5. Corte la carne en rebanadas finas y prepare su sándwich usando la salsa de rábano picante, lechuga y tomates.
- Nota:** Evite usar carne de aguja para esta receta—estos cortes de carne tienden a ser más duros y no podrá rebanar bien para su sándwich.



# Whole Chicken

4-5 lb. whole chicken, neck and giblets removed from the cavity, patted dry

2 tsp Herbs de Provence

2 tsp granulated garlic, divided

2 tsp salt, divided

1 tsp pepper, divided

Paprika

**TEMP  
PROBE**

Sonda de temperatura

**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 6-8 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 6-8 hr  
*Tiempo total*

**Servings:** 4  
*Porciones*



1. Combine the Herbs de Provence, 1 tsp. granulated garlic, 1 tsp salt and ½ tsp pepper in a small bowl.
2. Place the chicken in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Sprinkle the seasoning mix over the whole chicken, rubbing under the skin to help season the roast. Then sprinkle some paprika over the roast to add some color.
3. Put the lid on the Sous Vide Slow Cooker and insert the temperature probe into the roast as close to the center of the roast as possible. There are three holes around the lid to help make this easier. You can latch the lid on, but it is not necessary. On the control panel press the Temp Probe button then push the up or down arrows to set the temperature to 165°F. Press start.

4. The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. I would not recommend leaving the chicken in for over 8 hours because it gets so tender and juicy that it will fall apart and be very hard to get out of the Sous Vide Slow Cooker.
5. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Let the roast rest for 5-10 minutes.

## Pollo Entero

1. pollo entero de 4 a 5 libras, cuello y menudos extraídos de la cavidad, secados a palmadas
2. cucharaditas de hierbas provenzales

2. cucharaditas de ajo Pimentón granulado, dividido
2. cucharaditas de sal, dividida
- 1 cucharadita de pimienta, dividida

1. Combine las hierbas provenzales, 1 cucharadita de ajo granulado, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta en un bol pequeño.
2. Coloque el pollo en la Olla de Cocción Lenta Al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™. Espolvoree la mezcla de sazones sobre el pollo entero, frotando debajo de la piel para ayudar a sazonarlo. Luego espolvoree un poco de pimentón sobre el pollo para agregar color.
3. Coloque la tapa sobre la olla de cocción lenta e inserte la sonda de temperatura lo más cerca posible del centro del pollo. La tapa cuenta con tres orificios con los clips cierre, pero no es necesario. En el panel de control, presione el botón "temp probe" (sonda de

temperatura), luego presione los botones de las flechas apuntando hacia arriba o hacia abajo para fijar la temperatura a 165°F. Presione del botón "start" (inicio).

4. La Olla de Cocción Lenta al Vacío se mantendrá activada hasta que usted detenga su funcionamiento. Recomendamos dejar el pollo en la olla por más de 8 horas, ya que éste queda tan blando y jugoso, que se desbaratará, haciendo difícil retirarlo de la olla.
5. Cuando el pollo esté listo, retírelo de la olla de cocción lenta al vacío y colóquelo sobre una tabla de cortar. Permita que el pollo repose por 5 a 10 minutos.



# 18 Provençal Pork Chops

4 Ribeye pork chops  
(about an inch thick)

2 Tbsp. dried Herbs de Provence

2 cloves of garlic,  
mashed to a paste

Salt and pepper to taste

**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 1 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 1 hr, 10 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 4  
*Porciones*

  
**SOUS VIDE**  
*Cocción al vacío*

1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 130°F and the time for 1 hour.
2. While the water heats, spread the garlic paste on the pork chops and season with Herbs de Provence and salt and pepper. Place the pork in individual zip top bags.
3. Press out as much air from the bag as possible and zip almost closed. Once the water is heated, place the bags in the water, until pork is almost completely submerged to get out as much air as possible and then zip the rest of the way closed. Be careful to not get water into the bag.

**Tip:** Use the included rack helps keep the pork chops under water. You may need to add more water to submerge the meat. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**Sear the meat:** Once the pork has finished cooking carefully remove it from the bag and set it on a cutting board. In a cast iron skillet heat a few Tbsp. of olive oil over high heat. Once the oil starts to smoke sear the pork in the pan for about 3-4 minutes per side. Allow the pork to rest for about 5 minutes before serving.

**Note:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Chuleta de Cerdo Provenzal

4 chuletas de "ribeye" (parte superior de la costilla)  
(más o menos una pulgada de grosor)

2 cucharadas de hierbas  
provenzales secas

2 dientes de ajo, machacados hasta formar una pasta  
Sal y pimienta al gusto

1. Llene la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™ hasta dos tercios de su capacidad con agua caliente de la llave, coloque la tapa sobre la olla. Luego inserte la sonda de temperatura dentro del agua a través del orificio en el asa de la tapa. Fije la temperatura a 130°F y el tiempo de cocción a 1 hora.
2. Mientras el agua se calienta, esparza la pasta de ajo sobre las chuletas de cerdo y sazone con las hierbas provenzales, sal y pimienta. Coloque cada chuleta de cerdo en bolsas plásticas de cierre hermético estilo "zip" individuales.
3. Presione cada bolsa para extraer la mayor cantidad de aire posible y no la cierre del todo. Cuando el agua esté caliente, coloque las bolsas en el agua hasta que las chuletas de cerdo estén casi sumergidas totalmente para extraer la mayor cantidad de aire posible y luego ciérrelas por completo. Tenga cuidado de que no entre agua en la bolsa.

**Consejo:** Yo he descubierto que usar la parrilla incluida ayuda a mantener las chuletas debajo del agua. Puede ser necesario añadir más cantidad de agua para sumergir las chuletas de cerdo - asegúrese de que sea agua caliente de la llave para que la temperatura no baje demasiado.

**Selle la carne:** Una vez que la chuleta de cerdo se haya terminado de cocinar, retírela de la bolsa y coloque sobre una tabla de cortar. En una sartén de hierro fundido, caliente unas pocas cucharadas de aceite a temperatura alta. Una vez que el aceite comience a producir humo, selle la chuleta de cerdo en la sartén unos 3 a 4 minutos por cada lado. Permita que el cerdo repose unos 5 minutos antes de servir.

**Nota:** Mientras más alta sea la temperatura seleccionada para cocinar la carne, más tiempo tomará para que la olla de cocción lenta se caliente. Dependiendo de lo caliente que esté su agua de la llave, puede ser necesario calentar el agua en la estufa o en un hervidor antes de verterla en la olla de cocción lenta al vacío.



# Sous Vide Steak

4 Ribeye steaks  
(between 6-10 ounces each)

4 cloves fresh garlic  
Salt and pepper for seasoning

**Prep Time:** 5 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 1 hr, 5 min  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 1 hr, 10 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 4  
*Porciones*



1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 132°F and the time for 1 hour.
2. While the water heats, generously season the steaks with salt and pepper. Place the steaks in individual zip top bags. Thinly slice the garlic, and place one sliced clove on top of each steak.
3. Press out as much air from the bag as possible and zip close. Once the water is heated, place the airtight bags in the water, until steak is completely submerged.

**Tip:** Use the included rack helps keep the steaks under water. You may need to add more water to submerge the steaks. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**Sear the meat:** Once the steak has finished cooking, remove it from the bag and place on a large cutting board. In a cast iron skillet, heat a few tablespoons of oil over high heat. Once the oil is very hot; sear the meat in the pan for about 2-4 minutes per side. Allow the steak to rest for 5 minutes before slicing.

**Note:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Bistec Cocinado al Vacío (Sous Vide)

4 bistecs de costilla  
(entre 6 a 10 onzas cada uno)

4 dientes de ajo fresco  
Sal y pimienta para sazonar

1. Llene la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™ hasta dos tercios de su capacidad con agua caliente de la llave, coloque la tapa sobre la olla. Luego inserte la sonda de temperatura dentro del agua a través del orificio en el asa de la tapa. Fije la temperatura a 132°F y el tiempo de cocción a 1 hora.
2. Mientras que el agua se calienta, sazone abundantemente los bistecs con sal y pimienta. Coloque los bistecs en bolsas de cierre hermético estilo "zip" individuales. Corte en rebanadas finas el ajo y coloque un diente rebanado encima de cada bistec.
3. Presione cada bolsa para extraer la mayor cantidad de aire posible y ciérrela. Cuando el agua esté caliente, coloque las bolsas herméticas en el agua hasta que los bistecs estén sumergidos completamente.

**Consejo:** Yo he descubierto que usar la parrilla incluida ayuda a mantener los bistecs debajo del agua. Puede ser necesario añadir más cantidad de agua para sumergir los bistecs - asegúrese de que sea agua caliente de la llave para que la temperatura no baje demasiado.

**Selle la carne:** Una vez que el bistec se haya terminado de cocinar, retírelo de la bolsa y coloque sobre una tabla de cortar grande. En una sartén de hierro fundido, caliente unas pocas cucharadas de aceite a temperatura alta. Cuando el aceite esté bien caliente, selle la carne en la sartén unos 2 a 4 minutos por cada lado. Permita que el bistec repose por 5 minutos antes de cortarlo.

**Nota:** Mientras más alta sea la temperatura seleccionada para cocinar la carne, más tiempo tomará para que la olla de cocción lenta se caliente. Dependiendo de lo caliente que esté su agua de la llave, puede ser necesario calentar el agua en la estufa o en un hervidor antes de verterla en la olla de cocción lenta al vacío.

# Maple and Thyme Chicken

2 lbs. chicken breast

8 large sprigs fresh thyme

¼ cup pure maple syrup

Salt and pepper for seasoning

**Prep Time:** 10 min  
*Tiempo de preparación*

**Cook Time:** 2 hr  
*Tiempo de cocción*

**Total Time:** 2 hr, 10 min  
*Tiempo total*

**Servings:** 4  
*Porciones*

**SOUS VIDE**  
*Cocción al vacío*



1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 146°F and the time for 2 hours.
2. While the water heats, generously season the chicken with salt and pepper. Place the chicken in individual zip top bags.
3. Place the thyme on either side of the chicken and pour the maple syrup among the individually bagged chicken. Press out as much air from the bag as possible and zip close. Once the water is heated, place the airtight bags in the water, until chicken is completely submerged.

**Tip:** Use the included rack helps keep the chicken under water. You may need to add more water to submerge the chicken. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**Sear the meat:** Once the chicken has finished cooking, remove it from the bag, discarding the thyme and maple syrup, and place on a large cutting board. In a cast iron skillet, heat a few tablespoons of oil over high heat. Once the oil is very hot; sear the chicken in the pan for about 2-4 minutes per side. Allow the chicken to rest for 5 minutes before slicing.

**Note:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Pollo con Tomillo y Arce

2 libras de pechuga de pollo

8 ramitos grandes de tomillo fresco

¼ taza de sirope de arce puro

Sal y pimienta para sazonar

1. Llène la Olla de Cocción Lenta al Vacío (Sous Vide) BLACK+DECKER™ hasta dos tercios de su capacidad con agua caliente de la llave, coloque la tapa sobre la olla. Luego inserte la sonda de temperatura dentro del agua a través del orificio en el asa de la tapa. Fije la temperatura a 146°F y el tiempo de cocción a 2 horas.
2. Mientras que el agua se calienta, sazone abundantemente el pollo con sal y pimienta. Coloque el pollo en bolsas de cierre hermético estilo "zip" individuales.
3. Coloque el tomillo en uno de los lados del pollo y vierta el sirope de arce entre el pollo en cada bolsa. Presione cada bolsa para extraer la mayor cantidad de aire y ciérrela. Cuando el agua esté caliente, coloque las bolsas herméticas en el agua hasta que el pollo esté sumergido completamente.

**Consejo:** Yo he descubierto que usar la parrilla incluida ayuda a mantener el pollo debajo del agua. Puede ser necesario añadir más cantidad de agua para sumergir el pollo - asegúrese de que sea agua caliente de la llave para que la temperatura no baje demasiado

**Selle la carne:** Una vez que el pollo se haya terminado de cocinar, retirelo de la bolsa desechando el tomillo y el sirope de arce, y coloque sobre una tabla de cortar. En una sartén de hierro fundido, caliente unas pocas cucharadas de aceite a temperatura alta. Cuando el aceite esté bien caliente, selle el pollo en la sartén unos 2 a 4 minutos por cada lado. Permita que el pollo repose por 5 minutos antes de cortarlo.

**Nota:** Mientras más alta sea la temperatura seleccionada para cocinar el pollo, más tiempo tomará para que la olla de cocción lenta se caliente. Dependiendo de lo caliente que esté su agua de la llave, puede ser necesario calentar el agua en la estufa o en un hervidor antes de verterla en la olla de cocción lenta al vacío.





© 2019 The Black & Decker Corporation and Spectrum Brands, Inc.

Made in China. | Fabricado en China.

BLACK+DECKER and the BLACK+DECKER logos and product names are trademarks of The Black & Decker Corporation, used under license. All rights reserved.

BLACK+DECKER y los logos y nombres de productos de BLACK+DECKER son marcas registradas de The Black & Decker Corporation, usados bajo licencia. Todos los derechos reservados.

All other marks are Trademarks of Spectrum Brands, Inc.  
Toutes les autres marques sont des marques de commerce de Spectrum Brands, Inc.

T22-5004248-B