



cocina
expres

RECETAS PARA OLLA A PRESIÓN

Karlos Arguiñano

INTRODUCCIÓN

Antes de ponerte a cocinar con la olla a presión conviene que sepas una serie de cosas que te ayudarán a dominar esta técnica de cocción sencilla y útil. Las ventajas de utilizar este tipo de ollas son muchas, entre otras, ahorramos tiempo y energía, y es una forma de cocinar muy limpia y saludable. Además, los dispositivos de seguridad de las nuevas ollas permiten que tengamos plena confianza al utilizarlas.

Si algo tiene la olla a presión es que acorta mucho el tiempo de cocción de todo tipo de alimentos, reduciéndolo a un tercio aproximadamente. El ahorro en el consumo de energía por tanto es considerable y nuestro bolsillo también lo agradece. El tiempo es oro.

El cierre hermético de la tapa de estas ollas impide que se pierdan, durante la cocción, sabores y aromas. Estos utensilios necesitan menos agua y por tanto los alimentos conservan más sustancias nutritivas que los cocidos en pucheros y cazuelas tradicionales. La cantidad mínima de líquido que hay que poner en la olla es de un tercio de su capacidad y la máxima, dos tercios. Nunca llenes la olla hasta arriba. Cuando cocines alimentos que se hinchan (garbanzos, alubias, etc.) o produzcan espuma (espinacas, puerros, acelgas, etc.) es mejor llenarla hasta la mitad, evitando así que se obstruya la salida de vapor.

No intentes nunca abrir la olla mientras tenga presión. Una vez finalizado el tiempo de cocción, retírala del fuego y deja que se enfríe, que pierda toda la presión antes de abrirla. Por seguridad y para obtener platos más sabrosos sigue al pie de la letra las indicaciones del fabricante en cuanto a cantidades, tiempo y presión a utilizar.

En la olla se pueden preparar muchos alimentos, especialmente legumbres, carnes y verduras. Al principio hay que aprender a controlar los tiempos de cocción. Las legumbres y las carnes requieren períodos más largos y mayor presión. Las verduras necesitan menos agua, menor presión y espacios de tiempo más breves. En las recetas de este libro he señalado los tiempos aproximados de cocción.

Y como siempre, insisto en la limpieza. En la cocina es lo más importante. En este caso, la tapa de la olla siempre tiene que estar bien limpia, así nos aseguramos de que tanto el cierre como la válvula funcionen a la perfección.

Y ahora a disfrutar. ¡Buen provecho!

Karlos Arguiñano



Tiempo en la olla:
10 minutos

Ingredientes

4 personas

2 kg de borrajas
1 kg de patatas
4 filetes de lomo fresco
16 ajetes tiernos
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta negra
1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
perejil picado

BORRAJA CON REFRITO DE LOMO Y PURÉ DE PATATA

Elaboración

Limpia (quita los hilos del tallo con el cuchillo o con el estropajo) y corta las borrajas en trozos. Mantenlas en remojo en un cuenco con agua. Una vez limpias colócalas en una cazuela con agua hirviendo. Sazona y cocina durante 10-12 minutos aproximadamente.

Pon las patatas con su piel en la olla a presión con un poco de agua. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.

Tritura las patatas con parte del agua de cocción. Condimenta con pimienta negra y reserva.

En una cazuela baja, con un poco de aceite, fríe los ajetes picados. Añade el lomo picado y saltea hasta que se cocine bien. Espolvorea con el pimentón y mezcla bien.

Sirve en el fondo de un plato un poco de crema de patata, cubre con las borrajas y pon encima el salteado de lomo. Decorar con perejil.

Consejo

Como la borraja es una verdura muy perecedera, conviene conservarla en el frigorífico dentro de una bolsa de plástico perforada y no lavarla hasta el momento de su utilización.



1] Limpiar las borrajas



2] Cocer las borrajas



3] Elaborar el puré de patata



4] Verter un chorrito de caldo al refrito





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 7

ENSALADAS, VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS..... 9

PASTEL DE ZANAHORIAS, ARROZ Y PANCETA..... 10

CARDO CON ALMENDRAS..... 12

GUISOTE DE PATATAS Y COSTILLA 14

COLES DE BRUSELAS REBOZADAS CON CREMA DE PUERROS 16

ENSALADA “LUISI” 18

HABITAS SECAS CON SUS SACRAMENTOS 20

COLIFLOR CON BECHAMEL DE ESPINACAS..... 22

CAZUELA DE ACELGAS 24

JUDÍAS VERDES CON CREMA LIGERA DE PATATA 26

BORRAJA AL VAPOR CON REFrito DE AJO Y JAMÓN..... 28

JUDÍAS VERDES CON SESOS REBOZADOS..... 30

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON PATO..... 32

ALCACHOFAS CON SETAS DE CARDO 34

GUISO DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON CHAMPIÑONES 36

ENSALADA DE JUDÍAS CON BONITO 38

ENSALADA EN GELATINA..... 40

ENSALADA TEMPLADA DE ESCAROLA Y PATATA..... 42

PANACHÉ DE PRIMAVERA..... 44

COLIFLOR ROJA CON SOPA DE PUERRO 46

ENSALADA TEMPLADA DE PULPO Y GERMINADOS DE CEBOLLA 48

COLIFLOR CON BECHAMEL DE POLLO 50

GUISO DE ALCACHOFAS CON HONGOS..... 52

BORRAJA CON REFrito DE LOMO Y PURÉ DE PATATA 54

ARROCES, PASTA Y HUEVOS..... 57

TORTILLA ROPA VIEJA 58

ÁSPIC DE HUEVO CON TRUFA Y FOIE 60

CANELONES DE MORROS DE TERNERA CON CREMA DE GARBANZOS..... 62

ARROZ INTEGRAL RÁPIDO 64

CROQUETAS DE GALLINA Y HUEVO 66

ESPIRALES CON CODORNICES 68

LASAÑA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE SÉSAMO 70

TACOS DE CALAMAR CON ARROZ FRITO 72

SOPAS Y CREMAS..... 75

SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS AL VAPOR..... 76

FIDEOS DE RAYA CON CREMA LIGERA DE GARBANZOS..... 78

CONSOMÉ A LA REINA 80

SOPA DE COCIDO 82

CREMA DE ACELGAS CON TIRITAS DE POLLO 84

CREMA DE ALUBIAS CON SACRAMENTOS EN BRICK..... 86

CREMA DE LENTEJAS CON GELATINA Y CRUJIENTE 88

SOPA DE RABO CON TAPIOCA 90

SOPA DE NAVAJAS..... 92

CREMA DE GARBANZOS CON CALLOS PICANTITOS 94

CREMA DE LENTEJAS CON CONEJO FRITO 96

SOPA DE VERDURAS CON ALBAHACA 98

SOPA TURCA..... 100

SOPA DE BERZA CON POLLO 102

CREMA DE ESPINACAS Y PATATA CON TEMPURA 104

SOPA DE GARBANZOS CON HILOS DE VINAGRE Y FOIE..... 106

LEGUMBRES..... 109

COCIDO MARAGATO..... 110

POTAJE DE LENTEJAS Y SOJA CON ZANAHORIA SALTEADA 112

ALUBIAS BLANCAS CON MOLLEJAS DE CORDERO..... 114

POTAJE DE GARBANZOS Y CARABINEROS 116

ALUBIAS DE TOLOSA CON PASTEL DE BERZA Y MORCILLA..... 118

ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN Y ESPINACAS 120

GARBANZOS SALTEADOS CON FOIE FRESCO 122

CAZUELA DE GARBANZOS CON FALDA..... 124

ALUBIAS CON CALAMARES..... 126

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL 128

ALUBIAS BLANCAS CON ALAS DE PATO 130

SALTEADO DE LENTEJAS CON SETAS..... 132

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS 134

LENTEJAS CON ALBÓNDIGAS DE CORDERO 136

SOPA DE LENTEJAS AL CURRY..... 138

POCHAS CON MANITAS DE CORDERO..... 140

GARBANZOS FRITOS CON ROPA VIEJA..... 142

GARBANZOS CON COLES Y MORROS DE TERNERA 144

GUISO DE LENTEJAS CON CODILLO..... 146

GARBANZOS CON BACALAO Y CREMA DE ESPINACAS..... 148

FABES CON VIEIRAS Y PUERRO FRITO 150

FRITURA DE GARBANZOS CON PANCETA 152

POCHAS CON PAN DE MORCILLA..... 154

GARBANZOS CON REFRITO DE JAMÓN Y TOMATE 156

ALUBIAS ROJAS CON ROLLITOS DE CODILLO..... 158

GARBANZOS CON ESPINACAS Y COQUINAS..... 160

CARNES Y AVES..... 163

LOMO DE CERDO ASADO CON BOLITAS DE GARBANZOS..... 164

PAVO ESCABECHADO CON UVAS 166

CARRÉ DE CORDERO CON VERDURAS AL VAPOR 168

CONEJO AL GUSTO DE PATXI TRULA 170

RABO AL TXAKOLÍ..... 172

BUTIFARRA “AMB MONGETES” 174

POCHAS CON RABO DE CERDO Y LENGUA DE CORDERO 176

PASTEL DE MORCILLA Y BERZA CON CREMA DE ALUBIAS..... 178

CODILLO ASADO CON UVAS Y SALSA DE MENTA..... 180

CARRILLERAS AL VINO TINTO CON ARROZ BLANCO..... 182

MANITAS DE CORDERO CON ALUBIAS BLANCAS..... 184

PIMIENTOS RELLENOS DE CALLOS Y SALSA DE GARBANZOS..... 186

PALOMA CON CERVEZA 188

MANOS DE CERDO CON SALSA VIZCAÍNA..... 190

GUISO DE VACA CON TALLARINES..... 192

CONEJO EN SALSA DE OPORTO 194

CONEJO ADOBADO CON PURÉ DE PATATA..... 196

RABO DE VACA CON LENTEJAS 198

CARRILLERAS CON CROQUETAS DE GARBANZO Y PIQUILLOS 200

POLLO CON COLES A LA CREMA 202

RABO DE TERNERA CON BOCADOS DE PIMIENTO 204

CARRILLERAS GRATINADAS CON QUESO 206

FALDA ESTOFADA..... 208

OSSOBUCO CON CHAMPIÑONES 210

LENGUA EMPANADA CON VINAGRETA DE AGUACATE..... 212

BLANQUETA DE MUSLOS DE CONEJO..... 214

GUISO DE FALDA CON BRÓCOLI AL VAPOR..... 216

CODORNICES CON ESCAROLA, ENDIBIAS Y GRANADA 218

CALDERETA DE CORDERO CON SU HÍGADO 220

CARRILLERAS DE TERNERA A LA PIMIENTA VERDE222

CONEJO AL JEREZ CON TORTA DE PATATA224

PESCADOS Y MARISCOS..... 227

CALAMAR GUIADO CON GUISANTES.....228

BRICK DE CHIPIRONES AL VAPOR230

CALABACÍN RELLENO DE BACALAO232

DELICIAS DE CABALLA234

SEPIA GUISADA CON ARROZ BLANCO236

ALBÓNDIGAS DE ATÚN CON CREMA LIGERA DE PATATA238

ALMEJAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS240

RAPE COCIDO CON MOJO VERDE242

PIMIENTOS RELLENOS DE BEGIHAUNDI.....244

PULPO CON ALIOLI DE FRUTAS246



Este es un libro para la gente que dispone de poco tiempo en la cocina y le gusta comer de forma saludable.

Las ventajas de cocinar con la olla a presión son muchas:

- + Ahorramos tiempo y energía.
- + Es una forma de cocinar limpia y sana.
- + Este tipo de cocción hermético evita pérdidas de sabores y aromas.
- + El menor consumo de agua ayuda a la mejor conservación de los nutrientes.
- + Se puede utilizar con todo tipo de alimentos.

114 recetas variadas de ensaladas, verduras, legumbres, patatas, arroces, pastas, huevos, sopas, cremas, carnes, pescados y mariscos. Todas ellas ilustradas con las fotos del paso a paso.

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com

www.karlosnet.com

