

CLAUDIA FERRER

Claudia&Julia

COCINA EN OLLA EXPRÉS

Recetas ultra rápidas para sacarle todo
el partido a tu olla a presión



LIBROS CÚPULA

CLAUDIA FERRER

Claudia&Julia

**COCINA EN
OLLA EXPRÉS**

Fotografías de Leticia Iglesias

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© **Claudia Ferrer, Claudia&Julia, 2020**

Fotografías de interior y de cubierta: Leticia Iglesias

Diseño de interior y de cubierta: Ariana Torras

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: octubre de 2020

© **Editorial Planeta, S. A., 2020**

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2788-9

Depósito legal: B. 11.844-2020

Impresor: TG Soler

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

PRÓLOGO, POR DOLORSS MATEU · 9

INTRODUCCIÓN · 13

LAS AUTORAS · 15

ANTES DE EMPEZAR CON LAS RECETAS · 18

APRENDE A COCINAR EN OLLA RÁPIDA · 19

TIEMPOS DE COCCIÓN SEGÚN TIPO DE DESPRESURIZACIÓN · 35

RECETAS

SOPAS Y CREMAS · 41

Caldo de pollo · 43

Crema de coliflor · 44

Crema de guisantes · 47

Crema de setas · 48

Sopas de ajo · 51

Sopa de pescado · 52

Vichyssoise · 56

LEGUMBRES Y VERDURAS · 59

Alubias pintas con verduras · 61

Brócoli al ajoarriero 🍷 · 62

Fabada asturiana · 65

Guisantes con jamón · 66

Lentejas estofadas con chorizo · 69

Menestra · 70

Porrusalda · 73

Potaje de garbanzos con bacalao (E) · 75

ARROZ Y PASTA · 79

Arroz a la zamorana · 80

Arroz con conejo · 83

Arroz marinero · 84

Fideos con almejas · 88

Macarrones con chorizo · 91

CARNE · 93

- Callos a la madrileña · 94
- Carrilleras de cerdo al vino tinto (E) · 98
- Conejo al romero con cebolla · 102
- Estofado de ternera · 105
- Lomo de cerdo con salsa de setas · 106
- Muslos de pollo a la cerveza · 109
- Pollo en escabeche · 110
- Solomillo de cerdo con manzana · 113
- Rabo de ternera · 114
- Redondo de ternera con puré de patata · 117

PESCADO · 121

- Caldereta de rape · 122
- Dorada al vapor con bimi y espárragos trigueros 🍷 · 126
- Marmitako · 129
- Mejillones en salsa roja 🍷 · 130
- Merluza a la gallega · 133
- Pastel de pescado 🍷 · 134
- Pulpo con patatas · 138
- Sepia con patatas · 141

POSTRES · 143

- Arroz con leche · 144
- Bizcocho de chocolate 🍷 · 147
- Compota de manzana · 148
- Flan de queso 🍷 · 151
- Melocotón en almíbar · 152
- Natillas 🍷 (E) · 155
- Tarta de queso 🍷 · 159

ÍNDICE DE RECETAS · 161

NOTA: Todas las recetas indicadas con 🍷 son recetas al vapor, hechas en la olla rápida. Las indicadas con (E) son recetas que encontrarás con dos versiones, la elaboración en olla rápida y la elaboración en olla rápida eléctrica.

ANTES DE EMPEZAR CON LAS RECETAS...

Para que las recetas del libro te queden ricas y en su punto, es importante que entiendas a partir de qué momento debes empezar a contar el tiempo indicado en las mismas, y también qué tipo de despresurización se da por supuesta (si no, pueden quedarte los alimentos crudos, duros o, al contrario, pasados y demasiado hechos). Por eso, para seguir correctamente las recetas, antes de empezar, te recomiendo encarecidamente leer los apartados «Despresurización» y «Tiempos de cocción según tipo de despresurización».

Debo decirte también que, desde mi punto de vista, entender cómo funciona una olla a presión es vital para perderle el miedo y sacarle todo el partido. Por ello, te animo a leer detenidamente la primera parte del libro, en la que hacemos algunas consideraciones sobre las ollas a presión. Ese mismo apartado te ayudará a adaptar las recetas que haces en ollas y cazuelas tradicionales a tu olla a presión. O al menos así lo esperamos, porque puedes utilizarla para hacer casi todas las recetas que se te ocurran, ahorrando tiempo y conservando todo el sabor.



APRENDE A COCINAR EN OLLA RÁPIDA

Cómo funciona una olla rápida

No desvelo ningún secreto si digo que la idea fundamental de una olla rápida es la de conseguir una presión muy elevada en su interior. La gracia está en una simple ley física por la cual, con una presión superior a la atmosférica, el agua hierve hasta 120-130 °C. ¡He aquí el *quid* de la cuestión!

¿Qué quiere decir eso? Básicamente, que en las ollas rápidas no estamos cocinando a los 100 °C a los que hierve el agua normalmente, sino que lo hacemos a unos 120 °C. El aumento de la temperatura ayuda —de forma inmediata— a una cocción más rápida de los alimentos (a mayor temperatura, los alimentos se cuecen antes). Por otro lado, la misma presión dentro del recipiente también ayuda a ablandarlos. Imagina que coges con la mano un alimento, cierras el puño y lo presionas; se ablandará, ¿verdad? Pues eso mismo es lo que hace la presión dentro de la olla: está oprimiendo los alimentos por todos lados, de forma que los está reblandeciendo mientras, a su vez, la temperatura los está cocinando.

Presión y temperatura son las claves para entender que una olla rápida te ayudará a obtener tus platos en su justo punto de cocción y en tiempo récord.

Beneficios de la olla rápida

El gran beneficio de las ollas rápidas es, sin lugar a dudas, el ahorro de tiempo: con las actuales **consigues cocinar hasta un 70 por ciento de tiempo más rápido** que con una olla convencional (sin presión). En otras palabras, si hay una receta que habitualmente cocinas en 1 hora, en una olla súper rápida la tendrás lista en unos 18 minutos. ¡Eso es mucho tiempo ganado!

Esa rapidez a la hora de cocinar tiene un impacto directo en el **ahorro energético** (y, en consecuencia, en el económico): los fogones, ya sea gas, vitro o inducción, están encendidos hasta un 70 por ciento menos del tiempo habitual.

Hay otra ventaja importante de cocinar en olla rápida, como es la conservación de los nutrientes y los minerales de los alimentos. Al cocinarse mucho más rápido y quedar todo dentro de la misma olla, nutrientes y minerales se preservan, logrando comidas mucho más nutritivas.



La versatilidad de las ollas rápidas

Hay personas que solo necesitan una olla rápida en su cocina para preparar todo tipo de platos. Las usan para freír, saltear, dorar, como olla tradicional sin su tapa o para cocer al vapor. Es decir, le sacan todo el partido posible.

Y es que la olla rápida es un utensilio de lo más versátil, y lo es en dos aspectos fundamentales. Por un lado, como acabo de mencionar, puedes emplearla para todo tipo de cocciones, minimizando el número de utensilios que necesitas en la cocina; por otro, te permite cocinar todo tipo de alimentos, desde verduras a granos, frutas, pasta, carnes y pescado. Por todo ello, la diversidad de recetas que puedes elaborar en ella es prácticamente infinita.

Hay dos cuestiones más que son importantes. La primera es que esa diversidad de usos que ofrece una olla rápida te permite —en la mayoría de los casos— empezar y terminar una receta, haciéndola en su totalidad en la misma olla rápida. Es decir, en lugar de usar, por ejemplo, una sartén para saltear o sellar algún alimento antes de introducirlo en la olla para terminar la receta con el efecto de olla a presión, puedes saltear o sellar esos alimentos en la olla directamente; una vez realizado ese paso, introduces el líquido y el resto de ingredientes en la olla para finalizar la receta; también puedes utilizarla primero como olla rápida y retirar después los alimentos principales para reducir la salsa en la misma olla, etc. Es una gran ventaja, dado que podemos sacar mucho partido a la olla y requerir (y ensuciar) menos utensilios de cocina en nuestro día a día.

La otra cuestión a destacar es el material con el que están fabricadas las ollas a presión: el acero inoxidable (al menos, las que tenemos en nuestro mercado en el 99 por ciento de los casos). Se trata de un material inocuo, higiénico y duradero, y resulta de lo más saludable cocinar en él.

Así, aunque hay quien se decanta por materiales antiadherentes para cocinar según qué alimentos o salsas, hay muchas personas que se acostumbran a cocinar en ollas y sartenes de acero inoxidable y que preparan en ellas todas las recetas sin ningún problema, lo cual resulta de lo más conveniente.

Tipos de ollas rápidas

Como tantas otras cosas, las ollas rápidas han evolucionado con el tiempo. Así, incluso su nombre ha ido variando: ollas exprés, a presión, rápidas y súper rápidas. Todos estos términos se refieren a un mismo concepto o base de funcionamiento. La gran diferencia entre estas ollas es el tipo de cierre y la presión que se consigue con ellas.

Las ollas rápidas tradicionales (las que llevan una barra en la parte superior que se engancha por los extremos) consiguen la mitad de presión que las ollas rápidas más actuales (en las que giras la tapa y, al hacerlo, sellas todo el perímetro). Al lograr una presión mayor, también se alcanza una temperatura de cocción más elevada y, en definitiva, una reducción en el tiempo de cocción de los alimentos.

Si nos centramos en la mayor parte de ollas rápidas del mercado actual, podemos distinguir entre dos tipos fundamentales: las rápidas y las súper rápidas (estaríamos hablando de las ollas de primera línea del mercado, marcas alemanas y suizas en su mayor parte). La diferencia entre unas y otras es el sistema de cierre: en las súper rápidas permite un sellado perfecto, de forma que no se escapa nada del vapor que se genera, con lo cual la presión conseguida es la más elevada posible, lo que permite una cocción más rápida y un ahorro de tiempo y energía superiores.



Calidad de la olla rápida

El hecho de que la olla permita un sellado perfecto —la súper rápida— marca la primera característica a la hora de evaluar la calidad de la misma. Ahora bien, lógicamente, hay también otros aspectos técnicos que diferencian las ollas rápidas y las súper rápidas que podemos encontrar en el mercado.

Un primer aspecto es el fondo difusor. Con estas palabras nos referimos a la base de la olla, el fondo que entra en contacto con la fuente de calor (ya sea gas, vitrocerámica o disco de inducción). El número de capas de que dispone ese fondo y los materiales con los que está fabricado influirán en la calidad con la que se reparte el calor y, por lo tanto, determinarán si se calienta más o menos rápido y más o menos homogéneamente. Ese reparto del calor afectará al calentamiento rápido y homogéneo del agua o contenido del interior de la olla.

El grosor del fondo de la olla, y el reparto del calor que proporciona, desempeña un papel importante a la hora de evitar que este se quemé (lo que impide, a su vez, que se quemén los alimentos dentro si están en contacto con ese fondo).

La calidad del acero inoxidable con que está fabricada la olla también es importante: la aleación puede ser de mayor o menor calidad. Cuanto mejor sea el acero inoxidable, más resistente será al calor y proporcionará también una mayor resistencia a la corrosión (imprescindible para que no aparezcan manchas de óxido en la olla).

Finalmente, un tema indiscutible que diferencia radicalmente la calidad de unas u otras ollas rápidas es la seguridad.



Seguridad

La seguridad es un elemento esencial en una olla rápida. De hecho, es lo que marca la gran diferencia entre una olla estándar y una buena olla rápida. También es, sin duda, la cualidad principal en la que deberíamos fijarnos a la hora de adquirir una olla a presión.

En mi introducción ya os había comentado que el secreto estaba en la tapa. ¡Sin duda! El cuerpo de una olla no es más que eso, una olla, un recipiente de acero inoxidable de mayor o menor capacidad. **Lo que la convierte en olla rápida es la tapa**; la tapa es la responsable de sellar la olla, de forma que el vapor quede contenido dentro y se genere la presión. Pero, además, **es la responsable de ofrecernos seguridad** durante ese proceso.

La presión que adquieren las ollas rápidas es tan elevada que es imprescindible que dispongan de los elementos de seguridad adecuados. Hay una regulación europea por la que las ollas a presión deben pasar unos estándares de calidad que garanticen que son seguras. Ahora bien, cuanto mejor sea una olla de este tipo, de más elementos de seguridad dispondrá (cabe destacar aquí la marca WMF, cuyas ollas a presión disponen de cinco elementos de seguridad en la tapa, lo que las convierte en las ollas a presión más seguras del mercado).

Pero también debemos ser conscientes de que la seguridad de las ollas empieza por el propio usuario: es importante hacer un buen uso y mantenimiento de la misma.

Así, si la olla está soltando mucho vapor (a pesar de estar la válvula de evacuación de vapor cerrada) o está emitiendo un pitido, estamos ante un aviso de que tiene demasiada presión en su interior —la olla nos está avisando—. Por tanto, debemos bajar el fuego para reducir esa presión.

Otro aviso nos lo da si observamos que por la junta de la olla (por los laterales de la tapa) o a través de la válvula superior sale agua. Si eso ocurre, será porque la junta o la válvula están en mal estado y deberíamos cambiarlas. Este punto es importante, no solo por una cuestión de seguridad, sino también de funcionamiento: si se está escapando vapor por la válvula o por la junta, será imposible que la olla alcance la presión necesaria para un uso óptimo y los tiempos de cocción aumentarán —y es una pena no aprovechar la rapidez que puede ofrecernos—.

Déjame advertir que un buen mantenimiento de la olla es imprescindible para que la olla funcione correctamente y sea segura. Es fundamental una buena limpieza de la misma, incluyendo la goma, el mango y las válvulas. En este sentido, cada olla tiene sus particularidades, así que lo más recomendable es seguir siempre las instrucciones de limpieza que recomienda cada fabricante. Pero síguelas —de no hacerlo, las válvulas podrían obstruirse, los tiempos de cocción podrían alargarse y podría dejar de ser una olla segura—.

En cualquier caso, si debo destacar algunos aspectos en tema de seguridad de las ollas rápidas, son estos:

- Escoge una buena olla a presión, una que disponga de amplios elementos de seguridad.
- Haz un buen uso de tu olla: lee atentamente las instrucciones de uso de tu olla y síguelas. Observarás que es importante, en todos los casos, bajar la intensidad del fuego si la olla está pitando y cambiar las gomas y válvulas cuando sea necesario —son un elemento clave para un uso correcto y seguro de las mismas—.

Los anillos de presión

La mayoría de las ollas rápidas disponen de dos niveles de presión: una presión media y una alta. Estos niveles de presión se evidencian en una especie de tapón que sobresale durante la cocción y que tiene dibujadas dos líneas de nivel (son las líneas del nivel de presión). Cuando sobresale un poco y se observa el primer indicador, significa que la olla ha alcanzado el nivel de presión medio; cuando sobresale del todo y se observa el segundo anillo o indicador de presión, la olla ha alcanzado el punto de presión máximo.

La presión media es adecuada para los alimentos más delicados, como pueden ser algunas legumbres y pescados blancos, que podrían romperse a una presión elevada. Al mantenerlos a un nivel medio, su cocción será algo más larga que si se cocinan a máxima presión, pero te asegurarás una presentación más perfecta de tus platos.

El segundo anillo de presión es el apropiado para el resto de alimentos.

Tiempo de cocción

El tiempo de cocción que se señala en las recetas se refiere al tiempo de cocción a presión, es decir, **al tiempo que debes tener los alimentos en la olla desde el momento en que suben los anillos indicadores de presión**. Por ejemplo, si en una receta se indica que debes tener la olla al fuego 5 minutos, empezarás a contar los minutos a partir de que los anillos de presión hayan subido.

Ten en cuenta que el tiempo que tarde la olla en coger presión dependerá de la potencia del fuego, por un lado, y de la cantidad de líquido, por otro. En primer lugar, se tiene que calentar el líquido y, luego, debe evaporarse y generar la presión. Ese proceso será más largo si la cantidad a calentar es mayor.

Esto ¿qué implica? Que el tiempo total de una receta puede variar radicalmente según la cantidad de líquido que incorpores: puedes hacer unas verduras al vapor con un dedo de agua y tenerlas listas en un total de 8 minutos (5 para coger presión y 3 para la cocción de las verduras con el vapor), o puedes hacerlas hervidas en 2,5 litros de agua en un total de 13 minutos (unos 10 para coger presión y 3 de cocción).

Por su parte, el tiempo de cocción dependerá de varios factores:

- El tipo de olla: si es más o menos rápida, como hemos visto, hará que cocine con más o menos tiempo.
- El tipo de alimento y su tamaño: los hay más duros, como las carnes, y más tiernos, como las verduras, y alimentos que requieren mayor o menor tiempo de absorción de agua. También influirá el grosor y tamaño en el que esos alimentos estén cortados —a mayor tamaño, mayor tiempo de cocción—.
- El tipo de despresurización que escojas a la hora de dejar que la olla pierda presión: si optas por una despresurización natural, la presión residual irá cocinando los alimentos hasta que puedas abrir la olla; si prefieres una despresurización rápida (abriendo la válvula que libera la presión), deberás tenerlo unos minutos más en el fuego.

Despresurización

La forma en que despresurizamos la olla marcará el tiempo de cocción de las recetas. De entrada puede sonar extraño, pero no lo es. Vayamos por pasos.

Lo primero es recordar que una olla alcanza presión a través del vapor que se genera en su interior: el agua, al hervir, se convierte en vapor y ese vapor, que quiere escapar de la olla pero no puede, es el que generará la presión que hará que el agua hierva a mayor temperatura y que los alimentos se cocinen en menor tiempo y se reblandezcan.

La olla no podrá abrirse hasta que dentro no exista presión. Para reducir la presión podemos hacer dos cosas: apartar la olla del fuego y esperar a que pierda presión por sí misma (despresurización natural) o abrir la válvula de despresurización, de forma que el vapor pueda escapar y se reduzca la presión (despresurización rápida).

- Despresurización natural: el calor es lo que genera el vapor dentro de la olla; por lo tanto, si bajamos o paramos la fuente de calor (o si retiramos la olla del fuego), la presión disminuirá. A medida que se vaya enfriando, el vapor del interior se convertirá en agua otra vez y la presión desaparecerá, hasta que se pueda abrir la olla.
- **Todas las recetas del libro han sido calculadas aplicando esta despresurización natural.** Lo hemos hecho así porque la consideramos muy beneficiosa, dado que podemos apagar el fuego antes, con el ahorro energético que ello conlleva. Ten presente que, mientras pierde presión —durante esos minutos que pasan hasta que puedes abrir la olla—, los alimentos se siguen cocinando en su interior con la presión acumulada durante el proceso y con el calor del interior.
- Debo aclarar que la despresurización natural no implica una larga espera; podrás abrir la olla en unos 3-4 minutos después de sacarla del foco de calor.
- Despresurización rápida: podemos abrir la válvula de la tapa de la olla para dejar que el vapor salga. Esa liberación del vapor permitirá poder abrir la olla en pocos segundos. Es una gran ventaja, ya que puedes sacar los alimentos nada más apartar la olla del fuego, pero debes tener en cuenta que tendrás que mantener la olla en el fuego unos minutos más, para asegurarte de que los alimentos estén en su punto. Otro aspecto a destacar es el de la seguridad: recuerda que el vapor nunca debe entrar en contacto con la piel, ya que podría causar graves quemaduras.

De todos modos, uses un método u otro, los alimentos quedarán igualmente cocinados. En el primer caso, retira la olla del fuego y espera a que baje la presión mientras se acaban de cocinar los alimentos; en el segundo, espera a que el alimento esté en su punto y abre la olla de forma rápida.

En cuanto a las recetas de este libro, al final de esta introducción, puedes ver la diferencia de tiempos de cocción según un tipo de despresurización u otro.



Cómo cocinar al vapor en olla rápida

La olla rápida es un utensilio fabuloso para cocinar los alimentos al vapor, porque eso es lo que generas: ¡vapor! Y lo haces en tiempo récord. Al contrario que en una olla tradicional u otros utensilios en los que puedes cocinar al vapor, en una olla rápida generarás el vapor y cocinarás tus recetas en pocos minutos.

Si no estás habituado a cocinar al vapor, debes saber que es una técnica de cocina de lo más práctica y saludable. Los sabores y texturas que obtienes son maravillosos, conservas todos los nutrientes y el sabor, es una técnica muy fácil de aplicar y puedes usarla para preparar multitud de recetas.

Para cocinar al vapor en una olla rápida necesitarás, básicamente, dos elementos:

- 1. Un cestillo o vaporera para cocinar al vapor:** la vaporera es un utensilio en forma de cesto en el que pondrás el alimento. Dispone de unos agujeros a través de los cuales penetrará el vapor, que cocinará dichos alimentos. Las vaporeras más comunes son las de acero inoxidable (ahora se están popularizando también las de bambú, pero son más delicadas). Disponen de unas patas que mantendrán el cestillo levantado unos centímetros por encima del fondo de la olla, para que no esté en contacto directo con el agua (esas patas, cuando no están integradas en el cestillo, las encontrarás bajo el nombre de «puente»).
- 2. Líquido para generar vapor:** agua, caldo o salsa; la olla requiere algún líquido que se convierta en vapor y cocine los alimentos.

Como he dicho, la idea es cocinar los alimentos con la acción del vapor, sin sumergirlos en el líquido. Por tanto, solo tienes que echar el líquido con el que generarás el vapor en el fondo de la olla, introducir los alimentos en el cestillo, poner este dentro de la olla, cerrarla y calentarla al fuego para que se genere el vapor. Transcurrido el tiempo de cocción, se deja que salga el vapor y los alimentos estarán en su punto.

Muchas veces tenemos la duda de qué cantidad de líquido hace falta introducir en la olla para cocinar al vapor. Se necesita la cantidad imprescindible para que el fondo de la olla no se quemé y los alimentos se cuezan; eso, habitualmente, se resuelve añadiendo un dedo* de altura de líquido.

Con esta técnica puedes preparar multitud de alimentos: verduras, frutas, hortalizas, pescado, aves, panes... También ablandar carnes duras para, luego, proseguir con otros tipos de cocción, o usar el vapor para elaborar terrinas y cuajar flanes, pudines... Y es perfecta para tus conservas caseras.

Ten presente que en el cestillo puedes introducir los alimentos directamente, pero también otros utensilios en los que puedes cocinar tus preparaciones. En este sentido, en el cestillo de vapor puedes colocar flaneras, moldes para pudín o bizcochos, boles de acero inoxidable o de cerámica, arroceras... Los alimentos se cocerán en ellos y lo único que deberás hacer será desmoldarlos al sacarlos de la olla.

El tiempo de cocción variará mucho según el tipo de alimento que vayas a preparar (un pescado blanco, por ejemplo, se cocerá en muy pocos minutos, mientras que la patata requiere más tiempo). También dependerá del tamaño de los mismos: una verdura cortada en dados o en juliana se cocerá mucho más rápido que la misma verdura cortada en trozos grandes. Para calcular los tiempos de cocción de tus recetas, te recomiendo que empieces siguiendo algunas recetas, para ir descubriendo los tiempos que requieren los distintos alimentos según el corte aplicado. Prueba-error, en definitiva, pero seguir una guía te facilitará el aprendizaje en muy poco tiempo.

En cuanto a los tiempos de cocción y los alimentos a cocinar, cabe destacar que existen vaporeras dobles o de varias bandejas (tanto de acero inoxidable como de bambú), que te permiten separar sabores (que los ingredientes no se mezclen) y también separar cocciones. Puedes colocar el alimento que tarda más en cocerse en la parte inferior de esa vaporera, y los que tardan menos en los pisos superiores. El hecho de tener los alimentos separados te permitirá, si fuera necesario, retirarlos de una de las bandejas fácilmente y continuar cocinando el resto.

Lo que me resulta muy interesante de la cocina al vapor, y lo que te animo encarecidamente a que lo pruebes, es poder infundir sabores en los alimentos a través del vapor. ¿A qué me refiero? Pues a cocinar al vapor usando no solo agua, sino también un caldo de carne, de pescado o de verduras, añadir algún alcohol para que las verduras o carnes adquieran ese toque aromático, agregar en el agua cortezas de limón, de naranja o lo que sea apropiado para que los alimentos cocinados al vapor se impregnen también de ese aroma, o aprovechar la cocción al vapor mientras estamos reduciendo una salsa... ¿Sabes lo bien que saben esas albóndigas al vapor hechas en una reducción de salsa de verduras? ¿O el sabor de un pescado cocido al vapor de una salsa de lima? ¿Y esas verduras hechas con el vapor de una salsa barbacoa?

¡Te encantará cocinar al vapor! Se trata de una cocina de lo más natural, ya que consigues unos alimentos que retienen sus propiedades (no han pasado por el proceso de lavado que sufren si se hierven) y todo su sabor, y los obtienes en muy poco tiempo.

Además, las posibilidades son infinitas. Desde platos elaborados a base de vegetales a terrinas, carnes, pescados, arroces... ¡Y postres! Hay multitud de postres que agradecerán la cocina al vapor, como flanes, natillas, tartas y bizcochos. Todas estas preparaciones podrás realizarlas en menos de la mitad del tiempo y sin encender el horno. Espero que las recetas de cocina que encontrarás en este libro te ayuden e inspiren para profundizar en esta técnica.

**La cantidad de agua que requiera dependerá también del alimento que vayas a cocinar: si este suelta mucha agua —como es el caso del pulpo o de los alimentos congelados— necesitarás menos agua, porque el alimento soltará también su propio líquido.*



Adaptar las recetas tradicionales a la cocción en olla rápida

Ya he comentado que puedes hacer casi cualquier receta en olla rápida. ¿Cómo? Básicamente, adaptando los tiempos de cocción; solo eso.

Una olla rápida coge presión y temperatura para cocinar rápidamente. Es decir, lo que haces en una olla convencional o en una cazuela puedes hacerlo también en una olla rápida, pero en menos tiempo.

Por lo tanto, lo más importante es saber adaptar los tiempos de cocción. Para ello, debes conocer la olla de la que dispones y debes saber si se trata de una olla rápida o de una olla súper rápida. Si es el primer caso, debes reducir el tiempo de cocción de tus recetas a la mitad respecto a lo que te lleva habitualmente en una olla convencional; si se trata de una olla súper rápida, podrás reducir ese tiempo hasta un tercio. Así, por ejemplo, si un estofado de ternera en una cazuela tarda 1 hora y media, en una olla rápida lo debes dejar 45 minutos y en una olla súper rápida lo tendrás listo en 30 minutos.

Esa es la regla principal para adaptar tus recetas, y poco más. Ten presente que la cocción es mucho más rápida en las ollas a presión y que los aromas se concentran también rápidamente. Así, te recomiendo que no te excedas en los tiempos: aplica la fórmula dada de entrada (mitad o un tercio del tiempo según la olla rápida que tengas), deja que baje la presión y comprueba si la preparación está en su punto y, si fuera necesario, vuelve a cerrar la olla y cuece unos minutos más. Piensa que, si te excedes en la cocción de entrada, puedes encontrarte con salsas demasiado concentradas o alimentos excesivamente cocidos o incluso deshechos.

La práctica hace al maestro. Así que, si no usas habitualmente la olla rápida o no tienes muy claro el tiempo de cocción de cada alimento o preparación, te recomiendo empezar con las recetas del libro e ir fijándote en los tiempos que requiere cada alimento por un lado y, por otro y muy importante, en qué punto te gustan más a ti esos alimentos.



Las ollas rápidas eléctricas

Los nuevos tiempos nos traen nuevas soluciones adaptadas a nuestras prácticas diarias. Es el caso también de la olla rápida. Ya han llegado al mercado las primeras ollas rápidas eléctricas, y este año parece que va a ser el primero en el que su uso se va a extender de forma importante.

El concepto de una olla rápida eléctrica consiste en disponer de una máquina con la que cocinar como en una olla rápida convencional, pero sin necesidad de fogones, es decir, conectándola a la electricidad.

De este modo, puedes disponer de ella en la cocina sin necesidad de encender los fogones, pero puedes disponer también de ella en un despacho u oficina, o llevártela al camping o apartamento. Esa es la idea: disponer de un aparato que te dé juego en la cocina, pero también movilidad —al no depender de fogones—.

Recientemente han salido varios modelos de ollas rápidas eléctricas, si bien en mi caso solo puedo hablar de la de WMF, que es la que conozco bien. Lo que han buscado en su versión de olla rápida eléctrica es que sea un símil lo más aproximado posible a su versión de la olla rápida convencional. Así, puedes hacer en ella todos los pasos que pueda requerir una receta (tal y como mencionábamos, puedes dorar o sellar primero los alimentos, puedes reducir la salsa de fondo o puedes cocinar al vapor, entre otras cosas). Lo que tienes en ese tipo de ollas es un centro de cocinado, una olla que puedes usar como olla rápida o como olla multifunción.

Otra ventaja de las ollas eléctricas es que te permiten seleccionar fácilmente los niveles de presión. ¿A qué me refiero? A que puedes marcar un grado medio de presión para las legumbres, por ejemplo, para asegurarte de que no se deshagan o exploten, ya que a veces es difícil regular constantemente el nivel de presión medio en una olla rápida (en una olla rápida convencional cuesta mantener de una forma prolongada el primer anillo de presión).

Finalmente, otro punto a favor es que te permite mantener la comida caliente durante unas cuantas horas.

