

CLAUDIA FERRER

Claudia&Julia

4.^a
edición

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

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Publicado originalmente en inglés por Grand Central Publishing (Hachette Book Group, Inc.) en 2019. Esta edición ha sido publicada bajo acuerdo con Grand Central Publishing, Nueva York. Todos los derechos reservados.

© **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.

© **Editorial Planeta, S. A., 2025**

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

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2020

Segunda edición: diciembre de 2020

Tercera edición: diciembre de 2021

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 11.440-2025

ISBN: 978-84-480-4427-5

Impresor: Egedsa

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

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.



CALDO DE POLLO

INGREDIENTES

(para 2,5 l de caldo)

- 2 carcasas de pollo
- 2 contramuslos de pollo o ½ pollo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 hoja de laurel
- 2,5 l de agua
- 2 cc de sal

PREPARACIÓN

- 1 Pela y limpia las verduras. Corta las que sean más grandes, como el apio o el puerro, por la mitad para que quepan en la olla más holgadamente. Resérvalas.
- 2 Limpia el pollo de cualquier resto de vísceras que pudiese tener y resérvalo.
- 3 Echa en la olla todos los ingredientes y añade el agua y la sal.
- 4 Pon la olla a fuego fuerte, sin tapar, hasta que el agua comience a hervir.
- 5 A medida que hierva, irá apareciendo espuma en la superficie. Retírala con una espumadera hasta que el agua quede limpia y cierra la olla.
- 6 Cuando salgan los dos anillos de presión, baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 15 minutos.
- 7 Pasado ese tiempo, retira la olla del fuego y deja que se enfríe por sí misma y pierda presión hasta que bajen los dos anillos.
- 8 Cuando puedas abrir la olla, retira la tapa. Pon la olla destapada al fuego y deja cocer otros 10 minutos.
- 9 Después, retira la olla del fuego y deja enfriar el caldo a temperatura ambiente.
- 10 Una vez haya enfriado, retira el pollo y las verduras y cuela el caldo sobre un recipiente.
- 11 Mete el caldo en el frigorífico y déjalo reposar unas cuantas horas, preferiblemente toda la noche. De esta forma, la grasa se solidificará en la superficie y podrás retirarla más fácilmente, dejando así un caldo limpio de grasa. Para que quede perfecto, pásalo por un colador de malla muy fina o una muselina que te ayude a eliminar cualquier impureza que hubiera quedado.

NOTAS

Si quieres un caldo más espeso, tritura parte de las verduras con una batidora y añádelas al caldo antes de ponerlo en el frigorífico.

Una vez desgrasado el caldo, puedes congelarlo; así lo tendrás listo cuando lo necesites para preparar una deliciosa sopa o enriquecer cualquiera de tus platos.

El pollo utilizado para el caldo puedes deshuesarlo y añadirlo a una sopa de pollo. También puedes congelarlo una vez frío y así tenerlo listo para utilizarlo en diferentes preparaciones.

CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

(para 6 personas)

- 800 g de coliflor
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 800 ml de caldo de verduras
- 300 ml de leche
- 3 yemas de huevo
- 2 cs de aceite de oliva
- 1 cc de sal
- ½ cc de pimienta negra
- Cebollino picado para servir

PREPARACIÓN

- 1 Lava la coliflor, córtala en ramilletes y resérvala.
 - 2 Pela y pica la cebolla y resérvala.
 - 3 Limpia los puerros, retirando las raíces y las hojas más verdes, y lávalos con cuidado bajo el chorro de agua del grifo para eliminar cualquier resto de tierra que pudiesen tener.
 - 4 Córtalos en trozos de unos 2 cm de grosor y resérvalos.
 - 5 Pon la olla a fuego medio con el aceite de oliva. Una vez que esté caliente, añade la cebolla y el puerro y rehoga un par de minutos.
 - 6 A continuación, añade la coliflor y rehoga durante 1 minuto más.
 - 7 Agrega el caldo, la leche, la sal y la pimienta.
 - 8 Cierra la olla y sube el fuego al máximo, hasta que salga el segundo anillo. En ese momento, baja el fuego al mínimo —manteniendo la presión en el segundo anillo— y deja cocer durante 3 minutos.
 - 9 Transcurrido ese tiempo, retira la olla del fuego y deja que pierda presión y se enfríe de forma natural hasta que bajen los dos anillos.
 - 10 Cuando la olla esté despresurizada, retira la tapa y tritura todo con una batidora hasta obtener una crema fina.
 - 11 Cuando la crema esté en su punto, añade las yemas de huevo y remueve bien para que se integren por completo.
 - 12 Sírvela con un chorrito de aceite de oliva y cebollino picado espolvoreado por encima.
-





CREMA DE GUISANTES

INGREDIENTES

(para 6 personas)

- 1 kg de guisantes
- 1 cebolla
- 600 ml de caldo de verduras
- 500 ml de agua
- 100 ml de nata líquida
- 4 cs de aceite de oliva
- 1 cc de sal

PREPARACIÓN

- 1 Pon la olla a fuego medio con el aceite de oliva.
- 2 Pela y corta la cebolla en trozos pequeños y añádela a la olla una vez que el aceite esté caliente.
- 3 Sofríela un par de minutos hasta que adquiera un color dorado, pero con cuidado de que no se queme. Añade los guisantes y remueve para que se rehoguen bien.
- 4 A continuación, incorpora el agua, el caldo y la sal.
- 5 Cierra la olla y sube el fuego al máximo hasta que salga el segundo anillo. Baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 2 minutos.
- 6 Transcurrido el tiempo de cocción, retira la olla del fuego y deja que pierda presión de forma natural, hasta que bajen los dos anillos. Cuando puedas abrirla, añade la nata líquida y tritura con la batidora hasta obtener una crema muy fina. Si lo deseas, puedes pasar la crema por un chino para que quede una textura todavía más fina y asegurarte de que no queda ninguna piel.
- 7 Corrige el punto de sal, si fuese necesario.

NOTAS

Para preparar esta crema puedes utilizar tanto guisantes frescos como congelados. En caso de añadirlos congelados, no es necesario aumentar el tiempo de cocción, ya que se compensan (los guisantes congelados están más blandos que los frescos y, al añadirlos a la olla, esta tarda un poco más en coger presión, con lo cual el tiempo será el mismo en ambos casos).

Si prefieres una crema con más cuerpo, puedes introducir una patata pelada al añadir el agua a la olla. Córtala en dados pequeños; así no hará falta que aumentes el tiempo de cocción indicado en la receta.