

Vol. 1

Tata
DESDE 1943



20 Recetas en olla a presión

Tradicional | Rápida | Estanca



20 Recetas en olla a presión

Ollas a presión - Pág. 3

¿Diferencias? - Pág. 4

Recetas - Pág. 6



- Alcachofas guisadas 6
- Coliflor con pesto 7
- Borraja con vinagreta de avellana 8
- Coles de Bruselas con tomate y queso 9
- Crema de calabaza con roquefort 10
- Alubias con bacalao 11
- Garbanzos con sepia 12
- Garbanzos con berenjena 13
- Arroz caldoso con salmón 14
- Bacalao con tomate 15
- Calamares con picada de almendras 16
- Chipirones en su tinta con pasta 17
- Corvina con aceitunas negras 18
- Canelones a la barcelonesa 19
- Carrilleras de cerdo estofadas a la vainilla 20
- Alitas de pollo 21
- Cordero al chilindrón 22
- Dulce de pimientos 23
- Flan de frambuesa 24
- Flan de queso manchego 25

Disfruta en tu hogar con Jata



Ollas a presión

Cocina rápido y rico con Jata

Tradicional | Rápida | Estanca



Las ollas a presión se clasifican en normal o tradicional y rápida o super rápida.

La diferencia es el tiempo de cocinado, en el caso de la rápida se reduce a la mitad, con lo que el ahorro energético es su principal ventaja. Conservando mejor así los nutrientes y el sabor de los alimentos.

Además en Jata, puedes encontrar su versión estanca, aportando mecanismos extra de seguridad y mayor rapidez durante el cocinado.

¿Sus diferencias?

Te las contamos a continuación.

Las ollas se han convertido las mejores aliadas en muchas de las cocinas. Reducen el tiempo de cocinado y nos ayudan a hacerlo de manera más eficiente y saludable. Con el sistema de cocción a presión, se necesita menos agua y grasas para su elaboración.

El resultado de esta combinación es que los alimentos conservan sus propiedades y su textura y que, además, no se incrementa el aporte calórico. En estos libros de recetas hemos recogido un mix de recetas para que puedas disfrutar y lucirte ante la familia y los amigos.

Disfruta probando recetas de todo tipo y exprime al máximo este invento revolucionario de un vecino de nuestra tierra Navarra, un zaragozano.

Jata

¿Diferencias?

Tradicional - Ref. OPCX



- Tamaños disponibles: 4 / 6 / 8 / 10 / 12 L
- 3 sistemas de seguridad.
- Sistema de cierre progresivo con asa giratoria.
- Acero inoxidable SUS304.
- Espesor cuerpo olla 1 mm.
- Base sandwich 5 mm.
- Asas laterales.
- Apta para todas las cocinas, incluida inducción.

Rápida - Ref. HOLL22XX



- Tamaños disponibles: 6 / 8 / 10 L
- Alta seguridad.
- Presión 100 kPa.
- Válvula de control de presión: posición 1: 100 kPa.
- Válvula de seguridad: 130-170 kPa.
- Ventana de seguridad: 180-300 kPa.
- Acero inoxidable SUS304.
- Diámetro 24 cm.
- Espesor cuerpo olla 1,2 mm.
- Base sandwich 5 mm.
- Apta para todas las cocinas, incluida inducción.

Estanca - Ref. OSRX



- Tamaños disponibles: 4 / 6 / 8 L
- 4 dispositivos de seguridad.
- Válvula de presión estanca.
- Silenciosa, segura y atractivo diseño.
- Máxima garantía.
- Cocina en un tercio menos de tiempo.
- Acero inoxidable SUS 304.
- Diámetro 22 cm.
- Espesor cuerpo olla 1,2 mm.
- Fondo difusor capsulado 5 mm.
- Apta para todas las cocinas, incluida inducción.

¿Cuál se adapta mejor a ti?





Alcachofas guisadas



4 PERS.



11 MIN.



8 MIN.



6 MIN.

Preparación

Quita las hojas exteriores de las alcachofas, corta las puntas y raspa los tallos.

Calienta aceite en la olla rápida y fríe el ajo y la cebolla picados. Antes de que doren, añade la harina y rehógala para que se tueste.

Incorpora el jamón, las alcachofas, los tallos, el vino y el agua. Salpimenta, cierra la olla y, cuando coja presión, baja el fuego y cocina 5 minutos.

Retira del fuego y espera a que salga el vapor antes de abrir. Si la salsa está muy espesa, añade un poco de agua, rectifica de sal y sirve.

Consejo

Para evitar que se pongan negras mientras las limpias, sumérjalas en un bol con agua, sal y unas gotitas de limón. Usa guantes para que tus manos no queden negras, estas manchas no se quitan fácilmente de la piel.

Ingredientes

- 16 alcachofas de Tudela
- 6 cucharadas de aceite
- 50 g de jamón serrano tierno
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de harina
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Sal
- Pimienta



Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 4 patatas medianas
- Sal

Salsa al pesto:

- 4 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de piñones
- 2 dientes de ajo
- 4 nueces peladas
- 50 g de queso parmesano rallado
- 6 cuch. de aceite de oliva

Coliflor con pesto



4 PERS.



6 MIN.



3 MIN.



2 MIN.

Preparación

Corta el tallo de la coliflor para separarla en ramitos. Pon agua con sal a hervir en el fondo de la olla y coloca, sobre la rejilla, la coliflor y las patatas (peladas, lavadas y troceadas).

Cierra la olla y, cuando coja presión, cocina 5 minutos. Aparta del fuego y espera a que salga todo el vapor antes de abrirla. Saca la verdura caliente a una fuente o platos.

Tritura los piñones, las nueces y el ajo con un poco de sal. Añade la albahaca picada, el aceite y el queso, y mezcla bien hasta conseguir una crema homogénea.

Sirve la coliflor y las patatas recién hechas regadas con la salsa al pesto.

Consejo

Para que una coliflor sea de calidad, debe estar blanca y sin manchas, con los ramilletes bien apretados. Si conserva las hojas verdes exteriores, se mantendrá fresca más tiempo. Prepara la salsa al pesto una hora antes para que los sabores se asienten bien.



Borraja con vinagreta de avellana



4 PERS.



10 MIN.



6 MIN.



3 MIN.

Preparación

Limpia las borrajas quitando los restos de hojas y las partes duras. Ponlas en la olla sobre la rejilla con un vaso de agua hirviendo, sal y dos cucharadas de aceite. Cierra y cocina 3 minutos a presión. Escúrrelas y reserva.

Pica muy finas las chalotas y la zanahoria. Corta la trufa en daditos y pica las avellanas. En un bol, mezcla el resto del aceite con vinagre, sal y pimienta, e incorpora todos los ingredientes picados.

Cuece las patatas en la olla con agua y sal durante 5 minutos. Pélalas si es necesario.

Sirve las borrajas y las patatas templadas. Riega el plato con un poco de la vinagreta y presenta el resto en una salsera aparte.

Consejo

La borraja es una verdura muy delicada y ligera, ideal para dietas de adelgazamiento. Además de ser rica en vitaminas, aporta minerales que ayudan a regular la hipertensión.

Ingredientes

- 1 Kg. de borrajas
- 9 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 12 avellanas
- 1 zanahoria
- 2 chalotas
- 1 trufa
- Sal
- Pimienta recién molida
- ½ Kg de patatas todas del mismo tamaño o torneadas



Ingredientes

- 1 Kg de coles de Bruselas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 75 g de jamón serrano
- 1 L de leche
- 1 cuch. de Maízena
- 100 g de queso cremoso rallado
- 6 cuch. de aceite de oliva
- 1 cuch. de azúcar
- Sal

Coles de Bruselas con tomate y queso



4 PERS.



8 MIN.



4 MIN.



3 MIN.

Preparación

Calienta aceite en la olla y pocha la cebolla y el ajo picados. Añade el tomate pelado y troceado junto con el jamón, y rehoga todo unos minutos.

Limpia las coles quitando la base del tronco y las hojas amarillentas. Lávalas, escúrrelas y añádelas a la olla. Sazona con sal y la pizca de azúcar.

Cierra la olla y, en cuanto coja presión, apaga el fuego. Deja que la presión baje por sí sola antes de abrirla. Pasa las coles a una fuente de horno.

Disuelve la Maízena en un poco de leche fría, mézclala con el resto de la leche caliente y vierte sobre las coles. Espolvorea la mitad del queso y hornea a 200°C durante 10 minutos. Añade el resto del queso y gratina hasta que doren.

Consejo

El sofrito de tomate y jamón les aporta un sabor mucho más intenso y apetecible. Puedes servirlas como primer plato en la cena o como una guarnición diferente.



Crema de calabaza con roquefort



4 PERS.



8 MIN.



4 MIN.



2 MIN.

Preparación

Pela las patatas y quita la cáscara y las semillas a la calabaza. Trocea ambas verduras. Calienta aceite en la olla rápida y rehógalas unos minutos. Sazona con sal y pimienta. Vierte el caldo hirviendo, cierra la olla y cocina 5 minutos desde que coja presión.

Abre la olla cuando baje la presión y tritura las verduras con su caldo. Rectifica de sal y calienta de nuevo un poco para que la crema recupere su color vivo.

Fuera del fuego, añade la mantequilla y las yemas mezcladas con la nata. Bate bien para que se integre y calienta un par de minutos a fuego muy suave, sin que llegue a hervir.

Aplasta el queso con un chorrito de leche, mézclalo con las migas de pan y forma pequeñas bolitas (quenelles) para acompañar la crema al servir.

Consejo

Esta verdura es ideal para personas con tensión alta por su contenido en potasio. Si prefieres, puedes sustituir la mantequilla por un buen aceite de oliva.

Lata

Ingredientes

- 1 Kg de calabaza
- 4 cuch. de aceite
- ¾ L de caldo de ave
- 1 cuch. de mantequilla
- 4 cuch. de nata líquida
- Sal
- Pimienta blanca
- 2 yemas
- 2 patatas
- 100 g de queso roquefort
- 2 cuch. de leche
- 2 cuch. de pan rallado muy fino



Alubias con bacalao



4 PERS.



45 MIN.



25 MIN.



12 MIN.

Preparación

Desala el bacalao durante 24 horas. La noche anterior, pon las alubias en remojo con agua fría.

Escurre las alubias y ponlas en la olla cubiertas de agua fría con el laurel, la cebolla cortada en cascos y la pimienta. Cierra la olla y, cuando suba la presión, cocina 45 minutos.

Deja que salga el vapor antes de abrir. Sazona y comprueba que las alubias estén tiernas pero con la piel entera. Mientras, escurre y trocea el bacalao.

Calienta aceite en una sartén y fríe el ajo con el bacalao. Cuando esté dorado, añade el pimentón, el vinagre y el perejil. Vierte este refrito sobre las alubias, dale un hervor al conjunto y rectifica de sal si es necesario.

Consejo

Utiliza un bacalao de calidad; lo reconocerás por su color blanco nacarado (si amarillea, es que es viejo). También puedes usar migas de bacalao, que son más económicas y se desalan en mucho menos tiempo.

Ingredientes

- 300 g de alubias blancas
- 300 g de bacalao
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- Un toque de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada rasa de pimentón
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- Perejil picado
- Sal



Garbanzos con sepia



4 PERS.



45 MIN.



20 MIN.



10 MIN.

Preparación

Tras haber remojado los garbanzos la noche anterior, escúrrelos y ponlos en la olla con agua, unos trozos de cebolla, pimienta y perejil. Cierra y, cuando coja presión, cocina 20 minutos. Resérvalos junto con su caldo.

Fríe el ajo, la ñora y las almendras. Saca estos ingredientes y tritúralos con un poco del caldo de los garbanzos y perejil fresco. Lava y corta la sepia en tiras. Sazónala, páscalas por harina (sacudiendo el exceso) y fríela en la olla con el aceite sobrante.

Añade la cebolla picada y, cuando esté lista, el tomate frito. Salpimentar, añade una pizca de canela y riega con el vino. Incorpora la picada de ñora y, cuando caliente, añade los garbanzos.

Cierra la olla y cocina 20 minutos más desde que tome presión.

Consejo

Este es un plato muy digestivo al llevar poca grasa y tiene un sabor marinero delicioso. Lo mejor es que mejora si se prepara de un día para otro.

Lata

Ingredientes

- 400 g de garbanzos
- ½ Kg de sepia
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 ñora
- 2 cuch. de tomate frito
- 50 g de almendras
- 8 cuch. de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- Sal
- Unos granos de pimienta
- Perejil
- Polvillo de canela



Ingredientes

- 300 g de garbanzos
- 1 hueso de jamón
- Unos casclos de cebolla
- 1 hoja de laurel
- Unos granos de pimienta
- 1 cebolla
- 2 berenjenas
- 6 cuch. de aceite
- 75 g de beicon en dados
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- Sal y pimienta

Garbanzos con berenjena



4 PERS.



45 MIN.



20 MIN.



10 MIN.

Preparación

Tras haberlos remojado 12 horas en agua con sal, escúrrelos y ponlos en la olla. Cúbrelos con agua limpia y añade el hueso de jamón, la cebolla, la pimienta y el laurel. Cierra la olla y, cuando coja presión, cocina 20 minutos. Escúrrelos y reserva el caldo.

Pela y corta las berenjenas en dados, y déjalas a remojo con sal. En la olla limpia, sofrié la cebolla picada y añade los dados de berenjena bien escurridos hasta que se doren.

Incorpora los garbanzos a la olla con la berenjena, cúbrelos con el caldo de la cocción y ajusta de sal. En una sartén aparte, fríe el bacon en dados con los ajos fileteados. Cuando estén dorados, retira del fuego, añade el pimentón, mezcla rápido para que no se queme y viértelo todo sobre los garbanzos.

Consejo

Es fundamental escurrir bien las berenjenas antes de freírlas para que no salten y se doren correctamente, aportando ese toque meloso al guiso.

Arroz caldoso con salmón



Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- ¼ Kg de salmón
- La espina y cabeza del salmón
- 150 g de judías verdes
- 1 cebolla, tomate, diente de ajo y pimiento verde
- 8 tacitas de caldo de cocer las pieles y espina del salmón
- 8 cucharadas de aceite
- Sal y 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de pimentón



4 PERS.



10 MIN.



8 MIN.



6 MIN.

Preparación

Cuece las pieles, espinas y cabeza del salmón con sal, cebolla y laurel durante 5 minutos tras el hervor. Cuela y reserva el caldo.

Trocea el salmón, dóralo en la olla con aceite y retíralo.

En el mismo aceite, sofríe el ajo y la cebolla. Añade el pimiento y el tomate troceados y cocina 5 minutos. Incorpora las judías verdes y el arroz, rehoga y añade el pimentón y el caldo.

Ajusta de sal, cierra la olla y cocina 6 minutos una vez tenga presión.

Enfría la olla bajo el grifo, ábrela y pasa el arroz a una fuente de inmediato para que no se pase. Sirve al momento.

Consejo

El arroz caldoso debe comerse recién hecho. Evita los arroces vaporizados (los que "no se pasan"), ya que no absorben igual el sabor y son mejores para ensaladas.



Bacalao con tomate



4 PERS.



7 MIN.



5 MIN.



3 MIN.

Preparación

Corta el bacalao y déjalo a remojo 24 horas, cambiándole el agua tres veces.

Unta el pimiento rojo con aceite y dóralo en la olla. Ciérrala y, en cuanto coja presión, apaga el fuego. Deja que repose tapado, péralo, córtalo en tiras y réservalo.

En la misma olla, sofrié una cebolla y el pimiento verde picados. Añade los tomates troceados, cierra y cocina 30 minutos a presión. Despues, sazona la salsa y tritúrala.

Enharina los trozos de bacalao y fríelos. Aparte, fríe la otra cebolla en rodajas finas y añádela a la salsa de tomate junto con el pimiento rojo y el bacalao.

Cierra la olla y, en el momento en que adquiera presión, apaga el fuego. Sirve con un poco de perejil picado por encima.

Consejo

Puedes comprar el bacalao ya desalado para ahorrar tiempo. Si es de buena calidad y está en su punto de sal, puedes usar los lomos.



Ingredientes

- ¾ Kg de calamares
- 1 diente de ajo
- 2 cebollas grandes
- 1 ñora
- ½ l de leche
- 3 tomates maduros
- 50 g de almendras
- 8 cuch. de vino blanco
- 8 cuch. de aceite
- Sal
- Perejil
- Un poco de canela

Calamares con picada de almendras



4 PERS.



18 MIN.



7 MIN.



4 MIN.

Preparación

Limpia y lava los calamares. Corta los cuerpos en anillas y los tentáculos en trozos.

Calienta el aceite en la olla y fríe el diente de ajo, la ñora y las almendras. Saca todo bien escurrido y Tritura estos ingredientes con la leche y el perejil. En el mismo aceite, sofríe la cebolla picada. Cuando coja color, sube el fuego y dora los calamares junto con los tomates (pelados y sin pepitas). Sazona con sal, pimienta y un toque de canela.

Vierte el vino y la mezcla de leche y almendras que trituraste. Cierra la olla y, cuando coja presión, cocina 10 minutos.

Apaga el fuego y espera a que salga el vapor antes de abrir. Comprueba que los calamares estén tiernos y que la salsa haya quedado espesa y bien ligada.

Consejo

Puedes servirlos con arroz blanco, pasta, puré o patatas cocidas. Esta receta utiliza la clásica picada catalana, un truco tradicional que da un sabor espectacular a cualquier guiso.



Chipirones en su tinta con pasta



4 PERS.



18 MIN.



7 MIN.



4 MIN.

Preparación

Limpia los chipirones y reserva las tintas. Pica las patas y las aletas, y salteálas con un poco de cebolla y ajo. Sazona esta mezcla, rellena los cuerpos y ciérralos con un palillo.

Enharina los chipirones, fríelos en la olla y retríbalos. En ese mismo aceite, sofrié los ajos, la cebolla, el pimiento y el perejil. Añade el tomate, vierte el vino y deja que reduzca.

Incorpora el pimentón y los chipirones. Machaca las tintas con sal, disuévelas en un poco de agua y añádelas a la olla con el resto del agua.

Cierra la olla y cocina 15 minutos desde que suba la presión. Deja que salga el vapor antes de abrirla. Si la salsa te queda muy clara, deja que dé un hervor con la olla destapada hasta que espese a tu gusto.

Ingredientes

- 24 chipirones
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 rama de perejil
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Sal y pimienta
- Una pizca de pimentón
- Harina
- Pasta para acompañar

Consejo

Los chipirones en su tinta son un clásico infalible. Esta versión es herencia de Genaro Pildáin, un emblemático cocinero que triunfó tanto en su propio restaurante como en el de la estación de tren de la ciudad.

Jata



Corvina con aceitunas negras



4 PERS.



8 MIN.



6 MIN.



4 MIN.

Preparación

Sazona los filetes de corvina con sal, pimienta y unas gotas de limón. Pásalos por harina, sacúdelos para quitar el exceso y dóralos brevemente en la olla con aceite caliente para sellarlos. Saca y reserva.

En ese mismo aceite, sofrié la chalota (o cebolla y ajo) muy picadita. Antes de que coja color, vierte el vino blanco y deja que reduzca a la mitad. Añade entonces el caldo de pescado.

Cuando empiece a hervir, incorpora las aceitunas y la nata. Sazona, cierra la olla y, cuando coja presión, baja el fuego y cocina 5 minutos.

Abre la olla cuando pierda la presión e introduce los filetes de corvina. Deja que den unos hervores suaves dentro de la salsa para que el pescado se termine de hacer y sirve.

Consejo

El truco es freírla poco al principio para que termine de cocinarse con el calor de la salsa y quede jugosa.

Ingredientes

- 800 gr. de filete corvina
- 4 cuch. de aceite
- 1 chalota o $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo
- 150 g de aceitunas negras deshuesadas
- 8 cuch. de caldo de pescado
- 8 cuch. de nata líquida
- 1 vaso de vino blanco
- Sal y pimienta
- Limón y harina para rebozar



Canelones a la barcelonesa



8 PERS.



40 MIN.



22 MIN.



17 MIN.

Preparación

Trocea las carnes, sazónalas y dóralas en la olla con aceite. Cubre con el caldo, cierra y, cuando coja presión, cocina 5 minutos. Aparta del fuego y espera a que salga el vapor para abrirla.

Tritura las carnes hasta lograr una masa fina. Añade un chorrito de oloroso o brandy, la trufa picada y mezcla con la yema de huevo fuera del fuego para ligar el relleno.

Cuece los canelones 8 minutos. Escúrrelos sobre un paño, reparte el relleno y enróllalos.

Cubre el fondo de una fuente con tomate, coloca los canelones y báñalos con la bechamel. Espolvorea el queso y un poco de mantequilla líquida antes de gratinar.

Consejo

Esta receta es perfecta para aprovechar los restos de pavo, pollo o capón que suelen sobrar en las fiestas. Si quieres darles un toque más especial, puedes añadir una lata de foie-gras a la masa de la carne.



Carrilleras de cerdo estofadas a la vainilla



4 PERS.



25 MIN.



16 MIN.



12 MIN.

Preparación

Calienta aceite en la olla rápida y dora las carrilleras salpimentadas a fuego fuerte. Añade la cebolla en rodajas, el ajo picado, la zanahoria y el puerro troceado.

Saltea todo hasta que las verduras cojan color. Vierte el vino y deja que reduzca un poco. Cubre con el caldo, añade la vainilla, cierra la olla y cocina 45 minutos desde que coja presión.

Abre la olla, retira la carne y Tritura bien el resto para obtener la salsa.

Cuece las patatas en la olla durante 6 minutos. Escúrrelas y páscalas por el pasapurés (o aplástalas) mezclándolas con la leche y el aceite. Sazona al gusto.

Consejo

La vainilla le da un toque muy especial a este plato. Puedes usar carrilleras de cerdo blanco, que son más claras, aunque las de ibérico son más sabrosas. Si quieres una salsa más melosa y gelatinosa, añade media manita de cerdo a la cocción.

Ingredientes

- 8 carrilleras
- 3 zanahorias / puerros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 2 vasos de vino tinto
- 8 cuch. de aceite
- 1 palo de vainilla
- ½ L de caldo
- ½ Kg de patatas
- 1 vaso de leche
- 4 cuch. de aceite de oliva



Alitas de pollo



4 PERS.



20 MIN.



13 MIN.



12 MIN.

Preparación

Limpia las alitas, échales sal y úntalas con un poco de aceite. Colócalas en la rejilla de la olla con medio vaso de agua en el fondo.

En un cuenco, mezcla el resto del aceite con el vinagre, el zumo y el kétchup. Baña bien las alitas con esta mezcla para que queden bien impregnadas.

Cierra la olla y ponla al fuego. Cuando suba la presión, cuenta 10 minutos.

Saca las alitas y añade un chorrito de agua al fondo de la olla para desglasar y formar una salsa sabrosa.

Ingredientes

- ½ Kg de alitas de pollo
- 8 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- Zumo de ½ limón
- 4 cucharadas de kétchup
- Sal

Consejo

Estas alitas son ideales como aperitivo. Un buen truco es envolver la punta del hueso con un trocito de papel de aluminio; así tus invitados podrán cogerlas con los dedos sin mancharse.

Cordero al chilindrón



Ingredientes

- 1 pierna de cordero recental en trozos sin astillar el hueso
- 50 g de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo y verde
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 8 cuch. de aceite
- Pimienta negra
- Sal
- Perejil picado



4 PERS.



20 MIN.



14 MIN.



10 MIN.

Preparación

Sazona el cordero y corta el jamón en dados. Pica la cebolla y el ajo. Pela el pimiento rojo (pasándolo por la llama), corta el verde en tiras y trocea los tomates tras escaldarlos para pelarlos fácilmente.

Dora el cordero en la olla con aceite y resérvalo. En ese mismo aceite, sofríe la cebolla y el ajo. Añade los pimientos y el jamón y, cuando estén listos, agrega el tomate y frielo unos minutos.

Incorpora el cordero a la olla, cierra y cocina 15 minutos desde que coja presión.

Deja que salga el vapor antes de abrir. Si la salsa ha quedado muy líquida, dale un hervor con la olla destapada para que reduzca. Sirve con perejil picado y unas patatas fritas.

Consejo

Este plato es un éxito seguro. Te recomiendo usar cordero recental; hoy en día se crían de maravilla y son muy sabrosos, pero sin ese sabor tan fuerte o pesado que tenían antiguamente.



Ingredientes

- 1 Kg de pimientos rojos
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- 2 tarrinas de queso de Burgos fresco o de yogur griego

Dulce de pimientos



4 PERS.



3 MIN.



2 MIN.



1 MIN.

Preparación

Lava los pimientos, úntalos con aceite y dóralos en la olla (puedes hacerlo uno a uno si no caben). Cierra la olla y, en cuanto coja presión, apaga el fuego. Deja que se enfrien dentro para que suelten su jugo.

Pela los pimientos y córtalos en tiras. En la misma olla, aprovechando el jugo que han soltado, disuelve el azúcar en el agua y deja que hierva a borbotones durante 7 minutos.

Añade los pimientos al almíbar, cierra la olla y cocina 3 minutos desde que adquiera presión.

Corta el queso en rodajas y acompáñalo con los pimientos decorando con menta fresca. Otra opción deliciosa es servirlos directamente sobre yogur griego.

Consejo

Este es un postre muy original, ideal para cuando los pimientos están bien maduros en verano u otoño. El queso o el yogur son los acompañantes perfectos porque equilibran el dulzor del almíbar.



Flan de framboesa



4 PERS.



11 MIN.



7 MIN.



5 MIN.

Preparación

Pon las 5 cucharadas de azúcar en un molde de flan con un poco de agua. Caliéntalo al fuego hasta que se haga el caramelo y baña con él el fondo y las paredes del molde.

Bate los huevos y mézclalos con la leche condensada y la leche entera. Incorpora las frambuesas trituradas y las almendras molidas. Vierte la mezcla en el molde.

Pon un vaso de agua en el fondo de la olla y coloca el molde tapado sobre la rejilla. Cierra la olla y, cuando coja presión, cocina 8 minutos.

Espera a que se enfrie totalmente antes de desmoldarlo.

Consejo

La olla rápida es fantástica para hacer flanes al baño María. Es fundamental poner la rejilla para que el molde no toque el fondo y, sobre todo, cocinarlo siempre con el molde tapado; así evitarás que el agua de la condensación caiga dentro del flan.

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 bote pequeño de leche condensada
- La misma medida de leche entera
- 100 g de almendras molidas
- 5 cuch. de azúcar para hacer caramelo
- 1 tarrina de frambuesas

Flan de queso manchego



Ingredientes

- 150 g de queso manchego semicurado
- 16 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ L de nata líquida
- 12 medias nueces
- Frambuesas y menta para acompañar



8 PERS.



15 MIN.



10 MIN.



8 MIN.

Preparación

Pon seis cucharadas de azúcar en un molde redondo con un poco de agua. Caliéntalo al fuego hasta que se caramelice, baña las paredes del molde y deja que se enfrie.

Bate los huevos con otras seis cucharadas de azúcar. Añade el queso rallado y la nata, mezcla bien y vierte el contenido.

Cubre el molde con papel de aluminio. Pon un vaso de agua en el fondo de la olla, coloca la rejilla y el molde encima. Cierra y, cuando coja presión, cocina 15 minutos. En un cazo, haz más caramelo con cuatro cucharadas de azúcar. Pasa las nueces por él, sácalas con unas pinzas y deja que se enfríen sobre una superficie lisa.

Desmolda el flan cuando esté bien frío y adórnalos con las nueces caramelizadas, unas frambuesas y hojas de menta.

Consejo

Vigila que el caramelo quede dorado pero sin quemarse, y procura que sea abundante para que el flan quede bien bañado al desmoldarlo.

Vol. 1

Jataí
DESDE 1943

