

Vol. 2

Lata
DESDE 1943

A close-up photograph of a round chocolate cake on a light-colored ceramic plate. The cake is covered in a thick, dark chocolate sauce that is dripping down its sides. Several chestnuts are scattered around the cake on the plate. In the background, more chestnuts and a small bowl of chocolate sauce are visible, all slightly out of focus.

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



- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Hummus | 6 |
| • Rollitos de cordero y pistacho | 7 |
| • Patatas rellenas de jamón y queso | 8 |
| • Tartaletas de pimientos confitados | 9 |
| • Pisto con huevo | 10 |
| • Judías verdes con tomate y queso | 11 |
| • Sopa de pescado a la vasca | 12 |
| • Lentejas a la aragonesa | 13 |
| • Macarrones con carne y champiñón | 14 |
| • Lasaña de carne con foie gras | 15 |
| • Tagliatelle con salsa ragù | 16 |
| • Lomo de cerdo a la coca-cola | 17 |
| • Manitas de cordero a la riojana | 18 |
| • Ossobucco milanese | 19 |
| • Pechugas de pollo a la napolitana | 20 |
| • Salmón con verduras | 21 |
| • Pudín de castañas | 22 |
| • Tocino de cielo con salsa de yogur | 23 |
| • Pera con queso y frambuesa | 24 |
| • Helado de dulce de leche | 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?





Hummus



4 PERS.



45 MIN.



20 MIN.



10 MIN.

Preparación

Tras remojar los garbanzos 12 horas, escúrrelos y ponlos en la olla cubiertos de agua templada. Añade la media cebolla con los clavos pinchados, el laurel, pimienta, perejil y un chorrito de aceite. Cocina 45 minutos a partir de que suba la presión.

Una vez puedas abrir la olla, escurre los garbanzos y tritúralos con el diente de ajo, el tahin y el zumo de limón hasta lograr una pasta suave. Sazona al gusto.

Pasa la crema a un bol, haz un hueco en el centro y vierte en él un poco de aceite. Espolvorea con pimentón.

Acompaña el plato con los pepinillos y la cebolla picados muy finos para darle un toque crujiente.

Consejo

El hummus es un básico de Oriente Medio. El ingrediente estrella es el tahin (crema de sésamo), que le da su sabor característico. Es ideal para picar con pan de pita o tostadas.

Ingredientes

- 400 gr. de garbanzos
- ½ cebolla
- 3 clavos
- 1 hoja de laurel
- Pimienta, perejil, y sal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tahin
- 3 cucharadas de aceite
- Un poco de zumo de limón
- 1 cucharadita de pimentón
- dulce
- 1 cebolla
- 3 pepinillos en vinagre

Rollitos de cordero y pistacho



4 PERS.

20 MIN.

14 MIN.

10 MIN.

Preparación

Calienta aceite en la olla y dora el cordero (picado a cuchillo en dados pequeños). Añade los ajos, la cebolla, el pimiento y el cilantro picados. Sazona y rehoga unos minutos.

Incorpora el tomate y cubre con el caldo hirviendo. Cierra la olla y cocina 10 minutos desde que adquiere presión. Una vez abierta, rectifica el punto de sal.

Añade los pistachos a la carne. Extiende los rectángulos de pasta (brick o filo), coloca una cucharada de relleno en cada uno y dóblalos en forma de rollito.

Pincela los paquetes con un poco de aceite y dóralos en el horno hasta que estén crujientes. Sirvelos acompañados de una ensalada fresca.

Consejo

Al igual que en el sudeste asiático, estos rollitos son muy versátiles: puedes terminarlos al horno para que sean más ligeros, pero también admiten la fritura o la cocción al vapor.

Jata

Ingredientes

- ¼ kg de carne de cordero limpia de huesos y pieles
- 8 cuch. de aceite
- Pasta filo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento
- 1 cuch. de tomate frito
- Unas hojas de cilantro
- 1 vaso de caldo
- 50 g de pistachos
- 1 cuch. de aceite
- Sal y pimienta



Ingredientes

- 6 patatas
- ¼ kg de jamón de York
- ¼ kg de queso
- 1 huevo
- 1 rebanada de pan mojada en leche
- Perejil y sal
- 1 diente de ajo y 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pastilla de caldo
- 1 cucharadita de harina
- 1 vaso de agua
- 4 cuch. de aceite
- 1 palo de canela.

Patatas rellenas de jamón y queso



4 PERS.



8 MIN.



4 MIN.



3 MIN.

Preparación

Pela, lava y vacía las patatas. Para el relleno, mezcla el queso picado, el jamón, el perejil, el pan mojado en leche y el huevo. Rellena los huecos, pasa la parte del relleno por harina y fríelas en la olla; luego, reserva.

En el mismo aceite, sofríe el ajo y la cebolla. Incorpora una pizca de harina y rehógala hasta que dore. Añade el vino, el agua, la pastilla de caldo y la canela, dejando que dé un hervor sin que se consuma el líquido.

Introduce las patatas en la salsa, cierra la olla y cocina 3 minutos desde que tome presión.

Abre la olla y comprueba que las patatas estén tiernas. Si es necesario, cuece unos minutos más destapado o añade un poco de agua si la salsa ha espesado demasiado.

Consejo

Lo más importante es elegir una variedad de patata firme que no se deshaga durante la cocción.

Tartaletas de pimientos confitados



8 PERS.



5 MIN.



3 MIN.



2 MIN.

Preparación

Lava y engrasa los pimientos. Colócalos en la olla sobre la rejilla, cierra y cocina solo 1 minuto desde que adquiera presión. Retira del fuego y deja que el vapor salga por completo antes de abrir.

Pela los pimientos y córtalos en tiras sobre la misma olla para no perder su jugo.

Añade a la olla el azúcar, el aceite, la sal y el vinagre. Saltea a fuego suave y sin tapa hasta que el líquido se consuma y los pimientos queden brillantes y caramelizados.

Rellena las tartaletas con las tiras y sirve como aperitivo.

Consejo

Es un aperitivo rápido y resultón. Puedes usar tartaletas compradas (dulces o saladas, ambas encajan bien) siempre que estén crujientes. Si quieres ahorrar tiempo y dinero, puedes realizar el paso del caramelizado directamente con pimientos de lata en tiras.

Ingredientes

- 1 bandeja de pimientos de tres colores (verde, rojo y amarillo)
- 2 cuch. de aceite
- 2 cuch. de azúcar
- Una pizca de sal
- 1 cuch. de vinagre de vino
- 24 tartaletas



Ingredientes

- 1 kg de pimientos verdes
- 1 kg de calabacín
- ½ kg de cebolla
- 1 kg de tomates
- 1 diente de ajo
- 8 cuch. de aceite
- Sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de pan rallado
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aliño de vino dulce

Pisto con huevo



4 PERS.



5 MIN.



3 MIN.



3 MIN.

Preparación

Calienta el aceite en la olla y fríe el ajo picado. Antes de que dore, añade la cebolla picada y el pimiento en trozos. Incorpora los tomates (previamente escaldados, pelados y troceados).

Sazona con sal y azúcar, cierra la olla y cocina durante 15 minutos (un cuarto de hora) desde que tome presión.

Abre la olla, añade el calabacín en dados y deja cocer a fuego vivo y sin tapa. Remueve con cuidado para que se consuma el líquido sin que se pegue.

Añade un poco de pan rallado para que la salsa espese. Sírvelo acompañado de huevos fritos; puedes usar un aro para emplatar el pisto y colocar el huevo encima.

Consejo

El pisto es un clásico mediterráneo similar a la ratatouille o la samfaina. Es muy versátil: puedes servirlo con huevos fritos, cuajarlo con huevos batidos o acompañarlo con arroz blanco y patatas fritas en dados.



Ingredientes

- 1 kg de judías verdes
- 1 kg de tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 75 g de jamón serrano
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 vaso de vino de caldo
- 6 cuch. de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de azúcar
- Sal

Judías verdes con tomate y queso



4 PERS.



10 MIN.



6 MIN.



5 MIN.

Preparación

Corta las judías por la mitad, tanto a lo largo como a lo ancho. Escalda los tomates para pelarlos fácilmente y quítales las pepitas. Pica la cebolla, el ajo y corta el jamón en dados.

Calienta aceite en la olla y rehoga la cebolla, el ajo y el jamón. Incorpora el tomate y, pasados unos minutos, añade las judías. Espolvorea el pan rallado, remueve bien y sazona con sal y una pizca de azúcar.

Vierte el caldo, cierra la olla y cocina 5 minutos desde que adquiera presión. Espera a que baje la presión antes de abrirla.

Pasa las judías a una fuente para horno, cúbreelas generosamente con el queso rallado y gratina hasta que estén doradas.

Consejo

El queso rallado combina a la perfección con el sofrito de tomate y jamón. Para que las judías queden impecables, asegúrate de retirar bien los extremos y las hebras laterales; si son muy anchas, lo mejor es cortarlas en tiras finas.

Jata



Ingredientes

- 1 kg de cabezas y espinas de pescado frescos
- 1 cebolla
- ½ kg de pescadilla rape o mero limpios y cortados
- 1 zanahoria y diente de ajo
- 1 cuch. de harina
- 1 cuch. de tomate frito
- 1 vaso de vino blanco
- ¾ L de agua
- ½ hoja de laurel
- Sal, pimienta y perejil
- Estragón
- 4 rebanadas de pan

Sopa de pescado a la vasca



4 PERS.



7 MIN.



5 MIN.



4 MIN.

Preparación

Calienta el aceite en la olla y fríe las rebanadas finas de pan; reserva. Sazona el pescado, fríelo brevemente y resérvalo en una sopera junto a las rodajas de limón.

En el mismo aceite, sofríe el ajo, la cebolla y la zanahoria picados. Añade la harina y tuéstala un poco. Incorpora el tomate y rehoga también las cabezas y espinas (bien lavadas).

Vierte el vino y deja que reduzca. Cubre con agua, añade sal, pimienta, laurel, perejil y estragón. Cierra la olla y cocina 8 minutos desde que adquiera presión.

Abre la olla y cuela el caldo sobre la sopera, estrujando bien las cabezas y espinas para extraer todo el sabor.

Consejo

El secreto de esta sopa está en las espinas y cabezas, además del aceite de freír el pescado que impregna el sofrito. Mantener el pescado y el pan en la sopera tapada ayuda a que no pierdan temperatura antes de añadir el caldo hirviendo.

Jata



Lentejas a la aragonesa



4 PERS.



25 MIN.



12 MIN.



8 MIN.

Preparación

Pon las lentejas en la olla cubiertas de agua con el hueso de jamón. Cierra la olla y, cuando alcance la presión máxima, baja el fuego y cocina durante 15 minutos.

Mientras tanto, calienta aceite en una sartén y rehoga los puerros, la cebolla, las setas y el tomate, todo bien picado.

Abre la olla, añade el sofrito de verduras a las lentejas y sazona al gusto. Deja que cueza todo junto, con la olla destapada, durante unos 10 minutos para que traben los sabores.

Corta la morcilla en rodajas y saltéalas en una sartén antiadherente por ambos lados. Incorpóralas a las lentejas y, justo antes de servir, añade unas gotas de aguardiente de anís para realzar el aroma.

Consejo

Si quieres potenciarlo, no dudes en añadir una cucharadita extra de licor de anís al final de la cocción.

Ingredientes

- ½ kg de lentejas
- 2 puerros
- 150 g de setas o champiñones
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 hueso de jamón
- 1 morcilla
- 8 cuch. de aceite
- Sal
- Unas gotas de aguardiente de anís



Ingredientes

- 250 g de macarrones
- 200 g de aguja de ternera
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 L de caldo de carne
- 8 cuch. de aceite
- Sal y pimienta

Macarrones con carne y champiñón



4 PERS.



25 MIN.



20 MIN.



16 MIN.

Preparación

Corta la carne en dados gruesos, salpiméntalos y dóralos en la olla con aceite caliente. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo picados muy finos, y deja que se pochen junto a la carne unos minutos.

Agrega el tomate y el vino, y cubre el conjunto con la mitad del caldo. Cierra la olla y, cuando adquiera presión, cocina durante 15 minutos.

Abre la olla, vierte el resto del caldo y lleva de nuevo a ebullición. Incorpora los macarrones, cierra la olla y, en el momento en que tome presión otra vez, apaga el fuego inmediatamente.

Para que la pasta no se pase, coloca la olla sobre una bayeta húmeda para que pierda la presión rápido. Abre, rectifica de sal si es necesario y sirve al momento.

Consejo

Para alimentos delicados como la pasta o los pimientos asados, a menudo basta con que la olla alcance la presión máxima para que el calor residual termine la cocción.



Ingredientes

- 3 cuch. de salsa de tomate
- 1 diente de ajo
- Perejil picado y sal
- 8 cuch. de aceite
- ½ L de bechamel
- Queso rallado y mantequilla
- 1 paquete de lasaña
- ½ kg de ternera picada
- 1 vaso de vino de caldo
- 100 g de foie gras fresco
- 2 zanahorias y 1 cebolla
- 1 copa de jerez

Lasaña de carne con foie gras



6 PERS.



30 MIN.



20 MIN.



15 MIN.

Preparación

Calienta aceite en la olla y sofríe la cebolla, la zanahoria y el ajo muy picados. Añade la carne, rehógala y sazona con sal y pimienta. Incorpora la salsa de tomate, el jerez, el caldo y el perejil.

Cierra la olla y cocina 5 minutos desde que coja presión. Al abrirla, si ves que hay mucho líquido, deja reducir un poco al fuego sin tapa. Finalmente, añade el foie en dados gruesos para que se funda ligeramente.

Cuece las placas de lasaña siguiendo las instrucciones del paquete, sácalas una a una y escúrrelas bien. Aprovecha para sazonar la bechamel con un toque de nuez moscada.

En una fuente engrasada, alterna capas de pasta, carne, bechamel y queso rallado. Termina cubriendo con bechamel y queso, y gratina en el horno hasta que esté dorado.

Consejo

Para el relleno, puedes usar foie de pato, que aporta una cremosidad excelente sin necesidad de recurrir al de oca, que suele ser más costoso.

Jata



Ingredientes

- 300 g de tagliatelle
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal, pimienta y romero
- Queso parmesano
- 100 g de magro de cerdo picada
- 100 g de carne de cordero picada y de panceta
- 1 diente de ajo y 1 cebolla
- 4 cuch. de salsa de tomate
- ½ vaso de vino tinto
- ½ vaso de agua o caldo
- 3 cuch. de manteca de cerdo

Tagliatelle con salsa ragù



4 PERS.



20 MIN.



14 MIN.



10 MIN.

Preparación

Calienta el aceite o manteca en la olla y sofríe la cebolla, el ajo y la panceta troceada. Añade la carne picada, salpiméntala con un toque de romero y rehógala hasta que cambie de color.

Vierte el vino y, una vez se evapore, incorpora el tomate y el agua (o caldo). Cierra la olla y cocina 8 minutos desde que tome presión. Al abrirla, rectifica de sal si es necesario.

En una cazuela aparte con abundante agua hirviendo y sal, cuece los tallarines durante 7 minutos. Escúrrelos y mézclalos con la mantequilla mientras estén calientes.

Emplata la pasta coronada con la salsa boloñesa y espolvorea queso rallado al gusto.

Consejo

Esta salsa es el famoso ragù boloñés, que tradicionalmente combina carnes de cerdo y cordero. Aunque en Italia se cocina durante horas a fuego lento, la olla rápida permite obtener un resultado delicioso y muy similar en apenas unos minutos.

Jata



Ingredientes

- ½ kg de lomo de cerdo
- 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 puerro y 1 diente de ajo
- 8 cuch. de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- 1 cuch. de vinagre
- 1 pizca pimentón picante
- 1 pizca de laurel
- 1 vaso de coca-cola
- 2 cucharadas de confitura de frutos rojos
- Sal y pimienta
- Arroz blanco frito

Lomo de cerdo a la Coca-Cola



8 PERS.



23 MIN.



13 MIN.



10 MIN.

Preparación

Ata la carne para que mantenga su forma y salpiméntala. Dórala bien por todos los lados en la olla rápida con aceite. Añade la cebolla, la zanahoria, el ajo y el puerro picados, y deja que se doren a fuego vivo con cuidado de no quemar la pieza.

Vierte el vino y deja que reduzca unos minutos. Añade el caldo, cierra la olla y cocina durante 15 minutos desde que tome presión.

Saca el lomo de la olla. Tritura las verduras con el caldo y añade el vinagre, el laurel, el pimentón y la Coca-Cola. Vuelve a meter la carne en esta salsa y deja que dé unos hervores para que se integren los sabores.

Rectifica de sal, añade la confitura y mezcla bien. Corta el lomo y sírvelo con el arroz

Consejo

El lomo de cerdo es una pieza muy sana por ser poco grasa, aunque esto puede hacer que resulte algo seca; por eso, las salsas intensas y con toques dulces le van tan bien.

Manitas de cordero a la riojana



4 PERS.

45 MIN.

30 MIN.

22 MIN.



Ingredientes

- 16 manitas de cordero
- 2 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo
- ½ hoja de laurel
- Un poco de pimienta y tomillo
- Perejil, clavo y sal
- 8 cuch. de aceite
- 1 cuch. de pulpa de pimientos choriceros
- 100 g de chorizo
- 50 g de jamón serrano
- 8 cuch. de salsa de tomate

Preparación

Pon las manitas en la olla con una cebolla en cascós, el ajo entero, las hierbas, especias y sal. Cierra y cocina 20 minutos desde que tome presión. Escurre las manitas y reserva el caldo.

En la olla limpia, rehoga la otra cebolla y el ajo picados. Añade el jamón, el chorizo troceado, la pulpa de choricero y el tomate. Mezcla bien.

Vierte una taza del caldo de cocción y deja reducir sin tapa unos 15 minutos.

Incorpora las manitas y cocina 10 minutos más destapado. Añade más caldo si necesitas que la salsa quede más ligera, buscando que resulte espesa y abundante.

Consejo

Si te gusta el picante, añade pimentón picante al sofrito. Asegúrate de que las manitas estén bien limpias antes de cocerlas; si no, dales un repaso chamuscándolas ligeramente.



Ossobucco milanese



4 PERS.



25 MIN.



20 MIN.



16 MIN.

Preparación

Haz unos cortes en los bordes de la carne para que no se encoja al cocinarla. Salpimentar, enharina y dórala en la olla con aceite. Saca la carne y, en ese mismo aceite, sofríe la cebolla picada.

Añade el tomate frito y la carne. Vierte el vino, deja que reduzca un poco y añade el agua. Cierra la olla y, cuando coja presión, cocina 20 minutos. Espera a que baje la presión antes de abrir.

Retira la carne, tritura la salsa y dale un hervor para que coja cuerpo. Rectifica de sal.

Cuece la pasta en agua con sal, escúrrela y rehógala con la mantequilla y el queso rallado. Sirve el ossobucco bien bañado en su salsa junto a la pasta.

Consejo

Además de con pasta, queda espectacular servido con un arroz a la milanese o simplemente con arroz blanco.

Ingredientes

- 4 ossobuccos (rodajas de morcillo con hueso)
- 6 cuch. de aceite y harina
- 2 cebollas
- 4 cuch. de tomate frito
- 1 ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de agua
- Sal y pimienta
- 200 g de tallarines
- 2 cuch. de mantequilla
- 50 g de queso rallado



Ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de tomate frito
- 100 g de queso mozzarella rallado
- 100 g de aceitunas negras
- 1 cebolla
- 1 vaso de caldo
- 8 cuch. de aceite de oliva
- Sal, perejil, pimienta y orégano
- Palitos de queso

Pechugas de pollo a la napolitana



4 PERS.



20 MIN.



13 MIN.



12 MIN.

Preparación

Calienta el aceite en la olla. Salpimenta las pechugas, dóralas por ambos lados, sácalas y resérvalas. En ese mismo aceite, sofríe la cebolla en rodajas y el ajo laminado.

Cuando la verdura tome color, añade el tomate frito y el caldo. Sazona con perejil, pimienta y orégano. Introduce las pechugas, cierra la olla y cocina 5 minutos desde que adquiera presión.

Abre la olla una vez pierda la presión. Incorpora el queso y deja que dé unos hervores para que la salsa ligue. Si está muy espesa, añade un poco de caldo; si está líquida, reduce un par de minutos sin tapa.

Acompaña el plato con los palitos de queso de hojaldre para completar el estilo italiano.

Consejo

Esta receta tiene todo el sabor de una pizza mediterránea. Es fundamental no exceder el tiempo de cocción de las pechugas para que el pollo se mantenga jugoso y no se reseque.



Ingredientes

- 400 g de salmón
- ½ Kg de patatas
- 200 g de guisantes
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 8 cuch. de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado
- Harina
- Eneldo fresco en rama
- Sal y pimienta

Salmón con verduras



4 PERS.



7 MIN.



5 MIN.



3 MIN.

Preparación

Corta el salmón en dados grandes, salpiméntalos y pásalos por harina. Fríelos en el aceite caliente dentro de la olla, sácalos y resérvalos.

En el mismo aceite, dora las patatas cortadas en dados gruesos. Añade el puerro y la cebolla picados junto a la zanahoria en rodajas; sofríe todo hasta que empiece a dorarse.

Incorpora los guisantes, el eneldo, el vino y el caldo. Cierra la olla y cocina 5 minutos desde que tome presión.

Una vez pierda la presión, abre la olla e incorpora los dados de salmón reservados. Rectifica de sal y sirve caliente con un poco de eneldo picado por encima.

Consejo

El salmón de los fiordos noruegos es excelente para este tipo de guisos. Aunque al estar cocinado no hay riesgo, es una variedad muy segura que también permite preparaciones en crudo como el tartar.

Pudin de castañas



Ingredientes

- 1 bote de confitura de castañas
- 3 huevos
- 150 g de bizcochos de soletilla
- 1 vaso de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 100 g de nueces.
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de cacao amargo



6 PERS.



12 MIN.



6 MIN.



5 MIN.

Preparación

Calienta en una cazuela la leche con el azúcar. Añade los bizcochos para que se deshagan e incorpora la confitura de castañas, los huevos batidos y las nueces troceadas.

Vierte la mezcla en un molde de corona engrasado. Pon un vaso de agua hirviendo en la olla, coloca el molde tapado sobre la rejilla, cierra y cocina 15 minutos desde que tome presión.

Mientras se enfría el pudin, cuece el agua con el azúcar durante 5 minutos y disuelve el cacao de golpe.

Desmolda y acompaña el pudin con la nata montada y la salsa de chocolate caliente.

Consejo

El uso de bizcochos hace que este pudin sea mucho más suave. Además, la combinación de castañas y chocolate es un éxito seguro; ambos sabores armonizan y se complementan perfectamente en este postre.

Jata



Ingredientes

- 10 yemas
- 2 claras
- ½ kg de azúcar
- 1 vaso de agua
- Corteza de limón

Salsa de yogur:

- 2 yogures griegos
- 2 cucharadas de azúcar

Tocino de cielo con salsa de yogur



4 PERS.



5 MIN.



3 MIN.



2 MIN.

Preparación

Disuelve el azúcar en agua y llévalo a ebullición durante 5 minutos. Usa una parte para bañar el molde (esto evitará que se peguen) y deja templar el resto.

Bate las yemas y claras con suavidad para no crear burbujas. Vierte el almíbar templado sobre los huevos poco a poco, mezcla y rellena los moldes.

Tapa los moldes con papel de aluminio. Pon un fondo de agua en la olla y coloca los moldes sobre una rejilla o arandela. Cierra la olla y, en cuanto alcance la presión máxima, apaga el fuego inmediatamente.

Deja salir el vapor, saca los moldes y desmolda solo cuando estén fríos. Prepara una salsa de yogur rápida con un poco de azúcar y yogur griego batido para acompañar.

Consejo

Tapa bien los moldes con papel de aluminio para que no entre agua del vapor y deja que el almíbar enfríe un poco antes de mezclarlo con las yemas para no cuajarlas antes de tiempo.

Jata



Pera con queso y frambuesa



4 PERS.



11 MIN.



7 MIN.



5 MIN.

Preparación

Pela las peras manteniendo el rabito. En la olla, disuelve el azúcar con el vino, el agua y las gotas de carmín. Ponlo al fuego y deja que el almíbar cueza durante 5 minutos.

Introduce las peras en el almíbar (deben quedar cubiertas), cierra la olla y cocina 6 minutos desde que tome presión.

Una vez pierda la presión, saca las peras y deja enfriar. Sigue cocinando el líquido de la olla sin tapa hasta que reduzca; añade entonces la frambuesa y deja que se enfríe.

Bate los quesitos con la leche para crear una crema y mézclala con las nueces picadas. Reparte esta crema en copas, coloca las peras encima y báñalas con el almíbar reducido. Decora con menta y más nueces.

Consejo

Para este postre lo ideal es usar peras verdes de agua (variedad Williams). Ten en cuenta que, aunque no lo parezca, la pera es más dura que la manzana, por lo que requiere este tipo de cocción para quedar perfecta.

Ingredientes

- 4 peras
- 4 quesitos Petit Suisse
- 6 cuch. de azúcar
- 2 cuch. de leche
- 100 g de nueces
- 4 cuch. de jalea o mermelada de frambueas
- 1 vaso de vino blanco
- Unas gotas de carmín



Ingredientes

- 1 bote de leche condensada, su peso en agua
- ½ cucharadita de menta picada
- 12 pipas de cardamomo
- 1 vaina de vainilla
- Barquillos
- Menta y frambuesas para acompañar

Helado de dulce de leche



4 PERS.



30 MIN.



20 MIN.



15 MIN.

Instrucciones

Cuece el bote de leche condensada al baño María en la olla durante 30 minutos desde que coja presión. Espera a que el bote enfríe totalmente antes de abrirlo.

Mide la misma cantidad de agua que de leche obtenida. Calientala con la menta, el cardamomo y la vainilla; cuando hierva, apaga y deja infusionar 10 minutos.

Cuela la infusión, disuelve en ella la leche condensada y deja enfriar la mezcla en la nevera.

Vierte la crema fría en la sorbetera hasta que solidifique.

Consejo

Si usas una heladora de cubeta, congélala un día antes y asegúrate de que la mezcla esté muy fría. En apenas 20 minutos tendrás un helado con una textura perfecta.

Vol. 2

tata
DESDE 1943

