
Jata
DESDE 1943
30 RECETAS EN
OLLA EXPRESS



ÍNDICE

Introducción 4

30 Recetas en olla express

Carrilleras en salsa 6

Caldo de pollo 7

Cocido madrileño 8

Guiso de ternera con patatas 9

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas 10

Arroz a la marinera 11

Pollo a la cerveza 13

Lentejas tradicionales 14

Pulpo a la gallega 15

Coliflor al estilo de la abuela 16

Fabada asturiana 17

Sopa de verduras 18

Acelgas 19

Judías verdes 20

Patatas a la importancia 21

Macarrones 22

Pollo al chilindrón 23

Pierna de cordero 24

Bacalao al pil pil 25

Menestra de verduras 26

Tarta de queso 27

Arroz negro 28

Merluza al vapor 29

Puré de calabacín 30

Pastel de cabracho 31

Puré de zanahoria 32

Puré de lechuga, pollo y zanahoria 33

Calderete de rape 34

Arroz meloso de pescado y marisco 36

Flan de huevo 37



30 RECETAS EN OLLA EXPRESS

VENTAJAS DEL SISTEMA DE COCCIÓN A PRESIÓN DE VAPOR:

RÁPIDO: HASTA UN 70% DE AHORRO EN EL TIEMPO DE COCCIÓN	**SANO:** CONSERVA VITAMINAS Y MINERALES	**AHORRO DE ENERGÍA**

Hemos reunido un combo de las 30 recetas imprescindibles para aprender a usar y practicar con tu nueva olla rápida de JATA, después todo será disfrutar y hacer nuevas pruebas con tus recetas o ingredientes favoritos.

Este tipo de productos sirven para cocinar los alimentos a una presión más alta que la presión atmosférica normal, permitiendo que los alimentos se cocinen de manera más rápida manteniendo nutrientes y propiedades.

Algunas de las ventajas más destacadas de cocinar con olla a presión son:

1. La cocción rápida por su alta presión y temperatura que producen un aceleramiento en los procesos de cocción, reduciendo el tiempo que se necesita para la preparación de diversos platos.

2. En relación con el punto anterior, la rapidez en la cocción de los alimentos beneficiará a nuestra factura de la electricidad además de retener notablemente los nutrientes naturales y el sabor de los alimentos que utilicemos.

3. Otro punto muy destacable es la versatilidad que presentas sus recetas. Podemos cocinar prácticamente de todo: pescado, carne, legumbres, verduras...

Estas son solo algunas de las ventajas que presenta cocinar en ollas rápidas a presión, pero es importante que sigamos las indicaciones del manual. La temperatura y alta presión alcanzada puede presentar riesgos si no se manejan correctamente.





CARRILLERAS EN SALSA

Media | 4 Raciones

INGREDIENTES

- 8-10 carrilleras de cerdo
- 1 cucharada de harina
- 1 puerro troceado
- 2-4 dientes de ajo
- 1 cebolla entera picada
- 2 zanahorias troceadas
- 1 pimiento verde troceado
- 60 ml de vino blanco
- Agua o caldo para cubrir la carne
- Pimienta, sal y otras especias al gusto

NOTAS

01. Cuando cocines en la olla rápida sube la temperatura del fuego al máximo para que coja presión. Una vez que alcance la anilla con la que vamos a trabajar ya puedes ajustar la cantidad de calor que necesita, baja ligeramente el fuego y deja cocinar todo el tiempo que indique la receta.

02. Una ver terminado el tiempo apaga el fuego -lo puedes hacer incluso un par de minutos antes del tiempo total para que vaya cocinando con el calor residual-, cuando la olla ya no tenga presión, podrás abrirla una vez terminado el tiempo de cocción.

ELABORACIÓN

01. Vertemos un poco de aceite en el fondo de tu olla rápida y lo calentamos. Pasamos las carrilleras por un poco de harina y eliminamos el exceso. Sellamos las carrilleras por ambos lados con un poco de pimienta, 2 min por cada lado y reservamos en un plato.

02. En la misma olla, añadimos las verduras troceadas y la sal al gusto, hasta que estén blanditas y doradas.

03. Una vez listas añadimos el vino u otro tipo de alcohol y mezclamos, si se te ha pegado algo al fondo verás que bien se remueve. Dejamos que el alcohol se evapore. Añadimos la carne reservada, vertemos caldo o agua sin llegar a cubrirlas completamente y cerramos la olla. Cocinamos 30-35 min, con 2° anilla.

04. Mientras se cocinan las carrilleras, prepararemos un poco de arroz hervido para la guarnición. También puedes utilizar quinoa o puré de patata. Serán el aliado perfecto para tu receta de carne guisada.

05. Deja reposar la olla con las carrilleras hasta que baje la válvula. Un vez listas, abre tu olla y reserva la carne en una fuente, bate las verduras para crear una salsa de verduras. Para terminar emplata la salsa junto a las carrilleras y un poco de arroz o tu guarnición favorita.



Lata DESDE 1943

CALDO DE POLLO

Fácil | **7-8 Raciones**

INGREDIENTES

Para una olla de rápida de 6 litros:

- Medio pollo entero o cortado en dos mitades
- 2-3 carcasas de pollo
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 zanahorias sin piel
- Unas hojas de perejil o un mix de tus hierbas aromáticas favoritas: tomillo, perejil, albahaca, orégano, etc.
- Puedes añadir: apio, nabo, dientes de ajo, cilantro, laurel, pimienta, una punta de jamón curado... dale tu toque personal y enriquécela a tu gusto

ELABORACIÓN

01. Limpiamos el pollo y las carcasas y las ponemos en la olla. Añadimos las verduras limpias y troceadas junto a las hierbas aromáticas. Cubrimos con agua hasta el límite de llenado máximo de la olla y ponemos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Una ver que rompa a hervir, dejamos cocer unos minutos, verás que en la superficie se forma espuma. Retiramos esas impurezas con la ayuda de una espumadera.

02. Una vez limpia el agua de impurezas, colocamos la tapa en posición cerrada y dejamos cocinar en la 2º anilla durante unos 25-35 min, al gusto. En cuanto alcance la 2º anilla, bajamos el fuego lo justo para que la anilla se mantenga. Cuando acabe el tiempo, el caldo estará listo.

03. Antes de abrir la olla rápida, esperamos a que la válvula baje y pierda la presión. Retiramos el pollo a una fuente y si no te lo vas a comer, esperamos a que enfríe antes de manipularlo. Reservamos el resto de verduras y desechamos las aromáticas. Colamos el caldo y lo guardamos en botes herméticos. Es aconsejable desgrasar el caldo de pollo, es fácil, solo tenemos que enfriarlo totalmente en la nevera, verás que cuando esté frío en la superficie se formará una capa densa de grasa que resultará fácil retirar. Y ya tenemos el caldo de pollo listo para usar.

NOTAS

01. Nunca pongas sal al caldo, si lo vas a congelar o a guardar para enriquecer guisos, sopas, arroces o salsas. Es mejor que la añadas cuando lo vayas a usar.

02. Cuela tu caldo: usa un colador para pasar el caldo a una tartera o perola limpia y eliminar impurezas, así también templará más rápido.

03. Para conservar: lo mejor es dejar templar y guardar cuanto antes en la nevera o el congelador para evitar fermentaciones. No lo dejes reposar toda la noche en la encimera, porque se puede estropear.

04. Si quieres espesar un poco tu caldo y no tirar ningún ingrediente, puedes triturar las verduras sobrantes y mezclarlas con el caldo para conseguir una crema muy ligera.



Jata DESDE 1943

COCIDO MADRILEÑO

Fácil | **6 Raciones**

INGREDIENTES

Para el día anterior:

- 250-300 g de garbanzos o al gusto
- 2 cucharadas de sal
- Ten a mano una redecilla para cocerlos después y que no queden desperdigados por la olla

Para el cocido:

- 250-300 g de garbanzos o
- 500 g de morcillo de ternera
- 1 trozo de tocino o panceta
- Media gallina o sus cuartos traseros, al gusto
- 2-3 huesos de caña de ternera
- 2-3 huesos de jamón
- 3-4 chorizos
- 1 Morcilla, al gusto
- 4 patatas grandes
- 2 zanahorias
- 1 repollo

NOTAS

01. Los garbanzos tardan en hacerse en la olla rápida entre 15-20 min, así que si ves en la primera descompresión que ya están listos, retíralos junto con la gallina.

02. Para la sopa: cuela el caldo y en cuanto puedas desgrásalo. Para desgrasar, enfría el caldo, se formará una capa densa de grasa en la superficie que endurecerá y será fácil retirar con una espumadera.

ELABORACIÓN

01. Para el día anterior: Ponemos en remojo los garbanzos en abundante agua y añadimos sal. La sal hará que ablanden más fácilmente. Si tu garbanzos son muy viejos, estarán más secos y necesitarán más tiempo de hidratación, déjalos al menos 8 horas en remojo.

02. Cuece el repollo con agua y un poco de sal durante 10/15 min. Cuando esté tierno, reserva para añadirlo después.

03. Para empezar el cocido: Ponemos en la olla las carnes y los huesos, es decir, el morcillo, tocino, gallina, huesos de caña y jamón, cubrimos con agua y llevamos a ebullición, excepto el chorizo y la morcilla. Tendremos que ir espumando un ratito hasta retirar las impurezas que se formen en el agua. Cuando esté toda el agua sin impurezas tras haber cocido un ratito las carnes, añadimos la malla con los garbanzos y colocamos la tapa de la olla rápida en su posición. Cocinamos 15 min en la segunda anilla.

04. Aprovechamos estos 15 min para desgrasar el chorizo y la morcilla. Los ponemos a cocer en una tarterita y los pinchamos para que suelten la grasa.

05. Descomprimimos la olla, retiramos la gallina e incorporamos la patatas, la zanahoria, los chorizos y la morcilla y si te gusta el repollo, incorpóralo ahora también. Colocamos la tapa en su posición, cerramos y cocinamos 5 min con la segunda anilla. Dejamos que descomprima por si solo.

06. Servimos el cocido: separamos parte del caldo y hacemos una sopa poniéndolo a hervir con fideos al gusto. Por otro lado, servimos los garbanzos con el repollo y en otra fuente ponemos las carnes y los huesos con las patatas, zanahorias, chorizos y morcilla.



Lata DESDE 1943

GUISO DE TERNERA CON PATATAS

Media | 4 Raciones

INGREDIENTES

- 500 gr de ternera a tacos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de pimiento rojo o al gusto
- 1 tomate cortado en taquitos sin pepitas
- 1 L de caldo de carne o agua y una pastilla de carne
- 3 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 100 gr de guisantes
- 600-800 gr de patatas troceadas

ELABORACIÓN

01. Ponemos en la base de la olla exprés un poco de aceite y calentamos. Mientras tanto, ponemos 2 ajos a sofreir y cortamos la cebolla a mano. La añadimos y cocinamos hasta que esté doradita.

02. Incorporamos el pimiento y cuando esté tierno, añadimos la carne a fuego fuerte para sellarla un poco.

03. Incorporamos el tomate sin semillas cortado en trozos y dejamos que se vaya evaporando el caldito que suelta con el calor. Cuando se haya reducido un poco, incorporamos 1 litro de caldo de carne, tapamos la olla rápida y cocinamos 25 min con la segunda anilla.

04. Abrimos la olla cuando haya salido el vapor, incorporamos las zanahorias, los guisantes y las patatas y cocinamos 8 min con la segunda anilla. Listo para comer.

NOTAS

01. Si queremos que el caldo del guiso quede un poco más espeso podemos coger dos o tres patatas, las aplastamos con un tenedor y volvemos a echar al guiso, removiendo bien.



Jata
DESDE 1943

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS

Media | 4-5 Raciones

INGREDIENTES

- 300 gr de garbanzos
- 600 gr de bacalao
- 150 gr de espinacas
- Caldo de pescado
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 rodajas de pan
- 2 huevos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino

NOTAS

01. En el momento de echar los garbanzos y el caldo de pescado, puedes añadir dos hojas de laurel para darle un toque de sabor.

02. Cuando incorporemos las espinacas, podemos agregar 2 cucharadas de comino a nuestro guiso.

ELABORACIÓN

01. Dejamos el bacalao confitando a fuego lento inundado en aceite en una olla, para más adelante reutilizar ese aceite para el sofrito, que ya tendrá el sabor y la sal del bacalao.

02. Cortamos los ajos y la cebolla en trozos pequeños para hacer el sofrito mientras se hace el bacalao en aceite.

03. Cuando el aceite tenga burbujas, el bacalao estará listo para sacarse de la olla.

04. Tras retirar el bacalao, sacamos el aceite de la olla y lo ponemos en la sartén para freír los ajos troceados con cuidado de que no se quemen. Después de retirar los ajos, incorporamos la cebolla en ese mismo aceite y la cocinamos a fuego medio para que se haga poco a poco y quede tierna.

05. En la olla express agregamos los garbanzos húmedos (previas 12 horas de remojo) y luego echamos el caldo de pescado, que puede ser casero o envasado. Opcional: agregar 2 hojas de laurel. Después, incorporamos en la olla express el sofrito de ajo, la cebolla y el aceite que hemos cocinado previamente y añadimos el caldo de pescado. Agregamos también 2 hojas de laurel, el sofrito de ajo, la cebollay el aceite cocinado previamente.

06. Luego, ponemos la olla rápida a fuego máximo para que alcance la presión adecuada. Tras unos min, cuando la olla a presión haga el aviso, bajamos el fuego al 4 y esperamos 15 min.

07. Mientras, limpiamos el bacalao de espinas para evitar sorpresas al comer nuestro guiso.

08. Incorporamos las espinacas hasta que se ablanden y los huevos cocinados troceados con 2 cucharadas pequeñas de comino.

09. Tras 5 min, incorporamos el bacalao y dejamos reposar otros 5 min.

10. Hasta entonces no se ha utilizado sal, pues el bacalao es salado e impregna con su sabor al resto de ingredientes. Lo mejor es probarlo y si necesita algo de sal agregarla después.



Jata DESDE 1943

ARROZ A LA MARINERA

Media | 4-5 Raciones

INGREDIENTES

- Arroz bomba
- Caldo de pescado
- Gambas, langostinos o similares
- Anillas de calamar
- Recortes de pescado
- Ajos
- Cebolla
- Azafrán en hebra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

01. Lo primero que vamos a hacer es poner aceite en la olla cubriendo todo el fondo.

02. Encendemos el fuego y cuando el aceite esté calentito, añadimos el ajo y la cebolla bien picaditos. Cuidado que no se queme, solo tenemos unos segundos. Inmediatamente añadimos la cebolla. Tanto el ajo como la cebolla tienen que estar bien picaditos.

03. Ponemos un poco de sal, ya no echaremos más en toda la receta porque el pescado y el caldo que usaremos después lleva sal.

04. Cuando tengamos la cebolla tierna, añadimos las cabezas de las gambas para dar sabor. Las vamos apretando para que suelten el caldito que llevan dentro y las retiramos. Las vamos apretando para que suelten el caldito que llevan dentro y las retiramos.



Jata DESDE 1943

NOTAS

01. Usaremos un vaso de agua de toda la vida para calcular las cantidades de arroz. Calculando medio vaso lleno de arroz por persona. Por ejemplo: 4 personas - 2 vasos de arroz llenos.

02. Cuando el aceite cambie de color, es el momento de incorporar el pescado.

03. El pescado que utilizaremos son recortes de emperador y rape, que se pueden encontrar fácilmente en la pescadería.

05. Cuando el aceite cambie de color, incorporamos el pescado. Puedes comprarlo en la pescadería o reutilizar restos que tengas congelados para aprovechamiento.

06. Desmigamos el pescado y lo sofreímos con la cebolla.

07. Luego incorporamos los calamares y vamos a dejar que se sofría todo bien.

08. Cuando esté todo sofrito y se haya evaporado todo el agua que suelta el pescado y los calamares, echamos el arroz.

09. Salteamos un poco el arroz con el resto de ingredientes y ahora añadimos el caldo. Será justo el doble: 2 vasos de arroz, 4 de caldo.

10. Una vez añadido el caldo, se añade también azafrán.

11. Removemos y subimos el fuego para que hierva rápidamente.

12. Colocamos la tapa de la olla rápida.

13. Esperamos a que suba la válvula (5 min), y una vez suba, bajamos el fuego a medio (otros 5 min).

14. Abrimos la olla y ponemos las gambas, que se cocinarán sólo con el calor restante.

15. Dejamos reposar 10-15 min.

16. ¡Y voilà! Un arroz marinero en olla express como el de la abuela en tiempo record.

POLLO A LA CERVEZA

Fácil | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 6 contramuslos de pollo
- 2 cebollas en juliana
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias en rodajas
- Media pastilla de caldo
- 1 lata de cerveza
- Aceite
- Pimienta
- Sal

NOTAS

01. Podemos emplear las partes que más nos gusten del ave, aunque son los muslos y contramuslos, con piel y hueso, los que darán mejor sabor al conjunto.

02. Es un plato muy versátil que podemos enriquecer con verduras al gusto o aromatizar con otras hierbas.

ELABORACIÓN

01. Comenzamos echando aceite en la olla express y poniéndolo a calentar.

02. Cuando esté caliente, añadimos los trozos de pollo que nos caben para dorarlos. Los sazonamos un poco y los dejamos que se tuesten bien.

03. Cuando estén dorados, los retiramos de la olla rápida y repetimos la operación con el resto del pollo.

04. Lo retiramos y quitamos de la olla el exceso de aceite, dejando lo justo para el siguiente paso.

05. Añadir la cebolla en juliana y le echamos un poquito de sal.

06. Añadimos el ajo picado.

07. Cuando le hayamos dado unas vueltas, añadimos el pollo y las rodajas de zanahoria.

08. Cubrimos con la lata de cerveza.

09. Añadimos la pastilla de caldo.

10. Añadimos sal y pimienta.

11. Cerramos la olla y la ponemos a presión máxima.

12. Cuando coja presión, la dejamos a fuego medio durante 20 min.

13. Esperamos que baje la válvula y listo! Un pollo a la cerveza en olla express.



LENTEJAS TRADICIONALES

Fácil | 4 Raciones

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento verde troceado
- 1 diente de ajo entero
- 1 hueso o punta de jamón
- 1 hueso de caña
- 150 g de carne de ternera (morcillo, jarrete, zancarrón)
- 2 cdas. de tomate triturado natural
- 1 cdta. de pimentón de la Vera
- 300 g de lentejas pardinas
- Agua
- 1 hoja de laurel
- 2 chorizos
- Sal

NOTAS

01. Para la presentación, colocamos la ración de lentejas en un plato hondo con su porción de chorizo y de carne. También se puede servir con unas piparras en vinagre.

ELABORACIÓN

01. Calentamos dos cucharadas de aceite de oliva en la olla. Rehogamos la cebolla muy picadita durante 2 min. Añadimos la zanahoria pelada cortada en dos trozos, el pimiento ya limpio, en 4 trozos y el ajo entero. Rehogamos 2 min más a fuego medio.

02. Ahora añadimos la punta de jamón, el hueso de caña y el trozo de carne. Dejamos que se doren ligeramente por ambos lados.

03. Echamos las lentejas una vez lavadas y escurridas, el tomate natural y el pimentón. Removemos para sofreír todo durante un minuto teniendo cuidado de que el pimentón no se queme.

04. Cubrimos de agua fría los ingredientes, lo justo para que queden cubiertos si te gustan las lentejas espesas, si no, los cubrimos y añadimos tres dedos más de agua. También podemos rectificar este punto más tarde agregando agua caliente, para no detener la cocción de las lentejas. Echamos encima la hoja de laurel y cerramos la olla.

05. Subimos el fuego al máximo y una vez que la válvula suba, lo bajamos un poco, en una cocina con números del 1 al 9, lo dejamos al 7 y contamos 15 min.

06. Abrimos la olla y añadimos el chorizo en rodajas y un poco de sal. Cerramos, subimos el fuego al máximo y cuando suba de nuevo la válvula contamos otros 15 min. Recuerda que este modelo de olla rápida puede abrirse en cualquier momento sin ningún peligro.

07. Apagamos el fuego, abrimos la olla y comprobamos el punto de sal y agua. Rectificamos si es necesario y servimos las lentejas bien calientes. Para servirlas retiramos el hueso, la carne y la punta de jamón. Cortamos en rodajas la zanahoria, pelamos y chafamos el diente de ajo, y ¡listo!

08. Opcionalmente, si te gusta, puedes agregar una patata chascada y un huevo cocido picadito a la cocción. Nota: Puedes agregar una patata troceada y un huevo cocido picadito a la cocción. También puedes añadir todos los ingredientes en crudo en la olla sin sofreír, omitiendo el aceite de oliva, pero el sabor es mucho mejor sofriendo los ingredientes como se indica.



Tata DESDE 1943

PULPO A LA GALLEGA

Fácil | **2-3 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 pulpo (1kg aprox.)
- Aceite de oliva
- Pimentón ahumado dulce
- Sal gruesa
- Patata cocida (opcional)

NOTAS

01. Si cocemos el pulpo y lo cortamos en rodajas, no desperdiciamos prácticamente nada.

02. También puedes dejar las patas enteras a modo de ración individual.

03. Como guarnición, una patata cocida en puré o troceada es un manjar a su lado.

04. Si quieres darle un plus, pasa el pulpo cocido por la plancha de asar con un poco de aceite para que se dore y tenga un punto crujiente final.

ELABORACIÓN

01. Ponemos agua a calentar en la olla sin tapar, y cuando empiece a hervir, metemos el pulpo durante 5 segundos, y lo sacamos.

02. Luego, dejamos que el agua vuelva a hervir, y volvemos a meter el pulpo. Repetimos el proceso una tercera vez, pero en esta ocasión no lo sacamos, sino que lo dejamos dentro de la olla, y ponemos la tapa. Si seleccionamos una presión alta, el pulpo necesitará 10 min de cocción a partir del momento en que empiece a salir aire por la válvula.

03. Cocido el pulpo, lo sacamos y lo cortamos en rodajitas, lo regamos con un buen aceite de oliva, y añadimos sal gruesa.



Jata
DESDE 1943

COLIFLOR AL ESTILO DE LA ABUELA

Fácil | **3-4 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón (dulce, agridulce o picante)
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

NOTAS

01. Aunque vamos a dar un ejemplo de receta de coliflor en olla rápida, es cierto que cualquier receta con coliflor puede prepararse cociéndola previamente la coliflor en la olla, todas empezarán igual.

02. Para aprovechar toda la coliflor, podemos pelar el tallo central y cocinarlo con el resto de la coliflor.

03. Si no te gusta el pimentón, también puedes terminar tu receta de esta manera: después de cocer la coliflor, la colocas sobre una fuente de horno, preparas un poco de bechamel y añades queso rayado por encima. Gratinas unos minutos en el horno y listo, una receta deliciosa y súper rápida.

ELABORACIÓN

01. Lavamos la coliflor con abundante agua, la escurrimos un poco y separamos los "arbolitos" que la componen, retirando el tallo central. Podemos pelar el tallo central y cocinarlo con el resto de la coliflor.

02. Ponemos la coliflor en la olla y echamos agua hasta que más o menos la mitad de la coliflor esté cubierta y sazonamos.

03. Cerramos la olla y la llevamos al fuego al máximo. Cuando comience a salir el vapor, bajamos la intensidad a media potencia y la dejamos entre 3 y 5 min (todo depende de si nos gusta más cocida la coliflor o más crujiente).

04. Esperamos que deje de salir el vapor de la olla rápida y la abrimos. Retiramos los arbolitos de coliflor cocidos de la olla con mucho cuidado para no romperlos y los dejamos escurrir.

05. Aparte, en una sartén echamos abundante aceite y los dientes de ajo laminados. La llevamos al fuego a intensidad media y esperamos que los ajos comiencen a dorarse ligeramente.

06. Cuando los ajos comiencen a coger color, retiramos la sartén del fuego, añadimos el pimentón y removemos bien para que se cocine sin quemarse.

07. Ya sólo nos queda echar el aceite de pimentón caliente que hemos preparado sobre la coliflor y llevarla a la mesa en el momento para que no se enfríe... Lista, una coliflor en olla rápida sencilla y deliciosa.



Tata DESDE 1943

FABADA ASTURIANA

Fácil | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 kg de fabes
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 1/2 panceta salada
- 1 trozo de jamón
- Agua
- Sal

ELABORACIÓN

01. Ponemos las fabes a remojo el día anterior y las dejamos durante 12 horas.

02. Añadimos poco a poco los ingredientes en crudo dentro de la olla: las fabes, el chorizo, la morcilla, la panceta y el jamón y sazonamos. Cubrimos todo con agua y cerramos la olla.

03. Entonces, ponemos la olla en el fuego al máximo, dejamos subir hasta el primer anillo y reducimos el fuego al mínimo. Cuando salga el segundo anillo rojo contamos 10 min, retiramos la olla del fuego y dejamos bajar la válvula. ¡Y ya tenemos la comida lista para servir!

NOTAS

01. Este tipo de guisos estarán más sabrosos pasados 1 o 2 días de cocinarlos. Siempre será mejor que te sobre para guardarlo y disfrutar el doble de esta receta.

02. Al final del cocinado, deja tu guiso a fuego medio 10-12 min. para ganar en consistencia y que quede el caldo un poco más reducido.



Jata
DESDE 1943

SOPA DE VERDURAS

Fácil | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 6 cl de aceite de oliva
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 12 judías verdes
- 1 coliflor pequeña
- 1 rábano
- 2 filetes de tocino (bacon)
- 2 litros de caldo de pollo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

01. Troceamos las verduras y el tocino, procurando que los trocitos sean más o menos del mismo tamaño.

02. Precalentamos la olla en vacío, echamos el aceite y salteamos el tocino. Cuando el tocino esté dorado, añadimos las verduras a excepción de la coliflor, las judías verdes y las patatas.

03. Rehogamos todo el conjunto y lo cubrimos con el caldo de pollo. Añadimos entonces las judías verdes, las patatas y la col.

04. Salpimentamos, cerramos la olla y dejamos cocer con fuego al máximo hasta ver el primer anillo rojo. Reducimos el fuego y, cuando aparezca el segundo anillo rojo, contamos 3 min de cocción.

05. Retiramos la olla del fuego y dejamos bajar el anillo.



ACELGAS

Fácil | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 kg de acelga
- 3 patatas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 loncha gruesa de tocino (bacon)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 dl de agua
- Sal

NOTAS

01. Cuando compres acelgas, sean del color que sean, elige las más frescas, brillantes y tersas, sin hojas ennegrecidas, y guárdalas en la nevera hasta que las vayas a usar (te durarán 3-6 días, dependiendo del tiempo que haya pasado desde que las recogieron).

02. Si se te ponen un poquito mustias, puedes recuperarlas cortando el final del tallo, que estará seco, y poniéndolas en agua, como un ramo de flores. En pocas horas recuperan su firmeza.

ELABORACIÓN

01. Limpiamos las acelgas y las lavamos con abundante agua. A continuación, picamos las acelgas.

02. Pelamos y troceamos las patatas.

03. Echamos 1 dl. (un vasito de agua) en la olla. Ponemos la acelga, sazonamos y colocamos la patata encima de la acelga. Ponemos el fuego al máximo y cuando llegue a la primera anilla reducimos el fuego, en la segunda anilla roja contamos 3 min y retiramos del fuego.

04. Al bajar la válvula, abrimos la olla y escurrimos las acelgas y las patatas. Reservamos.

05. Troceamos el bacon y picamos los dientes de ajo y lo sofreímos. Cuando estén hechos, añadimos las patatas y las acelgas en el sofrito y removemos.



Jata DESDE 1943

JUDÍAS VERDES

Fácil | 4 Raciones

INGREDIENTES

- 1 kg de judías verdes
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 2 dl de agua
- Sal
- AOVE

ELABORACIÓN

01. Pelamos las judías verdes con el pelaverduras y las cortamos por la mitad. Pelamos las patatas y las zanahorias.

02. Ponemos en la olla la verdura y las patatas con 2 dl. de agua, sazonamos y la cerramos. Ponemos el fuego al máximo hasta la primera anilla, reducimos el fuego y, cuando suba la segunda anilla, contamos 3 min de cocción.

03. Apagamos el fuego, esperamos que se templen, escurrimos y añadimos unas cucharadas al gusto de un buen aceite de oliva virgen extra para componerlas.

NOTAS

01. Con las verduras, es conveniente abrir inmediatamente la olla después de la cocción para mantener su color natural.



Jata DESDE 1943

PATATAS A LA IMPORTANCIA

Media | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 1 cebolla gorda
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Piñones
- Harina
- Huevo
- Caldo de carne o agua
- Sal

ELABORACIÓN

01. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de medio centímetro de espesor, sazonamos, las pasamos por la harina y el huevo, en este orden, las freímos y reservamos. Reservamos el aceite. Picamos la cebolla pequeñita. El ajo, el perejil y los piñones los machacamos en el mortero. En el aceite reservado pochamos la cebolla.

02. Añadimos a la cebolla la mezcla del mortero. Rehogamos un poquito el conjunto, añadimos una pizca de harina y el caldo. Después, colocamos las patatas que tenemos reservadas en la salsa.

03. Cerramos la olla, ponemos el fuego al máximo, esperamos al segundo anillo rojo y, entonces, apagamos el fuego, esperamos que baje la válvula y listas para disfrutar.

NOTAS

01. Estas patatas a la importancia están riquísimas si las degustamos recién hechas y están calientes, siendo un primer plato a tener en cuenta en cualquier menú del día o acompañando como guarnición a carnes y pescados.



Jata DESDE 1943

MACARRONES

Fácil | 2 Raciones

INGREDIENTES

- 100 gr de jamón
- 1 cebolla mediana
- 1 bote de tomate triturado (no frito) de 400 gr
- 225 gr demacarrones
- 400 cl de agua
- 50 gr de quesorallado (parmesano, gruyere o enmenthal)
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

01. Picamos la cebolla y el jamón.

02. Precalentamos la olla en vacío, sabremos que la olla está a punto cuando al echar unas gotitas de agua, salten. Echamos un poco de aceite, la cebolla, el jamón y el tomate a la olla y seguidamente el agua.

03. Esperamos a que rompa a hervir y entonces echamos los macarrones, damos dos vueltas, sazonamos y echamos el queso por encima (no hace falta que movamos ya el alimento). Ponemos el fuego al máximo y, cuando salga la segunda anilla roja, contamos 3 min de cocción y retiramos del fuego.

NOTAS

01. Podemos servir con pimienta negra recién molida y un poco de albahaca fresca, si tenemos.



Tata DESDE 1943

POLLO AL CHILINDRÓN

Fácil | **4 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 pollo
- 50 gr de tocino de jamón
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas grandes
- 1/2 kg de tomates maduros
- Vino de Jerez
- Sal, pimienta y romero
- Una cucharadita de azúcar

NOTAS

01. Una guarnición de patatas fritas, arroz blanco, un puré de patata casero son varias de las sugerencias que os hacemos para acompañarlo, deja volar tu imaginación.

ELABORACIÓN

01. Troceamos el pollo y lo sazonamos. Partimos el jamón en tacos y pelamos los ajos. Cortamos la cebolla y el pimiento verde tipo juliana. Pelamos y cortamos el tomate en cuadraditos.

02. Precalentamos la olla con el fuego al máximo. Comprobamos con unas gotas de agua que está caliente, y entonces echamos un chorrito de aceite. Freimos los ajos y el tocino de jamón con fuego medio. Una vez fritos, los reservamos. En el mismo aceite freímos el pollo y lo retiramos. Entonces hacemos el sofrito de cebolla y pimiento verde.

03. Cuando esté bien pochado, añadimos el tomate a esa salsa, le echamos la cucharadita de azúcar, la sal, la pimienta y un chorrito de vino. Lo dejamos hacer un poco.

04. Se vuelven a incorporar a la olla los ajos, el jamón y el pollo. Cerramos la olla, ponemos el fuego al máximo hasta la primera anilla, reducimos el fuego y, cuando salga la segunda anilla roja, contamos 5 min. Una vez transcurrido ese tiempo, retiramos la olla del fuego.



Jata DESDE 1943

PIERNA DE CORDERO

Media | 4-5 Raciones

INGREDIENTES

- 1 pierna de cordero (aprox. 1 kg)
- 4 dientes de ajo
- Romero o tomillo
- Un chorrito de aceite
- 1 vasito de brandy
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

01. Troceamos los ajos a lo largo. Mechamos (hacemos un agujero en la pierna de cordero y metemos los dientes de ajo) y salpimentamos.

02. Precalentamos la olla en vacío. Cuando esté lista (si echamos unas gotitas de agua y éstas bailan, sabremos que la olla está a punto) ponemos dos o tres cucharas de aceite, colocamos la pierna de cordero y la doramos por los dos lados. Antes de cerrar la olla añadimos el brandy.

03. Subimos el fuego hasta que llegue al primer anillo y después, reducimos a la mitad. Cuando salga el segundo anillo rojo, contamos 7 min y retiramos del fuego.

NOTAS

01. Si tienes que congelar las piernas de cordero, te aconsejamos que a la hora descongelarlas las dejes en la nevera para que lo hagan lentamente. Es fundamental que el cordero no sufra cambios bruscos de temperatura.



Lata DESDE 1943

BACALAO AL PIL PIL

Media | 2-3 Raciones

INGREDIENTES

- 1/2 kg de bacalao
- 4 dientes de ajo
- 300 cl de aceite de oliva de 1º

NOTAS

01. Si no te liga la salsa, será porque el aceite está demasiado caliente. Añade unas gotitas de agua para bajar su temperatura y sigue intentándolo. Es un manjar.

ELABORACIÓN

01. El día anterior, ponemos a remojo el bacalao cambiándole el agua cada ocho horas.

02. Fileteamos los ajos. Ponemos el aceite en frío, echamos los ajos partidos y arrimamos la olla al fuego. En el momento en que los ajos suben de color, los retiramos del fuego.

03. Colocamos el bacalao, cerramos la olla y la bailamos fuera del fuego de 5 a 6 min para conseguir ligar la salsa. ¡Y ya tenemos el bacalao listo para servir!



MENESTRA DE VERDURAS

Fácil | 3-4 Raciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 50 gr de jamón (en taquitos)
- 6 alcachofas
- 250 gr de guisantes
- 150 gr de setas
- 150 gr de espárragos trigueros
- 200 gr de habas
- 200 gr de judías
- Sal y aceite

ELABORACIÓN

01. Limpiamos las verduras y las troceamos junto con el jamón y las setas.

02. Precalentamos la olla y echamos el aceite y la cebolla, la pochamos echando un poquito de sal y vamos echando las verduras. Sazonamos y por último, añadimos el jamón.

03. Tapamos la olla y ponemos el fuego al máximo hasta la primera anilla, entonces reducimos el fuego y cuando salga la segunda anilla roja contamos 3 min. Retiramos la olla del fuego y dejamos bajar la válvula, entonces abrimos la olla.

NOTAS

01. Es muy importante echar las verduras al agua cuando esta esté hirviendo y no antes.



Jata DESDE 1943

TARTA DE QUESO

Fácil | **6 Raciones**

INGREDIENTES

- 250 gr de queso fresco sin sal
- 3 ó 4 quesitos
- 1 tarrina de queso para untar
- 50 gr de pasas (optativo)
- Caramelo líquido
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar

NOTAS

01. Podemos poner un poco de mermelada de arándanos en un cuenco a parte para que los comensales acompañen la tarta.

ELABORACIÓN

01. Hacemos el caramelo con 2 ó 3 cucharadas de azúcar sin añadir agua ni limón.

02. Mezclamos todos los ingredientes en la batidora.

03. Echamos pasas y vertemos la mezcla en el compartimento.

05. Tapamos la olla.

06. La tarta de queso hay que dejarla enfriar antes de retirarla del molde.



Tata DESDE 1943

ARROZ NEGRO

Media | 2-3 Raciones

INGREDIENTES

- 250 gr de arroz (dos vasos de agua de arroz)
- 2,5 vasos de agua de caldo vegetal o pescado
- 0,5 kg de sepia
- 1/2 limón
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Perejil
- Tinta negra

NOTAS

01. Podemos añadir al sofrito unas gambas peladas.

ELABORACIÓN

01. Limpiamos la sepia y la troceamos en trocitos pequeños.

02. Pelamos la cebolla y la picamos fina. Pelamos también el diente de ajo.

03. Añadimos el aceite de oliva y preparamos un sofrito con la cebolla, el ajo y la sepia.

04. Salamos todo durante la fritura dando vueltas. Agregamos el arroz y lo salamos. Removemos todo junto.

05. Añadimos la tinta al arroz para que tome color negro. Vertemos el caldo.

06. Mantenemos el fuego al máximo hasta que suba la primera anilla.

07. Reducimos y esperamos hasta ver la segunda anilla y contamos 3 min. Retiramos y dejamos que la válvula baje sola.

08. Preparamos una salsa alioli.



Jata DESDE 1943

MERLUZA AL VAPOR

Media | 2 Raciones

INGREDIENTES

- 2 rodajas de merluza
- 1 gajo de cebolla
- Un chorrito de aceite de oliva
- Un chorrito de vino blanco
- Una hoja de laurel

ELABORACIÓN

01. Metemos a la olla la merluza con el gajo de cebolla, el laurel, el chorrito de vino blanco y el aceite de oliva.

02. Cerramos la olla.

03. Cuando suba la válvula hasta el primer anillo, retiramos del fuego.

NOTAS

01. También podemos acompañar este plato con unas verduras o con unas patatas panaderas.

02. Para que la merluza no se pase ayudamos a bajar la presión con la salida del vapor presionando la válvula. En esta receta es suficiente con la subida de la válvula hasta el primer anillo.



PURÉ DE CALABACÍN

Fácil | **2-3 Raciones**

INGREDIENTES

- 1 calabacín grande o 2 si son de tamaño pequeño
- Patata

ELABORACIÓN

01. Ponemos en rodajas el calabacín junto a la patata cortadita en trozos pequeños. A continuación, agregamos un vaso de agua, aproximadamente, en el mismo.

02. Cuando haya terminado de cocerse, batimos incorporando 2 ó 3 quesitos en el vaso de la batidora.

NOTAS

01. Si añadimos caldo de carne o de pollo en lugar de agua, aumentaremos el valor nutritivo de nuestro plato.

02. Guardamos el caldo hasta el final para añadir más en caso de que queramos que el puré quede más ligero.



Tata DESDE 1943

PASTEL DE CABRACHO

Fácil | 3-4 Raciones

INGREDIENTES

- 2 lomos de cabracho
- 5 huevos
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 200 ml de nata
- 1 hoja de laurel
- 80 ml de tomate frito
- ½ pimiento del piquillo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 120 ml de vino blanco

NOTAS

01. Acompaña este delicioso pastel de cabracho en olla express con ensalada de rúcula y salsa holandesa. Esta receta es una buena alternativa para los pequeños de la casa (elimina el vino) y para llevar al trabajo.

ELABORACIÓN

01. Para empezar, haremos el fondo para el pescado. Corta en trozos grandes el puerro, la cebolla y la zanahoria. Debes pelar y lavar bien antes de usar.

02. En la olla exprés añade las verduras más 1 litro de agua, el vino blanco, el laurel y sal al gusto. Coloca la tapa y hierve a fuego alto durante 5 min.

03. A continuación, apaga el fuego y cuando la olla esté lista para abrir, destapa, retira las verduras (reserva para otra comida) y agrega los lomos de cabracho.

04. Tapa de nuevo la olla y cocina 5 min más a fuego alto. Retira del fuego y espera que esté listo para destaparse.

05. Saca el pescado y, cuando haya enfriado, desmenuza y vierte en la licuadora.

06. Agrega la nata, el pimiento del piquillo, la mantequilla, el tomate frito y los 5 huevos. Tritura bien hasta que todo esté perfectamente homogéneo, sin grumos.

07. Pon la mezcla a punto de sal y de pimienta molida.

08. Vierte la mezcla en un molde redondo que quepa dentro de la olla express.

09. Añade agua a la olla hasta que cubra la mitad del exterior del molde.

10. Coloca la tapa de nuevo y al máximo el fuego. Cuando suba la válvula es momento de bajar el fuego y cocinar durante unos 5 min más.

11. Destapa la olla cuando se haya liberado la presión.

12. Saca el molde de la olla con cuidado. Desmolda y sirve cuando esté frío.



PURÉ DE ZANAHORIA

Fácil | 1 Ración

INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 1 patata
- 1 cucharada de mantequilla o dos de aceite refinado
- Sal y caldo de agua
- 1 gajo de cebolla

ELABORACIÓN

01. Añadimos a la olla un vaso de agua o de caldo.

02. Partimos las zanahorias y la patata en trozos o rodajas.

03. Añadimos también el gajo de cebolla y un chorrito de aceite de oliva.

04. Cuando suba la válvula, retiramos del fuego y la dejamos bajar por sí sola y lo pasamos por la batidora.

NOTAS

01. Guardamos el caldo hasta el final para añadir más en caso de que queramos que el puré quede más ligero.



PURÉ DE LECHUGA, POLLO Y ZANAHORIA

Fácil | **2 Raciones**

INGREDIENTES

- 2 hojas de lechuga
- 50 gr de zanahoria
- 40 gr de pollo
- 50 gr de patata

ELABORACIÓN

01. Incorporamos todos los ingredientes con un vaso y medio de agua en la olla, una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva.

02. Ponemos a fuego máximo, esperamos que suba la válbula, dejamos que baje para abrir la olla y batimos hasta conseguir la textura deseada.

03. Podemos añadir un chorrito de aceite de oliva, sal en escamas y pipas al gusto para darle un toque diferente.

NOTAS

01. Guardamos el caldo hasta el final para añadir más en caso de que queramos que el puré quede más ligero.



CALDERETE DE RAPE

Fácil | 4 Raciones

INGREDIENTES

Para la caldereta
- 900 g de cola de rape limpia
- 1 Kg de patatas medianas
- 250 g de almejas
- 200 g de tomate
- 1 unidad de cebolla
- 2 cs de harina
- 1 cucharadita de pimentón
- 6 cs de aceite de oliva
- 700 ml de caldo de pescado
- 100 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de sal

Para la picada
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan (20 gramos)
- 1 unidad de ñora o pimiento choricero
- 6 uds de avellanas

ELABORACIÓN

01. Ponemos las almejas en remojo, desechando aquellas que estén rotas, en un recipiente con abundante agua con sal durante al menos 2 horas, para que eliminen toda la arena que pudiesen tener. Transcurrido ese tiempo, las lavamos bien bajo el grifo y reservamos.

02. Abrimos la ñora o el pimiento choricero por la mitad y retiramos las semillas. La dejamos en remojo en un bol con agua caliente durante 15 min. Cuando esté hidratada, raspamos la carne del interior y reservamos.

03. Pelamos las patatas y las cortamos en octavos.

04. Cortamos el rape en rodajas de unos 3 cm, lo sazonamos y enharinamos ligeramente.

05. Ponemos a calentar el aceite de oliva en la olla a fuego fuerte. Cuando esté caliente, añadimos las rodajas de rape y las doramos. A medida que vayan estando doradas, las retiramos a un plato y reservamos.



NOTAS

01. Si vas a utilizar un rape entero para hacer esta receta, puedes preparar el caldo de pescado con sus espinas y su cabeza. Para ello, pon en la olla 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla y 1 rama de apio -pelados y cortados en trozos medianos-. Sofríelo todo durante un par de minutos y, a continuación, añade las espinas y la cabeza de rape y 1 hoja de laurel, y cubre con 1 litro de agua. Cuando el agua comience a hervir, retira bien la espuma que vaya subiendo a la superficie, para eliminar todas las impurezas. Una vez que el caldo esté limpio, añade 2 cucharaditas de sal, cierra la olla, sube el fuego al máximo y deja que alcance el segundo anillo. En ese momento, baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 5 min. Transcurrido ese tiempo, retira la olla del fuego y deja que se despresurice. Cuando la olla haya perdido la presión, retira la tapa y cuela el caldo. Ya tienes listo el caldo de pescado para la caldereta.

06. En ese mismo aceite, freimos los dientes de ajo pelados y enteros y la rebanada de pan. Cuando estén dorados, los retiramos de la olla y reservamos.

07. Pelamos y picamos la cebolla en dados pequeños, la añadimos a la olla y sofreímos durante un par de minutos.

08. Agrega la cucharadita de pimentón y sofríelo ligeramente, con cuidado de que no se queme.

09. A continuación, añade el tomate -pelado y rallado- y la carne de la ñora, y sofríe todo durante 1 minuto más.

10. Incorpora las patatas -removiéndolas para que se impregnen bien del sofrito- y vierte el vino blanco. Deja cocer durante 1 min. para que el alcohol se evapore.

11. Añade el caldo de pescado y sal.

12. Cierra la olla y mantenla a fuego fuerte hasta que alcance el segundo anillo. Baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 4 min.

13. Mientras tanto, prepara la picada. Para ello, en el mortero machaca las avellanas junto con la carne de la ñora, la rebanada de pan y los dientes de ajo fritos. Resérvala.

14. Transcurridos los 4 min de cocción, retira la olla del fuego y deja que pierda presión de forma natural. Cuando puedas abrirla, retira la tapa y pon la olla a fuego medio.

15. Añade la picada y el rape a la olla, y deja cocer durante 4 min. Cuando hayan transcurrido 2 min, incorpora las almejas.

16. Retira la olla del fuego y sirve de inmediato.

ARROZ MELOSO DE PESCADO Y MARISCO

Media | 4-5 Raciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 berenjena
- 80 gr de arroz redondo o bomba
- 100 gramos de mejillones pelados (sirven congelados)
- 200 gramos de gambas peladas (sirven congeladas)
- 100 gramos de emperador o rape (sirve congelado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de pimentón dulce o ñora en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal

NOTAS

01. Si las primeras veces queda demasiado caldoso, añade menos agua la siguiente vez, y dejar reposar al abrir la olla porque la mayor parte termina de absorberse en ese momento.

ELABORACIÓN

01. Primero preparamos las verduras: lavamos y cortamos la cebolla, los pimientos y la berenjena.

02. En el fondo de la olla calentamos el aceite, y salteamos la cebolla y los pimientos con un poco de sal hasta que empiecen a estar blanditos y suelten un poco de jugo.

03. En ese momento añadimos el pimentón y el ajo en polvo sin dejar de remover para que no se quemen.

04. A continuación, incorporamos rápidamente las gambas (si eran congeladas las pasamos previamente por debajo del grifo en un colador) y el arroz, y seguimos removiendo hasta que el arroz se queda bien impregnado de los jugos que han ido soltando el resto de ingredientes.

05. Después echamos los mejillones, la berenjena y una mínima cantidad de agua (unos 30 ml, solo para que el arroz no se pegue, porque después los ingredientes generan el caldo suficiente durante la cocción con la olla cerrada).

06. Finalmente colocamos la rodaja de pescado encima de todos los ingredientes, cerramos la olla y dejamos que suba la válvula.

07. Una vez que la válvula ha subido bajamos el fuego a la mitad y dejamos que se cocine durante 7 min.

08. Pasados los 7 min apagamos el fuego pero dejamos la olla encima de la vitrocerámica para que se siga cocinando con el calor residual de esta, hasta que ella olla pierda la presión y se pueda abrir.

09. Cuando abramos la olla removemos bien para que el pescado se rompa en trocitos y se mezcle con el arroz, y dejamos reposar unos minutos para que se vaya reabsorbiendo el exceso de caldo si hay.

10. Para terminar, ajustamos el punto de sal y listo.



Jata DESDE 1943

FLAN DE HUEVO

Fácil | 6 Raciones

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de
- vainilla
- Caramelo líquido (al gusto)

NOTAS

01. Deja que el flan repose en la nevera durante al menos 2 horas, preferiblemente más tiempo (incluso hasta el día siguiente), para que adquiera mejor consistencia y sabor.

ELABORACIÓN

01. En un bol, bate los 4 huevos con el azúcar hasta que estén bien mezclados.

02. Añade la leche y la esencia de vainilla, y mezcla todo bien.

03. Carameliza un molde apto para la olla express con el caramelo líquido, cubriendo el fondo.

04. Vierte la mezcla de huevo y leche en el molde caramelizado.

05. Cubre el molde con papel de aluminio para evitar que entre agua.

06. Coloca el molde en la olla express, añade 1 vaso de agua en el fondo de la olla.

07. Cierra la olla y pon el fuego a alto. Cuando suba la válvula, reduce el fuego a medio y cocina durante 10 minutos.

08. Deja que la olla pierda presión de forma natural antes de abrirla..

09. Cuando abramos la olla removemos bien para que el pescado se rompa en trocitos y se mezcle con el arroz, y dejamos reposar unos minutos para que se vaya reabsorbiendo el exceso de caldo si hay.

10. Deja enfriar el flan a temperatura ambiente y luego refrigéralo durante unas horas antes de desmoldarlo.



Jata
DESDE 1943

30 RECETAS EN OLLA EXPRESS



Jata
DESDE 1943