



T-fal[®]

Placeres gastronómicos y
sabores

120 | para disfrutar de una cocina sana,
recetas | rápida y sabrosa a diario.

Pleasures and
flavors

85 | for fast, healthy and tasty cooking
recipes | everyday of the week.

Plaisirs et
saveurs

85 | pour une cuisine saine, rapide
recettes | et goûteuse au quotidien.



Introducción

Para cocinar todos los días o el fin de semana, un cocido o una receta que impresione a sus invitados, puede pedirle de todo a su olla a presión: cocción al vapor*, asados o estofados
¡Siempre está lista para facilitarle la vida!

Y cuando se trata de preservar las vitaminas, ¡es la campeona de la vitalidad!

*según el modelo

índice

La primera vez que usa la olla a presión

Ha llegado el momento de utilizar la olla a presión. Gracias a estas lecciones, todos los platos que prepare, desde el asado de ternera* hasta el puré, serán todo un éxito.

5

Cocina rápida tras una dura jornada de trabajo

Ha tenido un día maratoniano, pero tiene alimentar a sus pequeños glotonos hambrientos: necesita urgentemente una idea sencilla y práctica para darles de cenar.

13

Del congelador a la olla a presión

No queda nada en la nevera y va a tener que recurrir al congelador. Gracias al programa “cocción de alimentos congelados” de la olla a presión, a los congelados de que disponga y a las recetas sencillas y rápidas de T-FAL, la cena estará lista en un abrir y cerrar de ojos.

19

Las sopas

Una sopa ideal para cada día: sopas típicas, tradicionales, exóticas; usted elija y la olla se encargará de todo.

23

Tendencias actuales

Para mantenerse en forma, no hay nada mejor que una cocina sana y equilibrada. Y para ello, nada mejor que usar la olla a presión. En nuestras recetas, damos prioridad a las verduras que más se utilizan en la actualidad y a las mezclas originales, como el cilantro y la col china, que ya tienen un montón de fans.

29

* carne tierna de res

Los grandes clásicos de la olla a presión

No nos olvidemos de las recetas de la abuela:
No se le resistirá ni el pollo al vino ni el estofado de ternera*...
Un verdadero deleite para el paladar que preparará en un tiempo récord gracias a la olla a presión.

35

Cocino para mis invitados con la olla a presión

En lo que a invitados se refiere, la olla a presión y usted son todo un equipo.
Recetas fáciles y originales: justo lo que necesita para sorprender a sus invitados.
Y como la olla a presión es de lo más eficaz, incluso le quedará tiempo para estar guapísima.

45

Cocina del mundo

Viaje con la olla a presión. Según le apetezca, váyase a Portugal o a la India...
o incluso a Italia. Sus platos tendrán un verdadero toque exótico.

51

Atrévase con los postres

Postres creativos para terminar las comidas lo más dulcemente posible.
Una vez más mi olla a presión tiene la solución

57

Tiempos de cocción e índice

63

* carne tierna de res

Explicación de las recetas

Como para gustos no hay nada escrito...
la olla a presión le ayuda a ser creativa

Se han realizado pruebas para los tiempos de cocción de las recetas, pero pueden influir factores como sus gustos, la temporada, la variedad y la calidad de los alimentos.

En cada receta encontrará los siguientes símbolos:

Preparación:



Es el tiempo que necesitará para preparar el plato sin tener en cuenta el tiempo de cocción.

Cocción:

Hallará un símbolo con el tiempo de cocción a presión aconsejado según el modelo de olla a presión que emplee.



Una vez apagada la fuente de calor, gire la válvula de funcionamiento eligiendo la velocidad de descompresión que más le convenga y terminando en ().



Para la cocción de todos sus alimentos. En los ingresos, el tiempo de cocción se indica bajo este pictograma.

Peras escalfadas al vino y caramelo

Para 4 personas

- 8 peras pequeñas
- 3 cucharadas de caramelo líquido
- 40 cl de vino tinto
- 1 sobre de azúcar avainillado

Preparación 15 min	Cocción 8 min
-----------------------	------------------

Muy Fácil Barato

VARIACIÓN

Melocotones al vino y granizado

Reemplazar las peras por melocotones. Suprimir el caramelo. Cocinar los melocotones con el vino, 120 g de azúcar, canela y vainilla. Escurrir los melocotones. Filtrar el vino de cocción, ponerlo en el congelador en una bandeja suficientemente ancha. Dejar que cristalice removiendo al principio. Cubrir los platos con el granizado, disponer los melocotones. Decorar con una hoja de menta. Servir inmediatamente.

El truco de T-FAL

Este postre rápido se puede preparar antes de la comida.



4

VARIACIÓN

Por si le gusta una receta pero le falta el ingrediente principal o éste no es de su agrado, le proponemos variaciones de la receta. En ellas se sustituye el alimento que le falta o que no le gusta. ¡Con T-FAL, cocinar es de lo más sencillo!

El truco de T-FAL

Un truco, información, un detalle que marca la diferencia y que no le hará perder tiempo.

Precio de la receta

Barato

Módico

Caro

Nivel de dificultad

Muy Fácil

Fácil

Dificil



Arroz criollo o arroz blanco • Arroz pilaf • Asado de ternera a las tres mostazas • Asado de ternera • Asado de cerdo • Salteado de cerdo con miel • Salteado de cordero con especias • Fricasé de pavo • Puré de papas • Puré de coliflor • Puré de zanahorias • Papas estilo Niza • Papas Guisadas con Níscalos • Espinacas a la crema de pimienta • Mejillones a la marinera



La primera vez que usa la olla a presión

el Arroz



Arroz criollo o arroz blanco

Para 4 personas

300 g de arroz

2 litros de agua

sal

- En la olla a presión hervir el agua salada. Añadir el arroz lavado. Cerrar la olla.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión y sacar inmediatamente el arroz.

Preparación



5 min

Cocción



6 min



Muy fácil



Barato

VARIACIONES

Caliente

El arroz se puede acompañar con mantequilla, queso rallado, salsa de tomate, salsa de soja, etc.

Frío

En ensalada o acompañado de una salsa vinagreta o mayonesa.

Ensalada de Arroz **Bangkok**

Escurrir el arroz. Añadir una lata de atún natural y un pepino cortado en dados. Añadir una cebolla cortada y mezclar bien.

A continuación, incorporar una lata de germen de soja, una pizca de jengibre en polvo, sal y pimienta.

Rociar con dos cucharadas de salsa de soja y el zumo de un limón.

Decorar con un manojo de cilantro cortado y servir tibio o frío.

Arroz pilaf

Para 4 personas

300 g de arroz

3 cucharadas de aceite de oliva

3 vasos de caldo de pollo, de res o de verduras

sal, pimienta

- En la olla a presión dorar el arroz sin lavar en el aceite, mezclar bien. Añadir el caldo y salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión inmediatamente o el arroz seguirá cociéndose.

Preparación



10 min

Cocción



6 min



Muy fácil



Barato

VARIACIONES

Arroz **Madrás**

Añadir 50 g de uvas pasas de Corinto al arroz antes de la cocción.

Risotto **piemontés**

Al final de la cocción, añadir 50 g de queso parmesano rallado.

Risotto **milanesa**

Añadir al arroz antes de la cocción 100 g de jamón de York cortado en dados y 100 g de champiñones cortados en tiritas.

Risotto **con marisco**

Añadir una pizca de azafrán y 200 g de marisco al arroz antes de la cocción. Mojar con caldo concentrado de pescado.

Arroz **a la portuguesa**

Añadir al arroz un pimiento y dos tomates cortados en dados antes de la cocción.

Arroz **a la india**

Añadir al arroz una manzana rallada y una cucharada de curry antes de la cocción.

Pilaf **de eglefino ahumado**

Añadir al arroz 400 g de filete de eglefino cortado en trozos y una pizca de cúrcuma antes de la cocción. Al final de la cocción, añadir 1 dl de nata líquida, prolongar la cocción 2 minutos sin la tapa y espolvorear por encima un poco de perejil cortado.

los Asados



Asado de ternera a las tres mostazas

Para 4 personas

1 pieza de asado de ternera*
de 800 g

2 dientes de ajo, 2 cebollas

2 zanahorias

2 cucharadas de nata

1 vaso grande de vino blanco

1 cucharada de mostaza
a la antigua

1 cucharada de mostaza fuerte

1 cucharada de mostaza
al estragón

2 cucharadas de aceite

sal y pimienta

- Untar el asado con el ajo.
- En la olla, calentar el aceite y dorar el asado por todos los lados. Añadir la zanahoria y la cebolla cortada. Dejar que se doren. Salpimentar. Verter el vino blanco. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Retirar el asado y la guarnición. Llevar el jugo de cocción a ebullición, añadir la nata. Dejar cocer a fuego lento 3 minutos e incorporar a continuación las mostazas batiéndolas. No dejar que siga hirviendo.

- Cortar la pieza de asado, recubrir con salsa y servir.

Asado de ternera

Para 4 personas

1 pieza de asado
de ternera* de 800 g

1 zanahorias

1 cebolla

1 manojo de tomillo

2 cucharadas de aceite

1 vaso grande de agua

sal y pimienta

- En la olla a presión, calentar el aceite y dorar la pieza de asado por todos los lados. Añadir la zanahoria y la cebolla finamente picadas. Dejar dorar. Salpimentar y poner el tomillo. Verter el agua en la olla a presión. Cerrar la olla.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Cortar la pieza de asado en rodajas y servir con el jugo de cocción presentado en una salsa.

Preparación



15 min

Cocción



20 min



Muy fácil



Módico

Asado de cerdo

Para 4 personas

1 pieza de asado de cerdo
de 800 g

2 dientes de ajo, 1 cebolla

1 manojo de tomillo,
1 hoja de laurel

1 cucharada de aceite

2 vasos de agua

sal y pimienta

- Untar el asado con un diente de ajo (si se desea).
- En la olla a presión, calentar el aceite y dorar la pieza de asado por todos los lados. Salpimentar. Añadir la cebolla cortada en pedazos, dejar dorar. Añadir el tomillo, el laurel y el diente de ajo sin pelar. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Cortar la pieza de asado en rodajas y servir con el jugo de cocción presentado en una salsa.

Preparación



10 min

Cocción



24 min



Muy Fácil



Barato

Preparación



25 min

Cocción



20 min



Fácil



Módico

* carne tierna de res

los Salteados



Salteado de cerdo con miel

Para 4 personas

1 kg de lomo de cerdo en cuadraditos

100 g de tocino troceado

1 cebolla

1 cucharada de harina

1 cucharada de aceite

2 cucharadas de miel

1 vaso de vino tinto

1 vaso de agua

4 hojas de salvia

1 rama de tomillo

1 ramita de laurel

sal, pimienta

- Pelar y cortar la cebolla.
- En la olla a presión, dorar los trozos de carne y espolvorearlos con harina. Añadir los trozos de tocino, la cebolla y dorar. Saltear. Verter el vino y el agua. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y servir.

Salteado de cordero con especias

Para 4 personas

1 kg de paletilla de cordero deshuesado y troceado

3 cebollas

2 dientes de ajo

1 lata de 1/2 de tomates pelados sin escurrir

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de té de agua

2 clavos de olor

1 rama de canela

1 anís estrellado

1 cucharadita de granos de cilantro en grano

1 pimienta seca pequeño

sal, pimienta y hojas de menta

1 yogur

- Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Cortar los tomates en dados. Machacar todas las especias.
- En la olla a presión, dorar los dados de carne y espolvorear las especias. Añadir la cebolla, el ajo y el tomate. Verter el agua y mezclar bien. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Servir acompañado de yogur frío con hojas de menta cortadas.

Preparación



25 min

Cocción



15 min

Muy Fácil

Módico

Preparación



20 min

Cocción



15 min



Muy Fácil



Módico

los Fricasés

Fricasé de pavo



Para 4 personas

1 muslo de pavo de 1 kg troceado

1 cebolla grande

125 g de champiñones finamente cortados

2 cucharadas de harina

50 g de mantequilla

2 tazas para té de caldo de pollo

1 taza de café de nata

sal, pimienta

- Picar la cebolla.
- En la olla a presión, derretir la mantequilla y dorar ligeramente los trozos de carne. Añadir la cebolla y espolvorear la harina removiendo. Verter el caldo. Poner los champiñones y mezclar bien. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Incorporar la crema.
- Calentar a fuego lento y servir.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico

VARIACIONES

Fricasé de Ternera*

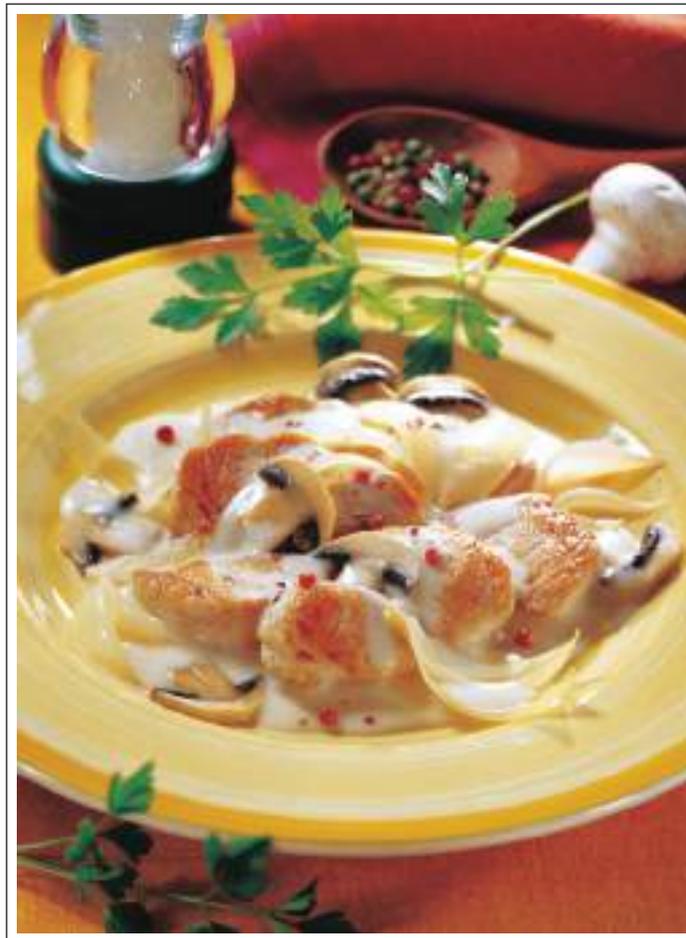
Reemplazar el pavo por 800 g de paletilla de ternera troceada. Mojar con caldo de ternera.

Fricasé de Cordero

Reemplazar el pavo por 800 g de paletilla de cordero troceada. Mojar con agua.

Fricasé de Pollo

Reemplazar el pavo por un pollo de 1 kg troceado mojado con caldo de pollo.



* carne tierna de res

los Purés



Puré de papas

Para 4 personas

- 1.2 kg de papas
- 50 g de mantequilla
- y/o 1 taza de café de nata líquida
- 2 vasos grandes de agua
- sal

- Pelar y cortar las papas en cuartos.
- Ponerlas en la olla a presión con el agua y la sal. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla. Pasar por la batidora las papas con el agua de cocción. A continuación, batir incorporando la mantequilla y/o la nata líquida.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIONES

Reemplazar las papas por guisantes, castañas o alubias blancas.

Puré de coliflor

Para 4 personas

- 800 g de coliflor
- 400 g de papas
- 50 g de mantequilla
- 3 vasos grandes de agua
- sal

- Poner la coliflor y las papas cortadas en cuartos en la cesta de vapor.
- Verter 75 cl de agua en la olla a presión y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Pasar la coliflor y las papas con la mantequilla por la batidora. Salpimentar.
- Servir inmediatamente o Decorarañadir un poco de queso gruyère rallado y gratinar el puré.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

Puré de zanahorias

Para 4 personas

- 800 g de zanahorias
- 1 taza de té de arroz redondo
- 2 vasos de agua
- 1 cebolla
- 100 g de mantequilla
- sal, pimienta (comino opcional)

- Pelar y cortar las zanahorias, picar la cebolla y lavar el arroz.
- En la olla a presión, poner 30 g de mantequilla y sofreír la cebolla sin dorarla, añadir las zanahorias y el arroz, verter agua y salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Pasar por la batidora. Incorporar el resto de la mantequilla batiendo el puré.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Reemplazar las zanahorias por nabos, apio nabo y el arroz por 200 g de papas.

las Papas



Papas estilo Niza

Para 4 personas

1 kg de papas pequeñas

1 pimienta verde

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas blancas, 3 dientes de ajo

1 lata y media de tomates pelados

media taza de té de agua

orégano, sal, pimienta y aceitunas

- Pelar las papas. Escurrir los tomates y machacarlos. Cortar el pimienta y la cebolla en tiras. Picar el ajo.

- En la olla a presión, verter el aceite de oliva, dorar las papas removiendo, añadir la cebolla, dejar que se dore y a continuación, añadir el pimienta, el tomate y el orégano. Salpimentar. Verter agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir decorándola con aceitunas negras picadas.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Muy fácil



Barato

Papas Guisadas con Níscalos*

Para 5 o 6 personas

1 kg de papas

500 g de niscalos

1 cebolla grande

2 o 3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1/2 decilitro de vino blanco

1 decilitro de agua

1 decilitro de aceite de oliva

perejil, tomillo, romero y salvia pimienta blanca y sal.

- No sumergir nunca los niscalos en agua, sino lavarlos detenidamente debajo del grifo, poniendo los dedos por debajo del sombrerillo. Comprobar que estén bien limpios. Pelar las papas y cortarlas a trozos. Pelar y picar el ajo quitando el germen (si lo tuvieran). Pelar la cebolla y picarla finita. En el aceite caliente sofreír el ajo y la cebolla sin llegar a tomar color. Añadir las papas cortadas a trozos y rehogarlas.

- Luego, agregar los niscalos y rehogarlos también. Salpimentar y añadir el resto de los ingredientes es decir la hoja de laurel, el vino blanco, las hierbas y el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Al servir, espolvorear con perejil picado.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy fácil



Barato

*champiñones Portobelos

Espinacas a la crema de pimienta

Para 4 personas

700 g de espinacas frescas

1 vaso de crema

sal, pimienta

dejar cocinar el tiempo indicado.

- Quitar los tallos y lavar las espinacas.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar las espinacas en la cesta en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Poner la crema en un cazo con la pimienta y una pizca de sal. Llevar a ebullición.
- Presentar las espinacas y rociarlas con la crema. Servir caliente.

Preparación



10 min

Cocción



4 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIONES

Espinacas gratinadas

Espolvorear las espinacas cocinadas con queso gruyère rallado. Rociar con mantequilla fundida. Gratinar.

Crepes de espinacas

Picar las espinacas cocidas, mezclarlas con la pasta de crepes salada y cocinar como si fueran crepes.

Espinacas al jamón

Picar las espinacas cocidas y saltearlas con mantequilla. Añadir 80 g de jamón cortado en tiras y algunos dados de pan fritos.

Mejillones a la marinera

Para 4 personas

2 kg de mejillones

2 chalotas

2 dientes de ajo

1 taza de café de agua

1 taza de té de vino blanco

50 g de mantequilla

tomillo, laurel

- Raspar, lavar y escurrir los mejillones. Picar las chalotas y el ajo.
- En la olla a presión, poner la mantequilla y sofreír las chalotas y el ajo, verter el agua y el vino blanco. Añadir tomillo y laurel. Llevar a ebullición. Poner los mejillones. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla y servir.
- Retirar los mejillones vacíos. Presentarlos en el plato rociados con salsa de curry. Servir caliente.

Preparación



30 min

Cocción



3 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Mejillones al curry

Retirar los mejillones de la olla a presión con una espumadera. Reservarlos calientes. En el líquido que ha quedado en la olla a presión, añadir una taza de café de nata líquida y una cucharadita de curry en polvo. Llevar a ebullición hasta que se reduzca en un tercio. Comprobar el punto de sal.





Atún con tomate a la Zaragozaana • Lomo asado de cuatro sabores • Zanahorias con comino • Coliflores con hierbas • Risotto de pollo • Salchichas al vino blanco • Jamón de York caramelizado • Costillas de cerdo a la lyonesa • Ternera con calabacín • Cerdo con puerros • Pechugas de pollo con zanahorias • Salchichas en la olla a presión



Cocina rápida tras una dura jornada de trabajo

Atún con tomate a la Zaragozana

Para 5-6 personas

1 atún de 900
1000 g cortado a rodajas
gruesas

1 lata de 500 g
de tomate al natural

1 cebolla de 100 g
(preferiblemente tierna)

1 hoja de laurel
sal, pimienta

1 cucharada de azúcar

50 g de jamón
del país aceite

un poco de harina

1 dl de vino blanco

- Salpimentar los trozos de atún y pasar por harina. Calentar aceite en la olla a presión y dorar el atún por ambos lados. Reservar.

- Cortar la cebolla a tacos y freír en la misma grasa. Una vez dorada, añadir el jamón cortado a trozos, y luego el laurel y el tomate triturado. Dejar cocer. Añadir el azúcar, la sal y el vino (cuando el tomate se ha concentrado). Disponer encima los trozos de atún, cerrar la olla y cocer a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Enfriar con el desvaporizador. Servir en una cazuela de barro.

Preparación



10 min

Cocción



6 min



Muy Fácil



Módico

Lomo asado de cuatro sabores

Para 6 personas

700 g de lomo de cerdo,
en un trozo

2 cebollas

una zanahoria

2 tomates

una hoja de laurel

2 dl de vino tinto

una copita de coñac

aceite

sal y pimienta

Guarnición

75 g de jamón dulce
(cortado grueso)

150 g de champiñones

100 g de mortadela

100 g de pepinillos en vinagre

- Calentar el aceite en la olla ; salpimentar la carne y dorarla por ambos lados ; reservar. Con la misma grasa freír las cebollas cortadas a láminas y la zanahoria a rodajas. Dejar que se dore y agregar los tomates rallados y el laurel.

- Rociar con el vino y el coñac y agregar nuevamente la carne. Cerrar la olla y dejar cocer a presión máxima según los tiempos de cocción indicados. Enfriar lentamente.

- Retirar la carne de la olla y colar la salsa o pasarla por la batidora. Cortar el jamón a dados así como la mortadela y los pepinillos. Limpiar los champiñones, cortarlos a láminas finas y saltear a fuego vivo con un poco de aceite. Agregar a la salsa de la carne.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Servir el lomo cortado a lonjas con la salsa por encima.

Preparación



25 min

Cocción



20-25 min



Muy Fácil



Módico

Zanahorias **con comino**

Para 4 personas

800 g de zanahorias en rodajas listas para cocinar (envasadas al vacío)

3 cucharadas de sopa de aceite de oliva

1 cebolla picada

El zumo de 1 limón

1 vaso grande de agua

sal, pimienta

algunos granos de comino

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla picada sin dorarla, verter el zumo del limón y el agua, añadir las zanahorias, salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir las zanahorias decoradas con algunos granos de comino.

Preparación



10 min

Cocción



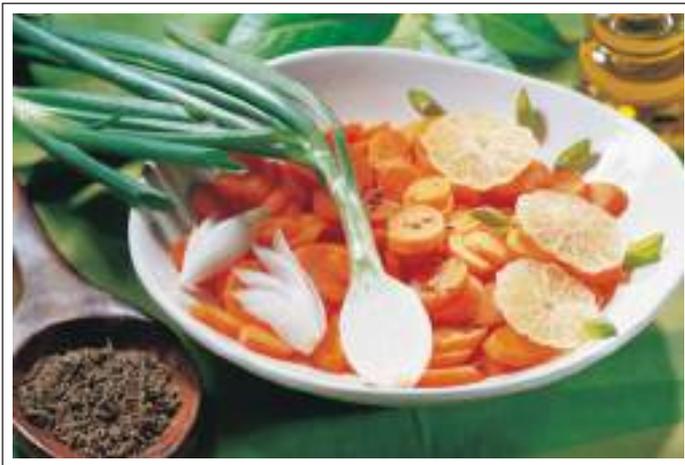
5 min



Muy Fácil



Barato



Coliflores **con hierbas**

Para 4 personas

1 kg de coliflor sin tallos listas para cocinar (envasadas al vacío)

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de finas hierbas

sal, pimienta

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua, poner la coliflor sin el tallo en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Presentar la coliflor rociada con aceite de oliva y finas hierbas.

- Servir.

Preparación



5 min

Cocción



5 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Brécol **con mantequilla al limón**

Reemplazar la coliflor sin tallo por brécol y las finas hierbas por zumo de limón.

Risotto de pollo

Para 4 personas

1 pequeño tazón de arroz
 500 g de pechuga de pollo
 cortada en cuadraditos
 3 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas
 de queso parmesano
 3 vasos de caldo de pollo
 1 pimiento dulce picado
 (opcional)
 2 cucharaditas de uvas pasas
 1 cebolla picada, sal y pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla y el pollo. Añadir el arroz no lavado y el pimiento. Mezclar bien. Verter el caldo. Añadir las uvas pasas. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión sin esperar. Servir con queso parmesano rallado.

Preparación



15 min

Cocción



6 min



Muy Fácil



Barato

Salchichas al vino blanco

Para 4 personas

2 salchichas gruesas de 300 g
 1 taza de café de vino blanco
 2 vasos de caldo de pollo
 600 g de papas pequeñas
 1 cebolla
 2 dientes de ajo picados
 1 cucharada de aceite
 tomillo, laurel, perejil picado
 sal, pimienta

- Pinchar las salchichas con la punta de un cuchillo.
- En la olla a presión, poner el aceite, las salchichas, la cebolla y el ajo. Dejar rehogar dos minutos. Añadir el vino blanco, el caldo, el tomillo y el laurel. Salpimentar. Llevar a ebullición. Añadir las papas. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Presentar en una bandeja las papas y las salchichas cortadas en rodajas espesas, rociar con el jugo.
- Decorar con perejil picado.

Preparación



10 min

Cocción



15 min



Muy Fácil



Módico

Jamón de York **caramelizado**

Para 4 personas

4 lonchas espesas de jamón de York de 150 g

2 cucharadas de miel

2 cebollas picadas

2 vasos de agua

2 cucharadas de vinagre de vino

2 cucharadas de aceite de sésamo

1 lata de maíz de 500 g

sal, pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite, añadir el jamón, la cebolla, la miel y dejar caramelizar. Verter el vinagre, el agua y salpimentar. Añadir el maíz. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión, servir el jamón y el maíz, cubrir con la salsa.

Preparación



15 min

Cocción



4 min



Muy Fácil



Módico

Costillas de cerdo **a la lyonesa**

Para 4 personas

4 costillas de cerdo

800 g de papas

2 cebollas y 2 dientes de ajo picados

2 vasos de agua

tomillo, sal y pimienta

- En la olla a presión, poner las papas cortadas, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Añadir agua hasta llegar al nivel de las papas. Colocar las costillas de cerdo sazonadas. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Servir las costillas de cerdo con las papas rociadas con el jugo de la cocción.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Ternera* **con calabacín**

Para 4 personas

4 trozos de morcillo de ternera de 150 g

2 cucharadas de aceite

1 cebolla picada

600 g de calabacín

1 taza de café de vino blanco

1 taza de café de agua

sal, pimienta

5 hojas de albahaca cortadas

- Lavar los calabacines y cortarlos en rodajas de 1 cm de espesor

- En la olla a presión, poner el aceite y dorar los trozos de ternera por ambos lados, añadir la cebolla picada y dejar dorar. Verter el vino blanco y el agua. Añadir el calabacín. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Servir la ternera con el calabacín decorados con la albahaca.

Preparación



25 min

Cocción



14 min



Muy Fácil



Módico

Cerdo **con puerros**

Para 4 personas

500 g de lomo de cerdo en tiras

100 g de tocino

750 g de puerros (sólo se usa la parte blanca)

1 cucharada de aceite

1,5 taza de té de caldo de pollo

sal y pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite, añadir el tocino y el cerdo cortado en tiras. Dejar que se dore. Añadir los tallos de los puerros finamente cortados. Verter el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Servir.

Preparación



15 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

*carne tierna

Pechugas de pollo con zanahorias

Para 4 personas

4 pechugas de pollo
400 g de zanahorias
en rodajas listas para cocinar
(envasadas al vacío)

2 chalotas picadas

2 cucharadas de aceite

1 vaso de agua

1 vaso de zumo de naranja

sal, pimienta, perejil picado

- En la olla a presión, poner el aceite, dorar las pechugas de pollo por los dos lados, añadir la chalota. Verter el zumo de naranja y el agua. Poner la zanahoria. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Poner las pechugas de pollo sobre la bandeja y rodearlas con las zanahorias. Decorar con el perejil picado. Servir.

Preparación



10 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Módico



Salchichas en la olla a presión

Para 4 personas

8 salchichas pequeñas

600 g de papas

6 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

2 vasos de agua

sal, pimienta, perejil picado,
hierbas aromáticas

- En la olla a presión poner el aceite. Dorar las salchichas. Añadir las papas cortadas en rodajas, el aceite y el ajo picado. Sazonar. Espolvorear con hierbas aromáticas. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Decorar con perejil picado y ervir.

Preparación



20 min

Cocción



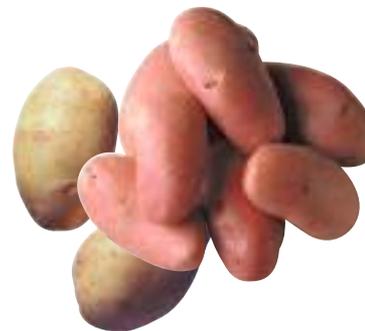
14 min

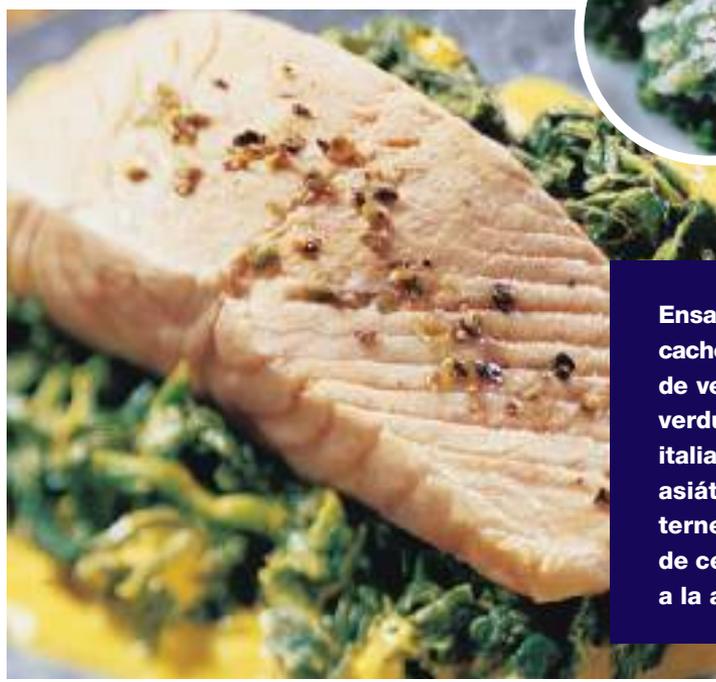


Fácil



Módico





Ensalada de corazones de alcachofa con pollo • Jardinera de verduras • Calamares con verduras • Judías verdes a la italiana • Muslos de pollo a la asiática • Rollitos de ternera forestal • Chuletas de cerdo con salsa de tomate a la albahaca



Del congelador a la olla a presión

Ensalada de corazones de alcachofa con pollo

Para 4 personas

300 g de corazón de alcachofas congeladas

400 g de escalopes de pollo congeladas

100 g de cebollas picadas congeladas

el zumo de 1/2 limón

1 taza de café de agua

3 cucharadas de vino blanco

sal, pimienta, cilantro picado congelado

2 cucharadas de aceite

- En la olla a presión, poner el aceite de oliva y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse. Verter el vino blanco, el agua y el zumo de limón. Añadir los escalopes de pollo, las alcachofas, sal y pimienta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Cortar los escalopes de pollo en tiras. Presentar las alcachofas en cuatro platos. Disponer las tiras de pollo. Rociar con una vinagreta a base de aceite de oliva y limón. Espolvorear con cilantro picado. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Fácil



Módico

Jardinera de verduras

Para 4 personas

1 kg de jardinera de verduras congeladas

30 g de mantequilla

2 grandes vasos de agua

sal, eneldo, 1 ramillete de hierbas, pimienta

- En la olla a presión, poner la jardinera de verduras, la mantequilla, el ramillete y el agua. Sazonar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Retirar el ramillete. Decorar con el eneldo cortado en tiras y servir.

Preparación



10 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

Calamares con verduras

Para 4 personas

500 g de aros de calamar congelados

300 g de verduras congeladas cortadas en cubitos

50 g de mantequilla

2 sobres de salsa de crustáceos congelada (400 g)

1 taza de café de agua

sal, pimienta de Cayena

estragón picado congelado

- En la olla a presión, poner la mantequilla y añadir las verduras, los calamares y los dos sobres de salsa. Añadir agua, sazonar y mezclar bien. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Decorar los calamares con el estragón picado antes de servir.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico



Judías verdes **a la italiana**

Para 4 personas

800 g de judías verdes congeladas

400 g de tomate
a la italiana congelado

100 g de cebolla finamente
cortada congelada

1 cucharada de ajo picado
congelado

2 cucharadas de sopa
de aceite de oliva

1 taza de café de agua

sal, pimienta, albahaca picada

- En la olla a presión, poner aceite y saltear la cebolla. Añadir los tomates, el ajo y las judías verdes. Salpimentar. Mezclar. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir las judías verdes decoradas con albahaca picada.

Preparación



10 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Muslos de pollo **a la asiática**

Para 4 personas

4 muslos de pollo
congelados (120 g cada)

400 g de sofrito asiático
congelado

2 cucharadas de aceite
de sésamo

2 cucharadas de salsa
de soja

1 sobre de especias

1 taza de té de agua

- En la olla a presión, poner el aceite de sésamo y dorar los muslos de pollo. Verter la salsa de soja. Añadir el sofrito asiático y el sobre de especias. Verter el agua. Cerrar la olla.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión y servir.

Preparación



15 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Módico

VARIACIÓN

Muslos de conejo **a la cazadora**

Reemplazar los muslos de pollo por muslos de conejo, el sofrito asiático por un sofrito forestal y las dos cucharadas de salsa de soja por 1 taza de café de vino blanco.



Rollitos de ternera **forestal**

Para 4 personas

4 rollitos de ternera congelados de 150 g

300 g de mezcla champiñones del bosque congelados

100 g de cebolla congelada

200 g de salsa de champiñones congelada

1 taza de té de vino blanco

sal, pimienta

1 cucharada de aceite

• En la olla a presión, poner el aceite y dorar los rollitos por ambos lados, añadir la cebolla, dejar que se dore. Verter el vino blanco, la salsa de champiñones y añadir la mezcla de champiñones del bosque. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Presentar. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



20 min



Fácil



Módico



Chuletas de cerdo **con salsa de tomate a la albahaca**

Para 4 personas

4 chuletas de cerdo congeladas de unos 140 g

200 g de salsa de tomate congelada

2 cucharadas de albahaca cortada congelada

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de café de vino blanco

sal, pimienta

• En la olla a presión poner el aceite y dorar las costillas por cada lado. Salpimentar. Verter el vino blanco, añadir la salsa de tomate. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Cubrir las chuletas con salsa. Decorar con albahaca. Servir.

Preparación



10 min

Cocción



5 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Chuletas de cerdo **a la antillesa**

Sustituir la salsa de tomate por una lata de zumo de naranja congelado de 175 ml y añadir media cucharadita de canela en polvo y de nuez moscada rallada.



Caldo de Pollo • Crema de verduras
al queso Emmental • Sopa de col
• Crema de lentejas • Sopa de ce-
bolla gratinada • Gazpacho (Sopa
fría Provenzal) • Sopa de tomate •
Sopa de verduras • Consomé de
res con fideos • Sopa de pes-
cado



Las sopas

Caldo de Pollo

Para 4 personas

1 kg de huesos de pollo
2 zanahorias
1 cebolla grande
1 o 2 puerros
1 rama grande de apio
1 nabo, si se tiene (no es imprescindible)
2 o 3 granos de pimienta blanca
sal
1 litro o 1 l 1/2 de agua
2 o 3 huevos duros
100 g de jamón serrano
300 g de pollo cocido (opcional)

- Lavar los huesos de pollo y las verduras debajo del grifo. Poner todos los ingredientes a cocer en crudo en la olla a presión. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Picar los huevos duros y el pollo ya cocido, y cortar el jamón a tacos.

- Echar el jamón, el huevo duro y el pollo cocido en el caldo de pollo. Servir caliente.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Crema de verduras al queso Emmental

Para 4 personas

300 g de papas
300 g de zanahorias
2 puerros
sal y pimienta
100 g de queso Emmental cortado a lámin.as finas

- Pelar las papas, limpiar los puerros y raspar las zanahorias.

- Cortar las verduras a trozos. Calentar agua y sal en la olla y cuando empiece a hervir verter en ella las verduras.

- *Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente.*

- Triturar el contenido de la olla con la batidora eléctrica y seguidamente pasar por el pasapurés. Mezclar con el queso y dejar cocer, destapado durante unos segundos hasta que el queso se haya fundido.

- Servir caliente en tazas de consomé.

Preparación



30 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Sopa de col

Para 4 personas

500 g de col

400 g de zanahorias

400 g de patatas

50 g de mantequilla

1,5 l de agua

sal, pimienta

- Cortar finamente toda la verdura. Poner la col en la olla a presión con un litro de agua fría. Llevar a ebullición. Escurrir, refrescar.

- En la olla a presión, poner la mantequilla y añadir la col y la zanahoria.

Dejar sofreír 2 minutos removiéndolo. Verter 50 cl de agua. Añadir las patatas. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y servir la sopa con rebanadas de pan tostadas.

Preparación



20 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Barato



Crema de lentejas

Para 4 personas

500 g de lentejas

150 g de costilla de cerdo salada

1 cebolla en la que se habrá pinchado un clavo de olor

2 dientes de ajo

1 ramillete de hierbas

1,5 litro de caldo de res

sal, unas cuantas ramitas de perifollo

- Lavar las lentejas.
- Poner las lentejas, la costilla de cerdo, la cebolla, el ajo, el ramillete de hierbas y el caldo de res en la olla a presión. Cerrar la olla.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla, sacar el ajo, la cebolla, el ramillete de hierbas y la costilla de cerdo. Pasar el cocido por la batidora. Colarlo para que no quede la piel de las lentejas. Volver a ponerlo a calentar en la olla. Comprobar el punto de sal. Añadir la costilla de cerdo cortada en dados.

- Presentar en una sopera. Esparcir por encima las ramitas de perifollo. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



19 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Sopa de col **con tocino**

Sancochar el tocino con la col, dejarlo que se enfríe y después ponerlo en la sopa. Servir la sopa con el tocino cortado en dados.

Sopa de col **a la Morvandelle**

Reemplazar el tocino por un lacón de jamón crudo. Prolongar la cocción 5 minutos.



Sopa de cebolla **gratinada**

Para 4 personas

800 g de cebollas

30 g de mantequilla

1 dl de jerez seco

un litro de agua

10 g de harina

8 rebanaditas de pan
cortado fino y tostado

un poco de aceite

50 g de queso
Emmental rallado

sal y pimienta

Sugerencia : En cada cuenco puede casarse un huevo antes de espolvorear con el queso. Este se cocerá al introducir el cuenco en el horno.

• Calentar el aceite y la mantequilla en la olla ; dorar las cebollas peladas y cortadas en láminas finas. Cocer a fuego fuerte, añadir la harina, remover y rociar con el agua ; salpimentar.

• Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente por el desvaporizador.

• Repartir las rebanadas de pan en 4 cuencos y verter la sopa sobre ellas. Espolvorear con el queso rallado e introducir en el horno a 250° hasta que se gratine.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Gazpacho (**Sopa fría Provenzal**)

Para 4 personas

1 lata de 4/4 de tomates
pelados

2 cebollas blancas picadas

4 dientes de ajo picados

40 cl de caldo de verduras

sal, pimienta, albahaca picada

3 cucharadas de aceite
de oliva

• En la olla a presión, poner los tomates sin escurrir, la cebolla, el ajo y el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Pasar la sopa por la batidora. Dejar enfriar durante dos horas.

• En el momento de servir, añadir aceite de oliva y albahaca.

Preparación



10 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

Sopa de tomate

Para 4 personas

1 kg de tomates
200 g de zanahorias
1 cebolla,
1 rama de apio
60 cl de caldo de pollo
sal, albahaca cortada, ramillete de hierbas

- Pelar y vaciar los tomates, cortarlos en cuadraditos. Rallar las zanahorias. Picar la cebolla y el apio.
- En la olla a presión, poner todas las verduras y el ramillete de hierbas. Verter el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y decorar con albahaca cortada antes de servir.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato



Sopa de verduras

Para 4 personas

150 g de zanahorias
150 g de nabos
150 g de judías verdes
150 g de puerros
200 g de patatas
100 g de tocino
50 g de mantequilla
1,5 litros de agua
sal

- Cortar todas las verduras y el tocino en dados.
- En la olla a presión, poner la mantequilla y rehogar las zanahorias, los nabos, los puerros, las judías verdes. Verter el agua. Añadir el tocino y las patatas. Salar moderadamente. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Presentar y servir.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Muy Fácil



Barato



Consomé de res con fideos

Para 4 personas

800 g de sobrebarriga

1 cebolla con un clavo de olor

100 g de fideos

1 puerro

1 zanahoria

1 rama de apio

2 litros de agua

1 ramillete de hierbas

sal, pimienta

- Lavar y cortar en dos el puerro, la zanahoria y el apio.

- En la olla a presión, poner la falda y verter el agua. Llevar a ebullición. Quitar la espuma. Añadir la verdura, la cebolla y el ramillete. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado..*

- Abrir la olla a presión. Retirar la carne y las verduras. Colar el caldo. Volver a poner a calentar el caldo con 100 g de fideos. Dejar cocinar lentamente 10 min.

- Servir. Se pueden comer la carne y las verduras frías en ensalada.

Preparación



30 min

Cocción



45 min



Fácil



Módico

VARIACIÓN

Consomé de pollo

Reemplazar la carne de res por gallina.

En el consomé de res o de pollo se pueden sustituir los fideos por tapioca, pequeñas pastas italianas, verduras cortadas en julianas y dados de tomate.



Sopa de pescado

Para 4 personas

250 g de filete de congrio

250 g de filete de merluza

100 g de filete de salmónete

100 g de tallos de puerro

1 cebolla

3 tomates

50 g de fideos grandes

1 cucharada
de concentrado de tomate

3 dientes de ajo

20 granos de hinojo
trituroados

0,5 g de azafrán

3 cucharadas
de aceite de oliva

1,5 litros de agua

ramillete de hierbas

sal, pimienta

- Picar la cebolla y el ajo. Cortar en tiras finas el puerro. Pelar y vaciar los tomates.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla y el puerro sin dorarlos. Añadir todo el pescado cortado en trozos. Espolvorear con azafrán y poner los tomates, el concentrado de tomate, el ajo, el hinojo y el ramillete de hierbas. Verter el agua. Salpimentar. Revolver. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión, retirar el ramillete. Pasar la sopa por la batidora. Llevar nuevamente a ebullición. Añadir 50 g de fideos grandes. Dejar que cuezan lentamente durante 10 minutos.

- Servir con dados de pan al ajo, queso gruyère rallado y salsa rouille (envasada o ver receta a continuación).



Salsa rouille (especie de alioli, de origen francés): En una ensaladera, poner cuatro dientes de ajo machacados, una yema de huevo, una dosis de azafrán, una cucharadita de concentrado de tomate, sal y pimienta. Incorporar progresivamente batiendo 2,5 dl de aceite de oliva.

Preparación



45 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Envueltos de salmón con
verduras • Rodaballo con
algas • Ensalada de judías
verdes con almendras • Col
china al vapor • Fondue de verduras
al cilantro • Verduras terracota • Flan
de verduras y queso fresco • Bizco-
cho de aceitunas y jamón • Filetes de
pollo al estragón



Tendencias actuales

Envueltos* (en papel aluminio) de salmón **con verduras**

Para 4 personas

4 filetes de salmón de 150 g
200 g de juliana de verduras (tallos de puerros, zanahorias, apio en rama, champiñones)

1 chalote picado
el zumo de un limón
3 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta, flor de tomillo

- Cortar todas las verduras en tiras finas. Cocinar la chalota, la juliana de verduras a las que se habrá añadido una cucharada de aceite de oliva a fuego lento y con la tapa puesta durante cinco minutos. Reservar.
- Disponer en el centro de cuatro hojas de papel de cocción (papel sulfurizado) los filetes de salmón y la juliana de verduras. Rociar con el zumo de limón y un hilillo de aceite. Salpimentar. Decorar con flor de tomillo. Cerrar bien los envueltos.

- En la olla a presión, verter 7,5 dl de agua y colocar los envueltos en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión y servir inmediatamente el envuelto.

Preparación



30 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

VARIACIÓN

Envueltos (en papel aluminio) de salmonete **con puntas de espárragos**

Reemplazar el salmón por salmonete y la juliana de verduras por 20 puntas de espárragos verdes. Suprimir la flor de tomillo.

* cocinar los alimentos envueltos en papel aluminio o papel adecuado para cocinar dentro de él.

Rodaballo **con algas**

Para 4 personas

2 trozos de rodaballo de 250 g

1 puñado de algas

el zumo de 1 limón

sal, pimienta

- Lavar bien las algas.
- Ponerlas en la cesta de vapor, poner el rodaballo con el lado de piel negra sobre las algas, salpimentar. Verter 75 cl de agua en la olla. Poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Retirar los trozos de rodaballo. Retirar la piel negra y servir con el zumo de limón. Las algas no se comen, sólo se añaden para aromatizar el pescado.

Preparación



10 min

Cocción



4 min



Fácil



Caro

Ensalada de judías verdes con almendras

Para 4 personas

600 g de judías
verdes finas

75 g de almendras
fileteadas

5 cucharadas
de aceite de oliva

1 cucharada
de vinagre balsámico

2 cucharadas
de perifollo picado

sal

- Cortar y lavar las judías verdes.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua. Poner las judías verdes en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Tostar las almendras. Preparar una salsa vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal.
- Servir las judías verdes tibias o frías, rociadas con vinagreta y decoradas con las almendras y el perifollo.

Preparación



20 min

Cocción



10 min

 Muy Fácil

 Barato

Col china al vapor

Para 4 personas

750 g de col china

50 g de granos
de sésamo tostados

2 cucharadas
de aceite de sésamo

2 cucharadas
de salsa de soja

sal, pimienta

- Lavar y cortar finamente la col.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la col en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Mezclar la col con la salsa de soja y el aceite de sésamo. Salpimentar.
- Presentar. Espolvorear los granos de sésamo tostado. Servir.

Preparación



15 min

Cocción



7 min

 Muy Fácil

 Barato



Fondue de verduras al cilantro

Para 4 personas

250 g de calabacines

250 g de berenjenas

250 g de pimientos

250 g de tomate

2 cebollas,
2 dientes de ajo

15 cl de vino blanco

1 dl de aceite de oliva

30 granos de cilantro

sal, pimienta

- Pelar y vaciar los tomates. Cortar las verduras en dados. Machacar el ajo.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla, los calabacines, las berenjenas, los pimientos. Añadir los tomates y el ajo mientras se revuelve. Verter el vino blanco, salpimentar y añadir el cilantro. Revolver. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Presentar y servir caliente o tibio.

Preparación



30 min

Cocción



10 min



Muy Fácil



Módico

Verduras terracota

Para 4 personas

1 berenjena,

2 calabacines,

2 hinojos deshojados

2 pimientos rojos

2 dientes de ajo

1 manojo de estragón

el zumo de 1 limón

100 g de queso de cabra fresco

3 cucharadas de requesón

1 cucharada de vinagre

4 cucharadas de aceite

sal, pimienta

- Cortar la berenjena y los calabacines en tiras de 2 cm de espesor. Cortar los pimientos en cuatro y deshojar el hinojo.

- En la olla a presión, poner el aceite de oliva y rehogar cada una de las verduras por separado. Escurrirlas. Volver a poner las verduras en la olla a presión por capas. Añadir un vaso de agua y el ajo machadado. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión, mezclar el requesón y el queso de cabra. Añadir el vinagre y el estragón finamente cortado y salpimentar.

- Escurrir las verduras cocidas y disponerlas en cuatro platos. Rociar con zumo de limón y servir con la preparación de queso.

Preparación



30 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico



Flan de verduras y queso fresco



Para 4 personas

100 g de calabacines
100 g de berenjena
100 g de pimientos rojos
1 diente de ajo
40 cl de leche
2 huevos
100 g de harina
100 g de queso fresco bien escurrido
1 cucharada de aceite de oliva
sal, pimienta

- Cortar los calabacines, las berenjenas y los pimientos en dados. Machacar el ajo.
- En la olla a presión, poner el aceite y sofreír los dados de verduras. Añadir el ajo, salpimentar. Reservar.
- En una ensaladera, mezclar la leche, los huevos, la harina, la sal y la pimienta. Añadir las verduras en dados y el queso fresco cortado en grandes trozos. Mezclar bien. Recubrir un molde con papel de cocción (o sulfurizado) y verter la preparación y cubrir con un film plástico alimentario. En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar

cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Desmoldar cuando el flan esté tibio.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Flan marino



Reemplazar los 300 g de verduras y el aceite de oliva por 100 g de camarones pelados y escurridos y añadir 100 g de carne de cangrejo escurrida.

No rehogar los camarones y el cangrejo, añadirlos directamente al requesón.

Bizcocho de aceitunas y jamón

Para 4 personas

1 taza de café de vino blanco
1 taza de té de aceite de oliva
3 huevos
250 g de harina
1/2 sobre de levadura química
100 g de queso gruyère
150 g de jamón de york
100 g de aceitunas deshuesadas
sal, pimienta

- Cubrir un molde de 16 cm de diámetro con una hoja de papel de cocción (o papel sulfurizado). Cortar el queso gruyère, el jamón y las aceitunas en dados y espolvorearlo todo con harina. Batir los huevos con el aceite, el vino blanco, salpimentar, añadir progresivamente la harina mezclada con la levadura. Incorporar el jamón, las aceitunas, el queso gruyère. Verter esta preparación en el molde.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión, sacar el molde, dejar

que se enfríe. Desmoldar.

Preparación



20 min

Cocción



40 min



Fácil



Módico

VARIACIONES

Bizcocho de puerros

Sustituir el jamón por 300 g de puerros finamente cortados y salteados durante algunos minutos en una sartén con mantequilla. Conservar el gruyère. Suprimir las aceitunas.

Bizcocho con verduras y avellanas

Sustituir el jamón y las aceitunas por 400 g de verduras cortadas en dados y 50 g de avellanas picadas. Conservar el queso gruyère.



Filetes de pollo **al estragón**

Para 4 personas

4 filetes de pollo de
aproximadamente 140 g

3 cucharadas de estragón
picado

2 cucharadas de aceite
de pepita de uva

sal, pimienta

- Salpimentar los filetes de pollo, de ambos lados condimentarlos con la mitad del estragón.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner los filetes en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar los filetes y cortarlos en finas tiras.
- Presentar en un plato. Rociar con el aceite y el estragón restante. Servir con un arroz a la criolla.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Módico



- Cocido de Garbanzos y
Espinacas • Lentejas Es-
tofadas con Muslos de Pollo**
- Sepia con albondiguillas de carne
 - Mero a la sidra • Conejo al Ajo Ca-
bañil • Carne de ternera estofada •
 - Estofado de cordero • Pollo al Curry
 - Cerdo con manzana • Ternera a la
crema de gruyère • Alcachofas en
Salsa • Sanfaina con huevos revuel-
tos y setas • Paella • Pote Gallego
 - Pulpo a la Gallega con papas



Los clásicos de la olla a presión

Cocido de Garbanzos y Espinacas

Para 4 o 5 personas

300 g de garbanzos

150 g de zanahorias

50 g de patatas

300 g de espinacas congeladas

1 decilitro de aceite de oliva

1 cebolla mediana

2 o 3 dientes de ajo

1 hoja de laurel-cucharada de pimentón de la Vera

1 punta de cucharadita de colorante amarillo

2 huevos duros

1 rama de perejil picado

50 g de almendras tostadas

agua para cubrir

- Poner en remojo los garbanzos en agua templada la noche anterior, bien cubiertos de agua. Pelar las patatas y las zanahorias y cortarlas a cuadraditos. Picar finamente la cebolla y los ajos.

- Poner todos los ingredientes en la olla a presión, en crudo, menos los huevos duros y las almendras, cubrir de agua y cocer a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Añadir entonces los huevos duros picados y las almendras machacadas. Mezclar bien y servir. Las almendras se añaden al final, para que estén crujientes.

Preparación



30 min

Cocción



6 + 2 min



Fácil



Módico

Lentejas Estofadas con Muslos de Pollo

Para 5 o 6 personas

300 g de lentejas

1 cebolla grande

1 cabeza entera de ajo

1 pimiento rojo bien picado

1 hoja de laurel

1/2 decilitro de aceite de oliva

1 ramita de perejil

2 clavos

2 decilitros de tomate natural triturado

1 chorizo de buena calidad

500 g de muslos de pollo

1 trozo de panceta fresca

sal y pimienta blanca

- Poner las lentejas en remojo la noche anterior con agua templada que las cubra bastante. Picar finamente la cebolla, el pimiento y el perejil. Dejar la cabeza de ajo entera, con su piel. Si los muslos de pollo llevan grasa, quitársela con un cuchillo pequeño. Cubrir con agua las lentejas, el chorizo y la panceta. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Añadir el resto de los ingredientes en crudo, así como los muslos. Cerrar la olla a presión. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Si le gusta la salsa más espesa, mezclar al final una o dos cucharadas de lentejas con un poco de caldo para espesarlas naturalmente, sin añadir harina.

Preparación



30 min

Cocción



5 + 10 min



Fácil



Módico

Sepia con albondiguillas de carne

Para 5-6 personas

750 g de sepia

300 g de carne picada de ternera

100 g de carne picada de cerdo

1 huevo

1 diente de ajo

sal, pimienta

1 rebanada de miga de pan

1 dl de leche

un poco de harina

aceite para la salsa

1 cebolla grande

1 cucharada sopera

de extracto de tomate

20 g de harina

1 hoja de laurel

1 dl de vino blanco

1 l de agua

10 g de mojarrones ("moixernons")

- Remojar las setas con agua. Mezclar las carnes picadas con el huevo, el ajo picado, la sal y la pimienta. Calentar la leche con la miga de pan y mezclar con las carnes.

- Formar pequeñas albondiguillas, pasarlas por harina y freírlas con aceite caliente en la olla a presión. Una vez doradas, reservarlas. En la misma grasa, saltear la sepia cortada a trozos. Con la grasa restante, freír la cebolla picada. Una vez dorada, añadir la harina, el extracto de tomate, el vino, el laurel y el agua. Disponer de nuevo en la olla a presión las albondiguillas, la sepia y las setas escurridas.

- Cerrar la olla y cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados.

- Enfriar lentamente.

Preparación



30 min

Cocción



4 min



Fácil



Módico

Mero a la sidra

Para 4 personas

4 rodajas gruesas de mero

8 langostinos medianos

1 manzana golden

1 cebolla mediana

200 cucharaditas de sidra

1 cucharadita de harina

1 cucharadita de extracto de tomate

5 hebras de azafrán

30 g de mantequilla

aceite

sal, pimienta

1 limón

- Pelar la manzana y rociarla con limón. Con una cucharilla especial, formar 12 bolitas de manzana y rallar la manzana restante. Pelar y picar la cebolla.

- Calentar la olla con la mantequilla y el aceite, y freír las bolitas de manzana hasta que estén bien doradas. Reservar.

- Con la misma grasa, freír la cebolla picada hasta que esté dorada. Luego añadir la manzana rallada y la harina. Dejar dorar. Rociar con la sidra y agregar el extracto de tomate. Dejar cocer unos segundos. Machacar el azafrán en el bol, diluirlo con un poco de salsa y agregar al guiso. Disponer el pescado en la olla, con los langostinos y las bolitas de manzana.

- Salpimentar, tapar la olla y cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados según el tamaño del pescado.

- Enfriar rápidamente mediante el desvaporizador.

Preparación



30 min

Cocción



4 min



Fácil



Módico

Conejo al Ajo Cabañil

Para 4 personas

1 conejo de 1 kg o 1,2 kg

1 dl de aceite de oliva

5 o 6 dientes de ajo

125 g de champiñones

1 dl o 1,5 dl de vinagre
no muy fuerte

sal, pimienta

- Cortar el conejo en trozos medianos, conservando las patas y los muslos enteros. Retirar todas las partes grasas de dentro. Pelar el ajo.

- Calentar el aceite en la olla a presión y dorar bien el ajo con los trozos de conejo por todas partes. Luego, salpimentar poniendo poca sal, porque el majado también lleva sal.

- Machacar el ajo con un poquito de sal en un bol y disolver la papilla hecha en vinagre.

Limpian los champiñones y agregarlos. Cerrar la olla a presión.

- Al silbar la válvula reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Abrir, espolvorear con perejil picado y servir caliente.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Carne de ternera estofada

Para 4 personas

750 g de carne de ternera
o res, que sea melosa
(brazuelo o pescuezo)

2 tomates

una cebolla

50 g de tocino entreverado
fresco

un atado de hierbas aromáticas
(laurel, tomillo, perejil)

una zanahoria

3 dientes de ajo

250 g de guisantes

25 g de manteca de cerdo

1 kg de patatitas

sal

pimienta

1 dl de vino tinto

- Cortar la carne a dados regulares. Calentar la manteca de cerdo en la olla y dorar el tocino ; reservar. Con la misma grasa dorar los trozos de carne, previamente salpimentados, y añadir los ajos picados y la cebolla rallada. Dejar dorar y agregar el tomate rallado y seguidamente la zanahoria y el atado de hierbas (se parte la zanahoria por la mitad horizontalmente, se colocan las hierbas en el centro y se sujeta con un hilo).

- Rociar con el vino, tapar la olla y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados a presión máxima. Enfriar rápidamente, abrir la olla y agregar las patatas y los guisantes.

- Tapar nuevamente la olla y cocer 5 minutos más a presión mínima.

- Rebajar la presión lentamente.

Preparación



15 min

Cocción



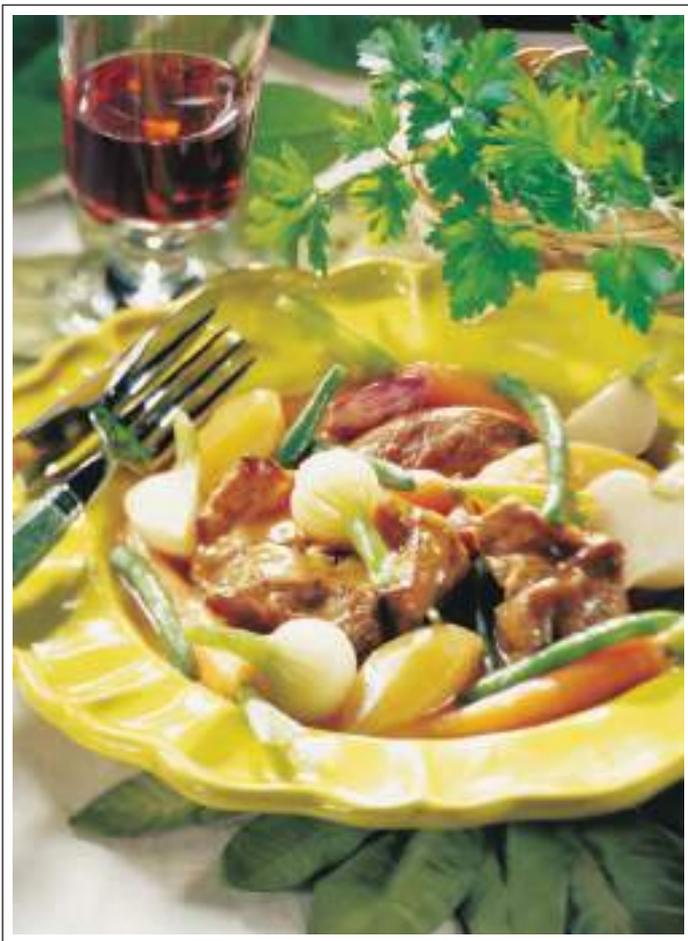
8 min



Fácil



Módico



Estofado de cordero

Para 4 personas

600 g de cuello de carnero

600 g de chuletas cortados en trozos

1 manojo de zanahorias tiernas

1 manojo de cebollas tiernas

1 manojo de nabos tiernos

4 patatas pequeñas tiernas

100 g de judías verdes

2 tomates pelados

2 dientes de ajo

1 ramillete de hierbas aromáticas

1 cucharada sopera de estragón cortado finamente

30 g de mantequilla

15 cl de vino blanco

1 cucharadita de anís verde

1 cucharada sopera

de aceite de oliva

1 cucharada sopera de harina sal y pimienta

- Monde y pollo todas las verduras. En la olla a presión rehogue los pedazos de carne y el ajo no pelado en el aceite y la mantequilla.

- Añada sal y pimienta. Agregue la harina espolvoreándola y mezcle perfectamente. Vierta el vino blanco, agregue el anís, el ramillete de hierbas aromáticas y los tomates triturados. Complete con agua hasta cubrir la carne. Deje hervir.

- Cierre la olla a presión. Cuando escuche el silbido de la válvula, disminuya el fuego y deje cocer según el primer tiempo indicado. Agregue a continuación las verduras, ponga sal y pimienta. Vuelva a cerrar la olla a presión.

- Cuando vuelva a silbar la válvula, disminuya el fuego y deje cocer según el segundo tiempo indicado.

- Ponga a escurrir la carne y las verduras, saque el ramillete de hierbas aromáticas y el ajo. Deje que el líquido de la cocción se reduzca a fuego vivo hasta obtener una salsa untuosa. Coloque la carne y las verduras en un plato y rocíela con el jugo. Esparza estragón y sirva.

Preparación



25 min

Cocción



17 min



Fácil



Módico

Pollo al Curry

Para 4 personas

Presión 2 : 5 minutos

1 kg de muslos de pollo
o de cuartos de pollo

2 cebollas grandes

1 dl de aceite de oliva

1 yogur natural (125 g)

40g de champiñones

1 dl de vino blanco

1 cucharadita de curry en polvo
sal, pimienta y nuez moscada

- Cortar las cebollas en rodajas finas. Limpiar los champiñones.

- En el aceite caliente sofreír el pollo hasta que esté bien dorado, ayudándonos de unas pinzas largas de cocina para no pincharlo y para no quemarnos. Añadir ahora las cebollas y sofreírlas también hasta que empiecen a tomar color. Agregar los champiñones fileteados y rehogarlos rápidamente removiendo con una cuchara de palo. Añadir luego el vino blanco, el yogur, el curry y la nuez moscada y remover bien para que todos estos ingredientes

quedan bien mezclados. Una vez que ya está todo rehogado, cambiamos de tapa y colocamos la de presión.

- Dejaremos hacer según los tiempos de cocción indicados.
- Si hubiera mucha salsa, porque el pollo y los champiñones hayan soltado mucho jugo, o si hubiera quedado algo clara, se podría espesar con maizena o con un chorrito de nata líquida.
- Podemos también, sacar el pollo, la cebolla y los champiñones que ya han cocido lo suficiente, ayudándonos con una espumadera, y dejar cocer la salsa unos minutos, esta vez destapada, para que se evapore parte del líquido y así la salsa se reduzca naturalmente y espese lo que nos guste.

Preparación



10 min

Cocción



14 min



Fácil



Módico



Cerdo con manzana

Para 4 personas

800 g de punta de solomillo de cerdo
4 manzanas
20 cl de sidra
2 cucharadas de Calvados (opcional)
100 g de mantequilla
2 chalotas
sal, pimienta, mostaza
1 pizca de azúcar

- Pelar y cortar las manzanas en dados grandes. Cubrir la punta de filete con mostaza. Picar las chalotas.
- En la olla a presión, rehogar la carne con 50 g de mantequilla. Añadir la chalota cortada. Verter la sidra. Flamear con Calvados. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- En una sartén, saltear las manzanas con el resto de la



mantequilla, espolvorear con azúcar y pimienta. Caramelizar ligeramente.

- Abrir la olla a presión. Cortar la punta de filete en lonchas. Cubrir con salsa. Acompañar con las manzanas.

Preparación



15 min

Cocción



14 min



Muy Fácil



Módico

El truco de T-FAL

La carne de cerdo de calidad es una carne pálida y firme. Esta receta es un sabroso recordatorio de la cocina normanda.

Ternera a la crema de gruyère

Para 4 personas

1 filete de punta de solomillo de ternera
50 g de mantequilla
2 chalotas picadas
1 taza de café de vino blanco
1 vaso de agua
1 crema de queso gruyère
sal, pimienta

- En la olla a presión, dorar la carne con 50 g de mantequilla. Añadir las chalotas picadas. Verter el vino blanco y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.



- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar la punta de filete y fundir la crema de gruyère en el jugo de cocción, mientras se sigue batiendo. Cortar el filete, cubrir con salsa y servir.

Preparación



15 min

Cocción



17 min



Fácil



Módico

El truco de T-FAL

A los niños les encantará este plato por la salsa de crema de gruyère.

Alcachofas en salsa

Para 4 personas

8 alcachofas del mismo tamaño

limón

Para la salsa :

10 g de mojonados

("moixernons")

1 cebolla grande

1 tomate maduro

o una cucharada de salsa

de tomate

20g de harina (y un poco más

para enharinar)

1 hoja de laurel

1 dl de vino tinto

1 cucharada de agua

1 pastilla de extracto de caldo

sal, pimienta

25 g de avellanas tostadas

1 diente de ajo

perejil

aceite

- Limpiar las alcachofas, cortarlas a cuartos y rociarlas con limón. Sazonar con sal, enharinar y freír la cebolla cortada a láminas. Dejar dorar y añadir la harina, el tomate y el laurel. Rociar con el vino y el caldo.

- Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados a presión 1. Enfriar rápidamente.

- Colar la salsa y volver a colocar las alcachofas en la olla. Cubrir con la salsa y añadir las setas, previamente remojadas con agua y escurridas. Machacar el ajo y perejil junto con las avellanas y diluir con un poco de salsa. Añadir al guiso.

- Cocer a presión 1 según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente.

Preparación



25 min

Cocción



4 + 4 min



Fácil



Módico

Sanfaina con huevos revueltos y setas

Para 4-5 personas

2 berenjenas

1 pimiento verde

2 pimientos rojos

2 cebollas

300g de tomates maduros

o una lata de tomate al natural

entero (500 g escurrido)

200 g de setas

aceite

sal, pimienta

6 huevos

1 dl de vino blanco

- Pelar las cebollas, cortarlas a trozos y dorarlas en la olla con el aceite caliente. Añadir los pimientos cortados finitos y rehogar. Luego, agregar las berenjenas, también cortadas a trocitos, previamente espolvoreadas con sal (para quitar el gusto amargo). Al final, añadir el tomate rallado o triturado, y rociar con el vino.

- Cerrar la olla y dejar cocer a presión máxima según los tiempos de cocción indicados. Enfriar lentamente.

- Cortar las setas a láminas finas y saltear en una sartén con un poco de aceite hasta que reduzca el agua. Batir los huevos. Mezclarlos con la sanfaina y las setas. Volver a calentar la olla y remover hasta que los huevos estén ligeramente cuajados.

Preparación



30 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico

Paella

Para 6 personas

1 pollo de 1,5 kg troceado

1 chorizo

6 cigalas, 12 lagostinos

12 mejillones

500 g de calmares

2 pimientos

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 kg de tomate

250 g de guisantes

300 g de arroz largo

10 cl de aceite de oliva

1 dosis de azafrán

sal, pimienta

30 cl de fondo de pescado

- Cortar el pollo en 12 pedazos. Limpiar los mejillones. Pelar y triturar los tomates. Cortar finamente la cebolla, el pimiento y el chorizo. Picar el ajo.

- Poner el aceite en la olla a presión y dorar los trozos de pollo. Añadir los pimientos, la cebolla y los calmares. Revolver. Añadir el tomate, el ajo, la sal, la pimienta, el azafrán y el fondo de pescado. Revolver bien. Llevar a ebullición 5 minutos. Añadir el arroz delicadamente removiendo y, a continuación, los guisantes, el chorizo, los lagostinos, las cigalas y los mejillones. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión y servir inmediatamente.

Preparación



35 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Paella

Los árabes trajeron el arroz a la península ibérica en el siglo VIII. Se convirtió en uno de los fculentos básicos de la cocina española, que lo ha cocinada de muchas maneras; la paella es la más conocida.



Pote Gallego

Para 4-5 personas

250 g de judías blancas

1 kg de codillos de cerdo frescos

250 g de chorizo bueno

2 o 3 morcillas asturianas de cebolla

1 pata de cerdo partida por la mitad

250 g de panceta fresca

1 o 2 manojos de grelos como 500 g

500 g de papas

sal y pimienta blanca

2 litros de agua

- Poner en remojo la noche anterior las judías con agua templada.

- Poner a cocer los codillos con la pata de cerdo, la panceta, un poco de sal, pimienta y bastante agua. Cerrar la olla a presión. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Añadir el caldo con las carnes cocidas, las judías blancas, las papas cortadas a trozos, el chorizo y la morcilla desgrasados (o sin desgrasar, como se prefiera), y los grelos también cortados. Cerrar la olla a presión.

- Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Retirar ahora todos los huesos de los codillos y de la pata de cerdo y servir muy caliente.

Preparación



35 min

Cocción



15 - 20 min



Fácil



Módico

Pulpo a la Gallega con Papas

Para 4-5 personas

1 pulpo fresco de 1 kg

o 1 kg 1/2

1 hoja de laurel

50 g de papas, preferentemente pequeñas

1 dl de aceite de oliva virgen

sal

pimentón dulce de la Vera y pimentón picante o de Cayena

- Fregar las papas con un estropajo para quitar la tierra. Escoger un pulpo grande y lavarlo debajo del grifo para quitarle la tinta negra que tiene en las ventosas de sus tentáculos. Ponerlo en el cestillo de la olla a presión.

- Agregar las papas al lado, añadiendo una hoja de laurel. No añadir nada más, ni siquiera sal. Cerrar la olla a presión.

- Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Pelar las papas y cortarlas a trozos. Cortar el pulpo a trozos medianos. Luego, añadir el aceite virgen, la sal y el pimentón. Remover bien para que todo quede bien sazonado.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Fácil



Módico



Colas de langosta con salsa mayonesa • Lagostinos en salsa roja • Flan al queso roquefort • Terrina de cangrejo con foie gras • Flan de vieiras • Langosta en salsa Oporto • Asado de ternera al romero • Filetes de lenguado con crema al azafrán • Pato a la naranja • Alcachofas “barigula” • Compota de col lombarda con castañas • Berenjenas con almendras



Cocine para mis invitados con la olla a presión

Colas de langosta con salsa mayonesa

Para 4 personas

4 colas de langosta congeladas de 150 g

salsa mayonesa:

1 yema de huevo,
1 cucharada de mostaza fuerte, 25 cl de aceite, unas gotas de vinagre, sal, pimienta blanca

- Servir con la mayonesa y, eventualmente, decorar con una cucharada de finas hierbas.
- *Salsa mayonesa.* Poner la yema de huevo, la mostaza, la sal y la pimienta en una ensaladera. Incorporar el aceite progresivamente, mientras se bate. Añadir el vinagre.

Preparación



15 min

Cocción



10 min

Muy Fácil \$\$\$ Caro

El truco de T-FAL

La langosta se distingue de la langosta en que no tiene pinzas. Existen numerosas variedades de camarón. Su tamaño puede oscilar entre los 3 y los 6 cm de los camarones grises hasta los 15 cm de los lagostinos.

Lagostinos en salsa roja

Para 4 personas

12 lagostinos

400 g de tomate

1 cucharada de concentrado de tomate

1 cebolla y 3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 cucharadita de jengibre en polvo

1 cl de vino blanco

1 rama de estragón, sal, pimienta

- Pelar y quitar las pepitas de los tomates. Cortarlos en dados.
- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar los lagostinos, añadir la cebolla, el ajo, el tomate, el concentrado de tomate, el vino blanco, el jengibre, el estragón, la sal y la pimienta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Servir caliente o frío con una ensalada de corazones de palmera finamente cortados.

Preparación



25 min

Cocción



4 min

Muy Fácil \$\$\$ Caro



Flan al queso roquefort

Para 4 personas

200 g de queso roquefort
 3 huevos
 1 taza de café de nata
 50 g de almendras tostadas
 25 g de mantequilla
 sal, pimienta

- Mezclar el roquefort con la nata y añadir los huevos batidos. Salpimentar. Incorporar las almendras tostadas. Engrasar con mantequilla 4 moldes individuales y llenarlos con la mezcla. Ponerlos en la cesta de vapor.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la.
 - *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
 - Abrir la olla a presión. Desmoldar. Servir tibio o frío con una ensalada de endibias aliñada con aceite de nuez.

Preparación



15 min

Cocción



7 min

Muy Fácil

Módico

Terrina de cangrejo con foie gras

Para 4 personas

250 g de carne de cangrejo (en lata o congelada)
 100 g de mousse de foie gras
 2 huevos
 1 taza de café de nata líquida
 sal, pimienta, nuez moscada

- Escurrir la carne de cangrejo. Retirar los cartílagos. Mezclar la mousse de foie gras con la nata y, después, con los huevos. Incorporar delicadamente la carne de cangrejo. Sazonar. Verter en cuatro moldes individuales engrasados con mantequilla. Cubrirlos con film plástico alimentario y ponerlos en la cesta de vapor.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
 - *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Servir bien frío con una ensalada de lechuga aliñada con aceite de nuez o servir caliente acompañado por una crema de de la langosta.

Preparación



15 min

Cocción



7 min

Muy Fácil

Caro

Flan de vieiras

Para 4 personas

4 vieiras
 200 g de filetes de merluza
 1 chalota picada
 2 cucharadas de vino blanco
 1 cucharada de aceite de oliva
 2 yemas de huevo
 1 tasa de café de nata líquida
 sal, pimienta

- Marinar las vieiras durante dos horas con la chalota, el vino blanco, el aceite, la sal y la pimienta. Escurrirlas.
- Colocar los filetes de merluza y las vieiras con la marinada en el bol de un robot para la cocina. Mezclar incorporando las yemas de huevo y la nata. Salpimentar. Rellenar 4 moldes individuales engrasados con mantequilla. Ponerlos en el cesto de vapor.
 - En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta en posición alta. Cerrar la olla.



- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Desmoldar los flanes. Servirlos calientes con una crema de langosta o fríos con una mezcla de nata y zumo de limón.



Preparación



20 min +
2 horas
de marinada

Cocción



8 min



Fácil



Caro

Langosta en salsa Oporto

Para 4 personas

2 langostas de 600 g
 10 cl de vino blanco,
 20 cl de Oporto,
 10 cl de fondo de pescado
 1 cucharada
 de concentrado de tomate
 3 cucharadas de cognac
 2 cucharadas
 de aceite de oliva
 2 chalotas picadas
 1 dl de nata líquida
 30 g de mantequilla
 sal, pimienta de Cayena

- En la olla a presión, verter 3 litros de agua. Llevar a ebullición. Sumergir las langostas 1 minuto en el agua hirviendo. Sacarlos. Cortar las colas de langosta en trozos. Cortar los caparazones en dos. Retirar la bolsa de la cabeza. Recuperar las partes cremosas. Reservarlas. Vaciar el agua de la olla a presión y poner el aceite. Sofreír los trozos de langostas en el aceite caliente. Añadir la chalota y sofreír. Flamear con el cognac. Verter el vino blanco, el Oporto, el fondo de pescado y el concentrado de tomate. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y presentar los trozos de langosta en una bandeja. Mantenerlos calientes. Incorporar a la salsa, mientras se va batiendo, las partes cremosas, la nata y la mantequilla. Llevar a ebullición. Dejar que la salsa se vuelva untuosa. Rectificar el punto de sal. Añadir la salsa sobre los trozos de langosta. Servir caliente.



Asado de ternera al romero

Para 6 personas

1 pieza de asado de ternera de 1 kg
 30 g de mantequilla,
 1 cucharada de aceite
 2 cucharadas de aguardiente de romero o de ginebra
 2 chalotas picadas, 8 bayas de romero finamente trituradas
 25 cl de vino blanco
 15 cl de nata, sal, pimienta

- En la olla a presión, poner la mantequilla y el aceite. Dorar la pieza por toda su superficie. Salpimentar. Añadir las chalotas. Flamear con el aguardiente. Añadir las bayas trituradas. Verter el vino blanco. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar el asado. Verter la nata en la salsa. Llevar a ebullición un minuto. Rectificar el punto de sal. Filtrar la salsa.
- Cortar el asado en rodajas. Servir la salsa aparte. Acompañar con una compota de manzana caliente.

Preparación



Cocción



Preparación



Cocción



Filetes de lenguado con crema al azafrán

Para 4 personas

8 filetes de lenguado
8 hojas de espinaca
2 chalotas picadas
30 g de mantequilla
10 cl de vino blanco
20 cl de crema
1 dosis de azafrán
sal, pimienta

• Meter las hojas de espinaca 30 segundos en agua hirviendo. Pasarlas por agua fría y escurrirlas. Aplastar ligeramente los filetes de lenguado. Poner una hoja de espinaca del tamaño del filete sobre cada uno de ellos. Salpimentar. Enrollar los filetes, sujetarlos con un palillo de madera. Ponerlos en la cesta de vapor.



- En la olla a presión, poner la mantequilla y sofreír las chalotas y dorarlas. Verter el vino blanco, la nata, la sal, la pimienta y el azafrán. Mezclar. Poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Retirar la cesta de vapor. Reducir la salsa un minuto, mientras se sigue revolviendo.
- Cubrir el fondo de los platos con la salsa y colocar en ellos 2 filetes de lenguado cortados en dos trozos. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico

Pato a la naranja

Para 4 personas

2 magrets de pato
5 naranjas, 1 limón
100 g de azúcar
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 chalotas picadas
10 cl de Grand Marnier,
10 cl de agua
sal, pimienta

- Pelar 2 naranjas. Separar los gajos y reservarlos. Pelar las otras 3 naranjas y el limón con un pelapapas. Hacer un zumo con la fruta y reservarlo. Cortar las cortezas en bastoncillos y sumergirlos en agua hirviendo. Pasarlos por agua y escurrirlos. A continuación, ponerlos en un cazo con 100 g de azúcar y un vaso de agua. Dejar confitar durante 20 minutos a fuego lento.
- En la olla a presión, poner la mantequilla y el aceite. Dorar magrets de pato por el lado carne y, después, por el lado piel. Salpimentar. Añadir la chalota y dejar sofreír. Flamear con Grand Marnier y verter el agua y el zumo de naranja y limón. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Retirar los filetes. Desgrasar el jugo, añadir los gajos de naranja y las cortezas confitadas. Llevar a ebullición durante 1 minuto.
- Servir los filetes cortados, cubrir con la salsa. Decorar con los gajos de naranja.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Fácil



Caro

VARIACIONES

Magret de pato a la pimienta verde

Después de dorar los filetes, reemplazar el zumo de naranja por 10 cl de vino blanco y añadir 200 g de salsa de pimienta verde congelada.

Magret de pato con grosellas negras

Después de dorar los filetes, sustituir el zumo de naranja por 20 cl de vino tinto. Al final de la cocción, calentar 50 g grosellas negras en la salsa antes de servir.

Alcachofas “barigula”

Para 4 personas

12 pequeñas alcachofas violetas

150 g de tocino ahumado

1 zanahoria finamente cortada

1 cebolla y 2 dientes de ajo picados

1 vaso de vino blanco,
1 vaso de agua

2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta

• Poner el aceite en la olla a presión. Rehogar a fuego vivo el tocino, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Verter el vino blanco y el agua. Salpimentar. Añadir las alcachofas cortadas en 4. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión y servir tibias o frías.

Preparación



20 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Módico



Compota de col lombarda con castañas

Para 4 personas

1 kg de col lombarda

250 g de castañas peladas

50 g de cebolla

50 g de apio

4 bayas de romero

100 g de grasa de oca

25 cl de agua

sal, pimienta

• Rallar la col lombarda. Picar la cebolla y el apio.

• En la olla a presión, poner la grasa de oca. Sofreír la cebolla y el apio. Añadir la col lombarda, las castañas, las bayas de romero trituradas y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión y servir.

Preparación



20 min

Cocción



20 min



Muy Fácil



Módico

Berenjenas con almendras

Para 4 personas

750 g de berenjenas

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de almendra
en polvo y 4 cucharadas
de almendras fileteadas

1 cucharada de jengibre,
de canela y de comino en polvo

25 cl de agua, sal

• En la olla a presión, poner el aceite. Rehogar las berenjenas cortadas en pequeños dados. Añadir las especias, las almendras enteras y sazonar. Verter el agua y remover bien. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Añadir la almendra en polvo mientras se bate. Servir tibias o frías con rebanadas de pan campesino tostado.

Preparación



15 min

Cocción



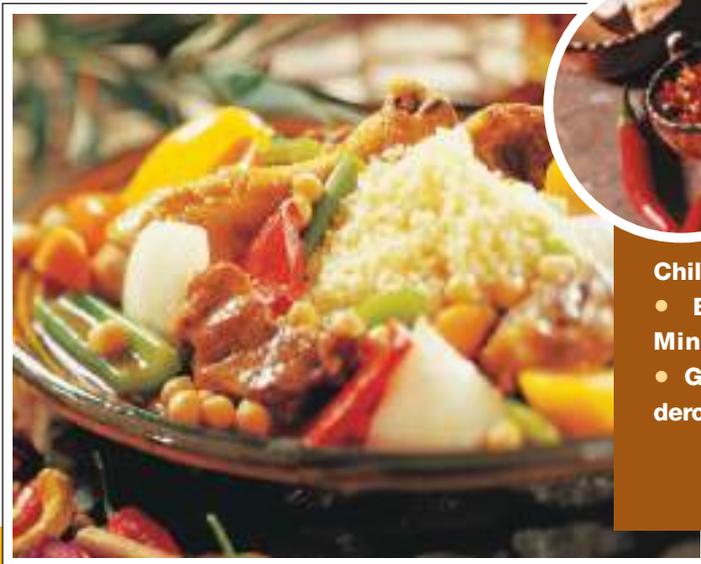
8 min



Muy Fácil



Módico



Osso bucco
milanesa •
Chili con carne • Cuscús
• Bäckerkartoffeln •
Minestrone • Pollo indio
• Guisado • Tajina de cor-
dero con melocotones



La cocina del mundo

Osso buco **milanesa**

Para 4 personas

4 trozos de morcillo de ternera* de 200 g

2 cebollas

1 diente de ajo

50 g de harina

4 tomates

20 cl de vino blanco

30 cl de caldo de pollo

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de concentrado de tomate

perejil picado, sal, pimienta

- Servir acompañado de espaguetis y queso parmesano rallado.

- Pelar y retirar las pepitas de los tomates. Picar la cebolla y el ajo. Salpimentar y enharinar los trozos de morcillo.

- En la olla a presión, poner el aceite y dorar la carne por ambos lados, añadir la cebolla y dejar dorar. Añadir los tomates, el ajo y el concentrado de tomate. Verter el vino blanco, el caldo y salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Presentar el osso bucco con la salsa y la guarnición. Decorar con perejil picado.



Preparación



20 min

Cocción



15 min



Fácil



Módico



Osso bucco

La cocina italiana no sólo consiste en platos de pasta y pizzas. Es una cocina muy sabrosa, llena de buen humor, que se acompaña con un buen Chianti. ¡Buon appetito!

*carne tierna de res

Chili con carne

Para 4 personas

600 g de res (paletilla, codillo, etc.)

1 pimiento

2 cebollas, 2 dientes de ajo

1/2 lata de tomates pelados

1 lata 4/4 de alubias rojas

1 cucharada de comino, de paprika

algunos granos de cilantro triturados

4 cucharadas de aceite

30 cl de agua

sal, pimienta de Cayena

este plato acompañándolo de tapas.

- Cortar la carne en dados. Picar la cebolla y el ajo. Cortar el pimiento.

- En la olla a presión, poner el aceite y dorar ligeramente la carne, removiéndola. Añadir la cebolla, el pimiento, el ajo, el comino, la paprika, el cilantro, los tomates con su jugo y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Añadir las alubias rojas escurridas y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. Rectificar el punto de sal.

- Servir. Puede decorar



Preparación



35 min

Cocción



15 min



Muy Fácil



Barato



Chili con carne

El chili con carne es un plato típico de la cocina tex mex. Debe su origen a la llegada a Texas de los mexicanos que trajeron consigo su gastronomía

Cuscús



Para 6 personas

750 g de aguja de cordero deshuesada cortada en trozos

1 pollo de 1 kg troceado

1 taza de té de aceite

3 calabacines, 4 zanahorias, 4 nabos pelados troceados

1 rama de apio troceada

3 pimientos cortados

1 lata de tomates pelados

1/2 lata de garbanzos

1 cebolla picada, 2 dientes de ajo

1 cucharada de "Ras-el-Hanout" (mezcla de especias para cuscús)

1 cucharadita de harissa (salsa picante)

1 litro de agua

500 g de sémola de cuscús medio

sal, pimienta de Cayena

caldo. En la olla limpia, verter 75 cl de agua. Poner la sémola en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.

- En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Para hacer una salsa picante mezclar un cucharón de caldo de cocción con la cucharadita de harissa.
- Presentar por separado carne y verduras, sémola y salsa picante y servir muy caliente.

- En la olla a presión, rehogar la carne en 3 cucharadas de aceite. Añadir la cebolla y el ajo, espolvorear el Ras-el-Hanout. Verter los tomates, incluyendo el jugo. Añadir las zanahorias, los nabos, el apio, los pimientos y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

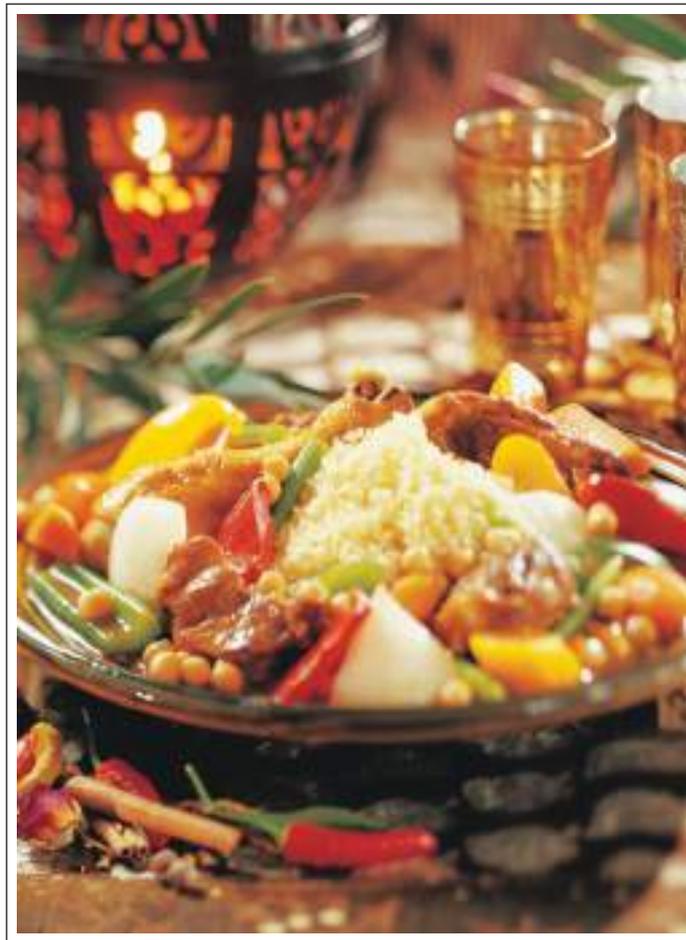
• En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Durante la cocción, mezclar la sémola de cuscús con 5 cucharadas de aceite de oliva y 50 cl de agua salada. Dejar que se hinche la sémola revolviendo de vez en cuando.

• Abrir la olla a presión. Añadir los calabacines y los garbanzos. Cerrar la olla.

• En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Retirar y mantener caliente la carne y la verdura en su



Preparación



45 min

Cocción



13 + 3 + 4 min



Fácil



Módico

Bäckerkartoffeln



Para 4 personas

250 g de res (filete de pierna) troceada en cuadraditos

250 g de lomo de cerdo, en trozos cuadrados

250 g de paleta de cordero, troceada en cuadraditos

800 g de papas

2 cebollas grandes

2 dientes de ajo

50 g de mantequilla

25 cl de vino blanco seco

25 cl de caldo de res o agua

sal, pimienta, tomillo, laurel



- Cortar las carnes en cubos de uno 3 x 3 cm. Pelar, cortar finamente las papas y las cebollas. Picar el ajo. Engrasar con mantequilla un molde para soufflé de 16 cm de diámetro. Recubrir el fondo con las papas y la cebolla. Colocar los trozos de carne. Condimentar. Desmenuzar el tomillo y el laurel. Terminar por una capa de cebolla y de papas. Verter el vino blanco y el caldo sobre esta preparación.

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner el molde de soufflé en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir. Acompañar con una ensalada de lechuga.

Preparación



45 min

Cocción



40 min



Muy Fácil



Módico



Bäckerkartoffeln

Este plato es una variación del Bäckeeoffe alsaciano, plato en el que la carne se marina durante mucho tiempo en el vino blanco de Alsacia.

Minestrone

Para 4 personas

125 g de judías verdes

125 g de puerros

125 g de nabos

125 g de apio nabo

125 g de calabacines

2 tomates

1 cebolla

2 cucharadas de aceite de oliva

50 g de pasta para sopa

50 g de parmesano rallado

4 hojas de albahaca

sal, pimienta

- Pelar y vaciar los tomates. Cortar las verduras en dados pequeños. En la olla a presión, poner todas las verduras. Verter 1,5 litros de agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Añadir la pasta y dejar cocinar durante 5 minutos a fuego lento. Verter el minestrone en la sopera y añadir la albahaca picada mezclada con dos cucharadas de aceite de oliva. Revolver.

- Servir con el queso parmesano rallado.

Preparación



30 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Puede añadir a las verduras 100 g de alubias que habrá puesto a remojar 12 horas. Dejar cocinar 5 minutos más.



Minestrone

Cada región italiana reivindica su propia receta de Minestrone. En Génova, se prepara con pesto y en otros lugares con queso parmesano rallado.

Pollo indio



Para 4 personas

1 pollo de 1 kg troceado

3 dientes de ajo

el zumo de 2 limones amarillos

2 yogures

4 cucharadas de tandoori

3 cucharas de aceite de oliva

10 cl de leche de coco

sal, pimienta

- Cortar el pollo en trozos pequeños. Picar el ajo. Poner en una ensaladera los trozos de pollo, los yogures, el tandoori, el zumo de limón y el ajo. Mezclar bien. Dejar macerar durante 12 horas en el frigorífico.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar los trozos de pollo. Dejar que se doren. Añadir el líquido de la maceración y la leche de coco. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Servir. Acompañar con arroz pilaf.

Preparación



20 min + 12 h
de marinada

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

Guisado



Para 4 personas

1 pollo de 1,2 kg

150 g de tocino ahumado

4 dientes de ajo picados

125 g de cebollas pequeñas

2 cucharadas de aceite

50 cl de agua, 1 taza de té de vino de Oporto

100 g de harina

tomillo, laurel, albahaca, sal, pimienta

- Trocear el pollo. En la olla a presión, poner el aceite y rehogar el tocino ahumado y el pollo. Espolvorear con harina. Verter el Oporto y el agua. Salpimentar. Añadir el ajo, las cebollas, el tomillo, el laurel. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Servir.

Preparación



20 min

Cocción



12 min

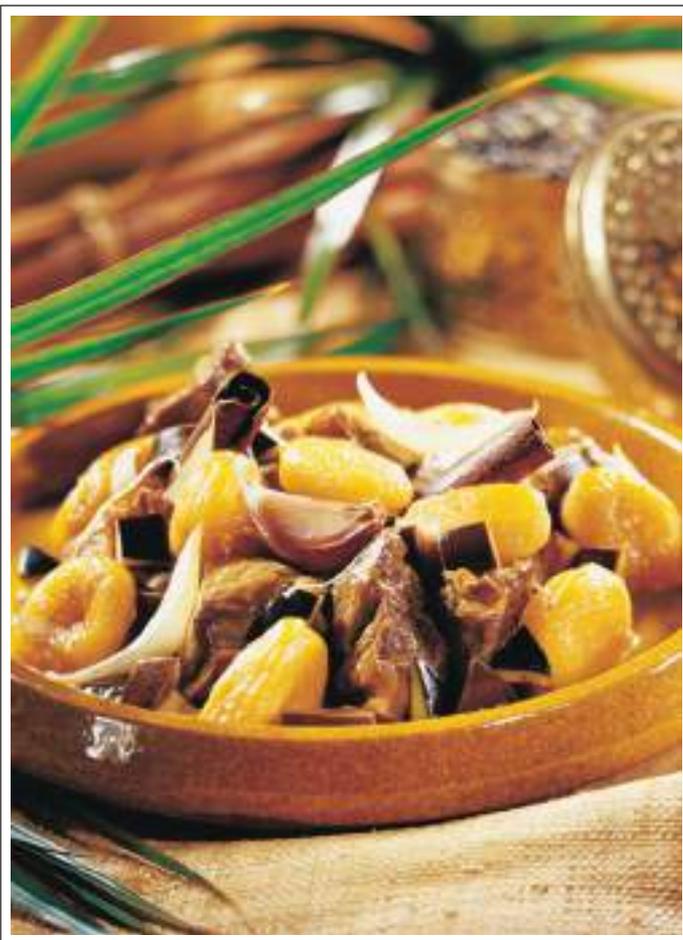


Fácil



Barato





Tajine de cordero con melocotones

Para 4 personas

800 g de paleta de cordero
des huesado

16 melocotones secos

2 berenjenas

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 cucharada de comino en polvo

1/2 rama de canela

1 cucharada de jengibre en polvo

1 dosis de azafrán

1 cucharada de aceite de oliva

sal, pimienta

- Poner a remojar los melocotones en agua tibia. Cortar finamente las cebollas. Picar el ajo. Cortar las berenjenas en dados. Cortar el cordero en trozos de 50 g.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar el cordero. Añadir la cebolla y el ajo picado. Dejar dorar yañadir el comino, la canela, el jengibre, el azafrán, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Añadir las berenjenas y los melocotones escurridos. Verter 50 cl de agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir.

Preparación



30 min

Cocción



15 min



Fácil



Módico



Tajine de cordero

El tajine es un recipiente de barro en el que se cocina y cuya tapa tiene forma de chimenea.

Este guiso de cordero es originario del Norte de África.



Manzanas rellenas de melocotones y avellanas • Pudding • Flan de caramelo • Compota navideña • Pastel de piña caramelizada • Pastel cremoso de chocolate • Peras escalfadas al vino y caramelo • Sopa de fresas a la naranja



Atrévase con los postres

Manzanas rellenas de melocotones y avellanas

Para 4 personas

4 manzanas
"Golden" grandes
40 g de avellanas tostadas

75 g de melocotones
de albaricoque

40 g de azúcar

1 clara de huevo

1 medio limón

Para el almíbar:
100 g de azúcar
1 rama de canela
el zumo de medio limón
2 dl de vino blanco

• Pelar las manzanas y rociarlas con limón. Retirar el corazón con una cucharilla especial ("Parisina") sin llegar a vaciar completamente por el otro extremo. Picar las avellanas junto con los melocotones previamente remojados con el vino de hacer el almíbar y bien escurridos. Añadir el azúcar y la clara de huevo montada a punto de nieve. Calentar el vino en la olla junto con el azúcar, el limón y la canela.

• Cuando empiece a tomar color, añadir las manzanas, ya rellenas, con la preparación anterior. Rociar con un poco del almíbar y cerrar la olla. Cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados, si son fuertes. Dejar enfriar lentamente.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Servir en una fuente rociadas con el almíbar.

Preparación



35 min

Cocción



4 - 5 min



Muy Fácil



Barato

Pudding

Para 4 personas

100 g de miga de pan

20 cl de leche tibia

2 huevos

100 g de azúcar moreno

50 g de uvas pasas
de Esmirna

50 g de dados de frutas
confitadas

60 g de almendra en polvo

125 g de mantequilla
o margarina

1/2 limón

1 pizca de canela

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de jengibre

1 cucharada de harina

1 vaso de ron

• Engrasar con mantequilla un molde de 16 cm de diámetro. Remojar la miga de pan en la leche. Mezclar las frutas confitadas y las uvas pasas con la harina. En una ensaladera mezclar la mantequilla blanda con 50 g de azúcar moreno. Añadir los huevos batidos, la miga de pan bien escurrida, la almendra en polvo, la corteza y el zumo del limón, dos cucharas de ron, la canela, la nuez moscada, el jengibre, las uvas pasas y las frutas confitadas. Mezclar bien. Verter la preparación en el molde, cubrirlo con un film plástico alimentario.

• En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión después de la cocción y desmoldar. Cortar en trozos, espolvorear con azúcar. Flamear con ron y servir.

Preparación



30 min

Cocción



40 min



Fácil



Módico

El truco de T-FAL

Este postre, de tradición inglesa, será muy apreciado al final de la tarde junto con un té perfumado.

Flan de caramelo

Para 5-6 personas

5 huevos

150 g de azúcar

una pizca de azúcar
avainillada

o piel de limón rallada

6 dl de leche

Para caramelizarse el molde :
3 o 4 cucharadas de azúcar

• Filtrar la preparación de huevos con una espumadera y verterla en los recipientes individuales. Tapar con un film transparente estirable atado con hilo de cocina, para que quede bien sujetado durante el tiempo de cocción. Colocar los recipientes individuales en el cestillo a vapor. Hervir 75 cl de agua en la olla a presión y colocar el cestillo a vapor en su soporte. Cerrar la olla. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según la duración indicada.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Abrir. Dejar enfriar antes de poner los flanes en la nevera. Sacar del molde y servir frío.

• Hervir la leche con la vainilla. En una fuente, poner 50 g de azúcar y las yemas de huevo. Batir con energía hasta obtener una mezcla blanca. Verter poco a poco sobre los huevos la leche hervida (quitando la vaina de vainilla) sin dejar de mezclar.

• En una cazuela de fondo espeso, poner el azúcar sobrante con 2 cucharadas soperas de agua y un poco de vinagre. Hacer calentar en fuego suave hasta obtener un caramelo claro. Untar con caramelo cuatro recipientes individuales.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Compota navideña

Para 4 personas

250 g de melocotones secos

300 g de ciruela

150 g de higos

3 manzanas

1 naranja cortada a rodajas

el zumo de una naranja

150 g de pasas de Corinto

175 g de azúcar

1 rama de canela

100 g de guindas en almibar

300 cc de vino blanco

• Cortar las manzanas a gajos, con piel. Retirar el corazón y rociar con limón. Calentar en la olla el vino, el azúcar, la canela y el zumo de naranja ; preparar un almibar dejándolo cocer destapado durante 5-6 m.

• Agregar todos los ingredientes excepto las guindas. Tapar la olla y dejar cocer durante 8 minutos a presión máxima. Rebajar la presión lentamente. Destapar la olla disponer la compota en un cuenco y dejar enfriar.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Decorar con guindas.

Preparación



10 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Pastel de piña caramelizada

Para 4 personas

2 huevos
 100 g de mantequilla
 100 g de azúcar
 100 g de harina
 1/2 sobre de levadura
 1/2 lata de piña
 en jarabe
 2 cucharadas
 de caramelo líquido

- Ecurrir las piñas. Engrasar un molde de bizcocho de 16 cm. En una ensaladera, batir la mantequilla blanda con el azúcar. Añadir los huevos uno a uno y, a continuación, la harina mezclada con la levadura. Verter el caramelo en el fondo del molde. Disponer las piñas y a continuación, la masa. Cubrir el molde con un film plástico alimentario.

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Dejar enfriar. Desmoldar.

Preparación



30 min

Cocción



32 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIONES

Pastel con manzanas caramelizadas

Se puede reemplazar la piña por dos manzanas peladas cortadas en rodajas.



Pastel cremoso de chocolate

Para 4 personas

125 g de chocolate
 de repostería
 125 g de mantequilla
 4 huevos
 100 g de azúcar
 en polvo
 100 g de harina

- Poner la mantequilla blanda. Fundir el chocolate al baño maría con el azúcar. Separar las claras de las yemas. Mezclar el chocolate fundido con la mantequilla. Añadir las cremas batiendo. Incorporar delicadamente la harina y las claras montadas. Verter la masa en un molde engrasado con mantequilla de 16 cm de diámetro. Cubrirlo con una film plástico alimentaria.

- En la olla a presión verter 75 cl de agua y poner el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Dejar enfriar ligeramente. Desmoldar.

- Servir acompañado de una crema inglesa o de una bola de helado de vainilla.

Preparación



25 min

Cocción



36 min



Fácil



Módico

Peras escalfadas al vino y caramelo

Para 4 personas

8 peras pequeñas
maduras

3 cucharadas
de caramelo líquido

40 cl de vino tinto

1 sobre
de azúcar avainillado

- Pelar las peras conservando el raballo. En la olla a presión, verter el caramelo y el vino tinto, añadir la vainilla. Dispone las peras en la olla a presión. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Retirar las peras y el jarabe.

- Servir helado.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

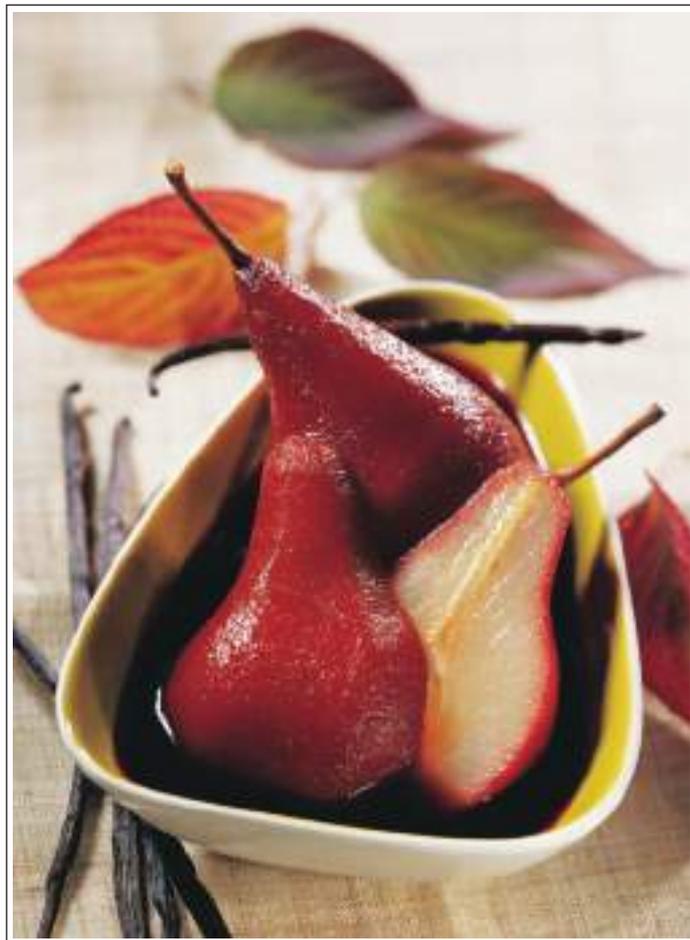
VARIACIÓN

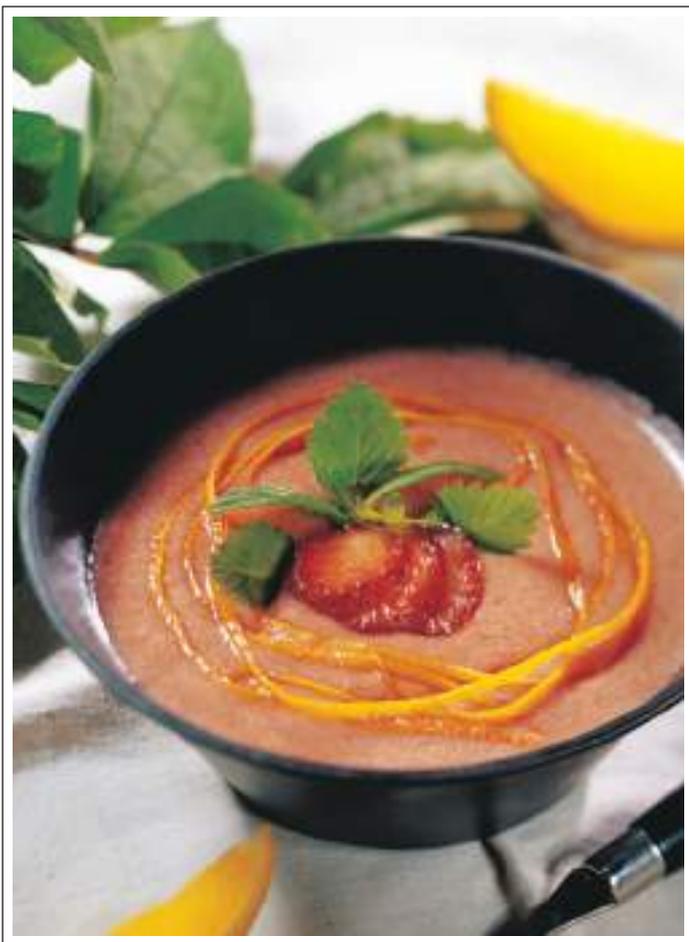
Melocotones al vino y granizado

Reemplazar las peras por melocotones. Suprimir el caramelo. Cocinar los melocotones con el vino, 120 g de azúcar, canela y vainilla. Escurrir los melocotones. Filtrar el vino de cocción, ponerlo en el congelador en una bandeja suficientemente ancha. Dejar que cristalice removiendo al principio. Cubrir los platos con el granizado, disponer los melocotones. Decorar con una hoja de menta. Servir inmediatamente.

El truco de T-FAL

Este postre rápido se puede preparar antes de la comida.





Sopa de fresas a la naranja

Para 4 personas

750 g de fresas
 el zumo de 1 naranja
 150 g de azúcar
 4 cucharadas
 Grand Marnier
 30 cl de agua
 hojas de menta

- Lavar y quitar el rabillo a las fresas.
- En la olla a presión, poner el agua, el azúcar, el zumo de naranja y 500 g de fresas. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión. Pasar por la batidora. Meter en el frigorífico. Antes de servir, añadir el resto de las fresas finamente cortadas y el Grand Marnier. Decorar con las hojas de menta.

Preparación



15 min

Cocción



3 min



Muy Fácil



Módico

Verduras

frescas

		
Acelgas trozos de 1 cm	al vapor*	3 min
Alcachofas enteras (frescas), fondos (congelados)	al vapor* hervir	15 min 12 min
Alubias	hervir	31 min
Apio nabo finamente cortado	al vapor* hervir	6 min 4 min
Arroz	hervir	6 min
Berenjenas peladas cortadas a 3 mm	al vapor*	3 min
Brécol sin tallo	al vapor*	3 min
Calabacín en rodajas de 3 mm	al vapor* hervir	3 min 3 min
Calabaza cortada en cuartos	al vapor*	6 min
Cebollas pequeñas	al vapor*	10 min
Champiñones finamente cortados	hervir	3 min
Col de Bruselas	al vapor*	7 min
Col verde finamente cortada	al vapor	7 min
Coliflor (sin tallo)	al vapor*	3 min
Endibias, cortar en dos las de mayor tamaño	al vapor* hervir	13 min 11 min

frescas

		
Espárragos frescos	hervir	4 min
Espinacas frescas	al vapor*	4 min
Guisantes	al vapor*	3 min
Guisantes sin pelar	hervir	14 min
Habas	hervir	18 min
Hinojo cortado en tiras	al vapor*	7 min
Judías verdes extrafinas	al vapor*	7 min
Lechuga	hervir	10 min
Lentejas (según variedades)	hervir	12 min
Nabo en cubos	al vapor* hervir	5 min 4 min
Papas cortadas en cuartos	al vapor* hervir	8 min 7 min
Pimientos cortados por la mitad	al vapor*	6 min
Remolachas según grosor (en cuartos)	hervir	16 a 24 min
Tallos de puerros enteros	al vapor*	12 min
Zanahorias en rodajas de 3 mm	al vapor* hervir	6 min 4 min

* según el modelo

Carne - pescado

frescos



2 pedazos de parte inferior de la pierna del cordero (0,650 kg)	20 min
4 codornices (0,680 kg)	7 min
4 filetes de atún (0,600 kg) (al vapor)	6 min
4 rollitos de ternera (0,500 kg)	10 min
4 rodajas de salmón (0,600 kg) (al vapor)	5 min
Asado de cerdo (1 kg)	25 min
Asado de res (1 kg)	8 a 10 min
Asado de ternera (1 kg)	20 min
Filetes de mero (0,600 kg) (al vapor)	4 min
Patita (1,5 kg)	25 min
Pierna de cordero (1,3 kg)	18 a 20 min
Pollitos individuales (1 kg)	15 min
Pollo (1,2 kg)	20 min

Los tiempos de cocción son aproximativos y pueden variar unos minutos dependiendo del espesor de la pieza, la edad del animal y el gusto de cada uno.

A lcachofas “barigula”	50	Colas de langosta con salsa mayonesa.....	46	Fondue de verduras al cilantro	32
Alcachofas en salsa	42	Coliflores con hierbas.....	15	Fricasé de Cordero	9
Arroz a la indiana	6	Compota de col lombarda con castañas.....	50	Fricasé de pavo	9
Arroz a la portuguesa	6	Compota navideña.....	59	Fricasé de Pollo	9
Arroz criollo o arroz blanco.....	6	Conejo al Ajo Cabañil.....	38	Fricasé de Ternera.....	9
Arroz Madrás	6	Consomé de pollo.....	28		
Arroz pilaf.....	6	Consomé de res con fideos	28	G azpacho (sopa fría Provenzal)	26
Asado de cerdo	7	Costillas de cerdo a la lyonesa	17	Guisado	55
Asado de ternera	7	Crema de lentejas	25		
Asado de ternera a las tres mostazas	7	Crema de verduras al queso Emmental.....	24	J amón de York caramelizado	17
Asado de ternera al romero.....	48	Crepes de espinacas	12	Jardinera de verduras	20
Atún con tomate a la Zaragozana	14	Cuscús	53	Judías verdes a la italiana.....	21
B äckerkartoffeln.....	54	E nsalada de Arroz Bangkok.....	6		
Berenjenas con almendras	50	Ensalada de corazones		L agostinos en salsa roja.....	46
Bizcocho con verduras y avellanas.....	33	de alcachofa con pollo	20	Langosta en salsa Oporto	48
Bizcocho de aceitunas y jamón.....	33	Envueltos de salmón con verduras.....	30	Lentejas Estofadas con Muslos de Pollo	36
Bizcocho de puerros	33	Envueltos de salmónete		Lomo asado de cuatro sabores	14
Brécol con mantequilla al limón	15	con puntas de espárragos	30		
		Ensalada de judías verdes con almendras.....	31	M agret de pato a la pimienta verde.....	49
C alamares con verduras.....	20	Espinacas a la crema de pimienta	12	Magret de pato con grosellas negras	49
Caldo de Pollo	24	Espinacas al jamón	12	Manzanas rellenas	
Carne de ternera estofada	38	Espinacas gratinadas	12	de melocotones y avellanas	58
Cerdo con manzana.....	41	Estofado de cordero	39	Mejillones a la marinera	12
Cerdo con puerros	17			Mejillones al curry.....	12
Chili con carne	52	F iletos de lenguado con crema al azafrán	49	Melocotones al vino y granizado	61
Chuletas de cerdo a la antillesa	22	Filetes de pollo al estragón.....	34	Mero a la sidra	37
Chuletas de cerdo con salsa		Flan al queso roquefort	47	Minestrone	54
de tomate a la albahaca.....	22	Flan de caramelo	59	Muslos de pollo a la asiática.....	21
Cocido de Garbanzos y Espinacas	36	Flan de verduras y queso fresco.....	33	Muslos de conejo a la cazadora	21
Col china al vapor	31	Flan de vieiras	47		
		Flan marino	33		

O	Osso buco milanesa	52	R	Risotto con marisco	6	T	Tajine de cordero con melocotones	56
P	Paella	43		Risotto de pollo.....	16		Tenera a la crema de gruyère	41
	Papas estilo Niza	11		Risotto milanesa	6		Tenera con calabacín	17
	Papas Guisadas con Níscalos.....	11		Risotto piemontés.....	6		Terrina de cangrejo con foie gras.....	47
	Pastel con manzanas caramelizadas.....	60		Rodaballo con algas	30	V	Verduras terracota	32
	Pastel cremoso de chocolate.....	60	S	Rollitos de ternera forestal.....	22	Z	Zanahorias con comino	15
	Pastel de piña caramelizada.....	60		Salchichas al vino blanco.....	16			
	Pato a la naranja	49		Salchichas en la olla a presión.....	18			
	Pechugas de pollo con zanahorias.....	18		Salteado de cerdo con miel.....	8			
	Peras escalfadas al vino y caramelo.....	61		Salteado de cordero con especias	8			
	Pilaf de eglefino ahumado	6		Sanfaina con huevos revueltos y setas	42			
	Pollo al Curry	40		Sepia con albondiguillas de carne	37			
	Pollo indio	55		Sopa de cebolla gratinada	26			
	Pote Gallego	44		Sopa de col	25			
	Pudding	58		Sopa de col a la Morvanelle	25			
	Pulpo a la Gallega con Papas	44		Sopa de col con tocino	25			
	Puré de coliflor	10		Sopa de fresas a la naranja	62			
	Puré de papas	10		Sopa de pescado	28			
	Puré de zanahorias	10		Sopa de tomate	27			
				Sopa de verduras.....	27			