

LIBROS CÚPULA

CLAUDIA FERRER

Claudia&Julia

**COCINA EN
OLLA EXPRÉS**

**Recetas ultra rápidas para sacarle todo
el partido a tu olla a presión**



LIBROS CÚPULA

A la venta el 20 de octubre de 2020

LIBROS CÚPULA



COCINA EN OLLA EXPRÉS

Claudia&Julia
CLAUDIA FERRER

El libro de recetas para cocinar con olla a presión de manera rápida, sostenible y con el máximo sabor.

Una guía llena de consejos prácticos y con 45 recetas de cocina casera adaptadas para sacar todo el partido a este utensilio.

Todos los días tenemos que cocinar o al menos conseguir alimentarnos de la mejor forma posible. Para ello hay que dedicarle mucho amor, mucho humor, ganas, imaginación, tiempo y fuerzas, además de emplear utensilios adecuados y buenos alimentos. La olla a presión u olla rápida es una herramienta para cocinar que puede resolvernó el problema, **reduciendo hasta el 70% el tiempo** que empleamos en hacer un plato de forma convencional. La olla puede ser un **aliado en la cocina** en toda regla, al que muchas veces no sabemos **sacarle todo el provecho** para hacer una cocina variada.

En este libro, **Claudia Ferrer, de Claudia&Julia**, nos adentra en el mundo de la olla rápida, explicándonos cómo nos puede ayudar este utensilio en el día a día, **cómo usarla y que debemos tener en cuenta para cocinar con ella**, incluyendo en cada capítulo muchos detalles prácticos. Además, el libro nos propone diferentes opciones en la vida diaria en nuestras cocinas y nos muestra como elaborar en olla rápida las recetas que llevaríamos a cabo en una cazuela convencional, pero **ganando más de la mitad de tiempo** y siempre con mucho sabor.

Las recetas incluidas en este libro son **platos de nuestra gastronomía tradicional**, desde sopa de ajo hasta rabo de ternera, pasando por crema de guisantes, brócoli al ajoarriero, arroz a la zamorana, pulpo con patatas, merluza a la gallega o una riquísima tarta de queso. Todas ellas recetas de siempre que se cocinan en olla en un tiempo récord.

LIBROS CÚPULA

COSAS QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LA OLLA EXPRÉS

- La olla rápida **reduce la permanencia en la cocina**, porque el tiempo empleado en realizar un guiso o cualquier preparación **se reduce a más de la mitad y hasta el 70% en algunos platos** —sin contar, además, con el ahorro energético y, por tanto, el económico—. Todo son ventajas. En un único recipiente se pueden llevar a cabo muchas elaboraciones, el tiempo se reduce, es manejable, se guarda y se limpia bien, etc.
- Esa rapidez a la hora de cocinar tiene un **impacto directo en el ahorro energético** (y, en consecuencia, en el económico): los fogones, ya sea gas, vitro o inducción, están encendidos hasta un 70 % menos del tiempo habitual.
- Hay otra ventaja importante de cocinar en olla rápida, como es la **conservación de los nutrientes y los minerales de los alimentos**. Al cocinarse mucho más rápido y quedar todo dentro de la misma olla, nutrientes y minerales se preservan, logrando comidas mucho más nutritivas.
- **La primera olla a presión** data de **1769**. Aunque era un modelo a perfeccionar y —cierto—su uso no se generalizó en los hogares hasta 1940 con la conocida olla exprés.
- Pero es muy importante **seguir siempre las recomendaciones sobre su funcionamiento**; hay que tener precaución, ya que un mal uso puede ocasionar problemas de variada índole. Por ello, por ejemplo, no hay que llenarla en exceso de líquido, se deben respetar los niveles marcados y controlar el estado de las juntas de goma, es importante vigilar el nivel de calor cuando ha cogido fuerza, se debe evitar intentar abrirla cuando todavía está caliente, etc.



TIPOS DE OLLAS RÁPIDAS

Como tantas otras cosas, las ollas rápidas **han evolucionado con el tiempo**. Así, incluso su nombre ha ido variando: **ollas express, a presión, rápidas y superrápidas**. Todos estos términos se refieren a un mismo concepto o base de funcionamiento. **La gran diferencia entre estas ollas es el tipo de cierre y la presión que se consigue con ellas.**

Las ollas rápidas tradicionales (las que llevan una barra en la parte superior que se engancha por los extremos) consiguen la mitad de presión que las ollas rápidas más actuales (en las que giras la tapa y, al hacerlo, sellas todo el perímetro). Al lograr una presión mayor, también se alcanza una temperatura de cocción más elevada y, en definitiva, una reducción en el tiempo de cocción de los alimentos.

Si nos centramos en la mayor parte de **ollas rápidas del mercado actual**, podemos distinguir entre dos tipos fundamentales: **las rápidas y las superrápidas** (las ollas de primera línea del mercado, marcas alemanas y suizas en su mayor parte). **La diferencia entre unas y otras es el sistema de cierre**: en las superrápidas permite un sellado perfecto, de forma que no se escapa nada del vapor que se genera, con lo cual la presión conseguida es la más elevada posible, lo que permite una cocción más rápida y un ahorro de tiempo y energía superiores.

LIBROS CÚPULA

MARMITAKO

Ingredientes (para 6 personas):

- 750 g de bonito
- 1 kg de patatas medianas
- 2 pimientos medianos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 ml de vino blanco
- 350 ml de caldo de pescado
- 150 ml de tomate frito
- 1 ñora o pimiento choricero
- 1 cc de pimentón
- 5 cs de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 2 cc de sal
- 1 guindilla cayena



Preparación:

Pon a hidratar la ñora (o el pimiento choricero). Córdala por la mitad, retira las semillas y sumérgela en un bol con agua caliente durante al menos 15 minutos. Una vez esté hidratada, raspa la carne del interior con una cuchara y resérvala.

Pela las patatas, córtalas* en octavos y resérvalas.

Retira la piel al bonito y córtalo en tacos de unos 4 cm.

Pon el aceite de oliva en la olla a fuego fuerte. Cuando esté caliente, añade el bonito, por tandas si fuera necesario, y séllalo por todos los lados. A medida que se vaya dorando, retíralo a un plato y resérvalo.

En el mismo aceite, añade la cebolla en dados pequeños y el ajo pelado y cortado finamente, y sofríelos un par de minutos.

Agrega los pimientos —sin semillas y cortados en dados de unos 4 cm— y sofríe todo durante 1 minuto más. Incorpora la cucharadita de pimentón y rehógalo con cuidado de que no se queme. A continuación, añade la carne de la ñora y el tomate frito.

Incorpora las patatas reservadas y remueve para que se impregnen del sofrito.

Añade el vino y deja cocer durante 1 minuto para que el alcohol se evapore. Agrega el caldo de pescado, la hoja de laurel, la guindilla y la sal, y cierra la olla.

Manténla a fuego fuerte hasta que alcance el segundo anillo. En ese momento, baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 4 minutos.

Transcurrido ese tiempo, retira la olla del fuego y deja que se despresurice de forma natural. Cuando puedas abrirla, añade los tacos de atún que tenías reservados y deja reposar el conjunto durante 1 minuto. Sirve de inmediato.

LIBROS CÚPULA

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para un molde de 18 cm):

- 60 g de cacao puro en polvo
- 165 g de harina
- 190 g de azúcar
- 1 huevo
- 135 ml de leche
- Zumo de limón
- 135 ml de agua tibia
- 2 cs de aceite
- ¼ cc de sal
- ¾ cc de levadura química
- 1 cc de bicarbonato
- ½ cc de pasta de vainilla o ½ vaina de vainilla
- 500 ml de agua (para cocer el bizcocho)
- Cacao en polvo o azúcar glas (para decorar)



Preparación:

Pon la leche en un recipiente y añade el zumo de limón. Déjala reposar durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, habrá adquirido una textura espesa, como de yogur (esa es la consistencia necesaria). Resérvala.

En un bol, tamiza el cacao, la harina, el azúcar, el bicarbonato, la levadura y la sal, y remueve para que se mezcle todo bien.

Añade a la mezcla anterior el huevo ligeramente batido, el aceite, el agua tibia, la vainilla (raspa las semillas con un cuchillo si utilizas una vaina de vainilla) y la mezcla de leche y zumo de limón. Bate con unas varillas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

Engrasa tanto la base como los laterales del molde que vayas a utilizar (puedes cubrir la base con papel vegetal para facilitar el desmoldado).

Vierte la masa en el molde y cúbrelo con papel de aluminio para evitar que el bizcocho se moje durante la cocción.

A continuación, pon la olla a fuego alto con 500 ml de agua. Cuando comience a hervir, introduce el cestillo de cocción al vapor con el molde en su interior.

Cierra la olla y, cuando alcance el segundo anillo, baja el fuego al mínimo y deja cocer durante 30 minutos.

Transcurrido ese tiempo, retira la olla del fuego y deja que pierda presión por sí misma hasta que bajen los dos anillos.

Cuando puedas abrir la olla, saca el molde y, una vez que puedas manipularlo sin quemarte, retira el papel de aluminio y desmolda el bizcocho sobre una fuente. Déjalo enfriar sobre una rejilla.

A la hora de servir, puedes espolvorearlo con cacao en polvo o azúcar glas.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

Índice

Prólogo

Introducción

Sobre las autoras

Antes de empezar con las recetas...

Cómo funciona una olla rápida

Tiempos de cocina según tipo de despresurización

Recetas

Sopas y cremas:

- Caldo de pollo
- Crema de coliflor
- Crema de guisantes
- Crema de setas
- Sopas de ajo o castellana
- Sopa de pescado
- Vichyssoise

Legumbres y verduras:

- Alubias pintas con verduras
- Brócoli al ajoarriero
- Fabada asturiana
- Guisantes con jamón
- Lentejas estofadas con chorizo
- Menestra de verduras
- Porrusalda
- Potaje de garbanzos con bacalao (E)

Arroz y pasta:

- Arroz a la zamorana
- Arroz con conejo
- Arroz marinero
- Fideos con almejas
- Macarrones con chorizo

Carne:

- Callos a la madrileña
- Carrilleras de cerdo al vino tinto (E)
- Conejo al romero
- Estofado de ternera
- Lomo de cerdo con salsa de setas
- Muslos de pollo a la cerveza
- Pollo en escabeche
- Solomillo de cerdo con manzana
- Rabo de ternera
- Redondo de ternera con puré de patata o manzana

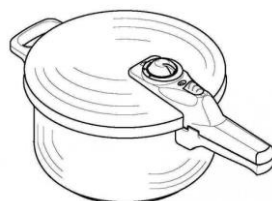
Pescado:

- Caldereta de rape
- Dorada al vapor con bimi y espárragos trigueros (V)
- Marmitako
- Mejillones en salsa roja (V)
- Merluza a la gallega
- Pastel de pescado (V)
- Pulpo con patatas
- Sepia con patatas

Postres:

- Arroz con leche
- Bizcocho de chocolate (V)
- Compota de manzana
- Flan de queso (V)
- Melocotón en almíbar
- Natillas (V) (E)
- Tarta de queso (V)

NOTA: Todas las recetas indicadas con (V) son recetas al vapor, hechas en la olla rápida. Las indicadas con (E) son recetas que encontrarás con dos versiones, la elaboración en olla rápida y la elaboración en olla rápida eléctrica.



LIBROS CÚPULA

SOBRE LA AUTORA. CLAUDIA FERRER

«Nunca me hubiera imaginado que acabaría teniendo mi propia tienda de utensilios de cocina. Durante muchos años trabajé en el área de *marketing* de grandes multinacionales, pero, a medida que mi familia crecía (tengo cuatro niños pequeños), también se acrecentaba mi deseo de poder tener mis propios horarios, para conciliar mejor mi vida personal con la laboral. También aumentó mi ilusión de promover una vida que estuviera más cerca de los valores tradicionales.

Con todos esos factores a la espalda, mi marido y yo decidimos lanzar Claudia&Julia, una tienda de menaje pensada para ofrecer los utensilios de cocina que tanto nos gustaban, y nos gustan, en casa —dado que nuestras familias tienen una larga tradición culinaria—.

De eso hace ya siete años. En ese momento no había ninguna tienda *online* con la selección de productos, contenido y relación con los clientes que nosotros queríamos ofrecer. De este modo, nuestra tienda se convirtió en nuestro quinto hijo, en nuestra pasión, en nuestra ilusión.

En Claudia&Julia hemos puesto tanta dedicación como cariño, y así hemos conseguido que crezca día a día. Han pasado unos años, pero nuestra pasión por el proyecto no ha decaído; al contrario, no paramos de buscar novedosas propuestas y originales proyectos para que la tienda pueda superar las expectativas de quienes cada día pasan por ella.

Si en algún momento quieres visitarnos, nos encontrarás en

www.claudiaandjulia.com

Facebook: [ClaudiaandJulia](#)

Instagram: [@ClaudiaandJulia](#)



Cocina en olla express

Claudia Ferrer (Claudia & Julia)

Libros Cúpula, 2020

17 x 24 cm.

160 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 27 de octubre de 2020



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es