

SÁCALE
PARTIDO
a tu
olla
rápida

BELÉN OTERO

@cocinarpara2

Índice de recetas

Sobre mí y mi blog / Pág. 13

Prólogos / Pág. 15

Piérdele el miedo a la olla rápida / Pág. 16

Accesorios recomendados para cocinar con la olla rápida / Pág. 21

Capítulo 1

Caldos y cremas

- ☞ Caldo de pollo / Pág. 25
- ☞ Caldo de pescado / Pág. 27
- ☞ Fumet de gambas / Pág. 29
- ☞ Caldo de carne / Pág. 31
- ☞ Sopa de fideos / Pág. 33
- ☞ *Ramen* / Pág. 35
- ☞ Puré de verduras (y caldo de verduras) / Pág. 37
- ☞ Crema de coliflor / Pág. 39
- ☞ Salmorejo con quinoa / Pág. 41

Capítulo 2

Arroces y pastas

- ☞ Arroz blanco / Pág. 45
- ☞ Arroz integral / Pág. 47
- ☞ Arroz estilo chino / Pág. 49
- ☞ Arroz con pollo / Pág. 51
- ☞ Croquetas de arroz de aprovechamiento / Pág. 53
- ☞ Fideos con verduras y langostinos / Pág. 55
- ☞ Pasta con carne picada / Pág. 57
- ☞ Quinoa / Pág. 59

Capítulo 3

Legumbres

- ☞ Lentejas / Pág. 63
- ☞ Alubias / Pág. 65
- ☞ Fabada / Pág. 67
- ☞ Garbanzos de pedrosillano / Pág. 69
- ☞ Ensalada de garbanzos con pipas de calabaza / Pág. 71

Capítulo 4

Verduras

- ☞ Flores de alcachofa / Pág. 75
- ☞ Brócoli / Pág. 77
- ☞ Tarta salada de brócoli / Pág. 79
- ☞ Coliflor / Pág. 81
- ☞ Coliflor gratinada / Pág. 83
- ☞ Ensaladilla rusa / Pág. 85
- ☞ Espárragos blancos / Pág. 87
- ☞ Judías verdes / Pág. 89
- ☞ Patatas / Pág. 91
- ☞ Patatas aplastadas / Pág. 93
- ☞ Pisto de verduras / Pág. 95
- ☞ Puerros / Pág. 97
- ☞ Puerros a la plancha con vinagreta de pistachos / Pág. 99
- ☞ Repollo a la plancha / Pág. 101

Capítulo 5

Pescados y mariscos

- ☞ Calamares en su tinta / Pág. 105
- ☞ Guiso de calamares y patatas / Pág. 107
- ☞ Pulpo con patatas / Pág. 109
- ☞ Pulpo *á feira* con cachelos / Pág. 111
- ☞ Dorada a la sal / Pág. 115
- ☞ Bonito en escabeche / Pág. 117
- ☞ Papillotes de salmón / Pág. 119
- ☞ Mejillones al vapor / Pág. 121
- ☞ Mejillones al *curry* / Pág. 123
- ☞ Pastel de pescado / Pág. 125

Capítulo 6

Carnes

- ☞ Pollo a la cerveza / Pág. 129
- ☞ Pollo con limón y miel / Pág. 131
- ☞ Pollo en escabeche / Pág. 133
- ☞ Pechugas de pollo al curry / Pág. 135
- ☞ Salchichas de pollo / Pág. 137
- ☞ Fiambre de pollo / Pág. 139
- ☞ Fiambre de pavo / Pág. 141
- ☞ Costillas de cerdo / Pág. 143
- ☞ Lomo de cerdo en salsa / Pág. 145
- ☞ Jamón asado / Pág. 147
- ☞ Carrilleras de cerdo en salsa / Pág. 149
- ☞ *Pulled pork* o cerdo deshilachado / Pág. 151
- ☞ Tacos de *pulled pork* / Pág. 153
- ☞ *Chashu* (carne para *ramen*) / Pág. 155
- ☞ Redondo de ternera / Pág. 157
- ☞ Jarrete de ternera con patatas / Pág. 159
- ☞ Chili con carne / Pág. 161
- ☞ Albóndigas / Pág. 163
- ☞ Cocido madrileño / Pág. 165

Capítulo 7

Salsas y otros

- ☞ Huevos cocidos / Pág. 169
- ☞ Tomate frito exprés / Pág. 171
- ☞ Tomate frito con tomates naturales / Pág. 173
- ☞ *Hummus* de garbanzos / Pág. 175
- ☞ Paté de perdiz / Pág. 177

Capítulo 8

Postres y frutas

- ☞ Mermelada de fresas / Pág. 181
- ☞ Compota de manzana / Pág. 183
- ☞ Empanadillas de manzana / Pág. 185
- ☞ Melocotones en almíbar / Pág. 187
- ☞ Flan de huevo / Pág. 189
- ☞ Flan de café / Pág. 191
- ☞ Arroz con leche / Pág. 193
- ☞ *Brownie* con aguacate / Pág. 195
- ☞ Bizcocho de lima / Pág. 197
- ☞ Tarta de queso / Pág. 199

Agradecimientos / Pág. 201



Sopa de fideos

Ingredientes

1 litro de caldo de pollo (receta pág. 25)

100 g de fideos finos o pasta para sopa

Raciones

4

Tiempo de preparación total

10-12 min

Elaboración

- 1 Ponemos en un cazo el caldo de pollo que hemos preparado al fuego. Cuando rompa a hervir el agua, añadimos los fideos y cocinamos el tiempo que indique el paquete, unos **4-5 minutos**.

☞ Trucos y más

En casa somos muy aficionados a la sopa: mi abuela, mi madre, mi suegro... y uno de los más aficionados es mi hijo Jorge.

Si queremos hacer de la sopa un plato mucho más completo, le podemos añadir trozos del pollo (con el que hemos hecho el caldo) picado.

En el momento que la tengamos hecha y muy caliente, podemos añadir un huevo crudo y remover hasta que el huevo se haya cocinado en el líquido caliente.



Croquetas de arroz de aprovechamiento

Ingredientes

350 g de restos de arroz

1 huevo

Para rebozar

Pan rallado

1-2 huevos batidos

Para freír

Aceite de oliva (suave)

Unidades

10-12

Tiempo de preparación total

10-12 min

Elaboración

- 1 En un bol echamos los restos de arroz, añadimos el huevo batido y mezclamos bien hasta que se integre todo. Los restos de arroz deben estar fríos.
- 2 Preparamos una bandeja o plato con pan rallado y otra con huevo batido.
- 3 Hacemos bolitas con el arroz, las pasamos por el pan, luego por el huevo y por último por el pan.
- 4 Repetimos la operación hasta acabar con todo el arroz.
- 5 Cuando tengamos todas las croquetas, las freímos en aceite de oliva caliente hasta que estén doradas.
- 6 Las dejamos escurrir sobre papel absorbente y ya tenemos nuestras croquetas de arroz listas.

👉 Trucos y más

Si las hacemos con arroz blanco, podemos añadirle el ingrediente que más nos guste.



Brownie con aguacate

Ingredientes

40 g de nueces peladas

200 g de aguacate (la pulpa)

5 huevos

100 g de azúcar

Una pizca de sal

170 g de chocolate 82 % de cacao

125 g de harina

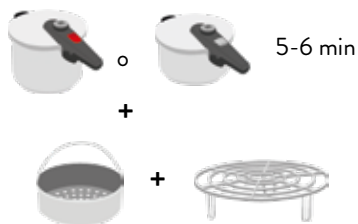
300 ml de agua para el baño María

Azúcar glas para decorar

Raciones

6

Tiempo de cocinado en



Elaboración

- 1 Picamos las nueces y reservamos. Machacamos la pulpa de aguacate hasta hacerla puré y reservamos.
- 2 Batimos los huevos con el azúcar y la pizca de sal. Mientras, derretimos el chocolate al baño María, o en el microondas durante **1 minuto** a máxima potencia, y luego **de 30 en 30 segundos**, para que no se queme. Removemos para que se continúe derritiendo con el calor residual.
- 3 Mezclamos el chocolate con el puré de aguacate y lo añadimos a los huevos batidos.
- 4 Agregamos la harina tamizada e integramos todo bien, ayudándonos con una espátula.
- 5 Echamos las nueces y mezclamos.
- 6 Como vamos a usar el cestillo como molde forraremos la base con papel de horno para facilitar el desmoldado. Echamos la mezcla y damos unos golpecitos para que se reparta bien. Cubrimos con papel de aluminio para que no caiga agua del vapor.
- 7 En la olla rápida ponemos el agua y colocamos el cestillo.
- 8 Cerramos, ponemos a fuego fuerte y esperamos a que alcance la **presión 2**.
- 9 Cuando alcance la presión, bajamos a fuego medio y cocinamos durante **16 minutos**.
- 10 Dejamos que pierda la presión y ya podemos abrir la olla. Retiramos con cuidado el molde y dejamos enfriar.
- 11 Desmoldamos y decoramos con azúcar glas.

≡ Trucos y más

Ajustamos la cantidad de azúcar a nuestros gustos. En casa no somos de endulzar mucho los postres.

Hemos usado el aguacate en lugar de mantequilla y el resultado es delicioso.