

**Recetas en 10 o 20 minutos  
con tu olla superrápida,  
¡¡pero sin presión!!  
tapada con su tapa de cristal.**

También con una olla o cacerola buenas

## **COSAS IMPORTANTES QUE HAY QUE LEER ANTES DE EMPEZAR A USAR ESTE LIBRO Y A COCINAR**

### **EN QUÉ CONSISTE ESTE LIBRO**

En este libro, además de seguir utilizando **la olla superrápida**, esta vez **sin presión**, para **usarla todavía más a tope**, tapada simplemente con una **tapa de cristal de su mismo diámetro** que encaje bien en ella, también podemos emplear una buena cacerola u olla ancha, siempre **que tenga un fondo difusor de mucha calidad para que sea buen conductor del calor**.

Si no fuera así, al taparla **coceríamos** en lugar de **freír**.

Si además es ancha, de 24, 26 y mejor 28 cm de diámetro y no demasiado alta, nos va a servir hasta para freír... **en lugar de usar la sartén**, ¡porque **vamos a freír siempre tapando**... algo que a muchos os sonará a música celestial!

### **OLLAS SUPERRÁPIDAS, POR QUÉ ES PREFERIBLE USARLAS AUNQUE SEA SIN PRESIÓN**

Pues porque si ya la tenéis en casa, no os hace falta ningún otro tipo de cacerola u olla, aunque vayáis a hacer algo rápido que no necesita presión.

Si la olla es buena, como os he aconsejado a muchos, tapada con su tapa de cristal, es la **mejor “herramienta”** que tenéis en la cocina.

Por eso yo he insistido y sigo haciéndolo en que sea de las mejores, más cómodas, rápidas y eficaces.

Si tenéis tan solo **1 buena olla** con **su tapa de cristal**, duplicáis el uso de la misma pues ya tenéis **2 piezas**, es decir **1 olla a presión + 1 olla normal** cuando tapáis con la tapa de cristal, es decir **2 por 1**, ¡justo lo contrario de lo que nos aconsejan los fabricantes en muchas ocasiones!

Soy consciente de que a **los fabricantes de estas ollas**, que también tienen baterías completas o por piezas que les conviene vender, con unos diseños preciosos y ultramodernos muchas veces, **“no les debe hacer ninguna gracia”**, pues a ellos no les interesa en absoluto que os compréis 1 sola de estas ollas, sino **muchas más piezas**.

He aquí una de las razones por la que sus libros de instrucciones “dejan mucho que desear”, en cuanto a tiempos y cantidades de líquido, las 2 cosas más importantes.

No les interesa demasiado que la “uséis a tope”.

¡Yo resulto demasiado práctica!

Las primeras **ollas express**, las de toda la vida, y más tarde las superrápidas, se diseñaron en principio para **cocciones largas** que no había que tocar durante todo el proceso, **legumbres** sobre todo, potes, cocidos, potajes...

¡Pero yo no vendo ollas ni nada por el estilo, sino **una manera distinta de cocinar**, en poco tiempo, manchando poquísimo, y de la **manera más saludable posible!**

## **POR QUÉ NO USAR UNA CACEROLA NORMAL SI NO VAMOS A TRABAJAR CON PRESIÓN**

Me diréis que entonces no os hace falta usar la olla, que con una cacerola normal... ya vale.

Pero **cualquier cacerola** será más lenta a la hora de cocinar y no tendrá las mismas ventajas.

### **¿Por qué?**

Por la calidad del acero y **el espesor de sus paredes** y sobre todo **por su fondo difusor especial** que hacen posible que **se pueda cocinar sin grasas y con muy poco líquido, si así se desea**, algo por otro lado muy saludable.

Este fondo difusor en alguna marca es “tipo sándwich”, con 5 capas bien diferenciadas:

- **la primera** de acero-cromo-níquel,
- **la segunda** de una aleación de aluminio y silicio,
- **la tercera** de aluminio, un magnífico conductor del calor,
- **la cuarta** de otra aleación de aluminio y silicio y
- **la quinta** de acero cromado, válido para inducción.

De esta manera no solo **rentabilizaréis al máximo vuestra olla y vuestro tiempo**, sino que ahorrareis espacio en la cocina, energía, limpieza...y por mucho que os haya costado, acabareis por daros cuenta de que **resultan baratísimas**.

## **POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE UNA TAPA DE CRISTAL**

Mis antiguos alumnos, los seguidores después de mis libros, y ahora los del blog y de mis ebooks ya sabéis que [una tapa de cristal](#) del mismo diámetro que la olla, que encaje bien en ella, es imprescindible para multiplicar el uso de la misma.

**Si tapáis** cuando estéis sofriendo ajo, cebolla, verduras..., **el calor se concentrará**, los aromas y sabores no se perderán los tiempos de cocinado se acortarán y conseguiréis un ahorro importante de energía.

Ya lo decía hasta Santa Teresa, “Cuanto más se tapan las perlas más cuecen”.

Pero también debéis tapar cuando **estéis dorando o friendo** cualquier tipo de carne, piezas grandes o pequeñas, ya que vais a salpicar mucho menos pues solo mancharéis la placa de calor en el momento de darles la vuelta para que se doren por todas partes.

Si vuestra olla es demasiado estrecha, pero de buena calidad, también os servirá aunque resultará mucho más incómoda.

Habrá muchos que no disponen de esta tapa,

- o porque ya tenían la olla desde hace años y nunca han echado en falta otra tapa “**porque siempre han cocinado destapado**”,
- o porque la han adquirido recientemente pero tampoco han comprendido la necesidad de tenerla,
- incluso muchos han podido preguntarse **¿para qué quiero otra tapa si ya tengo una?**

Efectivamente esta deducción podría ser correcta, pero

**¿Cuánto pesa esta tapa?**

- a) Las que tienen un solo mango pesan una barbaridad puesto que todo su peso recae en un punto, en dicho mango, mientras que en las que tienen 2 asas el peso se reparte en 2 zonas.
- b) En ambos casos, si estamos sofriendo o dorando algo, **que debe estar tapado**, cuando hayamos quitado dicha tapa 2 o 3 veces, algo muy incómodo, estaremos hasta el “coco” de ella, y si queremos dorar y sofreír de verdad **hay que destapar de vez en cuando**, dar la vuelta a las carnes, remover con una cuchara de madera... es decir **retirla varias veces**.
- c) Si la cogemos por su único mango o por sus dos asas para retirarla, **¿cómo la colocamos en la encimera para que no nos lambucee todo?**  
Si la colocamos en su posición normal, como está sudada nos dejará todo un cerco sucio y mojado en la encimera, y si la colocamos del revés, es decir con su parte sucia hacia fuera, si tiene en el centro su válvula de presión se nos quedará en una posición bastante inestable, **nos “bailará”**.
- d) Además, y esto es lo más importante, si usamos esta tapa de presión, independientemente de los inconvenientes apuntados, para tapar la olla sin presión, **su goma se irá deteriorando y nos durará bastante menos**. **Por ello si queréis trabajar con eficacia y comodidad esta segunda tapa**, con su pomo correspondiente con el que la retiramos y colocamos con facilidad tantas veces como haga falta es imprescindible.

Si usáis de esta manera vuestra olla, será **el único utensilio que utilizareis en vuestra cocina**, salvo para cuajar huevos y tortillas, único caso en el que necesitaréis una sartén como veremos más adelante

Muchos se preguntarán,

**¿Y si yo no tengo una superrápida pero sí una buena cacerola podré elaborar esas recetas?**

Por supuesto que sí, y lo veremos a continuación.

### **HAY CACEROLAS NORMALES MUY BUENAS, SIN PRESIÓN**

Existen cacerolas buenas de acero inoxidable con un **fondo difusor espeso**, de varias capas, con paredes gruesas y con base ancha es decir con una gran superficie útil, 26 centímetros por ejemplo.

Son de **alta gama**, normalmente extranjeras, con un diseño precioso, y vienen siempre acompañadas de su tapa también de acero.

Pero tienen su precio, ¡a veces superior al de la mejor olla superrápida!

Las hay por supuesto más corrientitas, también más económicas, pero si os fijáis en su fondo difusor, en cuanto las tapéis, que es de lo que se trata, ya no freirán, **tan solo cocerán**, más deprisa que si estuvieran destapadas, pero cocerán, y lo que se pretende es freír, sofreír, dorar... pero con el **recipiente tapado** para conservar aromas y sabores, salpicar muy poco alrededor y ahorrar tiempo y energía.

Si este fondo difusor no es lo suficientemente bueno se va a necesitar, además, una mayor cantidad de aceite, lo mismo que en una olla superrápida de poca calidad.

### **OLVIDAROS DE LAS SARTENES**

No se trata de **manchar una sartén** para dorar alguna carne o pescado, **otra sartén** para rehogar las verduras, y **otra más** para elaborar la salsa... ¡¡como a veces todavía se ve!!

En una **cocina moderna, organizada y productiva** tenemos que conseguir manchar un **mínimo de cacharros**, lograr **lo mejor** desde el punto de vista **nutricional y gastronómico**, y permanecer el menor tiempo en ella aprovechando al máximo nuestra estancia allí, pues en muchas ocasiones mientras la olla está funcionando, podemos estar preparando los ingredientes de la receta siguiente y **los tiempos muertos** cruzados de brazos no pueden existir.

**¡¡Es un lujo que no nos podemos permitir y una pérdida de tiempo imperdonable!!**, máxime cuando a nuestro alrededor seguimos oyendo el ya tan cacareado eslogan de “no hay tiempo para cocinar”.

Evidentemente si no interesa aprender de esta manera **casi revolucionaria**, no se cocinará nunca y con un poco de suerte, hasta os quitarán las ganas de que lo hagáis vosotros/as.

Si se cocina **estilo antiguo**, tardando horas y horas, por mucho que se empeñen, tampoco se dispondrá nunca del tiempo necesario.

**Todavía no se ve en ningún sitio cocinar con la cacerola u olla tapada, y mucho menos freír.**

Si freís filetes a todas horas, a lo mejor usaréis mucho una sartén, pero entonces vuestra alimentación no será ni equilibrada ni variada, ni correcta.

En hacer cualquier **guiso** de los muchos que están en mis ebooks, ya publicados y futuros, tardaréis muy poco tiempo y podréis variar todos los días.

## **ENLACES**

En casi todas las recetas, o en todas, vais a encontrar **enlaces** que aparecen en otro color y subrayados y que, en mi opinión son una **gran ventaja** frente a los libros en papel.

Simplemente con poner el ratón encima de cada uno de ellos os aparece una manita que os dice **“Ctrl+clic para seguir el vínculo”** y si lo hacéis así, es decir si pulsáis dicha tecla y hacéis clic con la parte izquierda del ratón, os aparecerá todo lo que explica dicho enlace.

Los que os movéis con soltura por “estos mundos” ya lo sabéis, pero son muchos los que se han dirigido a mí contándome que no podían ver los enlaces o videos de mi blog.

Esto es muy útil para no tener que repetir continuamente en muchas recetas **preparaciones que se hacen a menudo** como la bechamel, la salsa de tomate, las mayonesas, montar nata...

También aparecen **otros enlaces** que solamente tendréis que pinchar con el ratón y que os llevan a fotos que están en **Internet**.

Esto no quiere decir de ninguna manera que yo os esté invitando a comprar algo, sino que simplemente os los pongo para que veáis de qué se trata y de su existencia..., nada más.

## **QUÉ TIPO DE RECETAS HAY EN ESTE LIBRO**

Todas las recetas **son realmente de diario** y se hacen en **10 minutos**, o en **20 minutos** si se trata de ensaladas en las que hay que cocer previamente patatas, o verdura... o pasta cuya **coCCIÓN** ya requiere normalmente 10 minutos.

Pero mientras se está cocinando alguno de estos alimentos se puede estar elaborando al mismo tiempo el resto de la receta o preparando sus ingredientes.

Os he incluido **postres** porque en mi primer ebook no os incluí ninguno y **muchos los reclamaron**.

Son también **muy rápidos de elaborar**, a veces iremos más deprisa utilizando la olla con su tapa de presión, pero quiero insistir en algo muy importante.

### **CUIDADO CON LOS POSTRES**

Con **los índices de obesidad** que existen ahora mismo en nuestro país, y con el **abundante sedentarismo**, tanto en niños como en mayores, solo deberían tomarse estos postres no más de 2 veces al mes, y si se trata de postres calóricos ricos en azúcar y en nata, con 1 sola vez al mes vamos sobrados. Además, hay un dato muy significativo: si tomáis **1 postre a la semana**, comprobáis que la báscula indica algo más de peso, y que durante una semana entera no lo perdéis, algo está empezando a ir mal. Porque después del primer  $\frac{1}{2}$  kilo viene el otro  $\frac{1}{2}$  ... y así sucesivamente.

Si el organismo de una persona normal, ya crecida, ingiere lo que debe su peso **se mantendrá estable durante mucho tiempo**, aunque vaya cumpliendo años, y en vuestras manos está el conservarlo, **sin pastillas, sin hierbas, sin dietas**. para mantenerlo, mientras no se “descubra” algo nuevo, **solo hay una verdad**:

1. Si **se come lo que se quema**, el peso se mantiene estable.
2. Pero **si se come más** de lo que se quema, automáticamente se cogerán kilos que se volverán a perder en el momento en que se aumente el ejercicio y se quemé más.
3. Si **se come menos de lo que se quema**, se adelgaza, ¡¡¡así de fácil!!!
4. Así que el que quiera comer más, o comer más a menudo dulces, tendrá que incrementar esos días la quema de estas calorías que ha tomado de más, y la única manera sana de perderlas es haciendo **más ejercicio**.

### **CUIDADO CON LOS KILOS**

Muchos piensan, “bueno he ganado  $\frac{1}{2}$  kilo, tampoco es para tanto”.

Luego cogen otro  $\frac{1}{2}$ , luego 1, 2, 3 kilos... y de repente se encuentran con 5 o 6 de más, y esto ya obliga a tener que tomar medidas más drásticas.

Los jóvenes o mayores que **quemen a diario lo que comen** claro que se pueden permitir el lujo de tomarlos más frecuentemente.

Pero en nuestro país hay una idea muy arraigada, y que costará eliminar de la mente, y es que la mayoría no solo cree sino que está convencida de que **cumplir años equivale a coger kilos**.

Si echamos un vistazo a la población, tanto hombres como mujeres, comprobaremos que efectivamente una gran mayoría a partir de los 50 años, a veces antes, tienen kilos de más.

Ya lo dicen, además, las estadísticas.

#### **¿Por qué?**

Pues porque a partir de una cierta edad hay que **injerir menos calorías**, porque el metabolismo en general disminuye, e **incrementar el ejercicio** y sin embargo **sucede todo lo contrario**.

Como normalmente hasta esta edad se ha hecho **poco o nada de ejercicio**,

ahora a nadie se le pasa por la cabeza empezar a hacerlo, ¡¡vaya pereza!!  
A esta edad los hijos ya son mayores, se tiene más libertad, se sale más con los amigos, siempre a comer o cenar porque los españoles lo arreglamos todo comiendo, se tienen más ratos de ocio, puede que alguno hasta se aburra o vea más la televisión, y mientras se ve “la caja tonta” nos está continuamente bombardeando con productos nuevos alimentarios o, peor, con chucherías.  
**Conclusión**, una gran mayoría de la población va aumentando de peso y hay que recordar que no es un problema de estética, es un problema de salud.

**¡No pesan los años, pesan los kilos!**

Hay jóvenes de 40, porque ahora que muchos van a ser **centenarios** se debe hablar todavía de **juventud**, que empiezan a  **echar tripita** a esa edad, ¡y con los kilos se van añadiendo años, muchos años! **Y se va perdiendo agilidad.**

### **ACLARACIONES A MIS RECETAS Y A MIS LIBROS**

El otro día uno de mis seguidores me comentaba que mis libros y mi blog eran “**un diccionario de recetas**” con lo que yo no estoy de acuerdo en absoluto, como creo que no lo estaréis ninguno de los que realmente me seguís a fondo y **despacio**.

**Recetas en Internet** hay millones, pero la mayoría tanto dulces como saladas son verdaderas “bombas de relojería” y muchas distan de ser saludables porque están cargadas de grasa, de mantequilla, de nata, de azúcar, de huevos y por tanto de calorías, sin ninguna necesidad.

Posiblemente todas o casi todas están hechas **como siempre se han hecho**, aunque los productos y las circunstancias actuales no tengan nada que ver con los de hace años.

Pocas o ninguna usan **única y exclusivamente las técnicas modernas de manipulación de alimentos y de cocinado**, y me estoy refiriendo al uso correcto de la nevera, del congelador, del microondas, de la olla superrápida, de una plancha de alimentos...

**¿Sabéis por qué?**

Porque los que verdaderamente saben de nutrición, en general no “bajan” a la cocina, o porque no tienen tiempo, o por miedo a que se les caigan los “anillos”. Son cantidad los que saben más de cocina que yo, normalmente con técnicas culinarias antiguas, y son muchos más los que saben más de nutrición pura y dura, pero hermanar los dos temas, **nutrición + cocina** es difícil encontrarlo. Además, los que ya me seguís y habéis hecho recetas mías, sabéis que si las seguís paso a paso salen **siempre** “clavadas”.

**¿Por qué?**

Pues porque todas las he hecho yo previamente, yo y solo yo, sin ningún “currito”, y por eso tengo la certeza de que salen siempre.

Otra cosa es cuando os equivocáis y metéis “la gamba”.

### **¿SE APRENDE A TRABAJAR EN LA COCINA CON PROGRAMAS DE TELEVISIÓN?**

En mi opinión, los numerosos programas de cocina de Televisión españolas o extranjeras, así como videos, YouTubes..., por mucho que se vea paso a paso lo que hacen, **no son nada didácticos**, lo siguen haciendo como se ha hecho **siempre**, pero **no enseñan en absoluto a “trabajar en la cocina”**, ni a

**ahorrar pasos inútiles que hoy no tienen ninguna razón de ser**, ni siquiera han pensado en si habría una manera de hacerlos más eficaces y productivos. Y en demasiadas ocasiones se trata de promocionar al fabricante que los patrocina, aunque sus productos sean muy malos o no sirvan para nada. Quizás muchos tampoco estén realmente interesados en enseñar algo útil y productivo. Se trata de un divertimento, nada más.

Y si se trata de ver **cómo se trabaja en la cocina de un restaurante** un día cualquiera, algunos muy calificados..., es **para llorar**.

Os aseguro que hablo con conocimiento de causa porque he visto y sigo viendo muchos **en vivo y en directo**, ya que es una parte de mi trabajo, y aunque saben que les están grabando, el estado de sus recipientes, sean cacerolas o sartenes es desastroso, todo saltado si se trata de antiadherentes, renegridas o quemadas por dentro si todavía son de aluminio, y también cómo están sus placas de calor que normalmente **son de gas...** imposibles de describir, con roña de años, ¡¡muchos!!

**Los más inteligentes**, tapan todo lo que se ve del fogón con papel de aluminio, pero otros muchos detalles se les escapan.

Sus chefs o ayudantes en lugar de lavarse las manos continuamente, como debe ser en la cocina, siguen usando el **“trapo” colgado de la cintura** que está totalmente prohibido por Sanidad porque es una auténtica porquería y un “nido” de bacterias e infecciones.

Y, si se las lavan, como van corriendo ni se las secan con lo que van soltando agua por todas partes.

No digo ni mucho menos que sean todos, pero algunos siguen removiendo recipientes antiadherentes con utensilios metálicos, y si son de acero o aluminio, con cucharas también metálicas con lo que hacen **un ruido infernal que es hasta molesto para el oído**.

Si se trata de sartenes, las usan demasiado pequeñas porque están acostumbrados a **saltear** en el puro sentido de la palabra, es decir hacen **saltar los alimentos al aire** para que cambien de lugar en lugar de usar una cuchara, y no usan para nada [las espátulas de silicona para rebañar](#) que ahorran un montón de limpieza, tanto a mano como a máquina.

Y si manchan un montón de cacharros, el doble o el tripe de los necesarios, la mayoría de veces **inadecuados** y nada prácticos, detrás de ellos tienen un “ejército” de curritos para fregar y recoger.

## **APRENDER A TRABAJAR EN LA COCINA**

Para el que **me lea despacio**, y no al bies como parece ser que es la costumbre actual, intento explicar la manera correcta de **trabajar en la cocina** para permanecer en ella el mínimo tiempo posible y poder recoger después muy deprisa.

1. Antes de empezar conviene tener todos los ingredientes preparados encima de la mesa, y también todos los utensilios que se vayan a utilizar para elaborar cada receta, la olla, su tapa de cristal, cuchillo, colador, cuchara de madera, espátula... y el rollo de papel absorbente de cocina siempre al lado.
2. Cuando remováis, en lugar de soltar la cuchara en la encimera, manchándola toda, dejarla **encima de un plato**, y si ni siquiera queréis



manchar un plato, encima de una bandejita de porespán en las que compráis muchas verduras y frutas que esté limpia y que recubriréis, para más higiene, con papel de cocina.

3. Cuando saquéis todo lo que está en la olla, en lugar de volcar su contenido, sacarlo con un **cucharón o con una espumadera**, dependiendo de lo que sea, y cuando ya no quede casi nada ayudaros [de una espátula de silicona blandita](#), no rígida, esta vez volcando la olla pero pasando inmediatamente **papel de cocina** por el borde para que no se chorree toda por fuera.

Claro que la vais a fregar de todas maneras... pero os costará bastante menos. Lo más ingrato ¡y es el verdadero rollo de la cocina!! es recoger, y si mancháis poco también tardareis poco.

Recordar que “no es más limpio el que limpia más, sino el que ensucia menos. No uséis esta **espátula-rebañador** para remover, como a veces se ve, no está pensada para eso, debería servir únicamente para **rebañar**.

Si la usáis para ello, os pueden pasar 3 cosas diferentes:

1. a la larga se os puede **estropear** con tanto calor directo,
2. como no es rígida **os costará remover**,
3. suelen ser cortas, y si la olla es alta o ancha se os colará dentro de la preparación que estéis haciendo y tendréis que “pescarla” tal como está, sucia.

### **POR QUÉ MIS RECETAS SUELEN SER LARGAS**

Los jóvenes, sobre todo los que están en la red, al buscar cualquier receta en Internet se fijan sobre todo en:

1. Que el número de ingredientes sea pequeño.
2. Que la receta sea cortita, con pocas explicaciones.
3. Que se tarde poco en elaborarlas.

**Mis recetas cumplen algunos de estos requisitos pero no todos, y además a propósito.**

1. Suelen tener pocos ingredientes y si alguno es poco frecuente os pongo un enlace directo a Internet para que sepáis lo que es.
2. Se pueden hacer en **tiempos mínimos** puesto que uso a tope las **técnicas culinarias modernas. Cocinar o sofreír** tapando el utensilio ya es algo que nadie ha hecho antes.
3. **No suelen ser cortas en sus explicaciones a conciencia**, porque después de haber estado impartiendo cursos de cocina durante muchos años, y después del montón de libros escritos en papel con sus más de 90 ediciones en total, soy plenamente consciente de que el que busca realmente calidad y éxito en el resultado final, **necesita estas largas explicaciones**, salvo los que tienen ya mucha experiencia “cocinero” o mucha intuición en la cocina, que también los hay aunque sean los menos. Los que se dirigen a mí, por **mail o en los comentarios**, por lo menos no la tienen, y aunque creo que mis explicaciones son exhaustivas y hasta “**cansinas**”, en ocasiones no les son suficientes.

### **RECETAS, PARA CUÁNTAS PERSONAS SON**

Las recetas suelen ser para 4 o 5 personas, dependiendo siempre de lo que coman.

Pero como todas ellas se pueden [conservar](#) si la nevera está a la temperatura adecuada y algunas [congelar](#), el cocinar más raciones de una sola vez en la

mayoría de los casos será señal de buena organización y productividad.

### **QUÉ LES FALTA A MIS RECETAS, O QUE ECHÁIS EN FALTA**

Aquí sois vosotros los que os tenéis que “mojar”, pues muchos ojos ven más que dos, y de las recomendaciones o críticas constructivas siempre se aprende, yo por lo menos desde luego. Prometo tenerlas en cuenta.

### **REJILLA O CESTILLO DE VERDURAS, PARA QUÉ SIRVEN**

Solo hay una marca cuyas ollas vienen acompañadas de **una rejilla** desde siempre, y así adquirí yo las dos primeras que me compré.

Esta rejilla, de acero inoxidable como la olla, es un **disco redondo** de un diámetro ligeramente inferior al de la olla y con una serie de agujeros en su superficie.

Tiene muy poca altura, tan solo **5 milímetros**, y nadie adivina para qué sirve, pues al verlo tan planito no se puede ni sospechar que sirve para cocer al vapor.

¡¡Pero, yo os lo he explicado en varios de mis posts, ¡no solo en uno!, y es como si no leyeráis o no quisierais entender!! ya que sois varios los que habéis adquirido una olla recientemente y os habéis comprado a parte alguno de los accesorios, cuando en la “chuleta” que yo os mando, si me la pedís, no hablo para nada de ellos.

Son muchos, hasta en los puntos de venta, que no saben para qué sirve y se quedan tan “panchos” sin saberlo, no sienten la necesidad de documentarse sobre algo que, o tienen ya en su casa o están vendiendo.

Tampoco al fabricante le debe interesar demasiado que lo sepan, pues como ellos en su web oficial hablan de **accesorios adecuados para usar la olla a la perfección**, si alguien pica y se los compra, ¡mayor es el beneficio para ellos! La rejilla, incluida en el precio de la olla, es **mucho más útil y eficaz que cualquier cestillo**, ya que no nos **“roba” espacio en la olla**, y usándolo ¡podemos cocer al vapor una mayor cantidad de alimentos!

Debajo de ella caben, aunque no lo parezca, las **10**, o como mucho **15 cucharadas de agua necesarias** para que los alimentos se cuezan al vapor y esta cantidad de agua nunca **tocará el alimento**.

Los alimentos se van a cocer tan solo con el vapor producido por esta pequeña cantidad de agua junto con el agua que todos ellos tienen en su interior y que se llama “agua de constitución” y que van a soltar.

Teniendo la rejilla, es **totalmente innecesario adquirir un cestillo** puesto que las funciones de ambos son las mismas.

Referente al uso de esta rejilla os han dicho **muchas barbaridades**, como que sirve para **cubrir la verdura** que se va a cocer en la olla ¿?, o que sirve para ponerla en la encimera y colocar encima la olla caliente ¡**para que no se queme su superficie!**

Esta rejilla, lo mismo que el cestillo agujereado, **sirve únicamente para cocer alimentos al vapor**, y en las pocas recetas de este libro en las que la he citado

en este libro, siempre pongo “o un cestillo” porque el resto de las marcas de ollas superrápidas tienen solamente cestillos.

### **¿HAY QUE PRECALENTAR LA OLLA VACÍA PARA ALGUNA DE ESTAS RECETAS?**

Pues aunque algún fabricante lo recomiende, yo en absoluto, **ni en estas recetas ni en ninguna** pues el fondo difusor de estas ollas es lo suficientemente bueno como para no necesitarlo.

Si os pasáis de tiempo de “precalentamiento” en vacío, el material del que están hechas, a pesar de lo bueno que es, se resentirá si coge demasiada temperatura, y si sucede esto y añadís aceite para hacer cualquier sofrito o dorar algo, el aceite aunque sea el de oliva que es el más estable “**se quemará**” y perderá sus buenas propiedades.

¡Es otro truco más para vender y diferenciarse de otras marcas en las que también se puede hacer, aunque no lo aclaren, y con los mismos inconvenientes!

Lo mismo que cuando os hablan de “**válvula de descompresión**”, un gran error por una parte y muy peligroso por otra como ya os he explicado en mi blog.

Ambas cosas son “**pamplinas**” para vender más.

COSAS IMPORTANTES QUE HAY QUE LEER ANTES DE EMPEZAR A USAR ESTE LIBRO Y A COCINAR.....	2
EN QUÉ CONSISTE ESTE LIBRO.....	2
APARTADO DE PREPARACIONES BÁSICAS .....	19
PREPARACIONES BÁSICAS .....	20
ALMÍBAR, CÓMO SE HACE .....	20
CLASES DE ALMÍBAR.....	20
ARROZ, CÓMO SE CUECE PARA USARLO EN ENSALADA Y POR QUÉ USO EL VAPORIZADO .....	20
BECHAMEL, CÓMO SE HACE .....	22
CALDO CASERO DE PESCADO = CALDO CORTO O FUMET DE PESCADO .....	23
CARAMELO PARA FLAN .....	23
CARAMELO LÍQUIDO .....	24
CHAMPIÑONES ENTEROS, CÓMO SE DEBEN LIMPIAR SIEMPRE Y CÓMO CONSERVARLOS .....	26
CHAMPIÑONES LAMINADOS, CÓMO LIMPIARLOS Y COCINARLOS .....	27
CLARAS DE HUEVO, CÓMO SE MONTAN A PUNTO DE NIEVE MUY FUERTE.....	27
CONSERVACIÓN DE PLATOS COCINADOS.....	29
CONGELACIÓN .....	30
ESPECIAS Y PIMIENTAS .....	31
ESPINACAS, CÓMO SE CUECEN Y SOFRÍEN FRESCAS, CONGELADAS O DE 4ª GAMA .....	31
GAMBAS, CÓMO SE CUECEN EN EL MICROONDAS QUE ES DÓNDE MEJOR SALEN .....	32
GRASA DE CARNES Y AVES, POR QUÉ HAY QUE ELIMINARLA EN CRUDO .....	32
HUEVOS DUROS PARA PICAR COCINADOS EN EL MICROONDAS .....	32
JUDÍAS BLANCAS, CÓMO SE CUECEN .....	33
JUDÍAS VERDES, CÓMO SE CUECEN AL VAPOR .....	34
MEJILLONES, CÓMO SE LIMPIAN Y CÓMO SE COCINAN RÁPIDAMENTE .....	34
NATA LÍQUIDA, QUÉ CLASE ES MEJOR USAR EN COCINA Y POR QUÉ ..	35
NATA LÍQUIDA, CÓMO SE MONTA Y POR QUÉ ES PREFERIBLE MONTARLA EN CASA .....	37
PASAS, CÓMO MACERARLAS .....	37

PASTA EN TODAS SUS VERSIONES, CÓMO SE CUECE .....	37
PATATAS, CÓMO SE CUECEN .....	38
PELAVERDURAS O PELA PATATAS .....	40
PESCADO, CÓMO SE CUECE .....	40
PICADORA DE VERDURAS.....	41
POLLO O PAVO, CÓMO SE CUECE.....	41
PURÉ DE PATATA TOTALMENTE NATURAL .....	41
PRECETAS, DIVIDIRLAS O DUPLICARLAS .....	43
SALSA DE TOMATE CASERA ESPESA O TOMATE FRITO UTILIZANDO TOMATE NATURAL TRITURADO DE LATA.....	43
SALSA MAYONESA CASERA .....	44
SALSA MAYONESA SIN HUEVO, PERO CON EL MISMO SABOR Y ASPECTO.....	46
SALSA ALIOLI AUTÉNTICO .....	46
SALSA MAYONESA CON AJO O FALSO ALIOLI.....	47
SASA MAYONESA ROSA .....	47
SALSA MAYONESA TÁRTARA .....	48
SALSA VINAGRETA, CÓMO SE HACE.....	49
TOMATES FRESCOS, CÓMO ELIMINARLES EL EXCESO DE AGUA QUE TIENEN.....	50
TOMATES FRESCOS, PULPA ESPESA, CÓMO CONSEGUIRLA.....	51
TOMATE NATURAL TRITURADO DE LATA O BRICK, POR QUÉ USARLO SIEMPRE, TAL CUAL O COLADO.....	51
TOMATE ENTERO NATURAL Y PELADO DE LATA, POR QUÉ NO LO USO NUNCA .....	52
PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS.....	53
AGUACATES RELLENOS DE CANGREJO, GAMBAS O PALITOS DE CANGREJO = SURIMI .....	53
AGUACATES, CREMA SALADA .....	54
AJO BLANCO CON UVAS.....	55
BERENJENAS CON POLLO, PASAS Y PIÑONES.....	56
BERENJENAS RELLENAS GRATINADAS CON JAMÓN Y PURÉ DE PATATA .....	58
BONITO FRESCO CON CEBOLLAS, PIMIENTOS Y TOMATE .....	60
BONITO FRESCO CON MAYONESA DE ANCHOAS .....	62
BONITO FRESCO CON TOMATE, PASAS Y ALMENDRAS.....	63
BONITO FRESCO EN ESCABECHE .....	65

BOQUERONES EN VINAGRE.....	67
BOQUERONES FRITOS .....	69
CALABACINES O BERENJENAS FRITOS PARA GUARNICIÓN.....	71
CALAMARES GUISADOS .....	72
CALAMARES O CHIPIRONES EN SU TINTA.....	73
CANELONES CON POLLO, CARNE, JAMÓN, FOIE GRAS Y SESOS .....	75
CANGREJOS A LA AMERICANA.....	77
CARNE, TERNERA EN CARPACCIO.....	78
CARNE, TERNERA EN FILETES A LA MOSTAZA .....	79
CARNE, TERNERA EN FILETES AL CABRALES O AL QUESO AZUL.....	81
CARNE, TERNERA O CERDO ASADOS ADOBADOS CON PIMENTÓN.....	82
CARNE, TERNERA O CERDO ASADOS EN ENSALADA .....	83
CARNE, TERNERA, SOLOMILLO ENTERO TIPO ROSBIF .....	84
CARNE, TERNERA, SOLOMILLO EN FILETES O TURNEDOS O A LA PIMIENTA VERDE .....	85
CARNE, TERNERA, SOLOMILLO EN FILETES O TURNEDOS A LA SIDRA	86
CARNE, TERNERA, SOLOMILLO, FILETES O TURNEDOS AL NATURAL..	87
CEBOLLITAS GLASEADAS.....	89
CERDO, CHULETAS CON ALCAPARRAS .....	90
CERDO, CINTA DE LOMO ADOBADA O COSTILLAS ADOBADAS .....	91
CERDO, MONTADITOS CON ALIOLI.....	92
CERDO, SOLOMILLOS CON HIERBAS PROVENZALES Y OPORTO .....	93
CERDO, SOLOMILLOS RELLENOS DE CIRUELAS PASAS .....	94
CHAMPIÑONES A LA VINAGRETA DE ESTRAGÓN O CRUDOS EN ENSALADA .....	95
CHAMPIÑONES AL AJILLO.....	96
CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA GRATINADO.....	97
CHAMPIÑONES EN TOSTAS.....	98
COGOLLOS DE LECHUGA CON ATÚN Y PIMIENTO ROJO .....	99
COL BLANCA EN ENSALADA .....	100
COL LOMBARDA EN VINAGRE .....	101
CONEJO FRITO CON ALIOLI.....	102
CRIADILLAS FRITAS.....	103
ENDIBIAS CON SALSA DE ROQUEFORT .....	104
ENDIBIAS GRATINADAS CON BECHAMEL, JAMÓN Y QUESO .....	105

ENSALADA ALEMANA DE PATATAS Y SALCHICHAS.....	107
ENSALADA ALEMANA DE REMOLACHA.....	108
ENSALADA DE ARROZ CON GAMBAS Y SALSA RAVIGOTA .....	109
ENSALADA DE ARROZ, GAMBAS Y ESPÁRRAGOS.....	111
ENSALADA DE ARROZ, MAÍZ, POLLO Y SALSA ROSA.....	112
ENSALADA DE ARROZ, POLLO, JAMÓN Y PIÑA .....	113
ENSALADA DE ATÚN, MANZANAS, APIO Y MAYONESA .....	115
ENSALADA DE CHIRLAS CON PATATAS.....	116
ENSALADA DE GULAS .....	117
ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS .....	118
ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON SALSA DE ALBAHACA Y AJO.....	119
ENSALADA DE PATATAS CON ALIÑO VERDE.....	120
ENSALADA DE PATATAS CON ALIOLI.....	121
ENSALADA DE PATATAS Y ANCHOAS .....	122
ENSALADA DE PATATAS Y BACALAO .....	123
ENSALADA DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES.....	124
ENSALADA DE PATATAS, JUDÍAS VERDES, ATÚN Y ANCHOAS.....	125
ENSALADA DE PATATAS Y QUESO .....	126
ENSALADA DE PESCADO.....	127
ENSALADA DE PESCADO Y VERDURA .....	128
ENSALADA DE PIMIENTOS, TOMATES Y ANCHOAS .....	130
ENSALADA DE POLLO CON MAYONESA Y ATÚN.....	131
ENSALADA DE POLLO, JAMÓN, QUESO Y NUECES.....	132
ENSALADA DE POLLO, MANZANA, APIO Y ALMENDRAS .....	133
ENSALADA DE REMOLACHA CON ANCHOAS Y CEBOLLA .....	134
ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANA .....	135
ENSALADA DE TOMATE CON AJITO.....	136
ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO.....	137
ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA .....	138
ENSALADA MARINERA CON PASTA .....	139
ESPÁRRAGOS GUISADOS CON HUEVOS ESCALFADOS .....	140
GAMBAS AL AJILLO .....	141
GUISANTES CON PURÉ DE PATATA GRATINADO.....	142
GUISANTES EN SALSA CON HUEVOS ESCALFADOS.....	143
GULAS AL AJILLO .....	144

HABAS CON MORCILLA O CHORIZO.....	145
HAMBURGUESAS CASERAS CON AJO EN POLVO Y MOSTAZA.....	146
HIGADITOS Y CORAZONES DE POLLO CON CORONA DE ARROZ.....	147
HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON TOMATES.....	148
HÍGADO FRITO CON AJITO, PEREJIL Y BEICON .....	149
HUEVAS FRESCAS DE PESCADO EN SALPICÓN.....	150
HUEVOS CON CHORIZO, GUISANTES, JAMÓN Y SALSA DE TOMATE ..	152
HUEVOS DUROS RELLENOS DE BONITO.....	154
HUEVOS REVUELTOS CON AJOS O AJETES TIERNOS.....	155
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES .....	156
HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS .....	157
HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS Y JAMÓN .....	158
HUEVOS REVUELTOS CON SALMÓN AHUMADO EN TOSTAS .....	159
HUEVOS REVUELTOS CON SESOS .....	160
LASAÑA BOLOÑESA.....	161
LASAÑA CON MORCILLAS.....	163
LASAÑA DE SALMÓN Y ESPINACAS .....	165
MAGRAS CON TOMATE.....	166
MARISCO EN SALPICÓN.....	167
MEJILLONES AL NATURAL.....	168
MEJILLONES CON ENSALADILLA RUSA .....	169
MEJILLONES CON MAYONESA O ALIOLI .....	170
MEJILLONES EN SALPICÓN .....	171
MEJILLONES RELLENOS GRATINADOS O TIGRES SIN FREÍR.....	172
NÍSCALOS AL AJILLO .....	174
PASTA CON MORCILLA .....	175
PASTA, ESPAGUETIS CON AJO, ANCHOAS Y QUESO .....	176
PASTA, ESPAGUETIS CON CARNE, SALSA DE TOMATE Y QUESO .....	177
PASTA, ESPAGUETIS CON ESPINACAS, NUECES Y BECHAMEL.....	178
PASTA, ESPAGUETIS CON GAMBAS AL AJILLO .....	179
PASTA, ESPAGUETIS CON QUESO AZUL Y NUECES.....	180
PASTA, MACARRONES CON BECHAMEL Y PESCADO, MEJILLONES, GAMBAS.....	181
PASTA, MACARRONES CON PESTO .....	183
PASTEL DE BONITO, ARROZ, MAYONESA Y ACEITUNAS .....	184



PASTEL DE CARNE CON PURÉ DE PATATA Y BERENJENAS.....	185
PASTEL DE POLLO, PIÑA Y CHAMPIÑONES.....	186
PASTEL DE PUERROS CON CHAMPIÑONES Y PURÉ DE PATATA GRATINADO.....	187
PECHUGAS DE POLLO SALTEADAS AL AJILLO.....	188
PESCADO EN FILETES AL AJOACEITE DORADO.....	189
PESCADO EN FILETES CON ALIOLI DE ACEITUNAS NEGRAS O VINAGRETA DE TOMATE.....	190
PESCADO EN FILETES CON CURRY.....	191
PESCADO EN FILETES CON MAYONESA CON PIMENTÓN.....	192
PESCADO EN FILETES CON SALSAS ROMESCO.....	193
PESCADO EN FILETES CON SALSAS VERDES FRÍAS.....	194
PESCADO EN FILETES CON SIDRA.....	195
PESCADO O ROSADA RELLENA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y SUFLÉ .....	196
PEZ ESPADA O EMPERADOR AL AJILLO.....	197
PISTO CON HUEVOS ESCALFADOS.....	198
PIZZAS FALSAS DE SARDINAS.....	199
REVUELTO DE VERDURAS SIN HUEVOS.....	200
RIÑONES AL JEREZ CON PURÉ DE PATATA.....	201
SALCHICHAS CON CHOUROUTE Y PURÉ DE PATATA.....	202
SANGRE ENCEBOLLADA CON PIÑONES.....	203
SESOS FRÍOS AL AJILLO.....	204
SOPA DE ALMENDRAS SALADA.....	205
SOPA DE HIGADITOS DE POLLO.....	206
SOPA MIXTA DE PESCADO, JAMÓN E HIGADITOS.....	207
TOMATES RELLENOS.....	208
TOMATES RELLENOS DE ENSALADA DE BACALAO.....	209
TORTILLA DE ATÚN.....	211
TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA.....	212
TORTILLA DE GAMBAS.....	213
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA A LA ESPAÑOLA.....	214
TORTILLA PAISANA CON PATATAS, JAMÓN, ESPÁRRAGOS.....	216
TRUCHAS CON QUESO ENVUELTAS EN BEICON O JAMÓN.....	217
ZANAHORIAS RALLADAS EN ENSALADA.....	218
POSTRES.....	219

CHOCOLATE GRANIZADO.....	219
COMPOTA DE CIRUELAS PASAS Y MANZANAS.....	220
COMPOTA DE FRUTOS SECOS .....	221
CREMA CATALANA.....	222
CREMA HELADA DE NARANJA Y CHOCOLATE BLANCO.....	223
FLAN AL RON .....	224
FLAN DE AVELLANAS.....	225
FLAN DE COCO.....	226
FLAN DE LECHE CONDENSADA .....	227
FRESAS CON CREMA DE LIMÓN.....	228
HELADO DE BRANDY CON PASAS.....	229
HELADO DE PIÑA.....	230
LECHE ACARAMELADA.....	231
LECHE CONDENSADA CAMELIZADA TIPO DULCE DE LECHE .....	232
LIMONES RELLENOS DE HELADO .....	233
MANZANAS MERENGADAS EN COMPOTA.....	234
MANZANAS VERDES.....	235
MELOCOTONES AL VINO TINTO.....	236
NARANJAS HELADAS RELLENAS .....	237
NATILLAS.....	238
NATILLAS DE CAFÉ.....	239
PERAS Y CIRUELAS PASAS AL VINO BLANCO .....	240
POSTRE DE NATILLAS, BIZCOCHOS Y CONFITURA DE NARANJA .....	241
ROSQUILLAS, HUESOS DE SAN EXPEDITO .....	242
SOPA DE ALMENDRAS DULCE.....	243
TARTA DE PIÑA CON BIZCOCHOS .....	244
TARTA DE LIMÓN.....	245
TARTA DE AVELLANAS CON CARAMELO Y BIZCOCHOS .....	246
TARTA DE HOJALDRE Y FRUTAS ESCARCHADAS .....	248
TARTA DE NUEZ Y CAFÉ.....	249
TORRIJAS .....	250