

# UTILIZA TU OLLA SUPERRÁPIDA A TOPE



## **DEDICATORIA**

Aunque los e-books no suelen ir dedicados,  
como éste es mi primer “hijito” en este formato, quiero dedicarlo especialmente:

A todos mis antiguos alumnos

A todos mis lectores de libros en papel

A todos los que me seguís en el blog

A todas las personas buenas que se han cruzado en mi camino, y han sido  
muchas

Y a Marta, Cristina, Irene, Silvia, Carlos y Pablo que espero “cocinen de mi mano”  
cuando sean mayores.

Para todos mi cariño.

© Cristina Galiano  
2012 Bubok Publishing S.L.  
ISBN Ebook: 978-84-686-0125-0  
Todos los derechos reservados.

En este libro vamos a utilizar **exclusivamente la olla, sin manchar ninguna otra “herramienta”**, ni cacerola, ni sartén, ni horno, ni plancha... solamente la olla desde el principio hasta el final, y en el próximo libro **solo usaremos** esta misma olla pero **sin presión**. De esta manera la amortizaréis rápidamente.

Por supuesto que el que quiera podrá usar una cacerola distinta... ¡pero los resultados no serán iguales!

## APARTADO DE CONSEJOS Y PREPARACIONES ESPECIALES

**¡ES MUY IMPORTANTE LEERLO PARA ENTERAROS BIEN DE LAS EXPLICACIONES DE LAS RECETAS... Y OBTENER ÉXITO!**

Este apartado que ha existido en todos mis libros en papel... algunos sí se lo leyeron en su día, pero desde luego no todos ni mucho menos.

¡Y yo por vuestros mails, comentarios o llamadas telefónicas... me doy cuenta inmediatamente!

Los españoles en general no se leen las instrucciones de la mayoría de los “artilugios” modernos que adquieren, improvisan, intuyen, adivinan... y así nos va.

En este caso, si no conocéis exactamente las “tripas” de las ollas superrápidas, es decir **cómo funcionan y el por qué**, las usaréis, os gustarán los resultados... pero ni de lejos les sacaréis el máximo rendimiento.

Y por supuesto no os durarán lo que os tienen que durar... si no sabéis cómo cuidarlas.

El trabajo que me he tomado en escribir este apéndice o apartado, como podréis suponer todos no es para **“embadurnar cuartillas”**, en este caso...ni eso, sino para facilitaros el trabajo.

Cada vez que en las recetas de este libro os encontréis con **un asterisco = \*** querrá decir que aquí, **en este apartado**, para no tener que repetirlo una y otra vez, vais a encontrar información complementaria sobre ese uso específico o esa recomendación especial que podréis leer **directamente aquí o mediante un enlace que solamente tendréis que pinchar con el ratón**.

También aparecen a lo largo del libro **enlaces directos** que os llevan a fotos que están en Internet. Eso no quiere decir **de ninguna manera** que yo os esté invitando a comprar algo, que muchas veces tiene, además, un precio exorbitado, sino que simplemente los pongo para que veáis **de qué se trata y de su existencia...**, nada más.

Por ejemplo:

¿Por qué os aconsejo en casi todas las recetas el uso de **pimienta blanca** recién molida y nunca en polvo?

¿Y por qué en todas o casi todas las recetas la añado?

Os encontraréis con “**tomate natural triturado de lata clase extra**”.  
**¿Por qué nunca uso tomate fresco?**... porque ¡hay una razón importante! que solo encontraréis aquí.

Las recetas suelen ser para **4 personas**, aunque cuando son para más os lo he especificado.

## **15 PUNTOS IMPRESCINDIBLES QUE DEBÉIS SABER PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS CON VUESTRA OLLA.**

Ya sé que **no tenéis tiempo**, pero precisamente por eso, para **no perder el tiempo** a la hora de cocinar sino **ahorrrarlo a la larga**, cuántas más cosas interesantes aprendáis sobre ella tanto mejor.  
Ya sabéis lo que dice el refrán “Vamos despacio que tengo prisa”.

### **1. ¿Qué es una olla superrápida?**

[Una olla superrápida](#)

### **2. ¿Por qué es el mejor método de cocinar desde el punto de vista nutricional?**

Ventajas científicas de estas ollas [olla superrápida](#)

### **3. Cosas imprescindibles que hay que saber**

[para usarlas correctamente](#)

### **4. ¿Por qué hay que olvidarse de las ollas Express de toda la vida?**

[Las llamadas ollas a presión](#) u ollas express a secas

### **5. Importancia de tener otra tapa normal, sin presión.**

Para **duplicar el uso de vuestra olla** debéis entender la importancia de [tener otra tapa aparte](#) además de la tapa de presión, del mismo diámetro de la olla, **preferentemente de cristal** y que encaje bien en ella.

Comprobaréis, y los que me siguen desde hace años ya lo saben, que desde siempre recomiendo una tapa de este tipo, y si no son de marca, y no hace ninguna falta de que lo sean, **mucho mejor** pues son muy baratas, ¡hasta de 3 o 4 euros! No solo vais a tapar con ella la olla cuando **estéis sofriendo o dorando una carne**, o ajo y cebolla, o verduras..., **y aunque tapéis no estaréis cocinando**, sino que **vais a salpicar mucho menos** pues solo mancharéis la placa de calor en el momento de dar la vuelta a las carnes para que se doren por todas partes.

Además al tapar, el calor se concentra y los **tiempos de cocinado se acortan**. Ya lo decía hasta Santa Teresa, “Cuanto más se tapan las perolas más cuecen”.

### **6. ¿Por qué es preferible usar estas buenas ollas superrápidas aunque sea sin presión a unas ollas normales?**

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**.

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

Pero, **cualquier cacerola** por muy buena que sea, 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 sandwich”, con cinco 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**, uno de los dineros mejor empleados.

Si tienen un buen diámetro y no son demasiado estrechas, os van a servir hasta para freír... ¡en lugar de usar la sartén!

De hecho para que le saquéis todo el partido posible a vuestra olla, como os decía al principio, mi próximo libro será solo de **recetas hechas en la olla superrápida pero utilizándola sin presión, es decir siempre tapada con esta tapa de vidrio**.

Soy consciente de que **los fabricantes de estas ollas**, que también venden cantidad de utensilios y menaje de cocina, con unos diseños preciosos y ultramodernos muchas veces, **“me pueden matar”**, pues a ellos no les interesa en absoluto que os compréis una sola de estas ollas, sino muchas más piezas.

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**.

## **7. ¿Qué hacer con la olla cuando el tiempo programado se acaba?**

- Cuando finalizan los tiempos que os he puesto en todas las recetas, y que **pueden variar** hoy más que antaño pues los animales tienen diferente procedencia, distinta raza y sobre todo estilos de vida y de alimentación muy dispares, yo suelo dejar **la olla encima del fuego apagado** que acabo de utilizar, porque suele enfriarse bastante deprisa y porque así aprovecho el calor residual.
- También muchas de las verduras se cultivan de otra manera y sus variedades son distintas.
- Incluso si **queda poco tiempo para finalizar**, unos pocos segundos para que el minuterero avise y pienso, porque ya conozco mi olla, que los anillos se van a seguir manteniendo durante estos segundos que faltan, lo apago directamente. Es lo que sucede cuando cuezo al vapor alcachofas enteras. Si tengo solamente 700 u 800 g, yo ya sé, **porque lo he experimentado y comprobado**, que si apago en cuanto aparecen las 2 rayitas, como no tengo una gran cantidad dentro de la olla, **las 2 rayitas se van a mantener hasta que el minuterero me avise**, ¡incluso

algunos segundos más!

- **Pero, si en vuestra olla no sucede esto. ¡no lo hagáis!**
- Cuando os pongo “**en cuanto aparezca la segunda rayita**”, retirar la olla a una zona fría fuera de la de calor.
- Hacerlo porque se tratará de un alimento muy delicado, como el brócoli o la coliflor... que, en cuestión de segundos, se ponen demasiado blanduchos y hasta con un color pardo horroroso.

#### **8. ¿Qué hacer cuando durante el cocinado los 2 anillos empiezan a sobresalir?**

- Si se trata de un guiso relativamente largo de 15' o 20', o uno más corto, **da igual**, hay veces que para que los 2 anillos no se disparen, aunque el fuego esté al mínimo, hay que **apagarlo momentáneamente**, o correr la olla a una zona de la placa que esté fría, y en cuanto los 2 anillos vuelvan a su posición correcta volver a ponerla sobre el fuego, en el mínimo pero siendo muy conscientes de que estos **2 anillos no** se pueden sobrepasar pero tampoco pueden **desaparecer**, ni “caerse” un poquito porque los tiempos señalados resultarían erróneos.
- En cuanto juguéis varias veces con la olla y con vuestra placa de calor le cogereis el “truqui” y luego será coser y cantar

#### **9. ¿Es necesario tener un buen minuterero digital?**

El reloj normal de la cocina o el de la muñeca, salvo que también sea cronómetro, no os servirá porque en muchas recetas, por ejemplo en las verduras al vapor o un arroz, un error de tan solo 1 minuto puede ser garrafal. Podéis usar el reloj del horno si es realmente exacto.

#### **10. Si queréis duplicar las recetas o hacer varias raciones de una sola vez para rentabilizar vuestro tiempo y ahorrar energía consultar [Cocinar 1 día para varios](#)**

#### **11. Y si normalmente cocináis, porque coméis o cenáis en casa, os interesa leer Cómo [conservar](#) correctamente nuestros platos cocinados y como [congelarlos](#)**

#### **12. ¿Y cuál es el mejor envase para conservarlos y congelarlos?**

[Recipientes indispensables](#) para conservar y congelar alimentos cocinados en casa.

#### **13. ¿Qué hacer cuando no tenéis ni idea del tiempo que necesita uno de vuestros guisos de toda la vida?**

Cuando no sepáis exactamente cuantos minutos necesita cualquier cocción, quedaros siempre “**cortos en el tiempo**” porque añadir **más minutos** siempre tiene arreglo.

Quedaros también “**cortos al añadir el agua**” en los guisos, lentejas, judías, patatas... comprobando siempre que nada se va a pegar, porque añadir más agua y dejar que dé un hervor es factible siempre.

Si ponéis demasiada agua desde el principio, tendréis luego que **cocer y cocer destapado**... para evaporar o concentrar, como se hace en la cocina tradicional, **lo cual es una pérdida enorme de tiempo, de energía... ¡y hasta de valor nutritivo!**

#### **14. ¿Por qué hay que eliminar previamente la grasa de la mayor parte de carnes y aves en crudo?** En todas las recetas de carnes y aves, salvo que alguna se me

haya escapado, os reitero una y otra vez que retiréis toda la grasa que las acompaña para conseguir una alimentación saludable, **grasa saturada** que no sabe a nada y es **puro sebo** que solo tiene calorías.

Aunque puede resultar algo entretenido es fundamental a la hora de saber exactamente las calorías que estáis ingiriendo → Grasas que tienen todas las carnes y aves.

#### **15. Purés de verduras o de verduras y proteína para los bebés.**

Para todos los padres que quieren elaborar los purés de verduras de sus bebés conservando el máximo valor nutritivo.

Y para todos los que ya le añaden carne, pescado o huevo consultar puré de verduras con proteína.

#### **MANERA ORGANIZADA Y PRODUCTIVA DE TRABAJAR Y MANCHAR MUY POCO**

- Para que estéis el mínimo tiempo posible en la cocina, antes de empezar, tener **todos los ingredientes preparados** encima de la mesa y **los utensilios** que vayáis 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.
- 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 porspan en las que compráis muchas verduras y frutas que esté limpia y que recubriréis, para más higiene, con papel de cocina.
- 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 la **espátula de goma**, 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. “No es más limpio el que limpia más, ¡y es el verdadero rollo!, sino el que ensucia menos.



## CONSEJOS Y PREPARACIONES

- Aceite aromatizado.

Exceptuando la mayonesa y sus derivados, salsa tártara, salsa rosa y falso alioli...también podéis usarlo siempre en estas mismas recetas si es que os gusta y lo tenéis preparado de antemano.

- **Ajo, a veces hay que sofreírlo primero cuando queremos tener el sabor a “ajo frito”.**

Normalmente, y ya lo sabéis, el ajo se debe sofreír antes que la cebolla pues esta suelta mucha agua y el ajo sofrito conjuntamente se cocería en lugar de freírse. Pero en algunas recetas, sobre todo **recetas de guisos**, en los que os explico que piquéis conjuntamente varias verduras, ajo, cebolla, pimientos... en una picadora fácil de limpiar, podéis rehogar todas las verduras juntas para **ahorrar tiempo**, que es lo que todos deseáis ya que el sabor a “ajo frito” no se va a notar frente al del resto de sabores de las verduras.

- 1 cuchara o/y 1 espátula de madera una de tamaño normal y otra mango largo.

Son totalmente imprescindibles para cocinar en casa y remover la mayoría de los alimentos mientras estamos cocinándolos.

Los profesionales no las usan porque ellos cuando están rehogando verduras por ejemplo, en lugar de removerlas las “hacen saltar” en la **sartén** que usan... para casi todo. **¡Y aquí ninguno de vosotros va a usar una sartén!** Y cuando remueven con algo, muchas veces usan **cucharas y tenedores metálicos** con lo desagradable que es simplemente el ruido. ¡Y también las usan en **sartenes y recipientes antiadherentes** con lo que las estropean en muy poco tiempo!

Además, y todos lo habréis visto alguna vez, en lugar de remover dentro del utensilio, que es lo normal y de sentido común, mueven el recipiente, sartén o cacerola, **arrastrándola encima de la placa de calor**, con lo que los arañazos y desperfectos de la misma están asegurados.

Si en lugar de cucharas preferís remover con **espátulas**, que sean siempre de madera...y nunca las blanditas **de goma o silicona** porque... al final os las cargaréis. **Solo deben usarse para rebañar** y para este uso, como veremos más adelante, son imprescindibles.

No empleéis **tenedores de madera**, que también existen, con mangos cortos y largos, porque entre sus dientes suelen quedar restos de comida difíciles de eliminar tanto en el lavavajillas como a mano. ¡Y hay que trabajar bien...pero lo menos posible y de la manera más eficaz!

- 1 espátula blanda de goma o silicona.

También es imprescindible, y si se tienen 2, una ancha y otra estrecha mejor. Harán que vuestra cocina sea **más productiva** pues si al vaciar platos, fuentes, robots, sartenes, ollas... **los rebañáis bien antes**, para que queden con la mínima cantidad de residuos, su limpieza después tanto a mano como en el lavavajillas será mucho más efectiva. ¡Y siempre **ahorraréis tiempo**... que es de lo que se trata!

- **Especias y pimentas.**

Comprobaréis que uso en todas las recetas **la pimienta**, normalmente blanca y **siempre recién molida**, no para que pique, en absoluto, ya que los niños a partir del año y ½ pueden tomar estas recetas, e incluso antes si les habéis acostumbrado a que “mastiquen” los trocitos con las encías puesto que todavía no tienen muelas, sino porque las especias en general **potencian los sabores** de todos los ingredientes que las acompañan.

Las especias en pequeña cantidad, sabiéndolas usar y combinar, **estimulan el apetito**, confieren un sabor agradable al plato, **facilitan la digestión**, ayudan a añadir menos sal, o a suprimirla del todo en el caso de las personas hipertensas, y son además ligeramente **antisépticas**.

La pimienta blanca o negra, lo mismo que **la nuez moscada** deben añadirse **siempre recién molidas** porque las que vienen ya en polvo pierden su sabor y aroma rápidamente.

Hoy, además, para las pimentas ya no necesitáis ningún molinillo especial porque vienen en tarros de cristal especiales para poder hacerlo en el momento.

**La pimienta negra**, de sabor algo más penetrante, se utiliza para los platos de carne cuyo sabor queremos realzar, en especial, cerdo, cochinito..., y para todos los platos de caza, perdiz, jabalí, ciervo...

**La pimienta blanca** la usaremos en el resto de los casos. **La nuez moscada** puede venir acompañada a parte con un **diminuto rallador**, o tener vosotros en casa un molinillo especial

- **Mayonesa**, cómo elaborarla para que no se corte, cómo evitar que se estropee y cómo arreglarla si se corta.
- **Mayonesa con ajo o falso alioli**. La receta es muy parecida a la de la mayonesa clásica pero suprimiendo la mostaza y el zumo de limón, es decir huevo, aceite, 1 o 2 dientes de ajo, sal y pimienta blanca. Y **para que no se repita**, pelar los ajos, apastarlos un poco con la hoja del cuchillo grande de cortar carne, y meterlos tal cual unos **segundos** en el microondas hasta que se calienten un poco y pierdan el sabor fuerte de la “alicina”, un compuesto volátil, pero sin cocerse.

- **Picadora de verduras**

Si cocináis a menudo y disponéis de poco tiempo, tener algunas herramientas a mano os serán muy útiles porque ahorraréis mucho tiempo y os compensará..., y vuestro tiempo es oro.

Pueden ser **picadoras** manuales, robots que entre otras cosas pican, picadoras eléctricas acopladas a vuestra minipímer si es potente y de buena calidad... Ninguna de ellas es una “**picadora maravillosa**” pero **si picáis muy deprisa** con cualquiera de ellas, y aquí está el “truqui” conseguiréis que el agua que sale de las verduras, sobre todo de la **cebolla** no llegue a salir o salga en pequeña cantidad.

- Sal aromática.

Salvo para la mayonesa y sus derivados, salsa tártara, salsa rosa y falso alioli y alguna salsa más como el mojo picón o la salsa barbacoa... en el resto de las recetas podéis usarla ya que las enriquece en sabores.

Y los **pescados en el microondas** simplemente con un poquito de esta sal y **aceite también aromático**, salen jugosos, riquísimos y con todo su sabor.

- **Salsa rosa o marisquera, cómo se hace**

- **Tiempos de cocción.**

Los que os he puesto en las recetas son los que realmente tardo yo, pero no hay que olvidar que no todas las ollas superrápidas son iguales, ni siquiera las de primera fila, que los alimentos tampoco lo son, sobre todo las diferentes carnes y verduras, y que las placas de calor también son diferentes. Por eso yo os aconsejaría **cuando hagáis por primera vez una receta que utilicéis “mis tiempos”**, porque si una carne o unas patatas están un poquito duras..., la solución siempre será buena pues bastará añadir **algún minuto** más comprobando siempre antes que tenemos suficiente líquido. Si cocéis en exceso, porque de antemano pensáis que mis tiempos son demasiado cortos...tenéis todas las probabilidades de pasaros y de que los alimentos estén demasiado “hechos”, por ejemplo en el caso de piezas enteras de carne que demasiado cocidas están resacas y ¡hasta duras! por muy increíble que os parezca.

**En todas las técnicas modernas de cocinado**, sean las ollas superrápidas, los microondas, los robots... incluso el horno tradicional es siempre preferible quedarse “cortos” con los tiempos de cocción que pasarse. Y los que ya habéis leído alguno de mis libros lo sabéis. Mis recetas “salen siempre” porque todas las he hecho yo previamente, pero la calidad y la variedad de los ingredientes pueden variar... y de hecho varían cada día más frecuentemente.

¡**Las patatas guisadas**, por ejemplo, se pueden deshacer en los 3’ que os he puesto... o pueden estar duras! En estos casos escoger siempre **patatas para cocer**, porque las de freír o las que no especifican nada os pueden estropear el

plato.

- **Tomates frescos o naturales, cómo eliminarles el exceso de agua que llevan.**  
Los tomates frescos, aunque sean buenísimos y de huerto particular, y aunque viváis en una zona productora son muy ricos en agua, **94,2%**. Por ello toda la vida la salsa de tomate se ha hecho **cociendo y cociendo** durante mucho rato y salpicando un montón todo alrededor **hasta que este exceso de agua se evaporaba**. ¡Y cuántos son todavía los que lo siguen haciendo así!  
Si se usan tal cual en cualquier guiso **toda el agua que sueltan tendrá que consumirse a fuerza de cocer y cocer** y, ya sabemos que las cocciones **largas pierden más valor nutritivo que las cortas**.

Pero si preferís usar en toda época el tomate natural, aunque tardaréis bastante más, os propongo que **le eliminéis previamente gran parte de esta agua** y acortareis el tiempo del sofrito considerablemente.

**¿Cómo?** Muy sencillo.

Cortar los tomates, que deberán estar siempre **muy rojos y maduros**, en trozos, añadirles sal y ponerlos a escurrir en un colador. La sal, por diferencia de concentración u **ósmosis**, saca del interior gran parte de su agua de composición que en este caso nos sobra.

A los 5 o 10 minutos **espachurrarlos muy bien con la mano** contra las paredes del colador, para que todavía suelten más líquido, y utilizarlos.

A mí **me compensa usar el tomate natural triturado de lata, por calidad, por precio y por tiempo**.

- **Tomate natural triturado de lata clase extra, por qué lo utilizo siempre.**  
En Madrid, en muchas épocas del año, tenemos **tomates rojos frescos** de aspecto buenísimo pero muy insípidos, salvo en plena temporada, porque han **madurado fuera de la mata durante el transporte**.

Aunque estén rojos, es un rojo distinto al que tienen los tomates en plena sazón, no dan casi nada de color ni sabor y ¡tienen mucha más cantidad de agua de la normal!

Como **mi cocina es organizada y productiva** encuentro mucho más rápido, cómodo y rentable utilizar el **tomate natural triturado de lata**, siempre que sea de la **clase extra** al que, en muchas ocasiones, tendré también que eliminarle parte del agua que lleva, **colándolo previamente** a través de un colador grande de malla finita para conseguir **pulpa espesa de tomate**.

En las recetas en las que sea necesario hacerlo, os lo indicaré. De esta manera me ahorro el tener que pelar previamente los **tomates naturales**, tener que eliminarles como acabamos de ver, la gran cantidad de agua que tienen, ambas cosas entretenidas, y después tener que picarlos, rallarlos o triturarlos...

Es **de buena calidad, ¡y solo sabe a tomate!** ya que no lleva nada más que tomate, sal y ácido cítrico.

Pero debe ser **de clase extra** ya que en el que no lo especifican, la cantidad de

agua que tiene es muy superior.

El tomate natural triturado de lata de **la clase primera**, que no sé si sigue existiendo, tiene todavía más agua que el extra, y no compensa para nada usarlo. Puede que lo hayan eliminado... porque era casi un timo.

Y cuando en cualquier receta os especifican “**añadir 1 tomate o varios**”, abriendo una de estas latas tenéis siempre a mano este tomate, sin colar o en forma de **pulpa espesa ya preparada** ahorrándoos un montón de tiempo y trabajo.

Y como yo siempre compro latas grandes, lo que os sobre, **colado o sin colar**, se puede conservar en la nevera varios días o congelar y **descongelar** después en muy pocos minutos en el microondas.

- **Tomate natural triturado de lata clase extra, cómo quitarle el exceso de agua que también tiene.**

Abrir la lata o el brik y **colarlo directamente** a través de un colador de malla finita que sea **de tamaño grande** para que no cueste mucho hacerlo.

Ponerlo encima de una ensaladera grande y cuando por sí solo haya caído una gran cantidad de “agua coloradita” y que ya no suelte más, apretarlo bien contra las paredes de dicho colador con la ayuda de una espátula de goma blanda para eliminar este exceso de agua que se puede beber, como si fuera **zum de tomate aguado**, o usar para un caldo o una sopa de verduras.

De esta manera se obtiene **pulpa espesa de tomate que se sofríe muy rápidamente**.

Este tomate triturado tiene tanta agua porque utilizan los tomates tal como son, sin eliminarles previamente el agua de su interior y ya hemos visto que tienen más de un 90%.

- **Tomate entero natural y pelado de lata, por qué no lo uso**

No me veréis **nunca** usar sin embargo **tomate entero natural y pelado de lata**, porque lleva mucha más cantidad de agua que el tomate triturado, aunque parezca mentira.

En una ocasión lo trituré, lo colé, lo pesé y ¡casi no conseguí pulpa de tomate! Hacer la prueba para convenceros.

Y, además, para que el tomate quede firme después de pelarlo y no se deshaga le añaden un endurecedor, **cloruro cálcico**.

- **Tomate frito o salsa de tomate casera espesa utilizando tomate natural triturado de lata.**

Para elaborar una **salsa de tomate espesa** en cualquier época del año os recomiendo pues que utilicéis este **tomate natural triturado de lata, de la clase extra**, salvo si disponéis de buenos tomates naturales.

Si queremos conseguir una salsa espesa, cuanto mayor sea la cantidad de agua que le quitemos a este tomate, más espeso nos quedará y lógicamente más espesa también resultará la salsa.

¡De una lata de kilo cuyo peso neto es realmente de 810 g obtenemos después de colarlo, solamente 300 o 320 g de pulpa de tomate, dependiendo de las marcas!

Yo os recomiendo, si usáis mucha salsa de tomate, que hagáis **2 latas de kilo** de tomate de una vez y **conservarla** o **congelarla** correctamente pues dura estupendamente.

Las cantidades puestas son para 4 o 5 raciones o para el doble.

Aunque hay muchísimas **salsas caseras de tomate**, una que sale muy rica, con poco trabajo, en poco tiempo... y **sin salpicar** es la siguiente.

- 5 o 10 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 o 4 dientes de ajo
- 150 g de cebolla, mejor cebolleta o 300 g
- 1 o 2 latas de kilo de tomate **natural** triturado de lata clase **extra colado**
- 1 o 2 hojas de laurel
- 100 o 150 g de pimiento verde o rojo, como se prefiera
- ½ o 1 cucharadita de azúcar
- sal aromática\* si se tiene
- las hierbas que se quieran para aromatizar, tomillo, romero, albahaca, orégano...

1. Picar conjuntamente la cebolla, los ajos y el pimiento muy finamente, en una picadora si es fácil de limpiar. ¡Y al que no le guste el pimiento... que no lo ponga aunque le da buen sabor, y si es rojo también buen color!

2. Calentar el aceite en la olla y sofreír estos ingredientes hasta que prácticamente estén blandos. Realizar esta operación como **siempre** con la olla tapada con su tapa normal\* de cristal y remover de vez en cuando con una cuchara de madera\*.

3. Añadir ahora el **tomate colado** y el resto de los ingredientes, tapar de nuevo la olla con su tapadera normal\*, y a fuego medio dejar que el tomate se haga. Removerlo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Cuando **el tomate esté ya cocinado**, en unos 5 o 10', si todavía estuviera clarito, y si lo habéis colado bien no debería estarlo, **cocer la salsa destapada** durante un par de minutos para que haya una mayor evaporación hasta conseguir la textura más o menos espesa que os guste.

Si en lugar de **tomate frito**, con los trocitos de cebolla y pimiento que se notan, preferís **salsa de tomate espesa**, retirar la hoja de laurel y **triturar la salsa** con la minipímer o con la trituradora que tengáis.

- **Tomate frito o salsa de tomate casera espesa utilizando tomates frescos o naturales.**

Si queréis usar tomates naturales y vais a hacer **tomate frito**, conservando los trocitos de las verduras, tendréis que **pelarlos previamente** antes de eliminarles su gran cantidad de agua, como os he explicado aquí, y luego picarlos, otro trabajo más, y seguir después los mismos pasos de la receta anterior.

Si por el contrario vais a hacer **salsa de tomate** y tenéis una buena trituradora podéis usar los tomates sin pelar porque sus pieles desaparecerán completamente y no se notarán.

## INDICE DE RECETAS

ACELGAS HERVIDAS CON PATATAS.....	18
ALCACHOFAS AL NATURAL.....	19
ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN.....	20
ARROZ BLANCO PARA ENSALADA.....	21
ARROZ CALDERO.....	22
ARROZ CON AJITOS Y PASAS.....	24
ARROZ CON CHORIZO Y VERDURAS.....	25
ARROZ CON HUEVOS, PLÁTANOS FRITOS Y SALSAS DE TOMATE.....	26
ARROZ CON POLLO O CONEJO.....	28
ARROZ NEGRO CON SEPIAS O CALAMARES.....	29
ARROZ RÁPIDO ESTILO CHINO.....	30
BERENJENAS EN ESCABECHE COMO LAS DE ALMAGRO.....	31
BERENJENAS EXÓTICAS CON POLLO, PASAS Y PIÑONES.....	32
BONITO EN ESCABECHE.....	33
CALABACINES EN ENSALADA A LA VINAGRETA.....	35
CALDO DE PESCADO = CALDO CORTO = FUMET DE PESCADO.....	36
CALDO DE POLLO.....	37
CALLOS A LA MADRILEÑA.....	39
CARACOLES GUIADOS A LA RIOJANA.....	41
CARNE DE CERDO AGRIDULCE CON PIMIENTOS, SETAS Y SIDRA.....	43
CARNE DE CERDO AGRIDULCE CON PIMIENTOS Y PIÑA.....	45
CARNE DE CERDO ASADO CON SALSAS DE FRAMBUESA.....	46
CARNE DE CERDO, CINTA DE LOMO ADOBADA.....	48
CARNE DE CERDO, CINTA DE LOMO CON LECHE.....	50
CARNE DE CERDO, CINTA DE LOMO CON NARANJA.....	51
CARNE DE CERDO CON MANZANAS Y SIDRA.....	53
CARNE DE CERDO, CODILLOS FRESCOS ESTOFADOS.....	54
CARNE DE CERDO, CODILLOS FRESCOS SALMUERIZADOS AL ESTILO ALEMÁN CON FALSA CHOUROUTE.....	56
CARNE DE CERDO ESTOFADO CON REPOLLO Y PATATAS.....	58
CARNE DE CORDERO ESTOFADO.....	60
CARNE DE TERNERA AL CURRY.....	62
CARNE DE TERNERA ASADA.....	64
CARNE DE TERNERA CON PAPRIKA O GOULASH HÚNGARO.....	65
CARNE DE TERNERA ESTILO CHINO CON TIRAS DE HORTALIZAS.....	67
CARNE DE TERNERA ESTOFADA CON PATATAS.....	69
CARNE DE TERNERA GUIADA CON PIMIENTOS, BERENJENAS Y QUESO.....	71
CARNE DE TERNERA GUIADA EN RAGÚ CON PATATAS SI SE QUIERE.....	73
COCIDO MADRILEÑO.....	75
CODORNICES CON UVAS.....	79
CODORNICES EN SALSAS.....	81
COL O REPOLLO REHOGADO o COLES DE BRUSELAS REHOGADAS CON BEICON.....	82
COLIFLOR AL AJO ARRIERO.....	83
CONEJO O POLLO CON TOMATE.....	84
CONEJO O POLLO EN ESCABECHE CON PIMIENTOS.....	85
CORDERO, PIERNA EN SU JUGO.....	86
CREMA DE BRÓCULI, DE COLIFLOR O MIXTA.....	87
CREMA DE CALABACINES Y QUESO.....	88
CREMA O SOPA DE CALABAZA NARANJA.....	89
ESPÁRRAGOS BLANCOS HERVIDOS CON MAYONESA O SALSAS TÁRTARA.....	90
ESPINACAS CON HUEVOS REVUELTOS Y JAMÓN.....	91
GARBANZOS AL AJILLO.....	92
GARBANZOS CON CHISTORRA.....	93
GARBANZOS EN FORMA DE PASTA O HUMMUS.....	94



GARBANZOS GUISADOS CON CHORIZO .....	95
GUISANTES EN SALSA CON HUEVOS ESCALFADOS.....	97
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN .....	99
HABAS CON MORCILLA O CHORIZO .....	100
JUDÍAS BLANCAS CON CHIRLAS O ALMEJAS .....	101
JUDÍAS BLANCAS CON PERDICES O CODORNICES .....	103
JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO.....	104
JUDÍAS VERDES CON TOMATE.....	105
LENTEJAS CON ARROZ .....	107
LENTEJAS CON CODORNICES, PERDICES O MUSLOS DE POLLO.....	108
LENTEJAS ESTOFADAS.....	110
MANITAS DE CERDO O DE CORDERO .....	111
MENESTRA DE VERDURAS CONGELADA.....	113
MINISTRONE O SOPA VEGETAL CON PASTA Y QUESO.....	114
MOLLEJAS O ALITAS DE POLLO CON TOMATE.....	116
OLLA DE COL CON JUDÍAS BLANCAS Y MORCILLAS DE CEBOLLA .....	117
OLLA GITANA.....	118
OSSOBUCO .....	120
PASTEL DE BONITO, ARROZ, MAYONESA Y ACEITUNAS .....	122
PATATAS CON MOJO PICÓN O SALSA BARBACOA .....	124
PATATAS GUISADAS CON BONITO O MARMITAKO DE BONITO .....	126
PATATAS GUISADAS CON CARNE .....	128
PATATAS GUISADAS CON CHIRLAS .....	130
PATATAS GUISADAS CON CHORIZO .....	131
PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO ADOBADAS .....	132
PATATAS GUISADAS CON NÍSCALOS.....	134
PATATAS GUISADAS CON PIMIENTOS .....	135
PATATAS GUISADAS CON PIMIENTOS, ESPÁRRAGOS, SETAS Y JAMÓN .....	136
PESCADO GUISADO CON PATATAS .....	137
PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES O DE CARNE PICADA .....	139
POLLO AL CURRY 1 .....	141
POLLO AL CURRY 2 .....	142
POLLO AL CHILINDRÓN .....	143
POLLO AL VINO TINTO .....	144
POLLO CON BERENJENAS, PIMIENTOS Y CALABACINES .....	145
POLLO EN PEPITORIA.....	146
POLLO EN SALSA CON JUDÍAS BLANCAS .....	148
POLLO ESTILO ORIENTAL CON ARROZ EXÓTICO.....	150
POLLO O CONEJO AL AJO CABAÑIL .....	151
POTE GALLEGO.....	152
PUERROS CON VINAGRETA .....	154
PULPO A LA GALLEGA CON PATATAS.....	155
RABO DE TERNERA O DE TORO ESTOFADO.....	157
SEPIA GUISADA CON ALIOLI.....	159
SOPA CUBIERTA.....	160
SOPA DE AJO O SOPA CASTELLANA.....	161
SOPA DE PATATAS Y PUERROS o PORRUSALDA .....	162
SOPA DE PESCADO .....	163
SOPA DE TOMATE.....	165
SOPA O CREMA DE PATATA.....	166
SOPA O PURÉ DE VERDURAS .....	167
VERDURAS HERVIDAS ESTILO LEVANTINO.....	168
VICHYSOISE O CREMA DE PUERROS .....	169

## ACELGAS HERVIDAS CON PATATAS

Tiempo de cocción: 5'

Para cocer la verdura

- 800 g de acelgas
- 4 patatas de 100 g cada una sin pelar
- 10 cucharadas de agua

Para servir las

- *aceite de oliva virgen extra, vinagre o zumo de limón, sal\** y *pimienta blanca recién molida\**
- o una [vinagreta más sofisticada](#)

1. Cortarles las partes feas, lavarlas **enteras** en abundante agua, escurrirlas y **cortarlas después** en 2 trozos que os quepan en la olla.
2. Lavar las patatas debajo del grifo, con estropajo si estuvieran muy sucias.
3. Volcar en la olla el agua, colocar encima la rejilla o el cestillo de las verduras y a continuación las acelgas y las patatas limpias.
4. Cocer durante **5 minutos** con las 2 rayitas de la válvula de presión fuera. Si la patata estuviera pelada y troceada, el conjunto se cocería en **3 minutos** nada más.
5. Cuando se pueda abrir la olla, sacar la verdura escurriéndola de la pequeña cantidad de líquido de cocción, **cortar ahora las hojas** en trozos más pequeños así como las patatas después de pelarlas y servir las tal cual para que cada comensal añada a su gusto el aliño.

### CONSEJOS

- ✚ Las acelgas solas, sin patata, se pueden servir también con un sofrito, aunque así son más fáciles de digerir y más rápidas.
- ✚ Pero si la preferís sofritas, en esta misma olla, aclarándola simplemente con agua y secándola bien con papel absorbente de cocina puesto que está limpia, calentar 3 cucharadas de aceite y dorar unos ajitos fileteados. A continuación escurrir bien las acelgas para que no salten en el aceite caliente, añadirlas y sofreírlas removiéndolas con una **cuchara de madera\*** para que no se peguen.
- ✚ En lugar de ajos se pueden sofreír taquitos de jamón removiéndolos también ya que se doran casi al instante.
- ✚ Recordar que si solo se cuece verdura verde, sin patata, el tiempo de cocción es de **1 o 2 minutos** nada más.