

INTRODUCCIÓN

A pesar de que en los últimos años existe una corriente masiva de recetarios, libros de cocina de todo tipo, escuelas de cocina y una llamada de atención muy seria respecto a la relación directa entre buena salud y correcta alimentación, paralelamente aumentaron la venta de platos precocinados y de comida rápida y, como consecuencia de ello, las alteraciones y los desequilibrios en nuestra salud. La falta de tiempo es el gran y real, en muchos casos, argumento para justificar el abandono de una cocina casera y de paso de la dieta mediterránea.

La incorrecta alimentación está generando en este siglo **xxi** graves problemas de salud en la población y un incremento en la obesidad infantil. Una forma de solucionarlo es, entre otras cosas, cocinar en casa, evitar los alimentos procesados y recuperar la dieta mediterránea, utilizando la olla a presión todo lo que se pueda. La responsabilidad de los padres en la alimentación de sus hijos es irrenunciable, y hay que emplear tiempo en organizar no solo las comidas y las cenas, sino también los desayunos y las terribles meriendas infantiles que consisten en zumos envasados y bollería industrial.

Existen en el mercado varios pequeños electrodomésticos que ayudan a cocinar, pero la olla a presión tiene a su favor muchas ventajas. Su precio es muy asequible; su limpieza, fácil, y no hace falta tener experiencia ni asistir a un cursillo para aprender su manejo. Desde el punto de vista nutritivo, conserva mejor las vitaminas y minerales de los alimentos pues, como sabemos, cuanto más largas sean las cocciones, más pierden estos los nutrientes. Asimismo, los alimentos conservan mejor su sabor, ya que

la cantidad de agua necesaria para la cocción es bastante menor en la olla a presión que en una cazuela normal.

En este libro he procurado seleccionar recetas de toda la vida, tradicionales, para todos los gustos y que puedan servir para elaborar los menús semanales familiares y, cómo no, también para alguna ocasión especial. Los ingredientes, en general, están calculados para 4-6 personas y la mayoría de las recetas, además, están pensadas para poder prepararlas con antelación.

También es un pequeño homenaje a sonidos muy familiares para mí. La primera olla que se compró en casa era grande, y la válvula era una barrita con tres aros de acero inoxidable macizos, muy pesados. El sonido del vapor al salir por la válvula de la tapa y la carrera para poner enseguida los aros; la espera a que empezaran a girar como una peonza, y finalmente la bajada del fuego y la incertidumbre por cómo salía el guiso. La primera vez que se cocinó en la olla fue un acontecimiento para los más pequeños de la casa. Esa olla, que tiene hoy más de cuarenta años, la conservan mis padres en casa como una pieza de museo, pero sigue funcionando, y además perfectamente.

Algo que también me gusta de la olla es que hay que seguir teniendo cierta maña y arte en darle el buen punto a la comida. Los robots, en los que todo viene programado y el resultado está garantizado, restan encanto a la incertidumbre de cómo saldrá determinado plato, a la satisfacción que produce cuando ha quedado estupendo y a lo que se aprende cuando el resultado no es tan bueno como pensábamos.

Las recetas de este libro van dirigidas a que el éxito esté asegurado, pero contando también con las habilidades culinarias del cocinero/a. A quien tenga y conozca la olla a presión a lo mejor le descubre alguna posibilidad culinaria más y a quien no la haya usado nunca quizá le anime a adquirirla.

Deseo que pasen un rato agradable leyendo este recetario y aún mejor poniendo en práctica alguna de las recetas.

BREVE HISTORIA DE LA OLLA A PRESIÓN

El punto de arranque para las actuales ollas a presión hay que centrarlo en el físico y matemático anglo-francés Denis Papin (1647-1712). En 1679 describe por primera vez una olla a vapor en la que el agua hierve a alta temperatura y permite cocer la carne en menor tiempo que en las ollas convencionales. El invento lo presentó en 1681 en la Royal Society de Londres, tras lo cual fue admitido como miembro de dicha sociedad científica. Pero hasta mediados del siglo xx no empezaron a fabricarse ollas de hierro dotadas de válvulas de seguridad con patente.

En 1948 M. Devedjian obtiene en Francia la primera patente de un modelo de olla de cocción rápida que bautiza con el nombre de *cocotte minute*. En 1952 George Laverne inventa un nuevo modelo con un sistema de cierre innovador que permite fabricar ollas a presión de gran capacidad (hasta 300 litros) que son adquiridas por el ejército francés. En 1953 los hermanos Lescure fabrican la *supercocotte* SEB (Société d'Emboutissage de Bourgogne), modelo de gran éxito del que se han vendido más de 50 millones de unidades. En 1954 se empiezan a fabricar en España los primeros modelos de olla a presión basados en la patente de SEB. Se comercializan con el nombre de SEB-MAGEFESA y se fabrican en un taller de productos de ferretería de Algorta (Vizcaya). A partir de 1978 se produce la expansión de la fabricación de ollas a presión superrápidas que parten del invento de Papin y cuyos mecanismos de cierre, de hermetismo y de seguridad permiten una mayor presión y una cocción más rápida.

En la actualidad hay que tener claro que la olla a presión es algo tan sencillo como un recipiente con cierre hermético que retiene y controla el vapor que en una olla normal se escaparía. Este vapor retenido hace que la presión y la ebullición aumenten y, por lo tanto, los alimentos se cuezan mucho más rápido. Para evitar que el exceso de presión haga estallar la olla cerrada herméticamente, lleva una válvula de seguridad, cuya función es dejar salir el vapor cuando se ha alcanzado una determinada presión. Este mecanismo es fundamental para el buen funcionamiento de la olla y, lógicamente, para su seguridad.

Esta válvula y los sistemas de seguridad son los que más han evolucionado desde que se empezaron a fabricar las ollas. Los últimos modelos de ollas a presión superrápidas están dotados de un sistema Food Control, que tiene una doble misión: indicar la presión y evacuar el oxígeno en el interior de la olla a presión. Sus ventajas son, por un lado, indicar con exactitud la ausencia de presión, lo que permite abrir la olla con total comodidad y seguridad, y, por otro, mantener el color natural y todas las vitaminas de los alimentos al cocinarlos sin oxígeno.

TIPOS DE OLLA A PRESIÓN

En general, los tipos de olla a presión se pueden clasificar en tradicional, esto es, la de toda la vida, que sigue vigente aunque haya ido evolucionando en diseño, forma de las válvulas y capacidad, y la *rápida* o *superrápida*, en la que los tiempos de cocción se reducen a la mitad con respecto a la normal, además de incorporar otras innovaciones. Ambas disponen de una o más válvulas de seguridad que, en caso de una incorrecta manipulación, permiten la salida del vapor de la olla.

Dependiendo de la marca y el modelo, las ollas tienen capacidad para once litros, siete litros, cuatro litros o dos litros. Algunas marcas venden dos ollas de diferente capacidad con una misma tapa. Hay que tener en cuenta las necesidades habituales en función de los miembros fijos de la familia y, algo muy importante, que la olla no se puede llenar más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad, incluidos los ingredientes sólidos y líquidos.

Hay cierta reticencia por parte de muchas personas a tener una olla a presión en casa. Si la olla a presión se utiliza correctamente, jamás sucede nada.

Símbolos utilizados en las recetas:

Olla a presión tradicional



Olla rápida o superrápida



LA COMPRA DE LA OLLA A PRESIÓN

¿Qué olla a presión elegir?

Lo primero es saber el tipo de fuente de calor que hay en la cocina: gas, electricidad, vitrocerámica o inducción.

Para las cocinas de gas, existe una gran variedad, y la base será de acero inoxidable o de aluminio tratado (pulido, anodizado y anodizado duro) para que el calor llegue rápido a la olla a presión.

Para las cocinas eléctricas se recomiendan las que tienen la base de aluminio por ser un conductor del calor más rápido.

Para las cocinas vitrocerámicas es recomendable adquirir una olla con un buen fondo termodifusor, ya que el arranque del calor es más lento que en las de gas, por ejemplo.

Para las cocinas de inducción no vale cualquier olla a presión. Este tipo de cocinas utiliza un campo electromagnético, por lo que no va calentar, por ejemplo, las ollas con base de acero inoxidable que se utilizan para el gas. La base de la olla exprés para una cocina de inducción deberá ser de material ferromagnético para que se caliente. Así que hay que asegurarse de que es la adecuada.

Si lo que se quiere es aprovechar una olla exprés no especial para inducción, se puede comprar una plancha con mango que haga de transmisora del calor a la olla. Las hay de varios diámetros, así que deberá comprar el que se ajuste a la base de la olla. Esta plancha se coloca sobre la placa correspondiente, para poner encima la olla. Tardará más en calentarse que si se pusiera directamente, pero se aprovecha la olla.

El segundo paso es elegir una olla rápida o una olla ultrarrápida. Aquí cada uno debe decidir lo que quiere. Si se tiene experiencia con la olla rápida, no cabe la menor duda de que hay que dar un paso más y optar por la ultrarrápida. El manejo de ambas es muy sencillo, así que solo cabe decir que con la ultrarrápida el tiempo y electricidad o gas que se ahorra es considerable.

Existen algunas ollas a presión que tienen las dos funciones; una rápida y otra ultrarrápida, dependiendo la textura y delicadeza de los alimentos que se vaya a cocinar.

El tamaño de la olla a presión es importante en función del número de miembros de la familia habituales. Aunque pueda parecer que cabe mucho, lo cierto es que no se pueden llenar más allá de dos tercios de su capacidad, así que habrá que tenerlo en cuenta.

A modo orientativo:

- Entre 2 y 4 personas, ollas de 3 y 4 litros.
- Entre 3 y 6 personas, ollas de 5 y 6 litros.
- Entre 5 y 8 personas, ollas de 8 y 9 litros.
- Entre 7 y 12 personas, ollas de 10 y 12 litros.
- Para un número superior ya hay que optar por ollas de gran tamaño, de 15 y 22 litros.

NORMAS PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE LA OLLA A PRESIÓN

- Leer las instrucciones que siempre vienen en la olla a presión que usted adquiera. Lo mejor, además de leerlas, es ir a la vez familiarizándose con las diferentes partes que todas las ollas a presión tienen en común: válvulas de seguridad, mecanismo de apertura y cierre, montaje y desmontaje del mango para su limpieza, rejillas, trípode y todo aquello que las instrucciones le vayan indicando.
- Es muy importante mantener siempre en perfectas condiciones la goma que bordea la tapa. Si la tapa no encaja bien, el agua se saldrá y la olla no le funcionará correctamente. Compre siempre la goma adecuada al tamaño y marca de la olla. Se adquieren en las buenas ferreterías. Compruebe que en la goma esté impreso el nombre de la marca. No haga caso si le dicen que cualquiera vale. Si tiene que renovar con el tiempo algún accesorio, acuda a la tienda de respuestos de la firma, incluso si lo tienen en la ferretería, adquiéralo, pero asegurándose de la marca.
- La limpieza es fundamental, pero debe evitar sustancias abrasivas o estropajos de alambre, sobre todo en el interior. Con un lavavajillas líquido y la esponja de fregar será suficiente. Adquiera la buena costumbre de desmontar el mango, ya que el mecanismo es tan sencillo como apretar un botoncito y ponerlo al chorro del agua caliente.

- En las instrucciones vendrán los tiempos de cocción en general de los alimentos y algunas recetas. Con la experiencia observará que esos tiempos de cocción, aunque son muy aproximados, a veces se quedan un poco cortos: dependen del tipo de agua (las duras incrementan el tiempo de cocción en dos o tres minutos en la olla respecto a las aguas blandas), los tipos de carne, la clase de legumbres y el tamaño de los trozos.
- Cuando en el recetario se indica enfriamiento lento, quiere decir que deberá dejar que se enfríe poco a poco. Las ollas que tengan aros (señales que aparecen en las válvulas insertadas en el mango adherido a la tapa) sabremos que se pueden abrir cuando estos hayan bajado y no se vean. Si es de válvula suelta, habrá que esperar no menos de 15 minutos, y entonces, con suavidad, se puede levantar poco a poco y, si ya no sale vapor, abrirla.

Cuando la receta indique enfriamiento rápido, en las ollas normales, hay un método que funciona con las debidas precauciones. Se coloca la olla en la superficie lisa al lado del fregadero y se mueve el grifo justo encima del borde de la tapa. Se abre un poquito, pero muy poquito (un hilito) el agua fría y se deja caer sobre el borde de la tapa hasta que esta se enfríe y se verifique que no suelta ya vapor. Jamás introduzca la olla en un recipiente con agua. Hay ollas rápidas que tienen válvula de descompresión para que salga el vapor de manera rápida cuando se precise enfriamiento rápido.

Cocinar al vapor en la olla a presión

Las ollas a presión tienen unos complementos para cocinar al vapor: un trípode y un cestillo. El trípode se ajusta a la base interior de la olla y las paredes, para que sobre él se coloque el molde correspondiente. El molde es conveniente que tenga tapa y cierres herméticos y que su diámetro sea el adecuado para que encaje en la olla. Puede ser de corona o cerrado. Si no

tuviera tapa, debe cubrir el molde con papel de aluminio y atarlo por fuera con un bramante muy ajustado.



Es ideal para pudín de pescado, flanes, tocino de cielo, bavaroise...



El cestillo que se apoyará en el trípode es apto para cocer verduras, patatas e incluso frutas enteras, como peras y manzanas.



El agua que se pondrá debe llegar justo hasta la mitad de las patas del trípode.

- Al principio de la cocción siempre se pondrá el fuego al máximo, a no ser que se indique lo contrario, sin que las llamas del gas o la placa eléctrica rebasen el fondo de la olla. Si hay que cocer los alimentos a presión mínima, el fuego se bajará cuando salgan los dos aros.
- Cuando se cocine en vitrocerámica o cocina eléctrica, como retienen mucho más el calor que las cocinas de gas, habrá de bajar el fuego cuando haya salido el primer aro y quede un poco para que salga el segundo. Los sistemas de visualización de máxima presión de la olla pueden ser la subida de los dos aros, el clásico émbolo o la salida de vapor por una de las válvulas. Cuando se indica apagar el fuego, hay dos opciones: o se retira la olla del fuego o se apaga este un minuto y medio antes. No obstante, la experiencia siempre es importante y en cualquier caso siempre será preferible quedarse corto en los tiempos de cocción (lo que se puede remediar) que pasarse.
- Todas las ollas rápidas tienen el mango de la tapa compacto, es decir, está formado por el sistema de cierre y la válvula de presión.

TABLA GENERAL DE TIEMPOS DE COCCIÓN EN MINUTOS

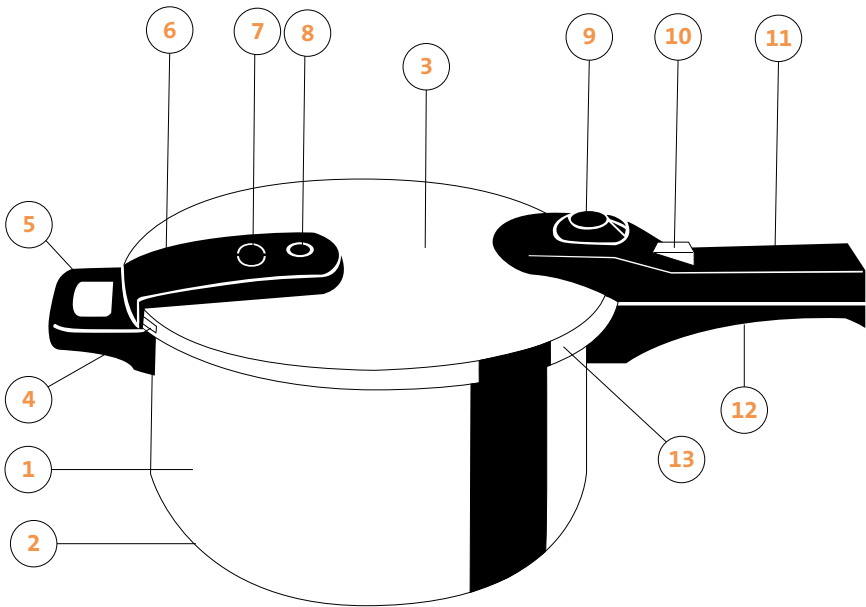
Alimentos	Olla a presión 	Olla rápida 
Acelgas	10	6
Alcachofas (grandes)	11	8
Alcachofas (medianas)	10	6
Alcachofas (pequeñas)	8	5
Alubias blancas	40	20
Alubias rojas	45	25
Alubias fabes	45	25
Apio	12	5
Arroz bomba	10	3
Arroz largo	11	4
Arroz vaporizado	11	4
Bacalao	3	1
Batata	7	3
Besugo	4	2
Bonito	2	1
Buey (carne guisar)	40	18
Buey (rabo)	40	20
Calabaza	8	4
Calamares	18	7

Alimentos	Olla a presión 	Olla rápida 
Callos	60	25
Cordero	30	18
Cebolla (picada)	3	1
Cebolla (entera)	6	3
Codorniz	14	7
Coles de Bruselas	8	4
Coliflor (entera)	8	5
Coliflor (ramitos)	6	3
Conejo	25	14
Cordero	30	18
Espaguetis	8	2
Espárragos blancos	4	2
Espárragos verdes	5	3
Espinacas	5	2
Faisán	30	14
Garbanzos	45	20
Guisantes frescos	10	5
Guisantes secos	15	7
Habas	9	4
Judías verdes	10	6
Langosta	5	2
Lengua	50	30
Lentejas castellanas	25	12
Lentejas francesas	20	10
Liebre	35	20
Lombarda	15	7
Macarrones	11	6
Manzana	7	4

Alimentos	Olla a presión 	Olla rápida 
Merluza (entera)	8	4
Merluza (rodajas)	4	1
Mero (en trozo)	7	3
Nabos	12	6
Patata (entera)	10	6
Patata (trozos)	5	2
Patatas nuevas (entera)	8	4
Patatas nuevas (trozos)	3	1
Pera	11	7
Perdiz	30	18
Pollo grande	30	18
Pollo pequeño	20	13
Pulpo	25	15
Remolacha entera	25	15
Repollo	12	5
Salmón (en trozo)	7	3
Salmón (rodajas)	3	1
Tallarines	8	2
Tomate (entero)	5	3
Tomate (picado)	3	2
Trucha (entera)	6	2
Vacuno (en trozo)	40	22
Vacuno (trocitos)	30	20
Zanahoria (entera)	18	10
Zanahoria (trocitos)	10	5

Nota: Estos tiempos están expresados en minutos y calculados según mi propia experiencia. Consultados varios textos dedicados a la cocina en olla a presión convencional y en olla rápida, hay diferencias de algunos minutos. Lo ideal es que –y es necesario insistir– a medida que usted cocine con su olla a presión, vaya anotando exactamente sus tiempos.

ESTRUCTURA DE UNA OLLA A PRESIÓN RÁPIDA



OLLA RÁPIDA UFESA

- 1. Olla.** En la actualidad la mayoría son de acero inoxidable.
- 2. Fondo difusor.** Está fabricado con material antiadherente para evitar que los alimentos se peguen o se quemen.
- 3. Tapa.** La mayoría tiene un cierre de bayoneta que al girar la tapa sobre el recipiente ajusta los dos mangos.
- 4. Ventana de seguridad.** En el borde de la tapa hay una ranura por donde saldría el vapor si la presión fuera demasiado alta y los otros sistemas de seguridad se obstruyeran, cosa improbable ya que el vapor actúa de auto-limpiador permanente de todas las válvulas de seguridad.
- 5. Asa.** Fabricada con material aislante del calor para que se pueda coger la olla sin quemarse.
- 6. Protector de la válvula de seguridad.** Es un accesorio de quita y pon, donde además suelen aparecer impresos algunos alimentos básicos con su tiempo de cocción y el nivel de presión al que se deben cocinar.
- 7. Válvula de seguridad.** Se pone en funcionamiento cuando se genera un aumento excesivo de presión.
- 8. Indicador de presión.** Algunas ollas tienen este indicador de alta sensibilidad que permite visualizar el nivel de presión en el interior de la olla.
- 9. Válvula reguladora de presión.** Permite saber que en el interior de la olla no hay presión y que se puede abrir sin ningún tipo de riesgo. Según el modelo, este tipo de válvula es diferente.
- 10. Pulsador de apertura.** Una vez ajustados los dos mangos (el de la tapa y el de la olla), cerrará de manera hermética la olla.
- 11. Mango de la tapa.** Del mismo material que el asa, incluye el pulsador de apertura y la válvula reguladora de presión.
- 12. Mango de la olla.** Del mismo material que el asa, deberá estar perfectamente sujeto a la olla. Muchas veces el tornillo que lo sujeta a la olla se afloja. Será fundamental que esté siempre perfectamente apretado y ajustado.
- 13. Junta de goma.** Es pieza fundamental para que la olla se cierre herméticamente y por lo tanto funcione bien. Va dentro de la tapa y habrá que cambiarla cuando esté floja. Su tiempo de duración dependerá del uso que se haga de la olla.



ARROCES

Los tiempos de cocción del arroz pueden variar en función del tipo de agua y el tipo de arroz. Las aguas duras y los arroces largo y vaporizado precisan de más tiempo que las aguas blandas y el arroz bomba. Para postres y arroces que se vayan a consumir en el momento, conviene utilizar arroz bomba. Para ensaladas y platos de arroz que se vayan a preparar con antelación es mejor el arroz largo o el arroz vaporizado.

Siempre es mejor cocer el arroz con caldo de carne o de pescado, según los ingredientes, que con agua. Como norma, añadir al arroz el zumo de $\frac{1}{2}$ limón antes de cerrar la olla.

Es muy importante seguir al pie de la letra los tiempos de cocción y enfriamiento que se indican en las recetas para que el arroz quede en su punto. Cuando el arroz se ha echado en la olla y se ha añadido el caldo, se removerá una vez y ya no se removerá más; y una vez hecho y abierta la olla, tampoco. Se dejará en la olla, destapado, 5 minutos y se sacará para servirlo.

ARROZ BLANCO BÁSICO



Ingredientes

- 2 tazas de desayuno de arroz
- 2½ tazas de agua
- 125 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- Sal

Preparación

Poner el aceite en la olla con la piel de ½ limón, sin la parte blanca, y el diente de ajo cortado por la mitad o prensado.

Calentar a fuego medio durante 4 minutos.

Agregar el arroz, el agua, sal a gusto y el zumo de ½ limón. Remover.

Cerrar la olla, poner el fuego al máximo y, cuando suban los dos aros, bajar la temperatura al mínimo y mantener la cocción 10 minutos. Enfriamiento lento.

Servir solo o como acompañamiento de otros platos.

Formar unos moldes con el arroz y, una vez desmoldados, espolvorear con un poquito de perejil muy picadito.

ARROZ BLANCO CON ALMEJAS



Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2½ tazas de agua de cocción de las almejas
- ½ kg de almejas
- 1 diente de ajo grande
- 2 cucharadas de perejil picadito
- 125 ml de aceite de oliva
- 1 limón
- Vinagre
- Sal

Preparación

Colocar en un cuenco las almejas cubiertas con agua y un chorro de vinagre.

A los 15 minutos, eliminar el agua de remojo y lavar bien las almejas al chorro de agua fría.

Poner en una cazuela 2½ tazas de agua y un poquito más y las almejas.

Cocer hasta que las almejas se abran. Colar este caldo y reservar las almejas.

Verter en la olla el aceite y agregar el diente de ajo prensado y la piel de ½ limón.

Calentar a fuego suave durante 10 minutos.

Agregar el arroz, la piel del limón y el caldo de las almejas.

Remover, cerrar la olla y poner el fuego al máximo. Cuando suban los dos aros, bajar el fuego al mínimo y mantener la cocción 10 minutos. Enfriamiento lento.

Abrir la olla y añadir las almejas y el perejil picadito.

Remover con cuidado y dejar reposar 5 minutos cubriendo la olla con un paño de cocina limpio y doblado.

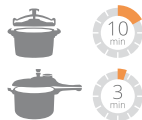
Servir y acompañar con gajos de limón cortados gruesos.

Sustituir el limón por 1 lima. Una vez servido el plato, adornar con ½ lima.



Arroz blanco con almejas (receta en página anterior).

ARROZ BLANCO CON PATATAS Y BACALAO (batallón)



Ingredientes

- ½ kg de patatas
- ½ taza de arroz
- 350 g de hebras de bacalao previamente desaladas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada rasa de pimentón dulce
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal

Preparación

Pelar las patatas, cortarlas y cascarlas en trozos para que no se deshagan al cocerlas. Lavarlas bien con agua fría.

Verter el aceite en la olla y añadir la cebolla muy picadita y el diente de ajo prensado. Sazonar con sal y rehogar a fuego medio 5 minutos.

Agregar las patatas y el arroz y mezclar bien. Añadir el pimentón y remover.

Cubrir con agua todo y añadir un poco más. Remover una vez y comprobar el punto de sal. Cerrar la olla y poner el fuego al máximo. Cuando suban los dos aros, bajar al mínimo y mantener la cocción 10 minutos.

Enfriamiento lento.

Abrir la olla y colocar las hebras de bacalao desalado. Volver a colocar la tapa, cerrar la olla pero no ponerla al fuego y dejar reposar 5 minutos para que el bacalao se haga con el calor del guiso.

Servir.

Las hebras de bacalao se pueden rebozar en harina y huevo y freírse. Así fritas se añaden al guiso como se indica en la receta para que cojan el sabor del caldo. Es un poco más laborioso pero el resultado merece la pena.