

#Sumario



#despensa

- La despensa #topadentro – 14
 - Los trucos – 15
 - Caldos – 16
- Cubitos de vino reducido – 18
 - Cebolla pochada – 20
 - Ajos confitados – 22
 - Roux – 24
- Salsa de tomate – 26

#caldos

- Caldo de ave – 30
- Caldo de carne – 32
- Caldo de pescado – 34
- Caldo de marisco – 36
- Caldo de verduras – 38
- Caldo de setas – 40

#picoteo

- Champiñones guisados – 44
- Chorizo a la sidra – 46
- Lomo en manteca colorá – 48
 - Welsh rarebit – 50
- Huevos en cocotte con caballa y brie – 52
 - Frittata de salmón – 54
 - Sardinas en aceite – 56
- Pan perdido de anchoas y tomate – 58

#verduras

- Alcachofas a la romana – 62
- Guiso de verduras con ocras – 64

- Verduras asadas – 66
- Verduras confitadas – 68
- Lasaña de verduras – 70
- Curry verde de hortalizas – 72
 - Cuscús vegetal – 74
- Boloñesa vegetariana – 76
 - Puerros agridulces – 78
- Tubérculos asados – 80

#decuchara

- Sopa de setas y patata – 84
 - Sopa de tomate – 86
- Caldo verde portugués – 88
 - Sopa minestrone – 90
 - Sopa de bacalao – 92
- Crema de lentejas amarillas – 94
 - Crema de apionabo – 96
 - Crema de coliflor – 98
- Patatas con guisantes – 100
- Potaje de repollo, guisantes y butifarra – 102
 - Callos con garbanzos – 104
- Alubias blancas a la jardinera – 106
 - Lentejas con costillas – 108
 - Puchero – 110

#guarniciones

- Puré de patata – 114
- Puré de calabaza – 116
- Patatas panadera – 118
- Chutney de mango – 120
- Cebollitas glaseadas – 122
- Pimientos confitados – 124
- Setas, batata y menta – 126
- Tomates asados con hierbas – 128

#pescados

- Salmón en papillote con hierbas – **132**
 - Atún confitado – **134**
 - con aromáticas – **134**
 - Papas con choco – **136**
- Calamares en su tinta – **138**
- Curry rojo de pescado – **140**
- Caballa en escabeche – **142**
- Pastel de merluza – **144**
- Lubina a la sal – **146**
- Bacalao con tomate – **148**
- Bullabesa – **150**

#carnes

- Albóndigas con tomate – **154**
 - Ternera guisada – **156**
 - Caldereta de carne – **158**
- Carrilleras estofadas – **160**
 - con verduras – **160**
 - Salchipapas – **162**
- Cabecero de cerdo – **164**
 - con setas – **164**
- Costillas de cerdo – **166**
 - en salsa de soja – **166**
 - Fricandó – **168**
- Tajine de cordero – **170**
 - con orejones – **170**
- Navarin de cordero – **172**
- Conejo confitado al hinojo – **174**

- Rabo de ternera estofado – **176**
- Irish stew – **178**
- Lomo de cerdo a la sal roja – **180**

#aves

- Pato marinado en yogur – **184**
- Pollo con frutas secas – **186**
- Pollitos picantes – **188**
- Pollo asado al romero – **190**
- Coquelets en costra de sal – **192**
- Ragú de pavo y champiñones – **194**
- Alitas de pollo orientales picantes – **196**
 - Pollo económico – **198**
 - Pollo tikka masala – **200**
- Pechuga de pavo rellena – **202**

#postres

- Intxaursalsa – **206**
- Compota de invierno – **208**
- Peras al moscatel – **210**
- Sopa de fresas y ruibarbo – **212**
- Melocotones en vino especiado – **214**
 - Pastel mágico – **216**
 - Bread & butter – **218**
- Blueberry orange bread – **220**

#índice – 222





Caldo

Cebolla

Tomate

#despensa



La despensa #topadentro

Cuando cocinamos habitualmente en slow cooker sin elaboraciones previas, viene muy bien dedicar un tiempo a preparar una despensa que nos ayudará a dar valor añadido a nuestros platos. Disponer de una salsa de tomate casera o unos cubitos de vino reducido en el congelador, unos ajos confitados o un roux con el que espesar salsas, es una buena elección para los aficionados al #topadentro. No es indispensable, tan solo es una excelente ayuda para obtener mejores resultados con el mínimo esfuerzo.

Caldos

Son la base de muchos guisos. Utilízalos en lugar de agua cuando la receta lo requiera o incorpóralos reducidos en pequeñas porciones –haz cubitos y congela– en estofados de verduras, carnes o aves.

Vino reducido

Muchas recetas piden añadir un poco de vino. Tenerlo ya reducido y en porciones permite utilizar un vino ya evaporado y no tener que abrir una botella solo para usar una pequeña parte en un guiso.

Ajos confitados

¿A quién le apetece pelar ajos mientras cocina? Si esta tarea te resulta antipática, hazlo una sola vez y confita una buena cantidad de ajos; los tendrás listos para cocinar tus guisos: pelados, precocinados y con el sabor algo rebajado.

Salsa de tomate casera

La salsa de tomate es la base de muchos platos, y qué mejor que hacerla en casa, conservarla en porciones en el congelador y disfrutar de una

salsa hecha por ti, sin azúcares añadidos ni conservantes. Haz una buena cantidad y congélala en bolsas con cierre hermético: si las congelas sobre una superficie plana, podrás guardarlas como si fueran carpetas en un archivador, ahorrando espacio en los cajones del congelador.

Roux

Un roux es una mezcla de harina y grasa cocinada para eliminar el sabor a crudo de la harina. Se usa para elaborar salsas como la bechamel. Si guardas unas nueces de roux en tu congelador, podrás añadirlas a algunos guisos y estofados cuando sea necesario espesarlos.

Cebolla pochada

Si no te gusta añadir cebolla cruda a tus elaboraciones, tener cebolla pochada cubierta con aceite en un tarro en el frigorífico te salvará la vida. Prepara una cantidad generosa y disfrútala durante semanas. Puedes hacer lo mismo con los ajos picados, pero aplicando menos tiempo de pochado, lo justo para que no lleguen a tomar color.



Los trucos

Escoge un buen tomate en conserva

Muchos de tus guisos llevarán tomate entre sus ingredientes. El tomate triturado en conserva es una buena opción si no tienes a mano tomates de temporada o no quieres usarlos. Pero es importante escoger una buena conserva, que tenga poco líquido, mucha pulpa y que no lleve acidulantes, responsables de ese sabor excesivamente ácido de algunas elaboraciones. Cuando des con una buena marca de tomate en conserva, hazte con una buena remesa para tu despensa.

Elimina el líquido

Muchos tomates triturados tienen gran cantidad de agua. En una cocción convencional, esto no es un problema, porque se puede subir el fuego para reducir el guiso, pero en cocción lenta, este exceso es garantía de un resultado aguado y sin gracia. Si el tomate triturado tiene demasiado líquido, tamízalo con un colador para eliminar parte del líquido y poder cocinar con la pulpa. No tires el agua de tomate, congéla-la para utilizarla en sopas y otras elaboraciones.

Usa concentrado de tomate

El concentrado de tomate es un gran aliado de la cocina con olla de cocción lenta. Tiene una textura de pasta, un bajo porcentaje de líquido y es perfecto para añadir en estofados y guisos: da sabor y no aporta jugos extra a la cocción. Lo puedes encontrar en el supermercado en pequeñas latas o en tubo.

La fécula de patata es tu amiga

Llegará el día en que no podrás pasar sin tener una caja de espesante instantáneo de fécula de patata en tu despensa. A diferencia de la harina común o la harina fina de maíz, la fécula de patata no deja sabores extraños en los guisos y espesa de una manera natural. Una o dos cucharadas de estos polvitos mágicos antes de comenzar la cocción y tu guiso saldrá con la salsa bien trabada.

Reduce y vencerás

Reducir es concentrar una salsa, caldo o vino aplicando una cocción a fuego fuerte que permita eliminar una parte del líquido mediante la evaporación. En cocción lenta, controlar los líquidos añadidos es fundamental, porque no se produce evaporación, los alimentos aportan sus propios jugos y un exceso da como resultado guisos aguados. Además de los vinos, puedes reducir grandes cantidades de caldos y salsas, congelándolos en porciones para dar sabor a las recetas sin añadir líquido extra.



Caldos

Una buena despensa #topadentro agradece unos caldos sabrosos con los que enriquecer los guisos, cremas, purés y estofados. Además, todas las recetas de caldos que encontrarás en este libro son una excelente base para hacer todo tipo de sopas: con pan, fideos, pasta, arroz, verduras, hongos, carnes, aves, mariscos o pescados.

Los caldos cocinados en slow cooker necesitan gran variedad de ingredientes que aporten sabor, además de un balance adecuado entre los sólidos y el agua añadida, buena sazón y tiempo de cocción, que varía dependiendo del producto principal que se esté cocinando.

Por ejemplo: un caldo de pescado necesita un tiempo corto, en torno a las dos horas, mientras que un caldo de verduras se puede extender entre 20 y 24 horas, el tiempo necesario para que estas aporten todo su sabor y resulte un caldo sabroso. Respeta los tiempos indicados en cada receta.

Recicla alimentos cuando hagas caldos en olla de cocción lenta: guarda en el congelador los huesos del pollo asado, la parte verde

de los puerros, las peladuras de nabos, chirivías y zanahorias, las capas más gruesas de la cebolla que no uses para cocinar. Compra carcasas de pollo, pescados de descarte y mariscos económicos como las galeras.

Cocina caldos y consévalos en porciones en el congelador. Utiliza para ello moldes de cubitos, así podrás usarlos cuando sea preciso añadir caldo en una elaboración. Si quieres un extra de sabor, sustituye el agua de algunas recetas por uno o dos cubitos de caldo congelado.

La cantidad de sólidos y líquido debe tener una proporción adecuada para conseguir un caldo sabroso. ¿Cómo saber que estás utilizando la proporción correcta? Los alimentos no deben nadar en el agua; si ves que las verduras o las carnes tienen margen para poder moverse mientras flotan, necesitas añadir más sólidos para obtener un caldo sabroso. La norma general es: corta los ingredientes en trozos grandes, colócalos en el slow cooker sin compactarlos ni apretar hasta que ocupen dos tercios de su capacidad y añade agua hasta que los alimentos queden cubiertos unos 2 o 3 centímetros por encima.





Cubitos de vino reducido

#Ingredientes

— 1 botella de vino blanco o tinto (750 ml)

#Consejo

Utiliza vinos que sean poco ácidos y tengan sabor afrutado.



#Elaboración

- 1 — Vierte el vino en un cazo y ponlo a fuego fuerte.
- 2 — Deja que hierva hasta que se reduzca a la mitad de su volumen.
- 3 — Cuando esté templado, vierte el vino en una bandeja de cubitos de hielo.
- 4 — Introduce en el congelador.
- 5 — Una vez congelados, saca los cubitos y guárdalos en el congelador en una bolsa con cierre hermético.



Cebolla pochada

#Ingredientes

- 1 o 2 cebollas
- Aceite de oliva virgen extra

#Consejo

Utiliza una o varias porciones de cebolla pochada en estofados y guisos sustituyendo a la cebolla cruda.



#Elaboración

- 1 — Pela la cebolla y córtala en trozos finos.
- 2 — Prepara una sartén con aceite de oliva, ponla al fuego y cocina la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente y ligeramente dorada.
- 3 — Guarda la cebolla pochada completamente cubierta de aceite de oliva en un frasco de vidrio con cierre hermético y consévala en el frigorífico.
- 4 — Si lo prefieres, reparte la cebolla en una bandeja de cubitos de hielo, mezcla un poco de aceite de oliva en cada uno y congela.
- 5 — Una vez congelados, desmolda, guarda en una bolsa con cierre hermético y conserva en el congelador.

