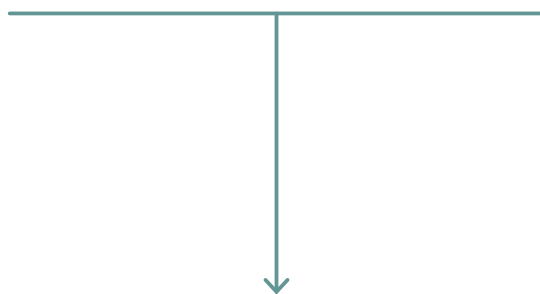


Cocina con olla multi- función

Laura García



Larousse

Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Àngels Casanovas
Corrección: Nuria Ochoa y Laura del Barrio
Diseño de interiores y de cubierta: Isaac Gimeno
Maquetación y preimpresión: Marc Monner
Fotografías de las páginas introductorias: Carlos Millara

© Laura García, por los textos y las fotografías

© 2021 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición: mayo de 2021

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-18473-29-6
Depósito legal: B-3318-2021
1E11



Para Albert y Kai.

Me vaciáis la nevera, me llenáis el corazón.

Sumario

Cremas y salsas



Introducción



- 10. La olla multifunción
- 11. Mi olla multifunción
- 11. El manual es importante
- 12. Cocción a presión y conservación de nutrientes
- 12. Qué no cocinar en una olla multifunción
- 13. Seguridad
- 14. Programas y ajustes
- 17. Programación de la olla
- 17. Liberación de la presión y apertura de la tapa
- 18. Limpieza y mantenimiento
- 19. Utensilios, accesorios y recambios
- 19. Apuntes sobre las recetas
- 21. Pasteles
- 22. Tablas de cocción

Desayunos



- 26. Yogur natural
- 30. Yogur de leche de coco
- 32. Huevos cocidos
- 34. Compota de pera y vainilla
- 36. Compota de manzana y canela

Caldos



- 40. Caldo de huesos
- 42. Caldo de verduras y shiitake
- 44. Caldo de pollo
- 46. Caldo de pescado

- 50. Paté de berenjena o mutabbal
- 52. Crema de calabaza al curry
- 54. Crema de coliflor
- 56. Crema de chirivía y pera
- 58. Crema de puerro
- 60. Puré cremoso de coliflor
- 62. Salsa de tomate
- 64. Salsa boloñesa con berenjena
- 66. Salsa de champiñones

Verduras



- 70. Brócoli o coliflor al vapor
- 72. Boniato asado
- 74. Calabaza asada
- 76. Pisto de verduras
- 78. Falso risotto de coliflor con verduras
- 80. Remolacha
- 82. Salteado de setas con ajo y perejil
- 84. Coles de Bruselas
- 86. Judías verdes
- 88. Berenjenas asadas
- 90. Espárragos
- 92. Corazones de alcachofa
- 94. Calabacín salteado
- 96. Curry de verduras
- 98. Patatas a la riojana

Legumbres y cereales

- 102. Lentejas con puerro
- 104. Alubias rojas con butifarra negra
- 106. Hummus
- 108. Arroz con marisco
- 110. Risotto de puerro y champiñones
- 112. Macarrones de trigo sarraceno con tomate

Carnes

- 116. Pollo asado
- 118. Pollo al limón
- 120. Pollo con calabaza al curry
- 122. Pollo con tomate, albahaca y aceitunas
- 124. Albóndigas con tomate
- 126. Albóndigas con salsa de mostaza y tomillo
- 128. Callos
- 130. Carrilleras en salsa
- 132. Salchichas con tomate
- 134. Guiso de ternera con niscalos
- 136. Osobuco de ternera
- 138. Corazón de ternera guisado
- 140. Lengua de ternera
- 142. Costillas de cerdo

- 144. Guiso de cerdo con salvia y mostaza
- 146. Conejo asado
- 148. Chili con carne
- 150. Manitas de cerdo
- 152. Pastel de carne y coliflor
- 154. Pollo tikka masala
- 156. Alitas de pollo

Pescados y mariscos

- 160. Salmón en su punto
- 162. Bacalao con eneldo
- 164. Pulpo
- 166. Mejillones con tomate
- 168. Almejas a la marinera
- 170. Calamares con salsa de tomate
- 172. Calamares en su tinta
- 174. Gambas al ajillo
- 176. Sepia encebollada
- 178. Sardinas con tomate
- 180. Merluza con patatas panaderas
- 182. Merluza en salsa verde
- 184. Curry verde de salmón
- 186. Dorada asada
- 188. Minisepias a la plancha
- 190. Curry rojo de gambas

Postres

- 194. Bizcocho de chocolate
- 196. Bizcocho de limón
- 198. Bundt especiado
- 200. Pastel de queso azul
- 202. Brownie
- 204. Pastel de queso
- 206. Crema de limón
- 208. Brownie de remolacha
- 210. Arroz con leche
- 212. Crumble de pera
- 214. Mousse de chocolate
- 216. Pastel de zanahoria con crema de queso
- 218. Peras asadas
- 220. Coulants de chocolate
- 222. Pastel de espinacas

Introducción

Compré mi primera olla multifunción (también conocida como olla programable o, en inglés, *multicooker*) pocos meses antes de nacer mi hijo Kai con el firme propósito de llenar el congelador de táperes que nos ayudaran a sobrevivir al puerperio. Objetivo conseguido: siempre me acordaré de las albóndigas con tomate que me llevaba mi marido al hospital. Y de la cara de asombro de las enfermeras.

Por entonces, casi nadie sabía en estas latitudes lo que era una olla multifunción, y cuando le hablaba a alguien de sus virtudes me miraba con cara de «sí, sí, claro, claro...». Y es que tengo fama de ser una loca de los chismes de cocina.

La cuestión es que este electrodoméstico sí se merece todo mi entusiasmo, porque ha cambiado mi manera de cocinar y me apuesto lo que quieras a que también va a cambiar la tuya.

La olla multifunción es eficaz, limpia y rápida. Te va a permitir poner la comida en la mesa o llenar la nevera de táperes (hola, *batchcookers*) en tiempo récord, incluso si te has olvidado de descongelar algún ingrediente, y además dejarás atónitos a tus comensales.

¿Intimida? Solo al principio, porque en un par de días la programarás con los ojos cerrados y pronto ya no podrás vivir sin ella.

Así que, ¡al lío!

No te imaginas la ilusión que me hace que este libro esté ahora mismo en tus manos. Espero que las recetas que incluye te ayuden a comer sano y rico, a probar cosas nuevas y a pasar menos tiempo en la cocina y más con los tuyos.

Un abrazo (a alta presión),

Laura García



La olla multifunción

Una olla multifunción es capaz de cocinar los alimentos en menos de la mitad de tiempo que otros métodos convencionales y con un resultado espectacular.

Una olla multifunción es una olla a presión eléctrica y programable que combina en un mismo equipo varias opciones de cocción.

Además del programa de cocción a presión, cuenta también con otros de cocción al vapor, cocción lenta, salteado o yogurtera (esto dependerá del modelo concreto de olla, pero es lo más habitual).

La olla multifunción cocina mediante calor y vapor a presión. La tapa de la olla convierte el interior en un espacio completamente hermético, de modo que el incremento de presión cocina los alimentos de forma rápida y segura, conservando su aroma y propiedades.

La presión que se genera en la cubeta cuando la tapa está cerrada aumenta el punto de ebullición del agua, lo que disminuye el tiempo de cocción de los alimentos. Además, no hay pérdida de calor a través de la tapa o las paredes de la olla, lo que hace que el proceso sea aún más eficiente.



Una olla multifunción permite, además, comprar cortes de carne económicos pero difíciles de cocinar porque su consistencia suele necesitar cocciones largas: morcillo, brazuelo, ragú, callos, lengua... La presión ablanda las fibras de la carne para una cocción mucho más rápida con un resultado tierno y meloso, y lo mejor de todo es que puedes programar la olla y hacer otras cosas mientras se prepara la comida.

En resumen, de todas las funciones que tiene una olla multifunción, la cocción a presión es probablemente la que más vas a usar, porque es mucho más rápida que cualquier otro método, porque no altera las propiedades de los alimentos más que cualquier otro tipo de cocción y porque te permitirá pequeños trucos, como cocinar carne congelada si te has olvidado de descongelarla antes.

Con una olla a presión convencional es imprescindible controlar la intensidad del fuego y revisar la válvula para asegurarnos de que los alimentos no se queman. Con una olla multifunción eléctrica todo eso es automático. Cuando la olla alcanza la presión y temperatura correctas, las mantendrá sin que tengas que hacer nada. Por eso es seguro programar la olla y dedicarse a otra tarea mientras tanto, quizá no salir de casa, pero sí ponerse a hacer otras cosas.

Mi olla multifunción

He creado el contenido de este libro y todas sus recetas con una Instant Pot® Duo 80 de 8 litros, una Instant Pot® Duo Crisp Air Fryer de 8 litros y una Perfect Multifunctional de WMF® de 5,7 litros, aunque cada vez están apareciendo más marcas y modelos en el mercado, así que, si tienes cualquier otra olla multifunción u olla programable, este libro también es para ti.

El funcionamiento de este tipo de ollas es muy similar, de modo que todas las recetas se pueden hacer en ellas.

Los requisitos que debe tener tu olla son los siguientes:

- Función de salteado.
- Función de cocción a presión.
- Programa de fermentación, yogur o Sous Vide, o cualquier programa que permita seleccionar la temperatura. Esto es solo para las recetas de yogur.

El manual es importante

Antes de empezar a utilizar tu olla, por favor, lee el manual. Es esencial que sepas dónde está cada una de las funciones que después verás en las recetas.

Sobre todo, necesitas:

- Aprender a iniciar y detener el programa de salteado.
- Aprender a seleccionar el programa de presión y cambiar de alta a baja presión.
- Aprender a modificar el tiempo.
- Localizar el indicador de presión de la tapa para tener claro que nunca debes abrirla si está elevado.

Cocción a presión y conservación de nutrientes

La cocción rápida de los alimentos suele tener mala fama en lo referente a la conservación de sus nutrientes. De algún modo se da por sentado que cocina a una temperatura más elevada y eso es lo que agiliza la cocción, pero esto no es así.

Lo que acelera el proceso de cocción es la presión, no el calor.

En realidad, una olla multifunción (en los programas a presión) cocina a menor temperatura que el horno, el gas o la inducción:

→ Programas de alta presión: 115-118 °C.

→ Programas de baja presión: 110-112 °C.

Esto se debe al incremento del punto de ebullición del agua que he comentado anteriormente.

De hecho, la temperatura máxima que alcanza una olla multifunción no se da en los programas a presión, sino en el programa de salteado, donde se sitúa en 175-210 °C.

Partiendo de la base de que cualquier método de cocción altera los nutrientes de los alimentos, hay estudios que muestran que el brócoli pierde el 47 % de sus nutrientes cuando se cocina a presión y el 66 % si se hierve.

Otro estudio centrado exclusivamente en la vitamina C y los betacarotenos de las espinacas y el amaranto señala que la cocción a presión fue capaz de retener un 90-95 % de esas vitaminas, frente al 90 % del horno o el vapor y el 60 % del hervido.

Sin embargo, la cocción a presión sí reduce el contenido en lectinas y ácido fítico de las legumbres y la quinoa, lo cual es deseable porque las hace más digestivas. ¡Otro punto para la olla multifunción!

Tiene su lógica: si disminuye el tiempo de cocción (gracias a la presión y no a la temperatura, disculpa que insista en esto), es de esperar que disminuya la pérdida de nutrientes. Los alimentos se cocinan antes, están menos expuestos al método de cocción y se conservan mejor sus propiedades.

De todos modos, hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones las vitaminas que ya no se encuentran en el alimento han pasado al agua de cocción. ¿Solución? ¡Aprovéchala!, ya sea para la misma receta que estás cocinando o para otra. Y es que, al no producirse evaporación durante la cocción, tanto el agua que hayas añadido como la que desprendan los alimentos estará en la olla una vez finalizado el programa. Si es una crema o un caldo, no supone ningún problema. Si es carne o pescado, se puede reducir o espesar, como veremos más adelante.

Qué no cocinar en una olla multifunción

Por poder, se puede hasta freír un huevo en una olla multifunción, pero eso no significa que sea la mejor forma de hacerlo.

La idea es aprovechar sus funciones para cocinar más rápido, manchando menos o con un mejor resultado, pero si eso no va a ocurrir, elige otro método de cocción y no te compliques la vida.

Recetas crujientes

La cocción a presión requiere líquidos, lo que impide que la comida quede crujiente. Aprovéchalo a tu favor: los guisos de carne quedan increíblemente jugosos y las cremas de verduras no pierden ni una gota de agua.

Una manera de solucionarlo puede ser cocinar el pollo o las costillas en la olla multifunción y darles un golpe de grill en el horno.

En todo caso, esto no es un problema si tienes uno de los últimos modelos de olla multifunción, ya que incluyen una segunda tapa con función horno y freidora de aire. Una maravilla...

Salteados o cocción a la plancha

La función del salteado es muy práctica para combinarla con la presión, porque mejora el resultado final de la receta. Verás que en muchas recetas tendrás que saltear primero la

cebolla y después programar la olla a presión. Esto es estupendo, porque así manchas menos, ya que todo se hace en la misma olla.

Pero si lo único que quieres es saltar o cocinar algo a la plancha, hazlo en una sartén. No merece la pena utilizar la olla solo para eso y no va a resultar especialmente práctico, teniendo en cuenta que el interior de algunas ollas es de acero inoxidable sin ningún tipo de capa antiadherente (lo que, en realidad, es fantástico).

Yo pensaba que no, pero resulta que sí

Debo confesar que no daba un duro por la cocción de pasteles y pescado en una olla multifunción: tardé tres años en animarme a cocinar ambas cosas y tuve que tragarme mis palabras... con mucho gusto.

Mi principal resistencia estaba en el hecho de no ver la ventaja a la olla multifunción respecto a otros métodos de cocción. Por ejemplo, el pastel de chocolate que encontrarás en el apartado de recetas tarda 45 minutos, lo mismo que si lo preparas en el horno. Pero...

→ Una olla multifunción consume menos energía que el horno, y el precio de la electricidad no está para bromas.

→ Una olla multifunción emite mucho menos calor que el horno, y esto en verano hay que tenerlo muy en cuenta.

→ No todo el mundo tiene horno en su cocina o el que tiene es antiguo y resulta difícil ajustar la temperatura.

Lo mismo sucede con el salmón que encontrarás en el recetario. Estaba convencida de que el salmón al horno era insuperable. Y resulta que no.

Es cierto que la olla multifunción no te va a servir para cualquier pastel o cualquier pescado, pero las recetas que te propongo aquí son una apuesta segura. Palabra.

Seguridad

Todos hemos escuchado historias para no dormir sobre ollas a presión que estallan en la cocina, abriendo boquetes en el techo y esparciendo cocido por todos los rincones, pero se trataba de modelos convencionales antiguos y es más que probable que la persona que la manejara estuviera despistada haciendo otra cosa y no se hubiera dado cuenta de que la olla estaba soltando más vapor que una locomotora.

Las ollas multifunción actuales son extremadamente seguras, pues cuentan con varios sistemas de seguridad enlazados para evitar desastres en la cocina.

Si por falta de líquido o por algún problema con la olla, la temperatura o la presión aumentaran más de la cuenta, la olla simplemente se apagará y mostraría un mensaje de error.

La tapa se bloquearía y la válvula empezaría a soltar vapor para disminuir la presión en el interior.



Si por algún motivo, como por exceso de alimentos en el interior, la válvula se bloqueara, podría llegar a salir comida por los lados de la olla, pero la tapa no saldría disparada. El techo de la cocina no corre peligro.

De todos modos, se trataría de algo totalmente excepcional. Si sigues los siguientes consejos, nada de esto va a ocurrir:

1. Revisa la junta de cierre de silicona de la tapa antes de cada uso. Debe estar bien colocada y no tener grietas. Compra una de recambio, por si acaso, y recuerda que debes sustituirla cada 18-24 meses.
2. Limpia la tapa de la válvula con frecuencia. No es necesario si has hecho, por ejemplo, yogur o una cocción lenta, pero sí si la olla ha estado bastante llena o has tenido que hacer una liberación manual de la presión. Sigue las instrucciones de limpieza del fabricante.
3. Respeta la cantidad de líquido especificada para cada receta.
4. Nunca llenes la olla por encima del límite indicado en la cubeta.
5. Nunca intentes forzar la apertura de la tapa. Si estuviera bloqueada, espera a que disminuya la presión.
6. No añadas alimentos en la cubeta con el programa de salteado sin poner antes un poco de grasa (aceite de oliva, mantequilla, etc.). Si se pegan restos de alimentos a la base, y después inicias el programa de presión, esos restos podrían quemarse y la olla se detendría al detectarlo.

7. Concéntrate un minuto antes de empezar a cocinar y ten cuidado de no verter líquidos o aceite sin la cubeta colocada en el cuerpo de la olla. Ocurre más de lo que crees...

La temida señal de quemado

La señal de quemado (*burn*) aparece cuando la olla detecta que hay alimentos pegados en la base de la cubeta que corren el riesgo de quemarse o que ya han empezado a hacerlo. Esto ocurre generalmente cuando no hay suficiente líquido en el interior o cuando no se ha desglasado la base después de saltear algo.

En los cuatro años que llevo cocinando con esta olla no me ha ocurrido ni una sola vez. Sin embargo, sé de gente a la que le ha aparecido (por ejemplo, cocinando arroz, que puede dar problemas si se queda sin agua) y, desde entonces, la olla está de algún modo «sensibilizada»: la señal de quemado salta por nada, incluso cuando realmente no hay nada pegado al fondo, lo cual es realmente un incordio; si te está pasando, de verdad que lo siento.

Si aparece el mensaje, despresuriza la olla, abre la tapa y revisa el fondo de la cubeta. Desglasa si es preciso y añade algo más de caldo o agua.

Si te ocurre con frecuencia, añade un poco más de agua o caldo a aquellas recetas que te causen problemas; pasa a veces con las que llevan tomate triturado.

Programas y ajustes

Los programas exactos y el nombre de los botones de ajuste dependerán del modelo de la olla, pero en general son los que se indican.

Cocción a presión o Pressure Cook

Esta es la función estrella de tu olla, sin duda la que más vas a utilizar y más alegrías te va a dar.

En general, se puede elegir entre:

→ Alta presión: 10.2-11.6 psi (70-80 kPa)

→ Baja presión: 5.8-7.2 psi (40-50 kPa)

(psi = libra por fuerza por pulgada cuadrada; kPa = kilopascales)

Consulta el manual para saber cómo seleccionar cada una de ellas. La mayoría de las recetas se cocinan a alta presión, pero hay algunas en las que es necesario cambiar a baja presión.

Es importante no confundir la baja presión del programa a presión con la baja temperatura del programa de cocción lenta. Son cosas totalmente distintas.

Algunos fabricantes han añadido hasta cuatro niveles de presión. Revisa las especificaciones de tu olla para saber a qué rangos equivalen, puesto que en las

recetas de este libro solo encontrarás dos: alta presión y baja presión.

Estas son las temperaturas que alcanza el interior de la olla cuando cocina a presión:

→ Alta: 115-118 °C

→ Baja: 110-112 °C

Estas temperaturas se alcanzan de forma automática, es decir, lo único que configuras al programar la olla es la presión, alta o baja.

Fíjate en que este rango de temperaturas a presión no es ninguna exageración, pues las temperaturas que alcanzan los fogones o el horno son mucho más elevadas. La cocción rápida o a presión tiene a veces mala fama, pero estas ollas no son máquinas de destruir nutrientes.

Otros nombres de esta función

Algunos modelos de olla multifunción, especialmente los modelos antiguos de Instant Pot, tienen una serie de botones llamados Meat (carne), Poultry (aves), Soup (sopa), Beans (legumbres), etc. Otros modelos funcionan con iconos (arroz, guiso, pasta, pan...).

Todos estos programas funcionan exactamente igual: a presión.

La idea es que los utilices como un atajo, puesto que recuerdan el tiempo que configuraste la última vez que los usaste. Es decir, si

siempre haces caldo de huesos presionando el botón Soup y no lo usas para nada más, cada vez que lo presiones mostrará por defecto 140 minutos.

Lo mismo ocurre con Meat, Poultry, Porridge, etc.

El tiempo que muestra por defecto la primera vez que usas el programa es aproximado, por lo que debes ajustarlo siempre a cada receta.

En realidad, esto es muy práctico, puesto que así no tienes que mover el contador de tiempo de los cero minutos que tarda el brócoli a los 140 minutos del caldo de huesos, pero en modelos sucesivos han decidido unificar la función de cocción a presión en un único botón, en parte por una cuestión de espacio en el panel.

Salteado

El salteado es para mí una función accesoria pero imprescindible. Es decir, nunca utilizaría una olla multifunción solamente para saltear algo, porque me parece incómodo y bastante absurdo, pero sí uso mucho esta función en los pasos previos o finales de las recetas, por ejemplo:

→ Para dorar la cebolla de un guiso antes de añadir el resto de los ingredientes y presurizar.

→ Para sellar algunos cortes de carne antes de guisarla.

→ Para reducir una salsa al final de la cocción.

→ Para cocinar verduras delicadas al final de la cocción.

En función del modelo de olla verás que puede haber varios niveles de salteado, que en general suelen ser:

→ Bajo o *less* o *low*, que equivale a unos 135-150 °C.

→ Normal, que equivale a unos 160-176 °C.

→ Alto o *more* o *high*, que equivale a unos 175-210 °C.

Siempre que veas en alguna receta que hay que iniciar el programa de salteado, me estaré refiriendo al nivel normal.

Aun así, te recomiendo que averigües cómo alternar entre los tres niveles por sí, por ejemplo, quieres reducir una salsa más deprisa seleccionando una temperatura de salteado más alta.

Importante: la función de salteado se utiliza siempre con la olla sin tapar, por lo que te recomiendo que enciendas la campana extractora de la cocina.

Cocción lenta o Slow Cook

Este programa transforma tu olla multifunción en una olla de cocción lenta.

En general, podrás elegir entre:

→ Alta temperatura: 99 °C (aprox.).

→ Baja temperatura: 88 °C (aprox.).

Consulta el manual para aprender a seleccionar una temperatura u otra.

Respecto a la tapa, puedes usar la de presión o una de cristal. Esta no suele estar incluida con la olla, pero la puedes comprar por separado o usar cualquier otra tapa de cristal que encaje bien.

Según el manual, la válvula tiene que estar abierta al usar este programa, pero yo en mi IP DUO 80 siempre la cierro y nunca presuriza. Lo hago sobre todo al cocinar caldo de huesos a baja temperatura, para que no salga olor.

Cocción al vapor o Steam

Esto puede variar de una olla a otra, pero, en general, el programa de vapor es un programa a presión.

La diferencia entre este programa y el programa convencional de cocción a presión es que la olla se calienta a máxima potencia desde el principio para hacer hervir el agua que está en la base, por lo que es importante usar una cesta de vapor con patas que separe los alimentos del fondo.

El calentamiento en el modo de cocción a presión es más progresivo y no pasa nada si hay alimentos en contacto con la base.

Las presiones y las temperaturas que alcanza la olla en el modo de cocción al vapor son las mismas que en la cocción a presión:

Presión:

→ Alta: 10.2-11.6 psi (70-80 kPa)

→ Baja: 5.8-7.2 psi (40-50 kPa)

Temperatura:

→ Alta: 115-118 °C

→ Baja: 110-112 °C

Cocción al vacío o Sous Vide

La cocción al vacío consiste en cocinar a baja temperatura alimentos envasados al vacío y sumergidos en agua.

La olla calienta el agua, mantiene su temperatura constante y cocina los alimentos de forma lenta y deliciosa.

El programa Sous Vide se utiliza con la tapa de presión, pero no porque la olla presurice, sino porque, al ser estanca, hay una mejor conservación de la temperatura. La válvula puede estar abierta o cerrada; es indiferente, porque la olla no va a presurizar.

Quizá lo más práctico de esta función es que sustituye en algunos modelos al botón Yogur y es que permite seleccionar manualmente la temperatura entre 21 y 93 °C, así que basta con programarla a 42 °C para tener un programa de fermentación de yogur.

Yogur o fermentación

Este programa es ideal para fermentar yogur e incluso un pan. En algunas ollas la temperatura está predefinida y en otras se puede ajustar.

Lo que hace, sencillamente, es transformar la olla multifunción en una yogurtera gigante que funciona a las mil maravillas. Encontrarás dos recetas de yogur en el apartado «Desayunos».

Este programa no presuriza, de modo que puedes utilizar la tapa estándar o una tapa de cristal.

En algunas ollas, esta función incluye un ajuste extra que permite pasteurizar leche. Consulta el manual.

Mantener caliente o Keep Warm

Esta función resulta útil para determinar el tiempo que quieres que tu olla mantenga los alimentos calientes una vez finalizado el programa de presión.

Temporizador

El temporizador permite programar la hora de inicio de la cocción, es decir, programar un inicio diferido. De todos modos, ten en cuenta que quizá los alimentos que hayas puesto en la olla no aguantarán todo ese tiempo a temperatura ambiente sin estropearse. Por ejemplo, si quieres cocinar una receta con carne, no deberías retrasar el inicio más de 2 horas.

Programación de la olla

Sigue las instrucciones de la receta hasta el punto en el que tengas que ajustar el programa, el tiempo y la presión.

- Verifica que la válvula de vapor está en posición cerrada.
- Selecciona el programa de presión.
- Verifica que estás seleccionando la presión adecuada. Por defecto, suele estar en Alta (*high*), que es lo más común, o en la presión que hayas utilizado por última vez. Cámbiala a Baja (*low*) si lo especifica la receta.
- Ajusta el tiempo.
- Inicia el programa. En algunas ollas hay que presionar el botón de inicio (Start); en otras, basta con esperar unos segundos después de seleccionar el tiempo.

Si por algún motivo quisieras detener el programa o reajustar alguna configuración, cancela el programa y reconfigura lo que necesites.

Una vez que se inicie el programa, la olla empezará a elevar la temperatura interior para generar el nivel de presión adecuado. Esto tardará entre 5 y 15 minutos, lo que dependerá de la cantidad de alimentos que hayas puesto y de su temperatura (los alimentos congelados hacen que la olla tarde más en presurizar).

Durante este proceso es normal que salga algo de vapor a través de la válvula y que se oiga un pequeño silbido.

Pronto dejarás de escuchar el sonido del vapor y el indicador de presión de la tapa subirá por completo. Esto significa que la olla habrá alcanzado el nivel de presión adecuado y el temporizador empezará a contar el tiempo que hayas programado.

Cuando finalice el tiempo de cocción, la olla pitará de nuevo y pasará al modo «mantener caliente» si lo has configurado antes de programar la olla o, en caso contrario, al modo de espera.

En cualquiera de los dos casos descenderá la temperatura en el interior, lo que hará que la olla se vaya despresurizando. La cuestión es que se despresurizará más deprisa si no está en modo «mantener caliente», porque la temperatura en el interior bajará antes.

El indicador de presión de la tapa seguirá elevado, lo que significa que no puedes abrirla todavía.

El tiempo de despresurización dependerá del volumen de alimentos y líquidos que haya dentro de la olla, y puede variar entre 10 y 40 minutos (lo más habitual es 10-15 minutos, no te asustes).

En ese momento podrás realizar una despresurización natural o manual de la olla.

Liberación de la presión y apertura de la tapa

Las ollas multifunción permiten dos tipos de liberación de la presión.

Liberación natural o lenta

Ocurre cuando se deja que la olla pierda presión de forma natural. Puede tardar entre 10 y 15 minutos tras la finalización del programa, incluso más si la olla está muy llena, por ejemplo, al hacer un caldo.

Cuando disminuya la presión, la válvula flotante bajará y entonces ya se podrá abrir la olla sin ningún problema.



Yogur natural

RACIONES
700 ml (aprox.)

PREPARACIÓN
5 minutos

COCCIÓN
8-12 horas

Para preparar esta receta es necesario que tu olla multifunción tenga el programa Yogur, Fermentación o Sous Vide, lo que dependerá de la marca y el modelo.

Los programas Yogur y Fermentación suelen tener la temperatura predefinida, mientras que el programa Sous Vide permite modificarla; en este caso, tienes que ajustarla a 42-43 °C.

Si tu olla no tiene ninguno de estos programas, pero aun así te permite ajustar la temperatura, también te sirve.

El interior de la cubeta actuará de yogurtera, manteniendo una temperatura suave constante para que los probióticos presentes en el yogur que se usa como cultivo iniciador fermenten la leche.

Por comodidad, yo fermento el yogur en dos o tres tarros de cristal grandes que coloco dentro de la cubeta. Una vez finalizado el programa, el yogur ya está envasado y listo para ponerlo en el frigorífico, y todo esto sin manchar nada.

También puedes poner la leche directamente en la cubeta, pero asegúrate de haberla limpiado bien, porque el yogur podría absorber olores. Te recomiendo, además, usar una junta de silicona extra, distinta a la que utilizas para el resto de las recetas (yo tengo una solo para yogur y postres). Si tienes la tapa de cristal, puedes usarla en lugar de la tapa original, pero no es imprescindible.

Las cantidades aquí especificadas son para un tarro grande, pero se pueden

duplicar para preparar más yogur. De todos modos, la cantidad de agua de la base debe ser siempre la misma.

Por último, yo fermento el yogur durante la noche, porque aprovechar esas horas para preparar algo me hace sentir especialmente eficiente. Este programa es totalmente seguro para estar en funcionamiento mientras duermes, porque la olla no presurizará en ningún momento.

Ingredientes

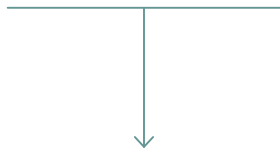
- Unos 650 ml de leche de cabra, oveja o vaca, preferiblemente entera
- 45-60 g de un yogur natural de compra, sin azúcar y sin aromas. Este yogur actuará como cultivo iniciador
- 250 ml de agua para colocar en la base de la olla

Instrucciones

1. Vierte los 650 ml de leche en un tarro de cristal.
2. Añade el yogur a la leche y remueve con suavidad.
3. Coloca la tapa del tarro si es de cristal, una tapa de silicona o un plato que cubra la parte superior de cada tarro. Esto no es imprescindible, pero ayuda a que no caiga sobre el yogur el agua que se condensa en la tapa durante la fermentación.
4. Vierte los 250 ml de agua en la cubeta. Si lo deseas, puedes poner la rejilla para que los tarros no toquen el fondo. Hazlo si notas que la cubeta se calienta demasiado; esto pasa en algunos modelos de ollas.



Caldo de huesos



RACIONES
3-4 litros (aprox.)



PREPARACIÓN
10 minutos



COCCIÓN
2 horas y 20 minutos



PRESIÓN
alta

La receta convencional del caldo de huesos se prepara con la función de cocción lenta, dejando que los huesos y las verduras se cocinen durante un mínimo de 24 horas, pero también es posible prepararlo utilizando la cocción a presión de tu olla multifunción. El sabor es el mismo y gelatiniza igual.

Omite la cúrcuma si no es de tu gusto; pero como al cocinarla el sabor se suaviza, puedes darle una oportunidad. Lo mismo ocurre con el resto de especias: si no las tienes en casa, te recomiendo que te hagas con ellas no solo por su sabor, sino también por sus propiedades.

Al estar la olla tan llena, verás que tarda más tiempo de lo habitual en presurizar y despresurizar; es normal.

Yo suelo preparar este caldo de noche para no bloquear la olla durante tanto tiempo. Lo hago configurando primero la olla para que, una vez finalizada la cocción, se mantenga caliente hasta la hora en que me levante. Revisa las instrucciones de tu olla para saber cómo hacerlo.

Si quieres que el caldo gelatinice, utiliza huesos cartilagosos. Si aun así no gelatiniza, ajusta la proporción de huesos y agua, es decir, añade más huesos o reduce la cantidad de agua.

Ingredientes

. 1 kg de huesos de ternera, pollo, pavo, cerdo... Combínalos como quieras. Si tienes huesos de jamón, usa un trozo pequeño y no añadas sal al caldo hasta probarlo.

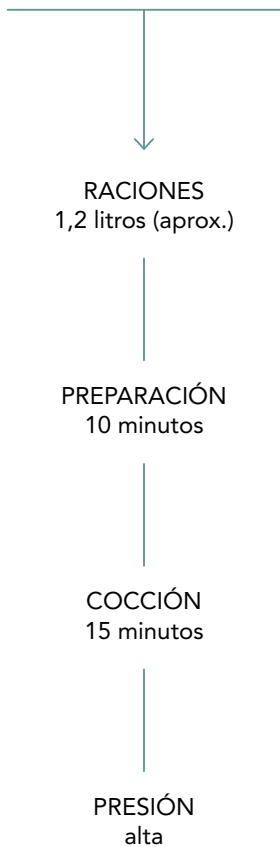
- . 2-3 cebollas
- . 1-2 puerros
- . 1-2 zanahorias
- . 1 rama de apio
- . 2-3 hojas de col verde
- . 1-2 cucharadas de vinagre de manzana
- . 1 cucharada de cúrcuma
- . 1 cucharada de tomillo o romero (o mitad y mitad)
- . 1 diente de ajo
- . 1 cucharadita de jengibre en polvo o un trocito de jengibre fresco
- . 1 hoja de laurel
- . 1-2 vainas de cardamomo
- . 3 litros de agua o los que quepan en la olla después de poner los huesos y las verduras
- . Sal
- . Otras hortalizas, especias o aromáticas: nabo, chirivía, perejil, semillas de cilantro, etc.

Instrucciones

1. Pon todos los ingredientes dentro de la cubeta.
2. Añade el agua. Recuerda no sobrepasar el límite marcado en la cubeta.
3. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
4. Programa la olla 140 minutos a alta presión.
5. Cuando finalice el tiempo, deja que la olla se despresurice por completo de forma natural.
6. Cuando la olla esté despresurizada, abre la tapa y separa el caldo de las verduras y los huesos para envasarlo en tarros de cristal.
7. Consérvalo en el frigorífico. Al enfriarse, la grasa se solidificará en la parte superior y podrás retirarla fácilmente con una cuchara.



Salsa de tomate



La salsa de tomate casera está infinitamente mejor que cualquiera que puedas comprar, y prepararla en casa en grandes cantidades no tiene ningún secreto.

Ingredientes

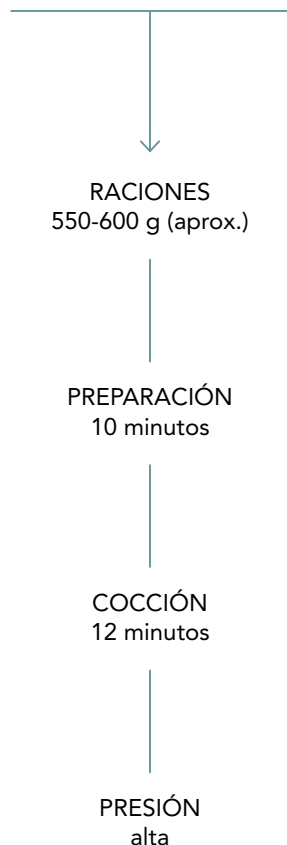
- 2 tarros de tomate triturado natural, de unos 650 g cada uno, o 2 kg de tomates maduros triturados hasta obtener un puré. Mi tomate triturado preferido está envasado en cristal y solo contiene tomate ecológico. Revisa siempre los ingredientes y descarta los que contengan azúcar u otros ingredientes no reconocibles. No importa si tienen sal o ácido cítrico
- 2 cebollas medianas (unos 300 g)
- 45 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo prensado o $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo deshidratado (al gusto)
- Sal
- Orégano, albahaca o tu aromática preferida (opcional)
- Un poquito de bicarbonato de uso alimentario para neutralizar la acidez del tomate (opcional)

Instrucciones

1. Inicia el programa de salteado y añade el aceite de oliva a la cubeta de la olla.
2. Pela las cebollas y córtalas en juliana.
3. Añade la cebolla a la cubeta y saltéala durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.
4. Detén el programa de salteado.
5. Añade el tomate triturado, la sal, el ajo y las especias. Remueve y desglasa con una espátula de madera los restos que hayan podido quedar en la base de la cubeta al saltear la cebolla.
6. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
7. Programa la olla 15 minutos a alta presión.
8. Una vez finalizado el tiempo, deja que la olla se despresurice de forma natural durante 10 minutos y elimina entonces el resto de la presión. También puedes esperar a que se despresurice por completo.
9. Si quieres que la salsa quede bien fina, tritura con una batidora de mano. También puedes esperar a que pierda un poco de temperatura y pasarla a una batidora de vaso para triturarla.
10. Corrige de sal si es necesario; si te parece que está ácida, puedes añadir una pizca de bicarbonato.



Hummus



Remojar los garbanzos mejora su digestibilidad y reduce enormemente el tiempo de cocción. Si por cualquier razón no has tenido tiempo de ponerlos en remojo, pero aun así quieres hummus, empieza en el punto 4 y cocina a alta presión durante 45 minutos.

Ingredientes

- 200 g de garbanzos
- 1 l de agua para cocer los garbanzos
- 60 ml de tahini tostado o sin tostar, el que prefieras
- 30 ml de aceite de oliva
- 30 ml de zumo de limón
- 100 ml de agua, o más, para triturar el hummus
- 1-2 dientes de ajo
- Comino
- Sesamo
- Pimienta y sal

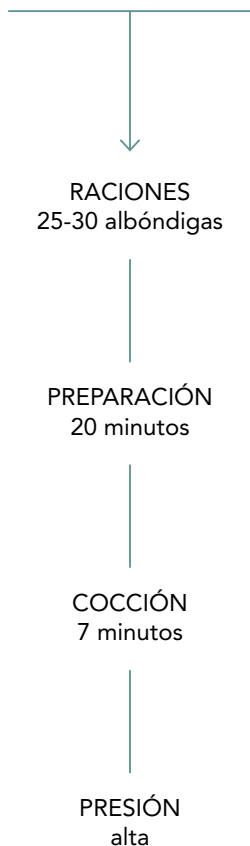
Instrucciones

1. Pon los garbanzos en un colador y lávalos bajo el grifo. Hazlo aunque no vayas a ponerlos en remojo.
2. Coloca los garbanzos en un bol grande y cúbrelos con agua.
3. Déjalos en remojo durante unas 10 horas. Si hace mucho calor, mete el bol en el frigorífico.
4. Pasadas las 10 horas, escurre los garbanzos y enjuágalos con ayuda de un colador grande.
5. Coloca los garbanzos en la cubeta de la olla y añade el litro de agua.
6. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
7. Programa la olla 12 minutos a alta presión.

8. Una vez finalizado este tiempo, deja que la olla se despresurice de forma natural por completo.
9. Cuando la olla esté despresurizada, abre la tapa.
10. Extrae la cubeta y pasa los garbanzos a un colador grande para escurrirlos. Espera a que pierdan algo de temperatura.
11. Para triturar el hummus, coloca los garbanzos con el resto de ingredientes (zumo de limón, aceite de oliva, tahini, ajo, sal, comino y agua) en una batidora o procesador de alimentos; también puedes volver a colocarlos en la cubeta y triturar con una batidora de mano.
12. Añade el agua necesaria para ajustar a tu gusto la textura del hummus.
13. Sirve en un bol con un poco de aceite de oliva por encima, unas semillas de sésamo y un poco de pimienta recién molida o, si lo prefieres, pimentón.



Albóndigas con salsa de mostaza y tomillo



Estas albóndigas se han convertido en nuestras favoritas. Las suelo hacer con carne de pavo, pollo o cerdo, a veces combinada con carne de ternera. Puedes añadir un par de cebollas salteadas a la salsa.

Ingredientes para las albóndigas

- 1 kg de carne picada de pavo o de la carne picada que quieras
- 100 g de harina de almendra
- 1 diente de ajo pelado y prensado o ½ cucharadita de ajo deshidratado
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- ½ cucharadita de tomillo seco
- Una pizca de nuez moscada

Ingredientes para la salsa

- 2 cucharadas de aceite de oliva, ghee o mantequilla
- 250 ml de caldo de huesos, pollo o verduras
- 125 ml de leche de coco o de la leche que quieras
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de harina de konjak o glucomanano o 1 cucharadita de almidón de patata, tapioca o arrurruz para espesar la salsa (opcional)

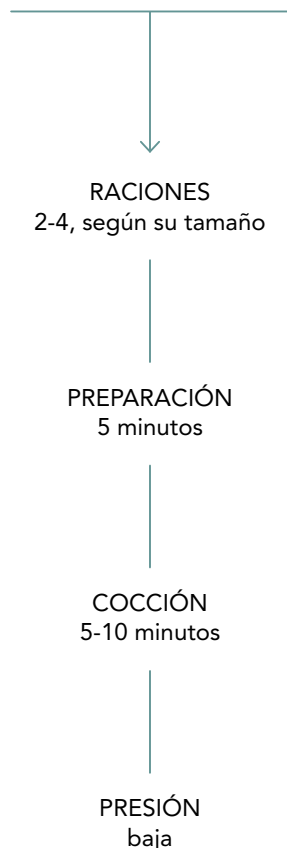
Instrucciones

1. Mezcla en un bol grande los ingredientes de las albóndigas.

2. Forma una a una las albóndigas y resévalas en un plato o una bandeja.
3. Inicia el programa de salteado y añade las dos cucharadas de aceite de oliva, ghee o mantequilla.
4. Añade la mostaza, la pimienta y el tomillo. Saltea durante 1 minuto.
5. Vierte la leche de coco y remueve. Saltea durante 1 minuto.
6. Detén el programa de salteado.
7. Añade el caldo y remueve, desglasando la base de la olla con una cuchara de madera.
8. Coloca las albóndigas una a una. Si no caben todas en la base, puedes amontonarlas.
9. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
10. Programa la olla 7 minutos a alta presión.
11. Una vez finalizado el tiempo, deja que la olla se despresurice de forma natural durante 15 minutos y elimina el resto de presión.
12. Cuando la olla esté despresurizada, abre la tapa.
13. Retira las albóndigas de la olla.
14. Vierte la salsa en un tarro. Espera unos minutos para que la grasa se sitúe en la parte superior y retírala con un cucharón pequeño.
15. Si quieres espesar la salsa, vuelve a colocarla en la cubeta e inicia el programa de salteado. Saltea removiendo de vez en cuando hasta que reduzca a tu gusto.
16. Añade si quieres alguno de los espesantes propuestos en los ingredientes para acelerar el proceso.
17. Remueve bien y cocina durante unos 3-4 minutos hasta que la salsa se espese. Detén el programa de salteado y vierte la salsa sobre las albóndigas.



Pulpo



¿Te intimida cocer un pulpo entero? A mí también, pero sigue los pasos que indico a continuación y ya no tendrás que comprar pulpo cocido, que resulta mucho más caro.

Yo compro el pulpo entero y congelado. Si lo compras fresco, te recomiendo que lo congeles para que las fibras se ablanden y quede más tierno.

Ten en cuenta que el pulpo merma bastante al cocinarlo.

Ingredientes

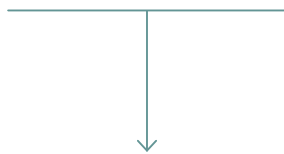
- 1 pulpo entero, crudo, previamente congelado y descongelado
- 500 ml de agua

Instrucciones

1. Vierte el agua en la cubeta.
2. Coloca la cesta en la cubeta y el pulpo dentro.
3. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
4. Programa la olla a baja presión y calcula el tiempo en función del tamaño del pulpo:
 - Si pesa entre 1 y 1,5 kg: 5-6 minutos.
 - Si pesa entre 1,5 y 2 kg: 7-8 minutos.
 - Si pesa entre 2 y 2,5 kg: 9-10 minutos.
5. Una vez finalizado el tiempo, libera la presión al momento.
6. Cuando la olla esté despresurizada, abre la tapa.
7. Retira la cesta con el pulpo del interior de la cubeta y colócalo sobre una fuente o una tabla para cortarlo.
8. Se puede servir tal cual, aliñado con aceite de oliva y un poco de pimentón, mayonesa o alioli casero, con una picada de ajo y perejil o con lo que prefieras.
9. También puedes cocinarlo unos minutos a la plancha con un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto.



Bizcocho de chocolate



RACIONES
1 pastel de 20 cm de diámetro

PREPARACIÓN
15 minutos

COCCIÓN
40 minutos

PRESIÓN
alta

Esta es una receta de bizcocho de chocolate y aceite de oliva sin gluten, fácil, rápido y básico, que después podrás recubrir con lo que más te guste.

Ingredientes

- 6 huevos
- 65 g de harina de coco (no es lo mismo que el coco rallado y no se puede sustituir por otra harina)
- 45 g de cacao puro en polvo
- 125 ml de la leche que quieras
- 125 ml de aceite de oliva
- 55 g del edulcorante o el azúcar que sueles utilizar
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de vinagre de manzana o de zumo de limón
- Una pizca de vainilla en polvo
- Una pizca de sal
- 250 ml de agua para colocar en la base de la olla

Ingredientes para la cobertura

- 350 g de boniato asado (página 72)
- 25 g de cacao puro en polvo
- 25 g del edulcorante o el azúcar que sueles utilizar
- Una pizca de vainilla en polvo
- Una pizca de sal

Instrucciones

1. Combina en un bol grande la harina de coco, el cacao, el azúcar o el edulcorante, el bicarbonato, la vainilla y la sal.
2. Añade los huevos, la leche y el aceite de oliva.

3. Mezcla con una espátula hasta conseguir una masa uniforme.
4. Añade el vinagre de manzana y remueve de nuevo.
5. Vierte los 250 ml de agua en la cubeta.
6. Engrasa un molde que quepa dentro de la cubeta y colócalo sobre la rejilla con asas, en la encimera.
7. Vierte la masa en el molde.
8. Toma la rejilla por las asas, con el molde encima, e introduce las dos cosas con cuidado en la cubeta.
9. Ajusta la tapa de la olla con la válvula cerrada.
10. Programa la olla 40 minutos a alta presión.
11. Una vez finalizado el tiempo, deja que la olla se despresurice por completo de forma natural.
12. Cuando la olla esté despresurizada, abre la tapa y retírala rápidamente para que el agua que se condensa no caiga sobre el pastel.
13. Extrae la rejilla y el molde a la vez, usando las asas de la rejilla, y deja reposar el pastel unos 10 minutos.
14. Desmolda y deja enfriar sobre una rejilla.
15. Añade la cobertura que prefieras: la de boniato y cacao que te propongo o nata montada, virutas de cacao, cacao puro espolvoreado, chocolate derretido con aceite de coco, etc.

Para preparar la cobertura, mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos y tritura hasta lograr una consistencia bien fina. Guárdala en el frigorífico hasta que llegue el momento de ponerla sobre el pastel.

