
Consejos de uso

ME HE COMPRADO UN SLOW COOKER. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Después de solventar todas las dudas previas a la compra, de tomar la decisión de pasarte a la cocina lenta, de escoger el slow cooker más adecuado y comprarlo, llega una caja a casa pidiendo a gritos que la abras y de allí sale una olla de cocción lenta reluciente deseando ponerse cocinar. Y no sabes por dónde empezar.

Empieza por lavar la olla y leer las instrucciones

Lo primero es no dejarse llevar por la emoción y dar un buen lavado al recipiente extraíble con agua y jabón lavavajillas, secarlo, examinar la carcasa por si hubiera restos de plásticos o embalajes dentro, y colocar el slow cooker en su sitio en la cocina. A partir de ahí, ya estás listo para empezar. Lo mejor, en ese primer momento, es mantener la calma para repasar las instrucciones, familiarizarse con el funcionamiento, que suele ser muy sencillo, y buscar alguna receta fácil.

Compra un temporizador de enchufe

Si quieres tener más margen con los tiempos, programar el inicio de la cocción o apagar por

completo la olla al terminarla, hazte con un temporizador de pestañas, de esos que se colocan en el enchufe. No es necesario que sea sofisticado; los que mejor resultado dan son los manuales. Te ayudará a cocinar sin estar presente y ganarás en comodidad.

Busca recetas fáciles

Es importante no dejarse vencer por las prisas y planificar esa primera toma de contacto. Una vez escogida la receta con la que vas a empezar tu relación con el slow cooking, procura que el tiempo de cocción encaje con tus quehaceres para estar cerca cuando termine. Ya habrá tiempo de cocinar a distancia; las primeras veces es mejor estar cerca.

Si vas a cocinar legumbres, no te dejes llevar por la ilusión y respeta el tiempo de remojo. Cocínalas durante la noche y ve a dormir pensando en el milagro que saldrá de allí por la mañana. Si escoges una receta corta, procura estar presente cuando termine el tiempo fijado para poder comprobar el resultado y rectificar los tiempos si es necesario.

Busca recetas fáciles para empezar a cocinar con tu slow cooker, que sean afines a la cocina que preparas habitualmente y con ingredientes que puedas encontrar en el mercado. Si nunca has comido *tuscan turkey and beans*, será mejor que pruebes con unas lentejas estofadas de toda la vida o con una butifarra al vino blanco.

Planifica tus recetas

No improvises con los ingredientes. El slow cooker no hace milagros y, si no pones alimentos de calidad ni sazóns adecuadamente, el resultado será mediocre en cuanto a sabor y puede llegar a decepcionarte. Pero





si cuidas ese momento con ingredientes que aporten valor y sabor a tu receta, la primera experiencia tendrá visos de quedar en la memoria. Recuerda, un guiso con los restos que hace días que están en el frigorífico no, una receta con sentido y buenos alimentos, sí.

Consulta los procedimientos de cocción para distintas recetas, adapta ese guiso que te sale tan bien y cocínalo en tu olla de cocción lenta. A medida que vayas cocinando con ella, irás adquiriendo soltura y cada vez será más fácil. No te desanimes si alguna receta no sale bien, eso nos ha pasado a todos.

No escatimes pasos a la hora de cocinar en slow cooker. Algunas recetas se solucionan poniendo todos los ingredientes en el recipiente y programando tiempo y temperatura, pero otras agradecen un salteado previo, dorar la carne, reducir jugos, etc.

Consulta la red

Sigue los consejos de este libro. Así y todo, busca apoyo, no estás solo en el mundo slow. Hay muchos cocinillas expertos en cocina con slow cooker que desean darte la bienvenida y compartir contigo sus experiencias y recetas a través de blogs, publicaciones online y grupos en redes sociales.

¿CÓMO SE COCINA EN SLOW COOKER?

Un poco de planificación

La primera asignatura que hay que aprender para cocinar con slow cooker es la planificación. Esta no es una manera de cocinar amigable con las prisas; necesita un tiempo generalmente largo para desarrollarse y, por tanto, hay que trabajar teniendo en cuenta la antelación.

Mis primeros pasos en la cocina con slow cooker fueron un aprendizaje que me ayudó a pensar un poco más a largo plazo y eso terminó por convertirse en una gran ventaja en la mesa. Los menús de algunos fines de semana, antes improvisados con lo que tenía en la nevera, cambiaron por un paisaje mucho más agradable: un menú planeado y cocinado sin prisas, preparado mientras disfruto del tiempo libre. Ese cambio de chip que supuso la planificación ha contribuido a que ahora en casa comamos mejor. Ya no concibo cocinar a última hora y a toda prisa con lo que encuentre en el frigorífico. Dedico un rato



Patatas a la crema



INGREDIENTES

- 2 o 3 patatas medianas
- 1 diente de ajo
- 300 ml de nata líquida
- Mantequilla a temperatura ambiente
- Queso emmental rallado
- Pimienta blanca recién molida
- Sal

ELABORACIÓN

- 1** — Pela las patatas, lávalas, sécalas y córtalas en rodajas finas.
- 2** — Parte el ajo y unta con él el interior del slow cooker.
- 3** — Pincela el interior de la olla de cocción lenta con mantequilla a temperatura ambiente.
- 4** — Coloca las patatas en capas siguiendo este orden: capa de patatas, pimienta blanca, sal y queso emmental rallado. Monta 3 capas siguiendo ese orden.
- 5** — Vierte la nata líquida sobre las patatas e impregna bien la capa superior. Ralla un poco más de queso encima.
- 6** — Coloca un paño de rizo sobre el slow cooker, pon la tapa encima y ténsalo.
- 7** — Deja cocer durante 4 horas en ALTA o hasta que las patatas estén tiernas y puedas traspasarlas fácilmente con una brocheta.

RECOMENDACIONES

En esta receta es preciso reducir la condensación para que las patatas se gratinen y la salsa espese; por eso colocamos un paño de rizo o una pequeña toalla bajo la tapa del slow cooker. De esta manera, el agua de condensación queda recogida en la parte superior y evitamos que caiga de nuevo sobre los alimentos.

Si quieres aligerar un poco la receta, puedes sustituir una parte de la nata por leche entera. Haz la mezcla en la proporción que desees antes de repartirla sobre las patatas para que la salsa quede homogénea.

●●● Raciones: 4-5

🍲 Cocción: 4 horas

🔪 Preparación: 30 minutos

🔥 Temperatura: alta



Potaje de garbanzos con bacalao



INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos
- 300 g de bacalao desmigado
- 3 huevos
- 150 g de espinacas frescas
- 1 cabeza de ajo entera
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Preparación previa (con antelación)

- 1** — Desala el bacalao; para ello, ponlo en remojo durante 24 horas. Cambia 3 veces el agua (cada 8 horas).
- 2** — Pon los garbanzos en remojo en agua tibia durante 12 horas. Transcurrido ese tiempo, escurre y elimina el agua de remojo.
- 3** — Cuece los huevos. Para ello, lleva a ebullición un cazo con agua y sal, desliza los huevos en el agua con una cuchara (para que no se rompan ni te salpique el agua caliente) y cuécelos durante 15 minutos a fuego vivo. Escúrrelos, déjalos enfriar por completo y reservalos.

Elaboración del potaje de garbanzos

- 1** — Pon los garbanzos remojados, la cabeza de ajos entera cortada por la mitad en sentido horizontal, 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal y 1 hoja de laurel en el slow cooker. Cubre con agua (2 centímetros por encima de los garbanzos) y cuece durante 10 horas en ALTA sin abrir la olla en ningún momento.
- 2** — Una vez cocidos los garbanzos, agrega las espinacas limpias a la olla caliente, tapa y deja que se cuezan durante 30 minutos en ALTA.
- 3** — Pica la cebolla y los 2 dientes de ajo en trozos muy finos.
- 4** — Pon al fuego una sartén con 2 cucharadas de aceite. Pocha el ajo picado durante 2 minutos, añade la cebolla y deja que se sofría hasta que quede transparente.
- 5** — Incorpora el pimentón, retira del fuego y remueve bien. Vuelca este sofrito en la olla.
- 6** — Pica los huevos duros y reservalos.
- 7** — Añade el bacalao y apaga la olla. Tapa y deja que se cocine con el calor residual durante 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, prueba y rectifica de sal.
- 8** — Incorpora el huevo picado y el perejil. Mueve la olla o remueve suavemente con un cucharón hasta que se mezcle. Deja que el potaje se asiente durante 15 minutos antes de servirlo.

●●● Raciones: 6

🔥 Temperatura: alta

🔪 Preparación: 40 minutos
+ 24 horas de remojo

🍲 Cocción: 10 horas
+ 30 minutos

RECOMENDACIONES

Los garbanzos son muy delicados y necesitan una temperatura potente; por eso es recomendable cocerlos siempre en ALTA. Las probabilidades de éxito son mayores.

Los garbanzos que llevan mucho tiempo en la despensa rara vez llegan a estar

tiernos del todo. Utiliza siempre garbanzos recién comprados.

En algunas zonas se sustituyen las espinacas por acelgas, una buena opción si las prefieres o si en tu mercado no encuentras espinacas.



Ossobuco a la milanesa



INGREDIENTES

- 4 cortes de ossobuco
- 4 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 4 ramas de apio
- 400 ml de pulpa de tomate o tomate triturado
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco (100 ml)
- Mantequilla
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Para la gremolata:

- 1 limón
- Perejil fresco
- 2 ajos
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1** — Da 2 o 3 cortes en los laterales de los ossobucos para que no se contraigan al cocinarlos.
- 2** — Pela las zanahorias y retira los extremos. Córtalas por la mitad a lo largo y luego corta los bastones en dados.
- 3** — Pela la cebolla y pícala en dados de 1 centímetro.
- 4** — Corta el apio en bastones y luego en dados pequeños.
- 5** — Salpimienta las piezas de carne, enharínalas y dóralas en una sartén con 50 gramos de mantequilla y un chorrito de aceite.
- 6** — Retira la carne de la sartén y trasládala al slow cooker.
- 7** — Saltea las verduras picadas en la misma sartén sin limpiarla ni eliminar la grasa. Añade la hoja de laurel y cocina durante 3 minutos.
- 8** — Incorpora la pulpa de tomate, el vino blanco y remueve.
- 9** — Vierte la mezcla sobre la carne que ya está en la olla de cocción lenta, tapa y programa 5 horas 30 minutos en BAJA.
- 10** — Una vez pasado ese tiempo, apaga la olla y destapa para que deje de cocer.
- 11** — Sirve el ossobuco con la gremolata por encima. Para ello, mezcla en un cuenco la ralladura de 1 limón, 2 dientes de ajo prensados, aceite de oliva y perejil fresco picado.

●●● Raciones: 4

 **Cocción:** 5 horas 30 minutos

 **Preparación:** 40 minutos

 **Temperatura:** baja

RECOMENDACIONES

Es importante que la carne esté totalmente cubierta por la mezcla de verduras, tomate y vino blanco. De lo contrario, la carne que quede sin cubrir saldrá seca y menos melosa que la que está cubierta.

Si quieres preparar más raciones, asegúrate de colocar la carne en primer lugar sobre la olla y luego cubrirla

por completo con la mezcla de verduras. No añadas agua, pues la salsa quedaría líquida y sin sustancia.

Respetar el tiempo de cocinado. El ossobuco no admite una cocción excesivamente larga; su carne alcanza el punto de melosidad alrededor de las 5 horas de cocción lenta.



Bizcocho especiado de calabaza



INGREDIENTES

- 400 g de calabaza en 1 o 2 cortes
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 150 g de harina
- 16 g de levadura química o impulsor
- 3 huevos
- 6 bayas de cardamomo
- 1 anís estrellado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- Spray desmoldante o mantequilla a temperatura ambiente
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

- 1 — Cubre el fondo y las paredes del slow cooker con papel de aluminio y asa la calabaza con el cardamomo y el anís estrellado colocados encima entre 6 y 7 horas en ALTA.
- 2 — Retira el cardamomo y el anís, y reserva.
- 3 — Extrae la carne de la calabaza y desecha la piel y las semillas.
- 4 — Presiona la pulpa de la calabaza con un tenedor hasta obtener una pasta. Ponla a escurrir en un colador durante varias horas para que se elimine el exceso de líquido.
- 5 — Precalienta la olla de cocción lenta en ALTA.
- 6 — Saca las semillas de 2 bayas de cardamomo y machácalas en un mortero junto a una punta del anís estrellado hasta que queden reducidas a polvo.
- 7 — Derrite la mantequilla al baño María o en el microondas a baja potencia. No debe quedar totalmente líquida.
- 8 — Bate los huevos y el azúcar con una batidora de varillas eléctrica hasta que se forme una crema de color claro. Incorpora la mantequilla a esta mezcla y bate durante 1 minuto más.
- 9 — Añade el polvo de especias, la sal y la pimienta negra.
- 10 — Separa 150 g de pulpa de calabaza asada, agrégala a la masa y mezcla con un golpe de batidora de varillas.
- 11 — Incorpora la levadura y la harina tamizada y mezcla a mano con movimientos suaves.
- 12 — Engrasa un molde con spray antiadherente o mantequilla a temperatura ambiente. Vierte la masa en el molde y coloca el molde en el slow cooker.
- 13 — Pon un paño de rizo sobre la olla y coloca la tapa encima. Tensa ligeramente el paño tirando de los picos.
- 14 — Cocina durante 1 hora 30 minutos en ALTA. Abre la tapa y traspasa el bizcocho con una brocheta de cocina. Si sale limpia, el bizcocho de calabaza estará hecho. Si aún sale masa pegada, cocina durante 30 minutos más.
- 15 — Desmolda en frío y espolvorea la superficie del bizcocho con azúcar glas.

●●● Raciones: 6

 **Cocción:** 1 hora 30 minutos

 **Preparación:** 6-7 horas de
asado + tiempo de reposo

 **Temperatura:** alta

RECOMENDACIONES

Aprovecha la noche para asar la calabaza y así optimizarás el tiempo de preparación, ya que este bizcocho tiene dos fases de elaboración muy distintas: el asado de la calabaza y la cocción del bizcocho.

Esta es una receta muy larga por el tiempo de asado y el necesario escurrido de la calabaza. No seas

impaciente y no te saltes ningún paso, planifícate bien y tendrás una buena recompensa dulce.

Si te sobra pulpa de calabaza puedes congelarla para hacer un bizcocho más adelante, añadirla a tus cremas de verduras o incluso integrarla en masas de pan.

