



Recetario

OLLAS A PRESIÓN: Rápidas, Eléctricas y de Inducción.



1905



Bienvenidos al mundo de la comida fácil y llena de sabor

Enhorabuena por haber adquirido una olla a presión de BOJ.

Has encontrado al ayudante de cocina perfecto para que haga las tareas más pesadas de la cocina por ti.

Prepárate para extasiar a tus familiares y amigos con tus deliciosos platos, que sabrán como si hubieras invertido el doble de tiempo y esfuerzo en prepararlos.

La olla a presión se creó con la mente puesta en las personas más ocupadas y los profesionales más ajetreados.

Somos conscientes de las limitaciones que implica la vida urbana a la hora de elegir nuestra comida. Sin embargo, un estilo de vida atareado no significa que debas recurrir a los bocadillos o a la comida precocinada cada día.

La olla a presión te salvará la vida, ayudándote a preparar comidas deliciosas y nutritivas de forma rápida y sin esfuerzo.

Índice

• <i>Cocina con Olla a Presión: rápida y eléctrica</i>	4
• <i>Desayunos</i>	15
• <i>Verduras</i>	21
• <i>Legumbres</i>	27
• <i>Arroces</i>	31
• <i>Pasta</i>	37
• <i>Pescados</i>	43
• <i>Carnes</i>	51
• <i>Postres</i>	65
• <i>Condimentos</i>	75
• <i>Cocción lenta</i>	81
• <i>Olla a Presión Inducción</i>	91

¿Cuáles son las ventajas de cocinar con una olla a presión?

Es rápido.

Se ahorra hasta un 70 % de tiempo al cocinar, en comparación con los métodos de cocción tradicionales.

Es fácil.

Solo tienes que poner los ingredientes y el líquido de cocción en la olla, cerrar la tapa, llevar a ebullición, dejar cocer y, por último, liberar la presión y abrir la tapa. ¡Así de simple!

Es sano.

Como los alimentos se cuecen a presión, se conserva hasta un 50 % más de vitaminas y minerales. Además, al necesitar menos tiempo para cocerse, los alimentos mantienen más valores nutricionales.

Es seguro.

Las ollas a presión de BOJ, tanto las rápidas como las eléctricas, incluyen válvulas de seguridad que dejan escapar cualquier exceso de presión, permitiendo así cocinar de la manera más segura.

Es versátil.

Se puede cocinar prácticamente todo tipo de alimentos en la olla a presión, desde verduras y arroz hasta pollo y otros tipos de carnes e, incluso, postres.

Es delicioso.

El vapor que se crea en el interior de la olla a presión rompe las fibras de los alimentos en muy poco tiempo, dejando la comida tierna y sabrosa, con una agradable mezcla de sabores.

Antes de cocinar con la olla a presión

Es importante revisar todas las piezas de tu olla a presión cada vez que la vayas a utilizar. A continuación, te indicamos lo que deberás comprobar:

- 1.** Asegúrate de que la olla está bien lavada después de la última utilización. No deben quedar partículas ni restos de comida en la olla o en la tapa. Comprueba que el interior del borde de la tapa, el borde exterior de la olla y la junta de goma estén limpias. Así habrá menos riesgo de que la tapa se quede pegada al abrirla.
- 2.** Retira la junta e inspecciónala bien para comprobar que todavía sea flexible y que no se haya secado. Verifica que no esté desgarrada ni fisurada. Si la junta presenta signos de estar dañada o seca, no utilices la olla a presión. Reemplaza la junta inmediatamente.
- 3.** Comprueba las válvulas de seguridad. Verifica que no hayan quedado restos de comida de la última utilización. Debido a que el diseño de cada olla a presión es diferente, es aconsejable consultar las recomendaciones de limpieza y mantenimiento del manual de instrucciones.

** En nuestro recetario las cantidades indicadas son ilustrativas, es posible que dependiendo de las medidas de las ollas haya que variarlas (reducir la cantidad proporcionalmente).*

Llenado de la olla a presión

Como las ollas a presión necesitan espacio para crear vapor, no llenes nunca tu olla más de 2/3 de su capacidad.

Nunca llenes más de la mitad la olla si cocinas alimentos que crecen al cocerse (por ejemplo, arroz). Todas las unidades de BOJ cuentan con una marca de llenado máximo (MAX) en el interior.

Dorar la carne antes de cocerla añade sabor y color a los platos. Sofríe la carne siempre con la tapa retirada y, en caso de utilizar una olla a presión tradicional, a fuego medio o alto. Si el fuego está demasiado alto, ten cuidado de no quemar el aceite y chamuscar la olla.

Establecer el tiempo de cocción

Ollas rápidas: te recomendamos utilizar un temporizador o similar. Una vez alcanzado el nivel de presión deseado, inicia el temporizador, rebaja el fuego y espera a que termine el tiempo de cocción.

Ollas eléctricas: la temporización se realiza de forma automática, así que asegúrate de seguir adecuadamente la receta o la recomendación de tiempo.

Como la comida demasiado hecha ya no tiene arreglo, es mejor que cocines durante poco tiempo los alimentos que no conozcas bien. Siempre podrás volver atrás y cocinarlos más tiempo en caso necesario.

Formación de vapor

Ollas rápidas

Para que se forme vapor en una olla a presión, el líquido de su interior debe ser llevado a ebullición con la tapa correctamente cerrada. Cuando el líquido hierve, se produce vapor y se forma presión.

En caso de utilizar una olla a presión tradicional, sube el fuego al máximo una vez la tapa esté correctamente cerrada.

Tan pronto como la olla alcance la presión, el indicador subirá. Una vez se haya alcanzado la presión seleccionada, el vapor empezará a salir por la válvula de presión.

Cuando ocurra esto, puedes rebajar el fuego y empezar a contar el tiempo de cocción.

No rebajes demasiado el fuego o la temperatura interior descenderá bruscamente y desaparecerán el vapor y la presión.

Ollas eléctricas

Al utilizar una olla a presión eléctrica, una vez la tapa esté correctamente cerrada, selecciona el nivel de presión y programa el tiempo de cocción en el panel.

Una vez alcanzada la presión, el indicador de presión subirá y el vapor saldrá por el pomo regulador de presión.

Una vez alcanzada la presión, los componentes internos de la olla mantendrán automáticamente la presión y empezará la cuenta atrás del tiempo de cocción.

Tiempos orientativos de cocción

Arroces y granos

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Arroz sushi	Alto o bajo	3 min.
Arroz arborio	Alto o bajo	2 min.
Arroz grano medio	Alto o bajo	2 min.
Arroz basmati	Alto o bajo	2 min.
Arroz jazmín	Alto o bajo	1 min.
Arroz integral (grano corto)	Bajo	15 min.
	Alto	14 min.
Arroz integral (grano largo)	Bajo	13 min.
	Alto	12 min.
Arroz silvestre	Bajo	22 min.
	Alto	18 min.
Quinoa	Alto o bajo	1 min.
Quinoa roja	Alto o bajo	5 min.
Cebada perlada	Alto o bajo	10 min.
Trigo (granos)	Bajo	27 min.

Legumbres

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Alubias rojas	Bajo	16 min.
	Alto	12 min.
Alubias blancas	Bajo	16 min.
	Alto	12 min.
Alubias pintas	Bajo	16 min.
	Alto	12 min.
Alubias Fabada	Bajo	18 min.
	Alto	14 min.
Garbanzos	Bajo	18 min.
	Alto	15 min.
Lentejas	Bajo	8 min.
	Alto	6 min.
Habas	Bajo	5 min.
	Alto	4 min.
Soja	Bajo	9 min.
	Alto	7 min.

Verduras

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Acelgas	Bajo	4 min.
	Alto	2 min.
Alcachofas	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Apio	Bajo	5 min.
	Alto	4 min.
Brocoli en cuartos	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Calabaza, calabacín	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Cardo	Bajo	20 min.
	Alto	18 min.
Cebolla	Bajo	4 min.
	Alto	3 min.
Coles de bruselas	Bajo	3 min.
	Alto	2 min.
Coliflor	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Espárragos	Bajo	10 min.
	Alto	8 min.

Verduras

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Espinacas	Bajo	3 min.
	Alto	2 min.
Guisantes	Bajo	5 min.
	Alto	3 min.
Judías verdes	Bajo	10 min.
	Alto	6 min.
Mazorcas de maíz	Bajo	8 min.
	Alto	6 min.
Patatas enteras	Bajo	8 min.
	Alto	6 min.
Patatas troceadas	Bajo	2 min.
	Alto	4 min.
Puerros	Bajo	8 min.
	Alto	6 min.
Remolacha	Bajo	20 min.
	Alto	15 min.
Tomate	Bajo	4 min.
	Alto	2 min.
Zanahoria	Bajo	3 min.
	Alto	2 min.

Pescados y Mariscos

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Almejas	Bajo	4 min.
	Alto	3 min.
Atún en rodajas	Bajo	5 min.
	Alto	3 min.
Calamares	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Mejillones	Bajo	4 min.
	Alto	3 min.
Pescado, lomos	Bajo	5 min.
	Alto	3 min.
Pescado, rodajas	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Langostinos	Bajo	4 min.
	Alto	2 min.
Gambas	Bajo	4 min.
	Alto	2 min.

Carnes, caza y aves

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Vaca o Buey, estofado	Bajo	22 min.
	Alto	18 min.
Vaca o Buey, picado	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Vaca o Buey, lengua	Bajo	32 min.
	Alto	28 min.
Ternera, estofada	Bajo	20 min.
	Alto	16 min.
Ternera, picada	Bajo	6 min.
	Alto	4 min.
Ternera, lengua	Bajo	26 min.
	Alto	20 min.
Ternera, callos	Bajo	30 min.
	Alto	25 min.
Cerdo, estofado	Bajo	16 min.
	Alto	12 min.
Cerdo, costilla	Bajo	15 min.
	Alto	10 min.
Cerdo, codillo	Bajo	28 min.
	Alto	22 min.

Carnes, caza y aves

	NIVEL DE PRESIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Cordero, estofado	Bajo	12 min.
	Alto	10 min.
Cordero, manitas	Bajo	20 min.
	Alto	18 min.
Pollo, entero	Bajo	16 min.
	Alto	12 min.
Pollo, estofado	Bajo	8 min.
	Alto	6 min.
Gallina, troceada	Bajo	25 min.
	Alto	20 min.
Faisán, estofado	Bajo	14 min.
	Alto	12 min.
Conejo, estofado	Bajo	20 min.
	Alto	18 min.
Venado, estofado	Bajo	25 min.
	Alto	20 min.



BØJ®

1905



Desayuno

Receta clásica de avena troceada



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

3 min.

Presión Alta

Ingredientes:

- ¼ tazón de avena troceada de cocción rápida
- ¾ tazón de agua
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar moreno natural

Instrucciones:

1. Añade 1 tazón de agua a la olla, introduce el trípode y la cesta vaporera.
2. En un cuenco o tazón pequeños y resistentes al calor, incorpora la avena, el agua, la sal y la mantequilla. Mézclalo todo bien. Coloca el cuenco o el tazón en la olla, cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 3 minutos.
3. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
4. Mezcla bien el contenido del cuenco o tazón, espolvorea un poco de azúcar y sirve.

Avena con canela y manzana deshidratada



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

- 1/3 tazón de copos de avena
- 2/3 tazón de leche entera
- 2 cucharadas de trocitos de manzana deshidratada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de pasas
- ¼ cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Incorpora 1 tazón de agua en la olla.
2. En un recipiente o tazón pequeños resistentes al calor, añade la avena, la leche, los trocitos de manzana, la sal, las pasas y la canela en polvo. Mézclalo todo bien. Coloca el cuenco o el tazón en la olla, cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 10 min.
3. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente
4. Mezcla bien el contenido del cuenco o tazón, espolvorea con azúcar y sirve.

Mermelada de Fresa

sin pectina



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

2 min. 

Presión Alta

Ingredientes:

1 kg de fresas, sin los rabitos y cortadas por la mitad
750 g de azúcar

Instrucciones:

1. Coloca la olla a presión, o el recipiente interior, sobre la balanza e incorpora las fresas cortadas. Anota el peso. Añade $\frac{3}{4}$ del peso en azúcar, puedes utilizar una calculadora y multiplicar el peso indicado por la balanza. Por ejemplo, para 1 kilo de fresas necesitamos 750 g de azúcar.
2. A continuación, añade el azúcar en la olla a presión hasta alcanzar el peso que habías calculado para este ingrediente.
3. Pon la olla a fuego bajo (función "Saute" temperatura baja en las ollas eléctricas) y remueve de vez en cuando hasta que el azúcar se vuelva líquido (unos 3 minutos). Sube el fuego hasta el máximo (función "Saltear" en las ollas eléctricas) y lleva los ingredientes a ebullición mientras remueves.
4. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 2 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 2 minutos.
5. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10').
6. Retira la tapa y vuelve a llevar los ingredientes a ebullición a fuego medio (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que la mezcla alcance una temperatura de 105 °C. (10-15min.)
7. Vierte la mermelada caliente en tarros esterilizados o acabados de lavar en el lavaplatos. Limpia cuidadosamente los bordes y ciérralos con tapas esterilizadas. Guarda en la nevera de 4 a 6 semanas.



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min. ⌚

Presión Alta

Mermelada de Lima con menta fresca

Ingredientes:

1 kg de limas
2 kg de azúcar aprox.

Instrucciones:

1. Corta las limas en rodajas finas y córtalas en cuatro trozos. (Guarda las pepitas aparte)
2. Coloca la olla a presión, o el recipiente interior, sobre la balanza e incorpora los trocitos de lima y todo el jugo resultante del proceso. Anota el peso de la fruta (por ejemplo, 786 g).
3. Añade 1-2 tazones de agua en la olla. Cierra la tapa y coloca la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 10 min.
4. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
5. Calcula cuánto azúcar debes añadir (normalmente, la mermelada extra amarga necesita el doble de azúcar). En caso de duda, inténtalo primero con el mismo peso en azúcar, prueba la mermelada una vez fría y decide si te gusta así.
6. Coloca todas las pepitas de lima en una bolsa coladora. Cuando abras la olla a presión, la pulpa de la fruta ya estará templada, así que incorpora todo el azúcar y remueve. Tardará un 1 minuto o 2 en derretirse. A continuación, añade las pepitas.
7. Sube el fuego al máximo, (función "Saltear" en las ollas eléctricas) lleva la mezcla a ebullición y deja que siga hirviendo durante 5 min. o, si tienes un termómetro, deja que alcance los 100 °C. Con la ayuda de un cucharón, distribuye el contenido de forma homogénea en tarros esterilizados.
8. Conserva en la nevera durante 1 semana, o procesa al baño maría siguiendo las indicaciones para hacer mermelada que se pueda conservar a temperatura ambiente.

Huevos pasados por agua con jamón y queso



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

4 min.

NIVEL BAJO

Ingredientes:

4 huevos
4 lonchas de jamón
4 pizcas de sal
4 pizcas de pimienta
1 tomate troceado, para la guarnición
4 cucharadas de queso cheddar rallado
Moldes resistentes al calor

Instrucciones:

1. Vierte un tazón de agua en la olla y deja a un lado.
2. Extiende una loncha de jamón en cada molde dejando que los bordes sobresalgan. Rompe un huevo en el interior de cada molde y espolvorea con sal, pimienta y queso cheddar.
3. Cubre bien los moldes con papel de aluminio e introdúcelos directamente en el agua de la olla. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción para olla a presión rápida: 4 minutos a nivel BAJO
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Saca los moldes con cuidado y sirve inmediatamente sobre un plato pequeño.

B Ø J®

1905



Verduras



Brócoli con puré de patatas (con piel)



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

- 1 ½ tazón de agua
- 900 g de patatas, cortadas en trozos de 2,5 cm
- 225 g de floretes de brócoli
- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo picado
- ½ tazón de queso cheddar rallado

Instrucciones:

1. En la olla a presión, introduce el agua y las patatas de manera que forme una capa homogénea. Coloca por encima los floretes de brócoli. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 5 minutos.
2. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Espolvorea con sal y ajo crudo. Machaca los ingredientes y sirve con un poco de queso rallado por encima.

Patatas asadas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

8 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

10 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

½ tazón de agua

900 g (unas 6 unidades) de patatas medianas para cocer (patatas Idaho o “patatas viejas”), bien lavadas

Instrucciones:

1. Introduce las patatas lavadas en la olla y agujeréalas varias veces con un tenedor.
2. Enciende el horno a 245 °C para precalentarlo mientras las patatas se estén cociendo en la olla a presión.
3. Vierte el agua sobre las patatas. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función “Pressure cooker” en presión ALTA, 10 min.
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Con la ayuda de unas pinzas, saca con cuidado las patatas de la olla, intentando no quitarles mucha piel.
5. Coloca las patatas directamente en la bandeja intermedia del horno y déjalas asar durante 10-15 minutos. Saca primero las patatas más pequeñas y sírvelas.
6. Apaga el horno y deja que las patatas más grandes sigan haciéndose con el calor residual del horno durante 5-10 minutos más. Ya puedes disfrutar de unas patatas crujientes, tiernas y rápidas de hacer.

Sopa de Tomate



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 pizcas de pimienta negra
- 1 zanahoria mediana en trozos grandes
- 1 cebolla mediana en rodajas grandes
- 1 patata mediana en dados grandes
- 1 lata de tomate entero pelado en su jugo de gran calidad (800 g)
- 3 cucharadas de concentrado de tomate (doble o triple concentrado)
- 3 cucharadas de tomates secos en trozos grandes (si están en aceite, lávalos)
- 4 tazones de agua
- 2 cucharaditas de sal

Para la guarnición: Nata fresca o ácida o yogur natural (al gusto)

Instrucciones:

1. Introduce la mantequilla, la pimienta, la cebolla y la zanahoria en la olla y sofríe todos los ingredientes (función "Saltear" en las ollas eléctricas), removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla empiece a estar blanda (5min).
2. Añade las patatas, el tomate en conserva, el concentrado de tomate, los tomates secos, el agua y la sal. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Sopa" en presión ALTA, 5 minutos.
3. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
4. Con una batidora de mano, tritura los ingredientes de la olla hasta obtener una sopa cremosa. Sirve con un chorrito de nata fresca o ácida.

Sopa de Calabaza



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande en trozos no muy pequeños
- 1 ramita de salvia
- 1 trozo de jengibre (de 4,5 cm aprox.) pelado y en rodajas grandes
- 1 kg 800 g de calabaza sin piel ni semillas y cortada en dados
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 4 tazones de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- ¼ tazón de pepitas asadas de calabaza, para la guarnición

Instrucciones:

1. Pon el aceite, la cebolla, la salvia y el jengibre en la olla y sofríe todos los ingredientes (función "Saltear" en las ollas eléctricas). Cuando las cebollas estén blandas, apártalas e incorpora los trozos de calabaza necesarios para cubrir la base de la olla (aprox. un puñado) y dóralos durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el resto de la calabaza junto con el jengibre, la nuez moscada y el caldo. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 10 min.
3. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Saca la ramita de salvia y apártala.
4. Con una batidora de mano, tritura todos los ingredientes de la olla a presión y sirve. Adereza con pepitas de calabaza saladas.



1905



Legumbres

Hummus



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

15 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

18 min.

Presión Alta

Ingredientes:

1 tazón de garbanzos secos, en remojo
4 tazones de agua
1 hoja de laurel
3-4 dientes de ajo en trocitos
2 cucharadas de tahini
½ cucharadita de sal marina, o al gusto

El zumo de 1 limón
¼ cucharadita de comino molido
½ manojo de perejil troceado
(aprox. ¼ tazón de hojas)
½ cucharadita de pimentón
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. Lava los garbanzos e incorpóralos en la olla a presión con el agua y el laurel. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 15 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: Función "Porridge", 18 minutos a nivel ALTO
2. Cuando termine el tiempo, escurre los garbanzos, reservando el líquido de cocción (necesitarás parte de él para triturar los garbanzos).
3. Tritura los garbanzos en un robot de cocina, batidora o pasapurés.
4. Pon el ajo, la tahini y ½ tazón del líquido de cocción en el robot de cocina, o en la olla a presión si utilizas la batidora o el pasapurés. Tritura la mezcla a tu gusto, añadiendo poco a poco la cantidad suficiente de líquido de cocción hasta alcanzar la consistencia deseada. Añade el zumo de limón y la sal y mezcla bien. Vierte la mezcla en un cuenco grande y aliña con un chorrito de aceite de oliva. Espolvorea con pimentón y perejil fresco.

Sopa de Guisantes con jamón



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 g de jamón serrano, cortado en tiras
- 1 cebolla mediana troceada
- 1 zanahoria grande cortada en dados
- 2 tazones de guisantes lavados
- 6 tazones de agua

Instrucciones:

1. Introduce el aceite y el jamón en la olla a presión y sofríe (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que el jamón quede crujiente. Saca gran parte del jamón y reserva, dejando el aceite y la grasa derretida dentro de la olla.
2. Añade la cebolla y la zanahoria y sofríelos en la grasa (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que la cebolla se ablande (unos 5 minutos). Remueve las verduras en el caldo que se irá formando en la base de la olla.
3. Incorpora los guisantes, el agua y la sal. Mezcla bien y asegúrate de que la olla no esté llena más de la mitad. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 5 minutos.
4. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
5. Incorpora la mayor parte del jamón desmenuzado en la sopa (reserva unas pocas tiras para la guarnición) y sirve la sopa con una tira de jamón crujiente como guarnición.



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min. 
Presión Alta

Lentejas estofadas con patatas y espinacas

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
1 ramita de apio troceada
1 cebolla grande troceada
1 zanahoria mediana troceada
2 patatas medianas sin pelar y en dados
2 tazones de caldo de verduras

1 hoja de laurel
1 ½ tazón de lentejas secas y lavadas
1 cucharadita de sal
2 tazones de hojas frescas de espinacas lavadas
1 cucharada de zumo de limón natural

Instrucciones:

1. En la olla precalentada, incorpora el aceite de oliva, el apio, la cebolla, la zanahoria y sofríe hasta que la cebolla empiece a reblandecerse (unos 5 minutos). Añade las patatas, el caldo, la hoja de laurel y las lentejas. Mezcla bien.
2. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Beans" en presión ALTA, 10 min.
3. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
4. Una vez liberada la presión, abre la tapa e incorpora la sal y las hojas de espinacas. Saca la hoja de laurel y remueve las espinacas hasta que las hojas estén sofritas. Aliña con el zumo de limón antes de servir.

BØJ®

1905



Arroces



Confetti de Arroz

Basmati



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

3 min.

Presión Alta

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana troceada
1 pimiento mediano (del color que sea)
1 zanahoria rallada

Agua (según se necesite)
2 tazones de arroz Basmati o arroz largo
½ tazón de guisantes (frescos o congelados)
1 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. En la olla a presión precalentada, introduce el aceite de oliva y la cebolla y sofríela hasta que se vuelva traslúcida (función "Saltear" en las ollas eléctricas).
2. Mientras tanto, en un vaso medidor con capacidad para 4 tazones de líquido, pon el pimiento y la zanahoria rallada y presiona los ingredientes con suavidad hasta que queden al mismo nivel.
3. Vierte agua en el vaso medidor con las verduras dentro y reserva. Incorpora el arroz, los guisantes y la sal en la olla a presión. Mezcla bien.
4. A continuación, añade el agua y las verduras. Mezcla bien. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Arroz" en presión ALTA, 3 minutos.
5. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
6. Utiliza un tenedor para esponjar el arroz y, ¡ya puedes servir!

Arroz Rojo



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min.
Presión Alta

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla troceada
- 2 tazones de arroz blanco de grano medio o largo
- 1 tazón de tomates troceados y su jugo o de tomate troceado en conserva
- 2 ½ tazones de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cebolleta troceada (opcional)

Instrucciones:

1. Introduce el aceite y la cebolla y sofríe (función “Saltear” en las ollas eléctricas) hasta que la cebolla se ablande (unos 5 minutos).
2. Añade el arroz y sofríelo (función “Saltear” en las ollas eléctricas) hasta que los primeros granos se empiecen a dorar (unos 3 minutos). Añade también los tomates, el agua, la sal, el orégano y la pimienta de cayena. Remueve bien y rasca el fondo de la cazuela para evitar que se quede pegado el arroz.
3. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función “Arroz” en presión ALTA, 5 minutos.
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Remueve el arroz y sirve con la cebolleta cortada a trozos pequeños como guarnición (opcional).

Risotto con champis y vino tinto



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

7 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

5 min.

Presión Alta

Ingredientes:

30 gramos de champiñones secos

2 tazones de agua

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla roja mediana

¼ tazón de vino tinto ligeramente ácido (Merlot)

2 tazones de arroz arborio

2 tazones de caldo de pollo o de verduras

1 cucharadita de sal

1 cucharada de mantequilla

1 ramita de tomillo fresco

Instrucciones:

1. En un vaso medidor resistente al calor y con capacidad para 4 tazones, introduce los champiñones secos y 2 tazones de agua caliente. Cubre bien y deja aparte.

2. En la olla a presión a fuego medio, añade el aceite y la cebolla. Sofríe la cebolla (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que se vuelva traslúcida (unos 5 minutos).

3. Añade el arroz y tuéstalo ligeramente para que suelte el almidón (función "Saltear" en las ollas eléctricas). Una vez bien mezclado con la cebolla y el aceite, vierte el vino para despegar los granos del fondo de la olla y remueve hasta que se evapore todo el líquido.

4. Incorpora los champiñones con el líquido de remojo, el caldo y la sal. Mezcla bien. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.

* Tiempo de cocción en olla rápida: 7 minutos a nivel ALTO

* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Arroz" en presión ALTA, 5 minutos.

5. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y quita la tapa. Todavía debe quedar caldo en el arroz, eso es normal. Remueve el arroz durante 30 segundos para que siga absorbiendo el líquido.

6. Añade la mantequilla, mezcla bien y espolvorea con el tomillo fresco antes de servir.

Risotto con salvia, lentejas y salchichas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

7 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

5 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla troceada
- 225 g de salchichas de cerdo
- 2 ramitas de salvia troceadas (aprox. 1 cucharada de salvia seca)
- 1 tazón de arroz Arborio
- 1 tazón de lentejas secas, puestas en remojo la noche anterior
- 3 ¼ tazones de caldo de verduras

Instrucciones:

1. En la olla a presión precalentada, introduce el aceite de oliva, la cebolla, las salchichas y la salvia. Sofríe todos los ingredientes (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que las salchichas se doren (unos 5 minutos).
2. Añade el arroz y remueve para que se mezcle homogéneamente con las salchichas y la cebolla. Vierte el caldo y las lentejas escurridas. Mezcla bien.
3. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 7 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Arroz" en presión ALTA, 5 minutos.
4. Cuando termine el tiempo de cocción, libera la presión y abre la tapa. Mezcla bien y sirve inmediatamente.



1905



Pasta



Fusilli con atún y aceitunas negras



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

3 min.



NIVEL BAJO

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 3 anchoas
- 2 tazones de tomate triturado
- 1 ½ cucharadita de sal
- 450 g de pasta fusilli (o cualquier otro tipo de pasta corta)
- 2 latas de atún en aceite de oliva (unos 150 g)
- 3-4 tazones de agua (para cubrir la pasta)
- ½ tazón de aceitunas negras sin hueso

Instrucciones:

1. En la olla a presión a fuego medio, incorpora el aceite, el ajo y las anchoas. Sofríe los ingredientes hasta que las anchoas empiecen a deshacerse y el ajo a dorarse.
2. Añade el tomate triturado y la sal. Mezcla bien. Introduce la pasta cruda y el contenido de una lata de atún, mezclando para cubrir la pasta de forma homogénea.
3. Aplana la pasta hasta formar una capa uniforme y vierte el agua necesaria para cubrirla. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel BAJO
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Incorpora la otra lata de atún, mezcla bien y espolvorea con las aceitunas antes de servir.

Macarrones picantes



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

5 min. 

NIVEL BAJO

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
2-3 dientes de ajo machacados
1 pizca de orégano seco
2 chiles picantes frescos troceados
(o 1 cucharadita de copos de pimienta picante)

400 g de pasta penne, macarrones
400 g de tomate triturado (o 2 tazones)
1 cucharadita de sal
3-4 tazones de agua (para cubrir la pasta)
Aceite de oliva virgen extra para aderezar

Instrucciones:

1. En la olla a fuego bajo, pon un chorrito de aceite de oliva, los dientes de ajo, el pimienta picante y el orégano (triturándolo entre los dedos mientras lo espolvoreas).
2. Deja que los ingredientes se impregnen en el aceite hasta que el ajo empiece a tostarse y se vuelva ligeramente dorado. Añade la pasta, el tomate triturado, la sal y el agua necesaria para cubrir la pasta.
3. Remueve los ingredientes y aplana la pasta hasta formar una capa homogénea con la ayuda de una cuchara o espátula de madera (no pasa nada si la pasta sobresale un poco). Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel BAJO
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Remueve los ingredientes y deja reposar la pasta durante 1 minuto antes de servir.
5. Adereza los platos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Lazos de pasta con brócoli y salchichas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

5 min.



NIVEL BAJO

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
450 g de salchichas (del tipo que prefieras)
450 g de lazos de pasta
1 cucharada de concentrado de tomate

1 cucharadita de sal
3-4 tazones de agua (para cubrir la pasta)
250-350 g de floretes de brócoli
2 dientes de ajo en trocitos

Instrucciones:

1. Vierte el aceite en la olla, saca la carne del interior de las salchichas y échala en la olla a presión. Rompe la carne mientras se sofríe y remueve de vez en cuando hasta que se vuelva crujiente y dorada (unos 5 minutos).
2. Una vez la carne crujiente y hecha completamente, sácala de la olla a presión y déjala aparte.
3. Vierte un chorrito de agua y despega los trocitos de carne pegados en la base de la olla. A continuación, añade la pasta, el concentrado de tomate y la sal. Remueve bien para mezclar todos los ingredientes.
4. Presiona la pasta para formar una capa más o menos plana y añade el agua necesaria para cubrirla (no pasa nada si la pasta sobresale un poco).
5. Coloca los floretes de brócoli por encima de la pasta, con el tallo hacia abajo. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel BAJO
6. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Añade el ajo, remueve para deshacer el brócoli e incorpora los trozos de salchicha fritos en la olla. A continuación, ya puedes servir la pasta.

Macarrones con requesón



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

5 min. 

NIVEL BAJO

Ingredientes:

450 g de macarrones
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
3-4 tazones de agua (para cubrir la pasta)

225 g de requesón de oveja o vaca
1 ramita de perejil fresco
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
½ tazón de queso rallado Pecorino Romano

Instrucciones:

1. Vierte un chorrito de aceite de oliva en la olla y añade la pasta, la sal y el agua necesaria para cubrir la pasta. Aplana la pasta con una espátula para formar una capa homogénea y sumerge toda la pasta que puedas en la menor cantidad de agua posible.
2. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel BAJO
3. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Vacía la mitad del agua de cocción de la olla en el fregadero y deja el resto para ablandar el requesón (escurre completamente si se trata de pasta sola).
4. Añade el requesón y mezcla bien. Adereza cada ración con queso Pecorino Romano, pimientas y hojas de albahaca troceadas. Sirve inmediatamente.

BØJ®

1905



Pescados



Atún

con salsa teriyaki



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

2 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

3 min.

Presión Alta

Ingredientes:

700-800 g de atún cortados en dados de 4 cm
 2 pimientos rojos cortados en trozos de 4 cm
 10 cebolletas cortadas en tiras de 4 cm, solo la parte gruesa
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Salsa teriyaki

Instrucciones:

1. En un cuenco lo suficientemente ancho para que quepa el pescado, cubre la base con la salsa teriyaki. Añade el pescado, los pimientos y las cebolletas a una mitad de la marinada y ponlo en el frigorífico durante 30 minutos. Retira los ingredientes de la marinada y escurre bien.
2. Sofríe (función "Saltear" en las ollas eléctricas) durante 5 minutos las cebolletas y los pimientos con 2 cucharadas de aceite, hasta que se tuesten y ablanden. Colócalos en una fuente y mantenlos calientes.
3. Incorpora el pescado en la olla y ásalo ligeramente (función "Saltear" en las ollas eléctricas) por todos los lados.
4. Introduce en la olla las verduras y la mitad de la marinada que habías reservado. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 * Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
 * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 3 minutos.
5. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Sirve inmediatamente.

Bouillabaisse



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

5 min. + 3 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

7 min. + 4 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

450 g de filetes de pescado carnosos cortado a trozos
 450 g de colas de langosta cortadas a trozos
 350 g de vieiras
 350 g de gambas
 6 almejas (con la concha)
 4 tazones de agua
 3 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas troceadas
 2 dientes de ajo
 2 cucharadas de perejil troceado
 1 hoja de laurel
 1 cucharadita de tomillo
 ¼ cucharadita de azafrán (opcional)
 Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Sofríe las cebollas en la olla (función "Saltear" en las ollas eléctricas) durante 3 minutos.
2. Añade el ajo, el perejil, los tomates, el laurel, el tomillo, el azafrán (opcional), el agua, la sal y la pimienta. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 * Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
 * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 7 minutos.
3. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa.
4. Añade el pescado y el marisco y remueve bien. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 * Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
 * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 4 minutos.
5. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Saca la hoja de laurel y sirve caliente.

Langostinos picantes



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

4 min. + 1 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

5 min. + 1 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 700 g de langostinos pelados
- 1 tazón de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de pimentón
- ¼ tazón de vino blanco seco
- ½ tazón de caldo de pescado o jugo de almejas
- 1 tazón de salsa de tomate
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azafrán
- 1 cucharadita de pimienta roja picante triturado
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta recién molida al gusto

Instrucciones:

- 1.** Sofríe los langostinos en la olla con aceite de oliva (función "Saltear" en las ollas eléctricas). Retira los langostinos y colócalos en una fuente.
- 2.** Introduce la cebolla en la olla (añade un poco más de aceite si es necesario) y sofríe hasta que esté blanda (función "Saltear" en las ollas eléctricas).
- 3.** Añade el perejil, el ajo, el pimentón y el vino. Mezcla bien y hierva los ingredientes (función "Saltear" en las ollas eléctricas) hasta que se reduzcan a la mitad.
- 4.** Añade el caldo de pescado, la salsa de tomate, el azúcar, el azafrán, el pimiento rojo picante, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta.
- 5.** Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 5 minutos.
- 6.** Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Si la salsa no está lo suficientemente espesa, deja que hierva un poco más.
- 7.** Añade los langostinos, cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 1 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 1 minuto.
- 8.** Al terminar, libera la presión y abre la tapa. Saca la hoja de laurel y sirve sobre arroz.

Salmón con espinacas y salsa de limón



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

3 min. + 3 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

3 min. + 7 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadita de sal (para 2 veces)
- 550 g de hojas de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana cortada por la mitad y en rodajas
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 tazón de jugo de almejas
- ¼ tazón de zumo de limón natural
- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- 1 ½ cucharadita de eneldo seco triturado
- 4 filetes de salmón de al menos 2,5 cm de grosor (unos 175-225 g)
- 1 cucharadita de almidón de maíz disuelto en 1 cucharada de agua fría
- 2 yemas de huevo grandes
- La piel de 1 limón

Instrucciones:

1. Pon 1 tazón de agua, 1 cucharadita de sal y las hojas de espinaca en la olla. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.

* Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO

* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 3 minutos.

2. Saca las espinacas de la olla, escúrrelas bien y colócalas en una fuente. Cúbrelas e introdúcelas en el horno a baja temperatura para que se mantengan calientes. Seca la olla con papel de cocina.

3. Sofríe las cebollas, el ajo y el perejil (función "Saltear" en las ollas eléctricas) durante 2 minutos. Vierte el jugo de almejas, el zumo de limón, el resto de la sal, la pimienta y el eneldo. Mezcla bien.

4. Añade la sal, la pimienta y la piel del limón al salmón. Introduce el salmón en la olla (en una sola capa). Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.

* Tiempo de cocción con olla tradicional: 3 minutos a nivel ALTO

* Tiempo de cocción con olla eléctrica: 7 minutos a nivel ALTO

5. Cuando esté hecho, libera la presión y abre la olla.

6. Con la ayuda de una espátula con ranuras, saca el salmón y colócalo sobre la fuente caliente. Cúbrela para que no se enfríe. Vierte 1/3 tazón de líquido de cocción en la olla y caliéntalo.

7. Incorpora las yemas de huevo y el almidón diluido y remueve bien hasta que empiece a espesar.

8. Sirve cada plato con una ración de espinacas y un filete de salmón sobre ellas.

Adereza el salmón con un poco de salsa y decora con una ramita de perejil fresco o rodajas finas de limón.

BØJ®

1905



Carnes



Chuletas de cerdo con semillas de hinojo y manzanas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

6 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

8 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo de corte grueso (aprox. 2 cm)
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 manzanas (de cualquier tipo) cortadas en rodajas y sin el corazón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¾ taza de caldo de carne

Instrucciones:

1. Espolvorea las chuletas de cerdo con semillas de hinojo, sal y pimienta. Vierte aceite en la olla y dora las chuletas solo por una parte (en función del tamaño de la base de la olla y de las chuletas, puede que lo tengas que hacer en varias tandas).
2. Una vez todas las chuletas estén doradas, déjalas aparte e introduce las rodajas de manzana en la olla vacía. Coloca las chuletas sobre las manzanas con la parte dorada hacia arriba, superponiéndolas en caso necesario.
3. Vierte el jugo de las chuletas y el caldo de carne por los bordes de las chuletas. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 6 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 8 minutos.
4. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la olla. Saca las chuletas y cúbre las inmediatamente con la salsa de manzana.

Costillas de cerdo a la barbacoa



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

25 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

30 min.

Presión Alta

Ingredientes:

- 1 tazón de agua
- 2 tiras de costillas de cerdo
- 2 tazones de salsa barbacoa ya preparada

Instrucciones:

1. Vierte el agua en la olla.
2. Cubre las costillas de cerdo con la mitad de la salsa barbacoa (1 tazón) e introdúcelas en la olla de forma que queden de pie (verticalmente). Intenta que no queden muy juntas, ya que debe quedar espacio entre las dos tiras para permitir que el vapor cocine bien la carne.
3. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 25 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 30 min.
4. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
5. Saca con cuidado las costillas y colócalas horizontalmente sobre una fuente de horno. Extiende el resto de salsa barbacoa sobre la carne y ásalas al grill hasta que quede ligeramente quemada (unos 5 minutos).

Albóndigas con salsa de tomate



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min. 
Presión Alta

Ingredientes:

Para las albóndigas:

- 1 cebolla mediana en trozos finos (para 2 veces)
- ½ tazón de pan rallado seco
- 1/3 tazón de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de sal (para 2 veces)
- ½ tazón de leche entera
- 450 g de carne picada mixta (por ejemplo, de cerdo, buey o ternera, o simplemente de buey).
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Para la salsa:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana a trocitos
- ½ rama de apio a trocitos
- 2 ¾ tazones de tomates troceados
- 1 tazón de agua

Instrucciones:

- 1.** Introduce la mitad de la cebolla troceada en un cuenco grande con pan rallado, queso, orégano, pimienta y 1 cucharadita de sal. Mezcla bien con un tenedor.
- 2.** Añade la leche y mezcla bien. Añade la carne picada y el huevo. Amasa la mezcla a mano hasta que todos los ingredientes se mezclen de forma homogénea. Deja aparte.
- 3.** Vierte en la olla el aceite de oliva, el resto de la cebolla, la zanahoria y el apio y sofríe todos los ingredientes (función "Saltear" en las ollas eléctricas). Añade el tomate, sal y agua y mezcla bien.
- 4.** Coloca el cuenco con la mezcla de carne al lado de la olla y empieza a hacer las albóndigas. Introdúcelas en la olla formando una capa uniforme.
- 5.** Cierra la tapa y pon la válvula en posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 5 minutos.
- 6.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 7.** Puedes servir las albóndigas sobre espaguetis recién hechos y cubrir con salsa de tomate.

Pollo picante a la cazadora con cherrys



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

12 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

15 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1.300 g de muslos y contramuslos de pollo con hueso
- 450 g de tomates cherry
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de pimiento picante en copos (o un pimiento picante fresco troceado)
- 1 cucharadita de sal (pon 2 cucharaditas si el pollo no ha estado previamente en salmuera)
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ tazón de vino tinto de mesa ácido (como Merlot)
- 1 tazón de agua
- ½ tazón de aceitunas verdes deshuesadas y lavadas

Instrucciones:

- 1.** Vierte el aceite de oliva en la olla y dora la carne (función “Saltear” en las ollas eléctricas) por todos los lados.
- 2.** Mientras tanto, arranca los rabitos de los tomates cherry e introdúcelos en una bolsa grande con cierre zip para que formen una sola capa.
Cierra la bolsa casi completamente (deja un pequeño orificio al final). También puedes utilizar una bolsa común y cerrarla haciendo un nudo flojo. Con un mazo para carne o un tarro pesado, machaca ligeramente todos los tomates.
- 3.** Deja el pollo aparte e introduce los tomates machacados con todo su jugo en la olla a presión. Añade el ajo, el pimiento picante, la sal, el orégano, el vino y el agua y mézclalos bien, rascando los trocitos de pollo que se queden pegados en el fondo de la olla.
- 4.** Vuelve a introducir el pollo en la olla y mezcla bien para que quede bien cubierto con todos los ingredientes. Coloca el pollo con cuidado de manera que forme una capa homogénea. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 12 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función “Pressure Poultry” en presión ALTA, 15 min.
- 5.** Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Remueve los ingredientes y deja la olla destapada durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando para que se reduzca parte del líquido de cocción.
- 6.** Con la ayuda de una espátula con ranuras, saca el pollo e introdúcelo en una cazuela para servir. Espolvorea con las aceitunas verdes antes de servir.
Si lo deseas, puedes utilizar el líquido de cocción que ha quedado en la olla como caldo para una futura receta.

Costillas de ternera estofadas con salsa de soja



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

45 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

60 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de sésamo

2 dientes de ajo pelados y machacados

Jengibre fresco, pelado y a trocitos (unos 2,5 cm)

1 pizca de copos de pimiento rojo

¼ tazón de vinagre de arroz (o vinagre balsámico blanco)

1/3 tazón de azúcar moreno

2/3 tazón de salsa de soja

2/3 tazón de caldo de ternera sin sal

1,8 kg de costillas de ternera (unas 8 unidades), pide en la carnicería que las corten por la mitad

2 cucharadas de almidón de maíz

1-2 cucharadas de agua

Instrucciones:

- 1.** Vierte el aceite de sésamo, el ajo, el jengibre y los copos de pimiento rojo en la olla y sofríe (función "Saltear" en las ollas eléctricas) durante 1 minuto.
- 2.** Desglasa con vinagre, añade el azúcar, la salsa de soja y el caldo de ternera. Mézclalo bien. Introduce las costillas en la olla a presión y cúbreelas con la mezcla.
- 3.** Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 45 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 60 min.
- 4.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 5.** Saca las costillas de la olla, dejando el líquido de cocción en el interior, y colócalas en una fuente de horno (todavía no estarán muy doradas, pero es normal). Introduce la fuente en el grill durante unos 5 minutos, hasta que cojan un color más oscuro.
- 6.** Mientras tanto, prepara una salsa espesa en un recipiente pequeño con el almidón de maíz y agua y mézclala con el líquido de cocción de la olla.
- 7.** En la olla rápida: hierva la mezcla hasta que alcance la consistencia deseada y viértela sobre las costillas antes de servir las con arroz al vapor.
En la olla eléctrica, función "Pressure coker", a presión alta, 5 minutos. Pausando de vez en cuando hasta obtener la consistencia deseada.

Pollo

con arroz



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

12 min. + 3 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

14 min. + 3 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

Para el pollo:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla troceada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de cilantro en polvo
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 tazón de agua
- 3 cucharaditas de concentrado de tomate
- 8 trozos de pollo con hueso y piel (4 muslos y 4 contramuslos)
- 2 hojas de laurel
- 3 cucharaditas de sal (o menos si utilizas pollo en salmuera)

Para el arroz:

- 1 tazón de agua aprox. (ver las instrucciones)
- 2 tazones de arroz Basmati lavado
- ¼ tazón de pasas
- ¼ tazón de piñones
- 1-2 tomates frescos troceados
- 1 trozo de cebolla blanca en rodajas finas

Instrucciones:

- 1.** Vierte el aceite y la cebolla en la olla a presión y sofríela (función “Saltear” en las ollas eléctricas) hasta que se ponga blanda. Añade el ajo, el jengibre, el cardamomo, la pimienta negra, el comino, el cilantro y la cúrcuma. Remueve todos los ingredientes durante unos 30 segundos.
- 2.** Añade el agua, el concentrado de tomate y la sal. Por último, echa los trozos de pollo y cúbrelos con el líquido de cocción. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 12 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función “Pressure Poultry” en presión ALTA, 14 min.
- 3.** Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Saca los trozos de pollo y colócalos en una fuente resistente al calor. Cubre la carne con papel de aluminio.
- 4.** Vierte el líquido de cocción de la olla en un vaso medidor resistente al calor con capacidad para 4 tazones hasta alcanzar la marca de 3 tazones y medio. Si no hay suficiente líquido de cocción para llegar hasta esa marca, añade agua. Si sobra líquido de cocción, resérvalo para utilizarlo más tarde.
- 5.** Vuelve a verter el líquido de cocción en la olla a presión y añade el arroz. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función “Pressure cooker” en presión ALTA, 3 minutos.
- 6.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 7.** Mientras se cuece el arroz, retira el papel de aluminio de la fuente (resérvalo para después) e introdúcela en el grill con los trozos de pollo (la piel debe estar arriba). Deja la carne en el grill hasta que la piel esté dorada y aparezcan burbujas.
- 8.** Envuelve el pollo y el líquido de cocción (si queda) en el papel de aluminio y coloca el arroz recién hecho en la fuente. Añade los trozos de pollo por encima y espolvorea con piñones y pasas. Añade el tomate fresco y la cebolla antes de servir.

Tiras de cerdo al estilo Mex



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

30 min.

NIVEL ALTO 

Olla Eléctrica

40 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande cortada en trozos no muy pequeños
1,8 kg de cerdo asado (jamón o paletilla)
en tiras de 5 cm
2 cucharaditas de comino

1 cucharadita de pimienta roja en copos
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal
1 tazón de agua

Instrucciones:

1. Sofríe la cebolla con el aceite en la olla a presión. Cuando la cebolla esté casi blanda, añade el comino, los copos de pimienta y la hoja de laurel.
2. Añade las tiras de cerdo, el agua y la sal. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 30 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 40 min.
3. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
4. Saca la carne con dos tenedores y colócala en una fuente de horno de manera que forme una capa homogénea. Cubre la fuente con papel de hornear.
5. Introduce la fuente en el grill y déjala durante 5 minutos hasta que la carne quede ligeramente chamuscada. Sírvela a continuación.

Alitas de pollo

Búfalo



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

8 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

10 min.

Presión Alta

Ingredientes:

900 g de alitas de pollo (unas 12 unidades),
cortadas por la articulación
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharaditas de sal (por separado)

4 cucharadas de salsa picante
½ tazón de miel
¼ tazón de tomate triturado

Instrucciones:

1. Cubre las alitas de pollo con aceite de oliva y una cucharadita de sal.
2. Vierte un tazón de agua en la olla y coloca el trípode y la cesta vaporera en el interior.
3. Si las alitas de pollo están enteras, divídelas en dos cortándolas por la articulación y estirándolas hacia atrás hasta que se partan.
4. Coloca las alitas de pollo en la cesta vaporera, dejando el mismo espacio entre ellas y poniéndolas de pie (verticalmente) si es necesario. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 8 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure Poultry" en presión ALTA, 10 min.
5. Mientras se hace el pollo, añade la salsa picante, la miel, el tomate triturado y el resto de la sal en un cuenco grande. Mezcla bien los ingredientes con un tenedor hasta que la miel se haya disuelto por completo.
6. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Saca el pollo y ponlo en el cuenco. Remueve bien para mezclar todos los ingredientes.
7. Coloca las alitas sobre un papel de hornear y cúbreelas con el resto de la salsa. Introduce la carne en el grill y ásalas durante 5 minutos, o hasta que las alitas estén doradas y tostadas.

BØJ®

1905



Postres



Tarta de Queso y limoncello



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

15 min.

NIVEL ALTO

Olla Eléctrica

20 min.

Presión Alta

Ingredientes:

115 g de galletas

2 cucharadas de mantequilla sin sal, una derretida y una blanda

2 cucharadas de piel de limón rallada

170 g de requesón, escurrido y a temperatura ambiente

225 g de queso cremoso a temperatura ambiente

1/3 tazón de azúcar

1/4 tazón de licor limoncello (o zumo de limón)

1 cucharada de extracto de vainilla

2 huevos grandes, batidos y a temperatura ambiente

1 tableta de chocolate con avellanas

Instrucciones:

- 1.** Aproximadamente una hora antes de empezar a preparar la receta, saca los huevos, el requesón y el queso cremoso del frigorífico para que alcancen la temperatura ambiente.
- 2.** Vierte un tazón de agua en la olla a presión e introduce el trípode. Deja aparte.
- 3.** Coge un trozo de mantequilla blanda y refriégalo por la base y los bordes del plato resistente al calor. Deja aparte.
- 4.** Derrite la mantequilla en un cazo pequeño. Mientras tanto, tritura las galletas, vierte la mantequilla derretida y pulsa la trituradora/robot de cocina una vez para mezclarlas.
- 5.** Presiona las migas de galleta con las yemas de los dedos o con una cuchara contra la base del plato resistente al calor para formar una capa que no supere los 0,6 cm de espesor. Si te sobra masa, presiónala para que suba por los lados también. Coloca el recipiente en el frigorífico para que la costra de galleta se solidifique mientras sigues con los demás pasos.
- 6.** En un cuenco, rompe el requesón a trozos y mézclalo con una batidora de mano o con un tenedor (batiendo con fuerza). A continuación, añade el queso cremoso y el azúcar. Añade poco a poco y por separado el limoncello, la vainilla y la piel de limón.
- 7.** Cuando estén todos los ingredientes bien mezclados, añade los huevos batidos. El resultado será una textura como la de la masa para tortitas muy líquida.
- 8.** Saca el recipiente con las galletas troceadas del frigorífico y vierte con cuidado la mezcla de queso sobre la masa. Introdúcelo en la olla a presión, sin tapar. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 15 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Cake" en presión ALTA, 20 min.
- 9.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 10.** Saca el recipiente con cuidado y colócalo sobre una rejilla para que se enfríe. Deja reposar la tarta sin tapar durante una hora más o menos y vuélvela a guardar en el frigorífico durante una hora más.
- 11.** Ralla la tableta de chocolate con un rallador de verduras para cubrir la tarta con trocitos de chocolate antes de servir.

Tarta de Queso pera y nueces al revés



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

20 min. 

Presión Alta

Ingredientes:

- 2 peras (1 cortada en rodajas y otra en dados)
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/8 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 tazón de azúcar moreno
- 1 huevo
- 1 tazón de requesón
- 1/3 tazón de azúcar blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (o las semillas de una vaina de vainilla)
- 1 tazón de harina de trigo
- 1/8 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 cucharada de bicarbonato sódico
- 1/4 tazón de nueces troceadas
- 1/4 tazón de pasas

Instrucciones:

1. Vierte un tazón de agua en la olla a presión e introduce el trípode. Deja aparte.
2. Corta una pera en rodajas y la otra en dados y cúbreelas con zumo de limón.
3. Cubre con papel encerado la base de un cuenco hondo, ancho, resistente al calor y con capacidad para 4 tazones. Extiende aceite sobre el papel y espolvoréalo con azúcar moreno formando una capa uniforme. Dispón los trozos de pera de forma creativa.
4. En un cuenco pequeño, mezcla los huevos, el requesón, el azúcar, el aceite de oliva y la vainilla con la ayuda de un tenedor. A continuación, espolvorea la mezcla del cuenco con la harina, la canela, la levadura en polvo y el bicarbonato sódico con la ayuda de un tamiz para harina o un colador de malla fina. Mezcla bien todos los ingredientes con un tenedor e introduce las rodajas de pera, las nueces y las pasas.
5. Vierte la mezcla en el cuenco preparado con papel e introdúcelo en la olla a presión, sin tapar. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 20 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Cake" en presión ALTA, 20 min.
6. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
7. Comprueba si la tarta está suficientemente hecha introduciendo un palillo en el medio. Si sale sucio, vuelve a introducir la tarta en la olla a presión y cocínala unos minutos más.
8. Da la vuelta a la tarta para servirla sobre una fuente.
Puedes servirla caliente o fría.

Tarta de Manzana caramelizada



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

20 min. 

Presión Alta

Ingredientes:

6 manzanas pequeñas amarillas o rojas, sin el corazón y cortadas transversalmente

$\frac{3}{4}$ tazón de mantequilla derretida

100 g de mantequilla (que esté blanda)

2 cucharadas de harina

$\frac{1}{4}$ tazón de azúcar moreno

Relleno de la tarta:

2 tazones de pan seco rallado

$\frac{3}{4}$ tazón de azúcar

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de jengibre en polvo

$\frac{1}{2}$ limón (el zumo y la piel)

Instrucciones:

- 1.** Prepara los ingredientes del relleno de la tarta mezclando bien el pan rallado, el azúcar, la canela, el jengibre, el zumo y la piel del limón y la mantequilla derretida. Deja a un lado.
- 2.** Lava bien las manzanas y quítale el corazón, pero no la piel. Córtalas en rodajas muy finas. Si es posible, utiliza una mandolina para que las rodajas queden todas iguales.
- 3.** Engrasa con mantequilla el interior del cuenco hasta los bordes. Pon la harina en el recipiente y extiéndela hasta que forme una capa homogénea y pegada al fondo del molde.
- 4.** Empieza a colocar las rodajas de manzana para formar capas. La capa inferior será la superior cuando le des la vuelta a la tarta, así que dispón los trozos de manzana con mucho cuidado. Añade una capa de la mezcla de pan rallado. Ve alternando capas de manzana y de pan rallado hasta llenar el cuenco o hasta que se acaben los ingredientes. No es necesario que coloques las otras capas de manzana con tanto cuidado, simplemente asegúrate de que tienes suficientes trozos de manzana para llegar hasta el borde del recipiente y formar capas más o menos homogéneas.
- 5.** Cuando termines de llenar el cuenco, cúbrelo bien con papel de aluminio. Si el recipiente no dispone de asa para poder meterlo y sacarlo de la olla con facilidad, fabrica una cuerda con papel de aluminio.
- 6.** Vierte 1 tazón de agua en la olla y coloca el trípode. Pon el recipiente sobre él, cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 20 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Cake" en presión ALTA, 20 min.
- 7.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 8.** Saca cuidadosamente el cuenco de la olla y quita el papel de aluminio. Pon una fuente sobre el cuenco y dale la vuelta para que la tarta quede sobre la fuente.
- 9.** Quita el cuenco y descubrirás la bonita tarta que acabas de preparar.

Tiras de Limón caramelizadas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

3 min. + 10 min.

Presión Alta 

Ingredientes:

450 g de limones ecológicos (unos 5 limones)

2 ¼ tazones de azúcar blanco granulado (para 2 veces)

5 tazones de agua (para 2 veces)

Instrucciones:

- 1.** Lava bien la superficie de los limones con un estropajo. Corta el limón a lo largo en dos mitades y exprímelo (puedes guardar el zumo para otra ocasión). Divide cada mitad del limón en dos trozos y, sobre una tabla de cortar, pela los gajos o corta la pulpa para sacarla.
- 2.** Corta la piel de limón sin pulpa en tiras finas (que sean de ancho como el espesor de la piel). Incorpora las tiras de piel de limón y 4 tazones de agua en la olla. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 3 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Cake" en presión ALTA, 3 min.
- 3.** Cuando finalice el tiempo, libera la presión a intervalos cortos y cierra la tapa. Escurre las tiras de piel de limón y enjuágalas. A continuación, desecha el agua de cocción y enjuaga la olla.
- 4.** Introduce en la olla 2 tazones de azúcar, 1 tazón de agua y las tiras de limón y cuece a fuego medio sin tapar, removiendo de vez en cuando hasta que se haya derretido todo el azúcar (unos 5 minutos). Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
 - * Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
 - * Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Cake" en presión ALTA, 10 min.
- 5.** Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
- 6.** Escurre las pieles y, si quieres, guarda el jarabe resultante de la cocción para otra ocasión. Coloca las pieles sobre una tabla de cortar o papel de hornear y déjalas enfriar durante 15 minutos o más.
- 7.** Pon cuatro o cinco tiras de limón en un platito con azúcar y cúbre las. Agítalas para desprender el azúcar que sobra y colócalas encima de otro papel de hornear sobre una fuente plana que quepa en el frigorífico.
- 8.** Introduce la fuente plana con los trocitos de limón recubiertos de azúcar (sin cubrir) durante al menos 4 horas, hasta que se sequen por completo (es todavía mejor dejarlos durante toda la noche). A continuación, guarda las tiras de limón en un tarro de cristal y déjalo en un lugar fresco y seco durante 6-8 semanas (o puedes conservarlo en el frigorífico hasta 6 meses).

Manzanas Asadas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min.

NIVEL ALTO

Ingredientes:

- 6 manzanas frescas sin el corazón
- ¼ tazón de pasas
- 1 tazón de vino tinto
- ¼ tazón de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Coloca las manzanas en la base de la olla. Añade el vino, las pasas, el azúcar y la canela en polvo. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 10 min.
2. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
3. Saca las manzanas de la olla y sírvelas en un cuenco pequeño con mucho líquido de cocción.

BØJ®

1905



Condimentos



Salsa barbacoa con ciruelas



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

10 min.

Presión Alta

Ingredientes:

1 cebolla mediana en trozos grandes
½ tazón de tomate triturado
½ tazón de agua
4 cucharadas de miel
4 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharadita de sal marina

½ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de salsa picante
1 cucharadita de humo líquido
1/8 cucharadita de clavo molido
1/8 cucharadita de comino en polvo
¾ tazón de ciruelas secas sin hueso, bien apretadas

Instrucciones:

1. Vierte el aceite de sésamo y la cebolla en la olla y sofríe removiendo de vez en cuando hasta que los bordes de la cebolla empiecen a dorarse (función "Saltear" en las ollas eléctricas).
2. En un vaso medidor con capacidad para 2 tazones (o en un cuenco pequeño), introduce el tomate triturado, el agua, la miel y el vinagre, utilizando las marcas del vaso como referencia.
3. Añade a esta mezcla la sal, el ajo, la salsa picante, el humo líquido, el clavo y el comino molidos. Mezcla bien los ingredientes hasta que la miel se disuelva por completo en el líquido.
4. Vierte la mezcla en la olla, rascando la base de la olla con la espátula para despegar los trocitos de cebolla y mezclarlos con la salsa.
5. Añade las ciruelas. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 10 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 10 min.
6. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa.
7. Con una batidora de mano, e inclinando la olla para que la varilla de la batidora quede sumergida en el líquido, tritura los ingredientes.

Kétchup



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

5 min. 

Presión Alta

Ingredientes:

450 g de tomates de pera cortados en 4 trozos
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de canela
1/8 cucharadita de clavo molido
1/8 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de semillas de apio
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharada de miel
1/3 tazón de pasas
1/8 cebolla a rodajas gruesas
6 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones:

1. Introduce todos los ingredientes en la olla, excepto el almidón de maíz y el agua. Utiliza un prensa patatas y machácalo todo bien (no podrás triturarlo del todo porque los tomates están crudos) hasta que salga el jugo suficiente de los tomates para que la olla pueda alcanzar la presión (1/2 – 1 tazón).
2. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 5 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 5 min.
3. Cuando finalice el tiempo, libera la presión y abre la tapa. Deja hervir sin tapar (función "Saltear" en las ollas eléctricas) a fuego lento durante al menos 10 minutos o hasta que el contenido quede reducido a casi la mitad (no es necesario remover).
4. Con una batidora de mano, tritura todos los ingredientes hasta formar un puré cremoso.
5. Vierte el resultado en una botella de vidrio o tarro recién lavado y ciérralo herméticamente. Deja que se enfríe y guárdalo en el frigorífico durante unos 3 meses. También puedes, una vez frío, introducirlo en una bolsa con cierre de zip y congelar durante un máximo de un año.

Chutney picante de mango



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida

7 min.

NIVEL BAJO 

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 chalota troceada
- 2 cucharadas de jengibre fresco en dados pequeños
- ¼ cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/8 cucharadita de canela
- 2 chiles rojos picantes a trocitos (o ½ cucharadita de pimiento rojo en copos)
- 2 mangos grandes en dados
- 1 manzana en dados (sin el corazón y con la piel)
- ¼ tazón de pasas
- 2 cucharaditas de sal
- 1 ¼ tazones de azúcar moreno
- 1 ¼ tazones de vinagre de sidra (o 1 tazón de vinagre blanco)

Instrucciones:

1. Vierte el aceite vegetal, los trozos de chalota y el jengibre en la olla y sofríe todos los ingredientes hasta que la chalota empiece a estar blanda.
2. Añade el cardamomo, la canela y los pimientos picantes y sofríe todos los ingredientes durante aproximadamente un minuto para que las especias suelten todo su sabor. Introduce los demás ingredientes en la olla a presión y mezcla todo bien hasta que se derrita el azúcar por completo.
3. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla tradicional: 7 minutos a nivel ALTO
4. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos).
5. Con la tapa abierta, cuece todos los ingredientes a fuego medio hasta obtener una textura parecida a la mermelada (unos 15 minutos). Puedes pasar una cuchara por el fondo de la olla para comprobarlo.
6. Remueve de vez en cuando al principio y, más tarde, mientras la mezcla se vaya espesando, reduce el fuego y remueve con más frecuencia.
7. Con una manga pastelera, introduce el chutney en tarros limpios y ciérralos bien. Cuando se hayan enfriado, guárdalos en el frigorífico durante un mes o transfíere el chutney a recipientes aptos para el congelador y congélalo durante un máximo de un año.

Salsa picante



TIEMPO DE COCCIÓN

Olla Rápida y
Olla Eléctrica

1 min. 

NIVEL ALTO

Ingredientes:

- 350 g de pimientos picantes frescos (de cualquier tipo) sin el rabo
- 1 ¼ tazón de vinagre de sidra de manzana o según necesidad (o cualquier otro tipo de vinagre que prefieras)
- 2 cucharaditas de sal ahumada (o sal común)
- 2 cucharaditas de humo líquido (en caso de utilizar sal común)

Instrucciones:

1. Corta los pimientos en trozos grandes e introdúcelos en la olla. Añade el vinagre necesario para cubrirlos y la sal. Cierra la tapa y pon la válvula en la posición de presión.
* Tiempo de cocción en olla rápida: 1 minutos a nivel ALTO
* Tiempo de cocción en olla eléctrica: usar la función "Pressure cooker" en presión ALTA, 1 minuto.
2. Cuando finalice el tiempo, abre la olla a presión mediante el método de liberación natural. Para ollas rápidas: retira la olla del quemador y espera a que la presión baje por sí sola (10 minutos). Para ollas eléctricas: Libera la presión presionando la válvula manualmente.
3. Tritura los ingredientes con una batidora de mano y, con la ayuda de un colador, introdúcelos en una botella esterilizada o recién lavada. Mantén en el frigorífico durante 3 meses o guarda en el congelador durante un periodo máximo de un año en un recipiente adecuado.



1905

www.bojglobal.com