

SÁCALE TODO EL PARTIDO A LA OLLA RÁPIDA

RECETAS CON LA OLLA RÁPIDA

COCINAR PARA²



www.cocinarpara2.com

Índice

Consideraciones generales	3
1. Tomate frito express	4
2. Caldo de pollo	5
3. Caldo de pescado	6
4. Ramen casero	7
5. Lentejas	8
6. Repollo y caldo con más sabor	9
7. Arroz con pollo	10
8. Pulpo “á feira” con cachelos	11
9. Calamares en su tinta	12
10. Guiso de calamares y patatas	13
11. Pollo a la cerveza	14
12. Pollo con limón y miel	15
13. Costillas de cerdo	16
14. Lomo de cerdo en salsa	17
15. Jarrete o morcillo en salsa	18
16. Rabillo de ternera al licor de hierbas	19
17. Redondo de ternera	20
18. Arroz con leche	21

Hola, soy Belén, de Cocinarpara2. He preparado este ebook con las mejores recetas que tengo en el blog para olla rápida.

En todas las páginas tienes un código QR que te lleva directo a la receta publicada en el blog, en la que puedes encontrarla también en vídeo.

No todas las recetas están pensadas para dos, sobre todo, porque hay recetas que congelan muy bien.

Espero que lo disfrutes.

Belén.

COCINAR PARA²

Consideraciones generales

La olla rápida se ha convertido en un imprescindible en mi cocina. Podemos definir la olla rápida como una olla capaz de alcanzar una presión superior a la presión atmosférica, incrementando la temperatura de ebullición del agua. Así, conseguimos acortar los tiempos de cocción de los alimentos.

La olla rápida se diferencia de la olla a presión en la forma del cierre, lo que va a afectar a los tiempos de cocinado. Los tiempos de cocción con la olla rápida se reducen en un 70%, lo que supone un ahorro considerable de energía.

En casa utilizamos las ollas rápidas de WMF. En el año 2004 nos hicimos con un [set con la olla de 3L y la de 6,5L](#). Las tenemos en perfecto estado, y cambiamos de forma periódica la junta de goma de la tapa y la junta indicadora de cocción.

Para usarla, echamos los ingredientes y seguimos las indicaciones de la receta, la cerramos y la ponemos en la fuente de calor a máxima potencia.

Cuando el indicador se eleva, y la olla ha alcanzado la presión indicada, reducimos a fuego medio y empezamos a contar el tiempo. Acabo de tiempo de cocción, dejamos que pierda completamente la presión, volviendo la válvula a la posición original.

Indicadores de presión:

Primer anillo naranja o presión 1: aproximadamente 110 °C para alimentos sensibles como el pescado o la compota.

Segundo anillo o presión 2: aproximadamente 119 °C para todos los demás alimentos.

Apertura de la olla:

- Dejar que se elimine la presión retirando de la fuente de calor de forma natural.
- Forzar la pérdida de presión con la corredera de cocción en la opción OPEN hasta que vaya eliminándola.
- Poner la olla debajo del grifo de agua fría, pero afectará al tiempo total de cocinado, y afectará a la junta de goma.

No tengas miedo y ámate a cocinar con la olla rápida.

Tomate frito express



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 1 chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 lata de tomate natural triturado de 400 gr.
- sal
- pimienta
- romero
- tomillo



Elaboración

Echamos un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra en la olla rápida y cuando esté caliente, añadimos la cebolla y el ajo picados.

Removemos bien y agregamos el tomate natural triturado. Echamos una cucharadita de sal, pimienta al gusto, y un poco de tomillo y romero. Tapamos la olla y dejamos que se cocine 7 minutos con 2 anillas naranjas (presión 2 en otras ollas).

Dejamos que pierda la presión y podemos tomar así, o triturar en la batidora. En casa nos gusta más trituado.

Y ya tenemos listo nuestro tomate frito.

Caldo de pollo (sopa de fideos)



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 4-6 alitas de pollo de corral
- 1 cucharada de sal
- 2 litros de agua
- fideos o similar



Elaboración

Echamos el puerro y la zanahoria cortados en la olla rápida.

Añadimos las alitas de pollo, el agua y echamos la sal.

Cerramos la olla y cocinamos 12 minutos con la máxima presión, siguiendo las instrucciones de nuestra olla.

Quitamos las impurezas, la espuma y el exceso de grasa.

Retiramos el pollo.

Ponemos la zanahoria y el puerro en el vaso de la batidora y trituramos hasta obtener una crema fina.

Añadimos al caldo limpio y removemos bien.

Cocemos los fideos siguiendo las indicaciones del paquete, y ya tenemos lista nuestra sopa.

Caldo de pescado



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- Cabezas, espinas y colas de 2 pescados.
- 750 ml. de agua
- unas ramitas de perejil
- 1 cucharada de sal
- pimienta picada



Elaboración

Ponemos la olla rápida a fuego alto y echamos las cucharadas de AOVE. Añadimos la cebolla cortada en juliana, el puerro cortado en rodajas y los dos dientes de ajo pelados y enteros, y cocinamos un par de minutos. Añadimos las zanahorias y cocinamos un par de minutos más. Agregamos los restos de pescado y cocinamos durante unos minutos, para que se impregnen los sabores. Echamos el agua, las ramitas de perejil, la sal y la pimienta y tapamos la olla. Esperamos a que salga una anilla naranja o alcance la presión, y bajamos a fuego medio y dejamos cocinar durante 15 minutos. Cuando haya perdido la presión, abrimos y colamos. Quitaremos el exceso de aceite o de espuma que pueda quedar, rectificamos de sal y ya tenemos listo nuestro caldo.

Ramen casero



COCINAR PARA²

Ingredientes

Para el caldo

- 1-2 huesos de cerdo o ternera
- 7 setas shitake
- 2 zanahorias
- 1 cebolla ó 1 puerro
- 500 ml de agua
- 1 cucharada de sal

Para el resto

- 150 gr. de tofu gan (tofu macerado en soja)
- 5 setas shitake
- 150-200 de col china
- 1 huevo cocido (entre 7 y 9 min)
- 120 gr. de fideos para ramen



Elaboración

Ponemos en la olla rápida los huesos, las setas, la cebolla y las zanahorias cortadas en trozos. Añadimos una cucharada de sal y 500 ml de agua, cerramos la olla rápida y ponemos a fuego máximo. Cuando salgan las dos anillas naranjas (o alcance la presión 2), bajamos a fuego medio-bajo y cocinamos 12 min. Esperamos a que pierda la presión y abrimos.

Colamos y desgrasamos si es necesario.

Mantenemos caliente. Se puede hacer con antelación, y calentarlo.

Mientras, cortamos las verduras y el tofu gan en tiras, y la col china en juliana.

En una sartén, salteamos el tofu y las setas, damos un par de vueltas, separamos a un lado y añadimos la col china y cocinamos unos 5 minutos, hasta que la col esté tierna.

Cocinamos mientras la pasta, siguiendo las indicaciones del paquete. Cuando esté cocinada, escurrimos y reservamos.

En un bol ponemos la pasta, la verdura, el tofu, las setas y finalmente el huevo.

Añadimos el caldo, y listo.

Lentejas (con o sin chorizo)



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 200 gr. de lentejas pardinas
- 1 cebolla pequeña
- 3 zanahorias
- 2 ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 chorizo y medio (opcional)
- aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 pastillas de caldo de verduras
- agua



Elaboración

Ponemos las lentejas lavadas y escurridas en la olla rápida. Añadimos la zanahoria, la cebolla y los ajos picados. Echamos el chorizo cortado, en su caso, y cubrimos con agua todos los ingredientes y 1 ó 2 centímetros más.

Añadimos un chorrito de aceite, las dos pastillas de caldo de verduras, echamos la cucharadita de comino, la de pimentón, y añadimos la hoja de laurel. Removemos y ponemos a fuego fuerte hasta que burbujee.

Cuando esté, tapamos la olla y esperamos a que salgan las dos anillas naranjas (o la presión 2 en otras ollas). Bajamos a fuego medio-bajo (3 ó 4) y cocinamos 15 minutos.

Retiramos del fuego y esperamos a que pierda presión. Cuando esté, abrimos quitamos el laurel y ¡listo!

Repollo y caldo con más sabor



COCINAR PARA²

Ingredientes

Para el repollo

- 1/2 repollo
- sal
- 1/2 litro de agua aproximadamente

Para el caldo con más sabor

- 1 lata de fabada

Elaboración

Cortamos el repollo, lo lavamos y lo escurrimos.

Echamos en la olla rápida y añadimos la sal y el agua.

Cerramos la olla rápida y ponemos a fuego fuerte hasta que salgan las dos anillas naranjas (o presión 2 en otras ollas), y en ese momento bajamos a fuego medio y dejamos 10 minutos.

Retiramos del fuego y dejamos hasta que haya perdido la presión.

Abrimos.

Se puede escurrir y tomar así sólo con aceite, sal y vinagre por ejemplo.

También podemos hacer un «caldo con más sabor» dejando un poquito de agua de la cocción y añadiéndole una lata de fabada. Calentamos y ¡listo!



Arroz con pollo



COCINAR PARA²

Ingredientes

- Un chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Una cebolleta
- 80 gr. de pimiento rojo
- 50 gr. de pimiento verde
- 200 gr. de arroz
- Una lata de guisantes cocidos (o congelados)
- 7 trozos de pollo troceado (aprox. 300 gr.)
- 400 gr. de agua
- Un pellizco de hebras de azafrán
- Una cucharada de sal



Elaboración

Doramos el pollo en un chorro del aceite a fuego fuerte. Reservamos.

En el mismo aceite cocinamos la cebolleta picada y los pimientos cortados en dados, bajando a fuego medio para que no se nos quemem. Si hace falta, añadiremos un poco más de aceite.

Añadimos el arroz y removemos, los guisantes, el pollo y el agua.

Subimos de nuevo el fuego, echamos la sal y el azafrán y removemos bien.

Cerramos la olla rápida y cocinamos 5 minutos desde que salgan las dos anillas naranjas (o presión 2 en otras ollas).

Dejamos que pierda la presión, y ya podremos disfrutar de nuestro arroz con pollo.

Con lo que ha sobrado, limpiando bien los trozos de pollo (para que no tengan huesos), podemos hacer unas sencillas croquetas de arroz (la receta en www.cocinarpara2.com).

Pulpo “á feira” con cachelos



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 pulpo de aproximadamente 1 o 1 y 1/2 kg.
- 3 patatas medianas
- sal gorda (o maldon)
- pimentón picante
- pimentón dulce
- aceite de oliva virgen extra (AOVE)



Elaboración

El pulpo tiene que estar previamente congelado un mínimo de 3 días y estar descongelado.

Lavamos el pulpo y le quitamos el pico (la boca). Metemos en la olla rápida y añadimos las patatas peladas. Cerramos y cuando salga el segundo anillo naranja, bajamos el fuego y cocinamos de 10 a 12 minutos, dependiendo del tamaño.

El pulpo soltará líquido, y las patatas se cocinarán perfectamente.

Retiramos el pulpo y comprobamos el punto de cocción, si falta tiempo, lo dejaremos un poco más hasta que esté.

Escurremos en un bol boca abajo, y cuando haya enfriado un poco, cortamos las patas en rodajas con una tijera.

Ponemos las patatas cortadas a rodajas de 1 cm. más o menos, y encima el pulpo, echamos sal, pimentón picante y pimentón dulce (o agridulce) al gusto y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra.

Calamares en su tinta



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 4 calamares
- 1 cebolla
- ajos
- 2 sobres de tinta de calamar (no tengo paciencia para preparar la que trae el bicho)
- Vino blanco
- 2 hojas de laurel
- perejil
- aceite de oliva virgen extra (AOVE)



Elaboración

Limpiamos los calamares y los troceamos. Ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra (AOVE) en la olla rápida, echamos la cebolla cortada en trozos grandes y los ajos enteros y cocinamos unos minutos a fuego fuerte. Cuando la cebolla esté transparente, pasamos todo al vaso de la batidora y trituramos con un chorrito de vino y los dos sobres de tinta.

Cocinamos ligeramente los calamares en la olla rápida y añadimos la salsa que hemos triturado, 2 hojas de laurel y perejil.

Cerramos la olla rápida y cocinamos a fuego alto hasta que asome los dos anillos naranjas (o presión 2), bajamos a fuego medio-bajo y cocinamos 10 minutos.

Retiramos del fuego y esperamos a que pierda la presión.

Si ha quedado muy líquida la salsa, echamos una cucharada de maicena disuelta en un vasito pequeño de agua y cocinamos hasta que espese, o dejamos reducir al fuego. Delicioso acompañado de arroz blanco.

Guiso de calamares y patatas



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 cebolla mediana
- 2 ajos
- 100 ml. de vino blanco
- 150 ml. de agua
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- 2 calamares grandes o 4 medianos
- 2 patatas grandes
- 1 lata de guisantes cocidos (o un puñado de guisantes congelados)



Elaboración

En la olla rápida, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, echamos la cebolla cortada en gajos y los ajos, y cocinamos unos cinco minutos hasta que la cebolla esté tierna.

Echamos en el vaso de la batidora, añadimos el vino y el agua y batimos hasta triturar bien todo.

Añadimos sal y pimienta al gusto, y la cucharadita de carne de pimiento choricero y continuamos triturando.

En la olla rápida echamos los calamares limpios y troceados y cocinamos durante un minuto. Añadimos el contenido del vaso de la batidora y removemos.

Echamos las patatas cortadas y mezclamos bien todo.

Tapamos la olla y cocinamos durante 10 minutos con las dos anillas naranjas o con la presión 2 en otras ollas.

Esperamos a que pierda la presión, abrimos, probamos de sal y rectificamos si es necesario.

Añadimos los guisantes escurridos y ya tendremos listo nuestro guiso de calamares. Si los guisantes son congelados, dejar cocinar unos minutos.

Si nos ha quedado muy líquida la salsa, pondremos a fuego alto para que reduzca o echaremos una cucharadita de maicena diluida en agua para que espese.

Pollo a la cerveza



COCINAR PARA²

Ingredientes

- Un chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- 6 contramuslos de pollo sin piel
- 1 lata de cerveza
- 1 sobre de sopa de cebolla

Elaboración

Echamos el chorro de aceite de oliva virgen extra (AOVE) en la olla rápida.

Cuando esté caliente, añadimos los contramuslos sin piel, y los cocinamos ligeramente.

Agregamos el sobre de sopa de cebolla y la lata de cerveza.

Dejamos que hierva a fuego alto, cerramos la olla y cuando salgan los dos anillos naranjas (o presión 2 en otras ollas), bajamos el fuego y dejamos cocinar 6 minutos.

Delicioso acompañado de patatas. También está buenísimo con cerveza negra.



Pollo con limón y miel



COCINAR PARA 2

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 ó 4 contramuslos de pollo
- 1 sobre de sopa de cebolla
- 300 ml de agua
- zumo de 1 limón
- 1 cucharada de miel



Elaboración

En la olla rápida echamos el Aceite de Oliva Virgen Extra y doramos el pollo a fuego fuerte. A mi me gusta quitarle la piel.

Echamos el agua, el sobre de sopa de cebolla y el zumo del limón.

Cerramos la olla rápida y ponemos a fuego máximo hasta que salgan las dos anillas naranjas (o presión 2 en otras ollas). En ese momento, bajamos a fuego medio y cocinamos durante 6 minutos.

Pasado el tiempo, cuando ha perdido la presión, abrimos y añadimos la cucharada de miel. Mezclamos hasta que esté integrado.

Costillas de cerdo



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 kg. de costillas de cerdo
- 4 cucharadas de Aceite Oliva Virgen Extra
- 1 cebolla
- 100 ml. de vino blanco
- 100 ml. de agua
- **Mezcla de especias:**
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharadita de romero



Elaboración

Ponemos la olla con 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) en el fuego. Echamos las costillas cortadas y cocinamos a fuego fuerte hasta que hayan cambiado de color. Reservamos. En la misma olla ponemos las otras dos cucharadas del AOVE y cocinamos la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadimos entonces las costillas y la mezcla de especias y removemos. Agregamos el vino y dejamos que reduzca a fuego alto. Manteniendo el fuego fuerte, añadimos el agua y cuando hierva, cerramos la olla. Cuando salgan la dos anillas naranjas, siguiendo las instrucciones de la olla, bajamos a fuego medio y cocinamos 15 minutos. Esperamos a que pierda la presión, abrimos y cocinamos a fuego medio 8-10 minutos hasta que reduzca la salsa.

Lomo de cerdo en salsa



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 lomo de cerdo de aproximadamente 1 kg.
- sal
- pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 100 ml. de vino blanco
- 1 pastilla de caldo de carne
- 100 ml. de agua



Elaboración

Salpimentamos el lomo de cerdo al gusto. En la olla rápida, echamos el AOVE y a fuego fuerte, sellamos la carne. Le damos la vuelta para que se dore por todos los lados, retirar y reservamos.

En el mismo AOVE sofreímos la cebolla y los ajos durante unos cuatro minutos. Echamos el contenido de la olla en el vaso de la batidora y trituramos. Añadiremos el vino para que se triture mejor.

Ponemos la olla al fuego y añadimos el contenido del vaso de la batidora. Echamos la pastilla de caldo y el agua, o el caldo, si lo tenemos casero y removemos bien.

Añadimos el lomo, cerramos la olla y cocinamos 15 minutos desde que salga la segunda anilla naranja.

Pasado el tiempo, retiramos del fuego y esperamos a que pierda la presión.

Abrimos y si la salsa ha quedado muy líquida, cocinamos a fuego fuerte hasta que reduzca. Esperamos a que esté fría la carne para cortar.

Jarrete o morcillo en salsa



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 pieza de jarrete o morcillo
- sal
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pastilla de caldo de carne
- 100 ml vino blanco
- 100 ml de agua
- un chorrito de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Elaboración

Doramos la carne en la olla rápida a fuego fuerte en el AOVE. Reservamos.

En la misma olla echamos otro chorro de aceite y sofreímos la cebolla y el pimiento cortados en juliana y el ajo laminado. Añadimos el agua y el vino y dejamos que se evapore el alcohol. Echamos la pastilla de caldo desmenuzada, añadimos la carne y cerramos la olla rápida.

Ponemos a fuego máximo, y esperamos a que salgan las dos anillas naranjas (presión 2 en otras ollas). Cuando haya alcanzado la presión, bajamos a fuego medio y dejamos cocinar 40 minutos.

Esperamos a que pierda la presión y abrimos.

Podemos dejar la salsa así, reducirla un poco si ha quedado muy líquida o triturarla.



Rabillo de ternera al licor de hierbas



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 kg. de rabillo de ternera
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 y ½ cebollas
- 30 ml de licor de hierbas
- 100 ml de agua
- sal y pimienta

Elaboración

Echamos el Aceite de Oliva Virgen Extra en la olla rápida. Salpimentamos la carne y cocinamos hasta que esté dorada. Reservamos.

En el mismo aceite añadimos la cebolla cortada. Puede ser en trozos grandes, porque lo trituraremos.

Echamos en el vaso de la batidora y trituramos. Añadimos el licor de hierbas y el agua para mezclar todo bien.

Echamos el contenido del vaso en la olla rápida, añadimos sal y pimienta y removemos. Agregamos la carne que habíamos reservado, cerramos la olla y cocinar 20-25 minutos desde que salgan las dos anillas naranjas (o presión 2).

Abrimos cuando pierda la presión. Si la salsa ha quedado muy líquida, reducimos al fuego.

Esperamos a que esté fría para cortar la carne en rodajas.



Redondo de ternera



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 1 kg. de redondo de ternera
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 cebolla
- 1-2 ajos
- 2-3 zanahorias
- 100 gr. de champiñones laminados
- 50 ml. de vino blanco
- 1 pastilla de caldo de carne
- 50 ml. de agua
- 1 cucharadita de romero picado
- 1 cucharadita de tomillo picado



Elaboración

Ponemos en la olla el Aceite de Oliva Virgen Extra a calentar. Doramos la carne y la sellamos por todos los lados.

Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite, sofreímos la cebolla y el ajo picados. Añadimos la zanahoria cortada en rodajitas y cocinamos un par de minutos. Agregamos champiñones laminados limpios, echamos el vino blanco y cocinamos para que reduzca el alcohol.

Volvemos a poner la carne, añadimos el agua, la pastilla de caldo y las especias y cerramos la olla.

Una vez la olla haya alcanzado la presión 2, cocinamos durante 40 minutos.

Dejamos que pierda la presión y ya tenemos listo nuestro redondo. Se corta mejor frío. Podemos acompañar la carne con puré de patata, con patatas fritas, con arroz... como más nos guste.

Arroz con leche



COCINAR PARA²

Ingredientes

- 500 ml. de leche
- la piel de medio limón
- 1 ramita de canela
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de arroz
- canela molida para decorar

Elaboración

Ponemos la leche en la olla rápida con la piel de limón y la ramita de canela a fuego medio-alto.

Cuando rompa a hervir, añadimos el azúcar y removemos hasta que se disuelva.

Retiramos la canela y añadimos el arroz. Cerramos la olla rápida y ponemos a fuego fuerte.

Cuando salga el primer anillo naranja o alcance la presión 1, bajamos el fuego casi al mínimo y dejamos cocinar 20 minutos.

Retiramos del fuego y esperamos a que pierda la presión.

Abrimos, retiramos el limón y removemos bien.

Ponemos en cuencos o copas, dejamos enfriar y decoramos con canela molida. Podemos echar el azúcar una vez abramos la olla, removiendo hasta que se mezcle, porque con algunas ollas, se ha quedado pegado.



COCINAR PARA²

www.cocinarpara2.com