

INTERCOOP Y EL I.F.P.S. COSTA DE AZAHAR

Demostración de cocina a presión

Cocción a
presión

Introducción.

El principio de las ollas de presión es el mismo a la hora de cocinar en ellas.

La historia de las ollas a presión se remonta a finales del siglo XIX, cuando las amas de casa “fabricaban” sus propias ollas. Sus métodos eran rudimentarios dada la época pero igualmente funcionaban. Para llevarlo a cabo unían la tapa de sus pucheros de barro, sellándolas con masas para hacer pan, dejando un orificio pequeño que dejase escapar parte de vapor o aire logrando de esta forma la condensación de aromas y sabores, evitando que se perdiesen inútilmente. Parte importante también era que reducían el tiempo de cocción de los alimentos.

Beneficios de la cocción en ollas de vapor.

- La olla a presión disminuye en un tercio el tiempo de cocción de los alimentos aproximadamente un tercio respecto a las ollas convencionales.
- Al cocinar los alimentos en un ambiente cerrado hermético evitamos que estos se oxiden.
- No se pierden nutrientes de los alimentos ya que las cocciones se elaboran con una mínima cantidad de agua, la justa para y necesaria para formar el vapor.
- El vapor que se genera en el interior cuece los alimentos.
- Pueden realizarse todo tipo de elaboraciones.
- Podemos utilizar esta técnica también para conservar alimentos, pues tiene el principio de autoclave.

Nociones básicas de cocción en ollas de vapor.

- ▶ Antes de calcular el tiempo de cocción de un alimento se debe esperar al poner la tapa que el vapor comience a salir uniformemente y ese será el momento en el que contaremos el tiempo necesario.
- ▶ Usar la menor cantidad de agua sin llegar a hacer que floten los alimentos de la olla. El espacio sobrante en la olla es esencial para la correcta funcionalidad de la olla.
- ▶ En situaciones normales la olla se llena 2/3 de la altura de la olla para que los alimentos se cuezan correctamente.
- ▶ En casos en los que vayamos a cocinar granos u géneros que producen espuma, la cantidad de llenado de la olla será de 1/3 de la altura.

Tabla de tiempos de cocción

Los tiempos pueden variar dependiendo del tipo de olla a presión, por lo que se deben consultar las indicaciones de cada fabricante.

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN		
Alimento	Tiempo de cocción (min)	Añadido de líquidos
Consomé	10	A discreción
Sopa de cebolla o de hortalizas	5-8	A discreción
Conejo / ave (troceado/a)	5	Según receta, 1 dl. como mínimo
Conejo /ave (entero/a)	8	Según receta, 1 dl. como mínimo
Guisado de ternera (troceada)	12	Según receta, 1 dl. como mínimo
Asado de cordero (troceado)	12	Según receta, 1 dl. como mínimo
Asado de cordero (entero)	15	Según receta, 1 dl. como mínimo
Pescado en salsa	5	Según receta, 1 dl. como mínimo
Hortalizas	5-8	Según receta, 1 dl. como mínimo
Arroz	5	2 arroz :3 líquido, 3:4, 4:5, 5:6
Pasta	5	Cubrir bien el alimento con agua
Garbanzos y alubias (a remojo 24 horas)	8	Doble de líquido
Lentejas (a remojo 24 hs)	5	Cubrir bien el alimento con agua
Lentejas (sin remojo)	8	Doble de líquido

Recetario base para cocinar en ollas a presión

CARRILLERAS A LA VAINILLA		Tiempo cocción: 12 minutos
Ingredientes	Elaboración	
Carrilleras de cerdo	1. Salpimentar las carrilleras	
Cebolla en brunoise	2. Saltear ligeramente en aceite de oliva	
Puerro en brunise	3. Adicionar las hortalizas en brunoise y rehogar.	
Zanahoria en brunoise	4. Añadir el ajo e incorporar el tomate , sofrriendo el conjunto.	
Ajo picado	5. Repartir las cebollitas por la superficie (blanquedas y peladas).	
Tomate triturado	6. Flambear con brandy y regar con vino tinto.	
Cebollita francesa	7. Añadir la vaina de vainilla.	
Brandy	8. Tapar la olla y cocer a presión durante 12 minutos.	
Vino tinto		
Vaina de vainilla		
Sal		
Pimienta negra molida		

MACARRONES		Tiempo cocción: 5 minutos
Ingredientes	Elaboración	
Macarrones Carne picada Longaniza fresca a dados Cebolla en brunoise Pimiento rojo en paisana Champiñones quartière Ajo picado Tomate natural triturado Orégano Aceite de oliva sal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite la cebolla y el pimiento rojo. 2. Adicionar la carne picada y la longaniza fresca, salteando el conjunto, 3. Añadir el champiñón quartière, el ajo y el tomate. Sofreír. 4. Incorporar los macarrones y remover. 5. Mojar con agua o fondo hasta cubrir un dedo por encima del nivel de la pasta. 6. Sazonar con sal y orégano. 7. Cocer a presión 5 minutos. 8. Remover la pasta antes de servir. 	

PANACHÉ DE HORTALIZAS		Tiempo cocción: 5 minutos
Ingredientes	Elaboración	
Zanahoria Calabacines Patatas Guisantes Aceite de oliva Sal Perejil picado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tornear todas las hortalizas. 2. Colocar las hortalizas sobre rejilla o sobre accesorio para cocer al vapor. 3. Introducir aproximadamente un vaso de agua en el fondo de la olla. 4. Sazonar con sal y regar con aceite de oliva. 5. Cocer a presión durante 5 minutos. 6. Servir espolvoreando las patatas con perejil picado. 	

ARROZ SECO “A LA MILANESA”		Tiempo cocción: 5 minutos
Ingredientes	Elaboración	
Arroz (1 taza x ración) Panceta fresca a dados Longaniza fresca a dados Cebolla en brunoise Pimiento rojo en paisana Pimiento verde en paisana Jamón serrano en paisana Ajo picado Pimentón dulce Tomate natural triturado Colorante alimentario Sal Fondo blanco Acabado: Salsa tomate Queso rallado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite la cebolla, el pimiento rojo y verde. 2. Adicionar la panceta fresca, longaniza, y el jamón serrano salteando el conjunto 3. Añadir el ajo, el pimentón y el tomate. Sofreír. 4. Incorporar el arroz (1 taza de café por ración) y saltear. 5. Mojar con agua o fondo (1 taza de café por ración + 1 extra del total. Ej. 4 arroz y 5 agua) 6. Sazonar con sal y añadir el colorante. 7. Cocer a presión 5 minutos. 8. Servir ayudándonos con un molde. Napar con salsa de tomate y espolvorear con queso rallado. <p><u>Observaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El queso rallado se puede incorporar al arroz una vez cocido, removiendo el conjunto. 	

NARANJA PREPARADA AL ACEITE DE OLIVA	
Ingredientes	Elaboración
Naranja Aceite de oliva Azúcar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar la naranja a vivo 2. Obtener gajos o cortar a rodajas 3. Espolvorear con azúcar 4. Regar con aceite de oliva 5. Reservar en frío hasta la hora de su servicio

