

Recetario



Ollas a presión Super Rápidas

SALUDAMOS



A todas las personas que, a lo largo de tantos años, han venido haciendo de nuestras Ollas a Presión Rápidas y Súper Rápidas su auxiliar imprescindible en la cocina.

Y les felicitamos, ahora, por la adquisición de nuestra Olla Súper Rápida MAGEFESA. Un decisivo paso adelante, dentro de las avanzadas técnicas, para lograr lo que pide toda cocina moderna: máxima calidad alimenticia en el menor tiempo posible.

Con la idea de que Vd. aproveche mejor todas las posibilidades de la Olla Súper Rápida, ponemos a su entera disposición este libro de recetas, para que pueda cocinar toda clase de platos diferentes.

LA COCINA SUPER RAPIDA

En pocas palabras, podríamos definir el concepto de Cocina Súper Rápida como el arte de lograr una mejor calidad en la alimentación, empleando el mínimo de tiempo.

CALIDAD

Viene dada por el mayor aprovechamiento de los ingredientes naturales de los alimentos; por una menor pérdida de valores proteínicos; por una eliminación total de los olores en su cocina; por una mejor disolución de los productos (casi no se precisa agua para hacerlos); y por un menor añadido de productos adulterantes del sabor ya que apenas se necesitan las especias y la sal, mejorando así el sabor natural de cada comida (basta un mínimo de aceite o grasa para cocinar).

TIEMPO

Prácticamente el único tiempo que dedicará usted a la cocina será el que necesite para preparar los ingredientes de la comida.

Con nuestra Olla Súper Rápida MAGEFESA, le costará menos tiempo al hacer la comida del que tarda usted en contar cómo lo ha hecho.

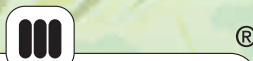
Más tiempo libre para que usted pueda destinarlo a otras labores o aficiones.



LAS COCCIONES

LAS COCCIONES EN LAS OLLAS SUPER RAPIDAS

- 1.- COCCION CON AGUA. *La cantidad justa de agua que se precisa para elaborar un caldo o una salsa.*
- 2.- COCCION AL VAPOR. *Con un "dedo" de agua para iniciar la evaporación de la manera más rápida.*
- 3.- COCCION EN SU JUGO. *Con muy poco agua.*
- 4.- COCCION EN SALSA. *Intercambio de sabores entre los ingredientes de las salsas. Tenga en cuenta que los componentes que necesitan más tiempo de cocción deben cocinarse antes, incorporando al final los restantes (abrir la Olla, probar y añadir sal si falta).*
- 5.- ASADOS. *Calentando la Olla con un poco de aceite y poniendo en su interior lo que va a asar cuando la Olla está caliente, se consigue "caramelizar" exteriormente los asados. Bajar seguidamente la potencia del fuego, cerrar la Olla y poner a cocer a menos temperatura: los alimentos se reblandecerán interiormente. Recuerde: la sal se pone al final.*
- 6.- REPOSTERIA. *La cocción súper rápida permite hacer un postre en 5 ó 10 minutos.*
- 7.- PREPARACION DE CONSERVAS. *Pueden cocinarse productos de temporada (en su momento y a mejor precio) así como preparar productos precocinados para su congelación.*



Magefesa®



A TENER EN CUENTA

MUY IMPORTANTE

Los tiempos que se indican en estas recetas son orientativos y corresponden a diferentes OLLA A PRESION SUPER RAPIDAS MAGEFESA.

OLLAS A PRESION SUPER RAPIDAS

Para su correcto funcionamiento es muy importante, comprobar y leer todas las instrucciones.

EL MANUAL O LIBRO DE INSTRUCCIONES, lo encontrara al adquirir su Olla, dentro de la misma o en el interior del embalaje.

Para saber como tiene que utilizar los tiempos de cocción indicados en las recetas, y en que momento debe de comenzar a contarlos.

Remítase al Libro de instrucciones en el apartado: TABLAS ORIENTATIVOS DE TIEMPOS DE COCCION, allí le indicamos, como y de que manera deberá utilizar los tiempos adecuados a su modelo de Olla.

Las recetas están estipuladas siempre para 4 comensales

Por razones de seguridad en ningún modelo de Ollas, la cantidad de líquido no debe sobrepasar los 2/3 de su capacidad.

TABLAS ORIENTATIVAS DE TIEMPOS DE COCCION

Tres advertencias básicas para conseguir la máxima eficacia de su Olla Súper Rápida MAGEFESA.

- El sistema de cocción de estas Ollas, al reducir al mínimo el consumo de energía, necesita menos agua que otros sistemas de cocinar, incluido el tradicional o normal.

- Los tiempos deben empezarse a contar a partir de: (ver pagina, a Tener en Cuenta).

USO DE LAS TABLAS DE TIEMPOS

Los tiempos de cocción son orientativos. Representan, más bien una guía que usted cuando empiece a cocinar con las Ollas Súper Rápidas MAGEFESA.



LOS TIEMPOS

Una vez conozca a fondo, será su experiencia, con ella la que mejor le haga controlar los tiempos de cocción en cada caso.

Hay que tener en cuenta, además, que un mismo alimento puede cocinarse en más o menos tiempo dependiendo de:

- Su gusto personal.
- El grado de dureza (textura) del producto.
- El tiempo que el animal lleve sacrificado.
- La edad del animal.
- La zona del cuerpo del que proceda la carne.
- El tamaño de los trozos que se pongan en la Olla.
- El tiempo que la verdura lleve arrancada de la tierra.
- La cantidad de líquido que se ponga al empezar, etc.

COMO NORMA GENERAL:

Cuanto Más joven sea el animal,
Más días lleve en el frigorífico,
Más pequeñas sean las piezas,
Más categoría de la carne (solomillo),
Más recientemente hayan sido arrancados los
vegetales....

MENOS tiempo de cocción se necesita.

RECOMENDACIONES

1.- Para evitar excesos, y dado que los tiempos de cocción son muy justos, es mejor atenerse a los indicados en nuestras tablas orientativas, cuando se trate, por ejemplo, de verduras, pastas, legumbres y asados, que un exceso de tiempo pudiera sobrecocer.

Es conveniente, en estos casos, interrumpir el hervor en el minuto justo para lograr así una verdura más apetitosa, unas pastas "al dente", unas legumbres sin reventar o unos asados en su punto.

2.- En el caso, del arroz, si no se abre la Olla, y con el fuego apagado, déjelo reposar para que los granos se hinchen después de cocerlo durante 6 minutos aproximadamente.

3.- Hay productos que conviene "reposen en la Olla" aprovechando el calor residual, tras haber desconectado la placa eléctrica o gas.

Haciéndolo así, logrará que los sabores se entremezclen. Tal es el caso de los alimentos en salsa, las legumbres (sin fuego) para que la salsa "engorde", los guisados de carne para que ésta se reblandezca, etc, etc.

4.- Teniendo en cuenta estas orientaciones, en las páginas siguientes, le presentamos una gran cantidad de recetas básicas que le servirán de guía práctica para la elaboración de sus platos.

En cada receta figuran los ingredientes y los tiempos de cocción.



Magefesa®