



Las mejores recetas en olla express

Descripción

cosas ricas y rápidas estas simples recetas son
TodoMujeres.cl .- El portal femenino de Chile.

universal



Después del trabajo todas esperamos acostarnos en la

casa, pero sabemos que esto no es posible, simplemente, debemos cocinar, si te gusta la cocina y quieres preparar algo rico y sano, aquí van un par de recetas en olla a presión.

Crema de Zapallo

Ingredientes (4-6 personas): 1 Kg. de zapallo, 2 patatas grandes, 1 cebolla mediana, 2 tomates maduros, 1 hoja de laurel, 3 huevos duros, 1 brik de nata para cocinar (200 ml), aceite y sal.

Preparación:

Se le quita la corteza a la calabaza o zapallo y se corta en cubos. Se pela la patata y se corta de igual manera. Se limpia la cebolla y se corta por la mitad y lo mismo el tomate.

Se pone todo junto en la olla a presión, añadiéndole la hoja de laurel, agua que cubra lo justo, un poco de aceite y sal.

Se tapa la olla y se pone al fuego. Cuando empiece a salir vapor se cuenta 10 minutos y se baja un poco el fuego. Mientras se van haciendo los huevos duros. Una vez pasado el tiempo se destapa la olla, y la calabaza, la patata, la cebolla y el tomate se pasan por la batidora. Luego servir.

Tarta de queso

Ingredientes: 4 huevos, 4 cucharadas de azúcar, 1 bote de leche en polvo, 200 ml de queso cremoso, caramelo líquido o azúcar para caramelizar, moras negras y rojas, chocolate líquido

Preparación: Ponemos todos los ingredientes en un bol y los batimos hasta que quede una mezcla homogénea. Caramelizamos el molde y ponemos en él la mezcla. Cerramos el molde con su tapa o con papel de aluminio, ajustándolo bien al molde para que no nos entre agua al cocerlo. Lo introducimos en la olla a presión con dos dedos de agua.

Cerramos la olla a presión y una vez que hayan subido los dos anillos la dejamos al fuego 15 y 20 minutos.

Pasado el tiempo y una vez haya bajado la presión de la olla, dejamos enfriar en el refrigerador.

Es importante que tengas mucho cuidado cuando manipules la olla express ya que si no sacas bien el vapor puedes provocar un accidente.

Fecha de creación

mayo 2016