

Ollas Térmicas u Ollas Brujas

Paola Lorenzo y Salvador Gil

RECETARIO

Recetario Olla Bruja

Sopa

Ingredientes



4 personas]

1 papa 1 trozo de calabaza
1 batata
1 zanahoria
apio
1 trozo de repollo
1 choclo
1 ajo
cebolla de verdeo
puerro
2,5 litros de agua
Condimentos a gusto: Sal, laurel, orégano.

Preparación

Se cortan todas las verduras, se colocan dentro de la olla junto con los condimentos y el agua. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por alrededor de 3 horas.

Arroz con verduras

Ingredientes



4 personas]

1 cebolla
½ ají
1 ajo
1 papa
1 trozo de calabaza
1 Batata
1 Choclo
1 taza de arroz
1 y ½ litro de agua
Condimentos a gusto: Sal, ají molido, pimentón.

Preparación

Se rehoga la cebolla con el ají y el ajo durante algunos minutos. Se agrega el arroz para nacarar durante 2 minutos. Se agrega 1, 5 litros de agua junto con el resto de las verduras y condimentos. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por alrededor de 45 minutos.

Guisado de carne

Ingredientes



4 personas]

1 cebollas
1 zanahoria
1 trozo de calabaza

1 papa
2 zapallitos
400 g de carne: Roast beef (Rosbif)
1 taza de agua

Condimentos a gusto: sal, pimienta, orégano, ají molido.

Preparación

Se cortan las verduras y la carne en trozos pequeños. Se coloca la cacerola en el fuego, se le agrega un poco de aceite. Se rehogan la cebolla y la zanahoria junto con los condimentos. Se agrega la carne y el resto de las verduras. Se deja unos minutos para que tome sabor y luego se incorporan 200 ml de agua. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por 1 hora.

Guiso de lentejas

Ingredientes



4 personas]

1 zanahoria
1 cebolla
1 ajo
½ ají
1 trozo de calabaza
1 taza de lentejas (secas)
5 cucharadas soperas de aceite
1 y ½ litros de agua
Opcional: Trozos pequeños de panceta y/o chorizo colorado
Condimentos a gusto: sal, laurel, ají molido, pimienta.

Preparación

Se ponen en remojo las lentejas desde el día anterior para facilitar la cocción (ablandar). Se fríe en aceite la cebolla, el ají, la zanahoria y el ajo durante algunos minutos. Se agregan las lentejas escurridas,

la calabaza, los condimentos y el agua. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por 3 horas.

Puchero

Ingredientes



4 personas]

1 Papa
1 trozo de calabaza
1 batata
1 zanahoria
1 cebolla
1 trozo de brócoli
1 puñado de arvejas
½ Kilo de Falda o caracú (carne con hueso)
2 litros de agua
Opcional: puerro, cebolla de verdeo, choclo.
Condimentos a gusto: Sal, laurel, etc.

Preparación

Se pone la carne, las verduras y el agua en la olla. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por 3 horas.

Cocido de arroz y porotos mungo (o mung)

.....

Ingredientes

4 personas]



1 cebolla
 1 ajo
 1 ají morrón
 1 zanahoria
 1 trozo de calabaza
 1 batata
 1 trozo de repollo colorado
 2 tomates
 ½ taza de poroto mungo seco (remojado desde la noche anterior)
 1 taza de arroz blanco
 1 y ½ litro de agua
 Condimentos a gusto: sal, pimienta, orégano, ají molido, laurel.
 Opcional: salchichas cocidas cortadas en trozos
 Nota: Los porotos pueden reemplazarse por lentejas.

Preparación

Se coloca la cacerola en el fuego, se le agrega un poco de aceite. Se rehogan la cebolla, el ají, el ajo y la zanahoria. Se incorpora el tomate. Se agregan los porotos y un litro de agua y se cocina durante aproximadamente 15 minutos. Se incorpora la calabaza, la batata, el arroz y el repollo y ½ litro de agua más. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por 2 horas.

Arroz con leche

.....

Ingredientes _____ [



4 personas]

1 taza de arroz (200 g)
 Azúcar 120 g
 1 litro de leche
 1 pizca de sal
 Opcional: Cascarita de limón y/o naranja (sin la parte blanca), Ramita de canela.

Preparación

Se pone la leche, y el arroz en la cacerola, a los 10 minutos se le agrega el azúcar. Se lleva a hervor y luego se coloca dentro de la olla bruja por 2 horas.

Mermelada de naranjas

Ingredientes _____ [

2 kg de mermelada

Naranjas: Recoger 4 a 6 Naranjas agria (de los árboles de la calle)
 1 Manzana roja
 1 kg de azúcar
 150 ml (media taza) de agua

Preparación

Mermelada de naranjas agrias Cocción en olla común

Cosechar 4-6 naranjas agrias de naranjos de la calle. Lavar, cortar las naranjas, sacando solamente las semillas. Hacer lo mismo con una manzana roja. Se procesa todo junto con Minipimer o similar. Colocar en una olla con 1 kg de azúcar y el agua. Llevar a hervor durante 5 minutos y luego colocar en olla bruja durante aproximadamente 12 horas.
 Rinde aproximadamente 2 kg de mermelada.



.....