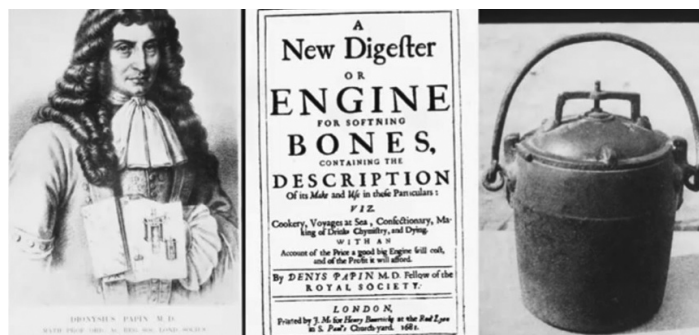


Seguime en instagram: @mariano.pose

# Papá cocina

## Con olla a presión

Definitivamente la olla a presión es otro elemento indispensable en mi cocina. En poco tiempo tengo a mano gran variedad de platos y opciones... Basta abrir la heladera para ver con que cuento ese día, lavar, trozar y una vez en la olla seguir con mis cosas hasta escuchar el ¡¡¡PSSSSSSSSSS!!!



## Un poco de historia

Empezaron a extenderse por el mundo en la segunda mitad del siglo veinte. El avance tecnológico que permitió esa popularización de su uso fueron las juntas flexibles, que mantienen la presión sin que el cierre se convierta en un proceso complejo y fuente de potenciales accidentes. La idea original de cocer a presiones superiores a la atmosférica aparece mucho antes, cuando se comienzan a dominar la presión y el vacío, a finales del siglo diecinueve.

El principio es simple: si la presión es mayor, la temperatura de ebullición aumenta. Este tipo de ollas mantienen el alimento y el agua en un recipiente que soporta una presión superior a la atmosférica de forma que la cocción ocurra a mayor temperatura, lo que en general acorta notablemente el tiempo.



Arriba: Papin construye en 1679 la primera olla a presión, que él denominó «digestor». Izq.: Olla presión hoy en día.



## Otra vez sopa (de verduras)

Nada más simple y nutritivo cuando se acercan los días fríos que un buen plato de sopa. Voy a compartir con ustedes la base de la mayoría de mis sopas, que varían según los ingredientes disponibles o de estación.

### Ingredientes:

- Una cebolla.
- Una taza de arvejas secas partidas.
- Aceite.
- Vino blanco.
- Sal y ají molido.
- Agua (a gusto, más cremosa o más liviana).
- **Principal**, lo que le dará el sabor dominante: zanahoria, calabaza o remolacha.



### Procedimiento:

Colocar la olla destapada con un chorro de aceite y agregar la cebolla en trozos. Dorar un minuto y agregar un poco de vino blanco. Agregar sal y ají molido a gusto. Incorporar el agua, la verdura elegida en trozos y la taza de arvejas secas. Cerrar la olla a fuego máximo y dejar cocinar.

Al escuchar el pitido, bajar a mínimo y dejar cocinar de 20 a 30 minutos. Apagar y dejar que baje la presión el tiempo necesario para poder abrirla.

Abrirla, chequear que en los trozos de verduras pueda hundirse fácilmente un tenedor (especialmente si es remolacha), si no, volver a tapar y cocinar unos minutos más.

Una vez destapada, procesar en licuadora o con minipimer.

## TIPS

- \* No te preocupes por picar demasiado las verduras, ya que al final todo se procesa. Salvo que disfrutes de las texturas, en ese caso cuando esté todo cocinado, un par de pasadas por la minipimer y el resto sin procesar le van a dar una linda textura.
- \* Las arvejas secas partidas le agregan el toque de cremosidad a la preparación. Podés poner más tazas y que la sopa sea de arvejas.
- \* Si al momento de hacer la sopa tengo arroz integral hecho en la heladera, suelo agregarle un par de cucharadas al plato de sopa ya servido.