

# SÁCALE TODO EL PARTIDO A LA OLLA A PRESIÓN

En España contamos con una **gran variedad de recetas gracias a la gran cantidad de técnicas de cocción.**

Esta diversidad de técnicas nos permiten una **gran variedad en las características organolépticas**

La **olla a presión** es un elemento culinario que nos ayuda a **avanzar el tiempo de cocción, creando presión en su interior.**



# SÁCALE TODO EL PARTIDO A LA OLLA A PRESIÓN

## Tipos de cocciones:

- **En seco:** plancha, brasa, horno, microondas, baño maría, etc.
- **En agua:** cocido, vapor, escalado, etc.
- **En aceite:** sofrito, frito, dorado, etc.

## PROBAR:



- *Lentejas estofadas*
- *Fricandó en olla a presión*

ALIMENTO	OLLA A PRESIÓN	COCIDO
Judías Verdes	5-8 min.	15 min.
Espinacas	3-5 min .	10 min.
Patata	3-8 min.	20 min.
Arroz	6 min.	15-20 min.
Lentejas	20 min.	1 hora aprox.
Atún	4 min.	5-7 min.
Zanahoria	6 min.	25 min.

