



USAR UNA OLLA DE COCCIÓN LENTA

Desea ahorrar tiempo y dinero? Trate de preparar platillos con la olla de cocción lenta! Este artículo consume menos electricidad que la estufa, y es ideal para cocinar a menos precio, menos cortes de carne blanda. Con una pequeña preparación en la mañana puede obtener un delicioso platillo esperando por usted al final de su ocupado día.

Consejos básicos de como manejar la olla de cocción lenta

- Para evitar que se rompa la cerámica coloque los alimentos fríos en la olla de cocción fría, y los alimentos calientes en la olla de cocción lenta caliente.
- Llene su olla de cocción lenta solo de ½ a ¾.
- No remueva la tapa cuando su alimento se esta cocinando. Mucho del calor se perderá, lo que significa que deberá cocinarlo de 20 a 30 minutos adicionales.
- Para una limpieza fácil, rocíe la parte de adentro de la olla de cocción lenta con spray de cocina o cubra con una bolsa para cocinar.



Recetas adaptadas para la olla de cocción lenta

Algunas de sus recetas favoritas pueden adaptarse fácilmente a la olla de cocción lenta. Solo necesita hacerle algunos ajustes:

- Reduzca el líquido de a a ½.
- Incremente el tiempo de cocción. Siga la siguiente tabla:

La Receta dice:	Cocine a BAJA temperatura	Cocine a ALTA temperatura
15 –30 minutos	4-6 horas	1½-2½ horas
35-45 minutos	6-10 horas	3-4 horas
50 minutos—3 horas	8-18 horas	4-6 horas

Consejos de seguridad para la comida

- Use alimentos descongelados. Nunca coloque carne congelada en su olla de cocción lenta.
- Si prepara los ingredientes la noche anterior, manténgalos en el refrigerador hasta estar listo para colocarlo en la olla de cocción lenta.
- No recaliente o guarde comida del día anterior en la olla de cocción lenta.



RECETAS DE OLLA DE COCCIÓN LENTA

Chili vegetariano con tres clases de frijoles

- 2 (15-onzas) latas de frijoles negros, lavados y colados
- 2 (15-onzas) latas de tomates en cubos sin colar
- 1 (15-onzas) lata de frijoles pinto, lavados y colados
- 1 (15-onzas) lata de habichuelas (Kidney beans) lavados y colados
- 1¼ taza de caldo de verduras
- 1 cebolla, cortada
- 2 chiles jalapeños, sin semilla y cortados
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de salsa Inglesa (Worcestershire)
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, picado
- ½ taza de reducida en grasa crema agría
- ½ taza de queso de Jack rallado
- ¼ taza de cilantro fresco picado



Preparación:

Combine los primeros 12 ingredientes en 6-cuarto olla de cocción lenta. Cubrir y cocinar en a BAJA temperatura por 8 horas. Sirva el chili en un tazón. Cubra con crema agría, queso y cilantro.

Arrollados de puerco

- 1 lomo de puerco sin hueso (3 libras)
- 1 taza de salsa de hoisin, dividida en partes
- ¼ cucharadita de gengibre molido
- 6 tazas de repollo rojo rallado
- 1½ tazas de zanahoria ralladas
- ¼ taza de cebolla verde finamente rebanada
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 4½ cucharaditas de azúcar
- 15 tortillas de trigo integral, calientes

Preparación:

Corte el lomo de puerco en mitad. Combine a de taza de salsa de hoisin y gengibre. Frote sobre la carne del puerco. Transfiera a la olla de cocción lenta de 3-cuartos. Cubrir y cocinar en temperatura BAJA de 7 a 8 horas o hasta que la carne este blanda.

Combine el repollo, zanahorias, cebollas, vinagre y azúcar. Dejarlo enfriar hasta servir.

30 minutos antes de servir, desmenuzar la carne con dos tenedores y regresarlo a la olla de cocción lenta. Caliente. Para cada tortilla, agregue 2 cucharaditas de salsa de hoisin en el centro. Cubra con a de taza de puerco desmenuzado y a de taza de ensalada de col. Enrolle y disfrútelos!

Sopa de pollo Tuscan

- 1 cebolla, cortada
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 (15-onzas) lata de frijol cannellini o frijol blanco, lavados y colados
- 1 (14-onzas) lata de caldo de pollo
- 1 (7-onzas) frasco de pimientos rojos rostizados, lavados, colados, y cortados en pedazos de ½- pulgada
- 1 libra de muslos de pollo sin hueso y sin piel, cortados en pedazos de 1 pulgada
- 3 dientes de ajo, picado
- ½ cucharadita de romero fresco y picado
- 1 (6-onzas) de paquete de espinaca pequeña
- 8 cucharaditas de queso Parmesano rallado

Preparación:

Combine los primeros 9 ingredientes en la olla de cocción lenta. Cubra y cocine a ALTA temperatura por 1 hora. Reducir a BAJA temperatura. Cocinar por 3 horas más. Revolver con el romero y la espinaca. Cubrir y cocinar a BAJA temperatura por 10 minutos más. Sirva la sopa en los tazones. Espolvoree cada tazón con queso.



Para más recetas de cocina de la olla de cocción lenta, visite estos sitios web:

- <http://www.listoyservido.com/busqueda-receta.do?cookingMethod=38&canonical=true>
- <http://www.comidakraft.com/sp/recipes/dinner/planningahead/slowcookerrecipes.aspx>