

Cocinar.....¡ a todo vapor!

Por Maria Julia

Consejos útiles

No hay nada más simple que hervir un poco de agua, pero en el método de cocción al vapor se han de seguir algunas reglas:

. El agua nunca debe tocar el alimento que se va a cocer: se ha de dejar un espacio vacío entre el líquido y los alimentos para que se pueda producir la cantidad necesaria de vapor.

. Las hierbas o especias que han de aromatizar los alimentos no deben ponerse en el agua; deben estar en contacto con éstos. La acción del vapor, al pasar a través de estos condimentos, aromatiza los alimentos. También puede sustituirse al agua por otros líquidos, como vino, sidra, vinagre.

. Cuando se superponen varios cestillos: los alimentos más delicados (frágiles) se pondrán en el cestillo superior; el cestillo inferior se dedicará a los alimentos que dejan sustancias residuales (legumbres) o quizás sabores fuertes (coliflor) o que precisen más tiempo de cocción. Se debe tener en cuenta que los olores no pasan de un cestillo a otro, lo cual permite preparar varios platos en una sola cocción.

.El agua debe estar siempre hirviendo cuando se ajusta el cestillo. El tiempo se ha de contar a partir del momento en que el agua comienza a hervir, que es precisamente cuando comienza a transformarse en vapor.

. La cantidad de agua ha de ser proporcional al tiempo de cocción. Nunca será inferior a 1 litro ni superior a 3 litros. Si la cocción se prolonga demasiado, se añadirá agua hirviendo en el compartimiento inferior, sin interrumpir la cocción. Si se añade agua caliente pero no está en ebullición se cortará la producción de vapor y por lo tanto habrá un corte en el proceso de cocción.

. Las cacerolas con tapadera. Casi todas las ollas de cocción al vapor tienen tapadera, son más eficaces tapadas que destapadas.

. Las preparaciones con consistencia cremosa como flanes, cremas o tarrinas que se cuecen en moldes deben cubrirse siempre con papel estraza para que el agua de condensación no caiga en la preparación y la estropee.

. Los alimentos delicados (frágiles) o aquellos en los que interviene un ingrediente fluido (mantequilla fundida, crema de leche etc.) y que pueden escurrirse a través de la rejilla del cestillo hervidero pueden protegerse mediante una hoja de papillote, que puede ser vegetal (una hoja de col, viña, de lechugas etc.) y también artificial (papel de aluminio, papel vegetal muselina)

El vapor en la cocina actual

Una de las formas más saludables de cocinar los alimentos es al vapor, por eso, todas las tendencias modernas de la dietética recomiendan esta técnica.

Además de la cocción al vapor se puede utilizar el método del vapor para otros procedimientos de cocina como:

Blanquear verduras

Pelar hortalizas o frutas delicadas como tomates, etc.

Descongelar verduras o platos congelados

Recalentar platos.

Mantener platos calientes, apagando el fuego o el aparato justo cuando el agua comience a hervir.

Los Utensilios

Todos los utensilios para la cocción al vapor se reducen a: un recipiente y un cesto perforado. Su mecanismo puede ser muy simple o sofisticado.

El cesto margarita

Es metálico y está compuesto de pétalos que se pueden plegar alrededor del recipiente como un collar. Es el utensilio más simple. Va provisto de tres pies que permiten apoyarlo en el fondo de la olla o cazuela. Cuando se usa este cesto la cantidad de agua de cocción a de ser muy pequeña. Por lo tanto, sólo permite cocciones muy rápidas de alimentos que precisan poca cocción o en poca cantidad (hortalizas julianas o porciones bebé 😊). Un colador metálico puede sustituir este cesto.

Los cestos de bambú

Generalmente de diámetro pequeño, los cestos de bambú pueden superponerse en el fondo de una cacerolas, con o sin tapadera, Estos cestos tienen su origen en la cocina asiática y sirven especialmente para preparar los raviolos chinos.

Cazuela de baño María

La cazuela de baño María es una cazuela doble y se usa especialmente para preparar salsas. La cazuela superior no está agujereada.

A continuación informamos sobre el tiempo de cocción de algunos vegetales. Estos tiempos son indicativos y dependen del tamaño y grado de madurez del fruto.

Las zanahorias tiernas precisan menos tiempo de cocción que otras zanahorias aunque tengan el mismo tamaño.

Para comprobar el tiempo de cocción se pincha la hortaliza con un instrumento afilado en la parte más gruesa. Si está cocida. La punta penetrará fácilmente.

Este cuadro es orientativo y lo mejor es comprobar los tiempos personalmente en la propia cocina.

Estos tiempos se cuentan a partir del momento que el agua comienza a hervir a borbotones

Tabla de tiempos de cocción

Producto	Agua/ litros	Minutos al vapor	Observaciones
Ajo	1,5	25/30	Dientes
Acelgas (hojas)	1	20/25	Tallos en juliana
Alcachofas	2	12/15	
Hacederas	1,5	8/10	
Apio rábano	1,5	15/18	Cuartos
Apio (troncos)	1,5	12/15	Juliana
Berenjenas	2	30/40	
Bréco	1	12/15	Ramos
Berros	2	12/15	
Calabacines	1	10/12	Rodajas
Cardos	1	12/15	Juliana
Cebollas tiernas	1	10/12	
Col repollo	1,5	15/20	Hojas
Coles de Bruselas	1,5	12/18	
Coliflor	1,5	15/20	Ramos
Chucrut	3,5	75	
Endibias	2	20/30	Trozos
Espárragos	1,5	20/25	Puntas
Espinacas	1,5	12/15	
Guisantes	1,5	12/15	
Guisantes en vaina	1	8/10	
Habas	1,5	10/12	Desgranadas
Hinojo	1,5	25/30	Cuartos
Judías blancas tiernas	2	30/35	Desgranada
Judías verdes	1,5	10/15	
Lechugas cogollos	1,5	15/20	
Maíz tierno	1,5	20/25	Desgranado
Nabos	1	15/20	Juliana
Patatas	1,5	15/30	Cortadas
Pepinos	1	15/20	Cuartos
Pimientos	1,5	15/25	
Puerros	1,5	15/20	
Salsifí	2	15/20	Juliana
Setas	1	5/10	Según variedad
Soja	1	5/6	
Tomates	1,5	10/15	Para pelar, 2 minutos
Trufas	1,5	15/20	
Zanahorias	1,5	15/20	Juliana

Las recetas

Entrantes

Primeros platos

Segundos platos

El papillote

Postres

Conservas al vapor

Entrantes fáciles y novedosos

Paté de berenjenas

Ingredientes

2 berenjenas grandes

2 dientes de ajo

20 cl. De aceite de oliva

Sal, pimienta

$\frac{1}{2}$ limón

Llenar con agua la mitad del compartimiento inferior de la cazuela y poner al fuego hasta que hierva.

Lavar las berenjenas sin pelarlas y colocarlas en el cesto.

Colocar este cesto sobre el agua hirviendo. Dejar cocer 30 minutos.

Pasado este tiempo dejar enfriar las berenjenas para poder manipularlas sin quemarse.

Abrirlas y raspar toda la pulpa.

Triturar la pulpa en la batidora junto con los dientes de ajo (que se pueden reblandecer dejándolos cocer unos minutos al vapor) sin que los alimentos queden demasiado finos.

Colocar este puré en un cuenco y añadir el aceite poco a poco, primero gota a gota y, después, en un hilillo fin, como si se montara una mayonesa.

Cuando la masa esté bien montada, sazonar con sal, pimienta y el sumo de limón.

Se sirve bien frío acompañado de tostadas.

Crema de Ajo para untar pan

Ingredientes

1 cabeza de ajos

Pan redondo

Aceite

Sal y pimienta

Pelar la cabeza de ajos eliminando las pieles superficiales pero dejándola entera, sin pelar los dientes completamente. Colocarlos en el cestillo de la olla de cocción a vapor.

Llenar la olla hasta la mitad con agua caliente, colocar el cestillo y cocer los ajos durante 15 minutos.

Pasado este tiempo aplastar los dientes con un tenedor para que aparezca el ajo cremoso y colocarlos en un cuenco. Salpimentar.

Untar el pan con esta crema, aliñar con aceite y sal de hierbas si se desea.

Sugerencia - Se pueden cocer los ajos ya pelados (bastarán 10 minutos) pero la crema no tendrá el mismo aroma

Tzatziki (Paté griego de pepino)

Ingredientes

3 pepinos

1 yogurt natural espeso

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta recién molida

Eneldo fresco picado.

Lavar los pepinos, partirlos por la mitad a lo largo y ponerlos a cocer al vapor junto con los dos dientes de ajo pelados, durante 10 minutos.

Pasado ese tiempo, dejarlos enfriar, luego retirar la piel del pepino y los ajos y triturar la pulpa junto con los ajos y demás ingredientes.

Antes de servir, dejar reposar en la nevera por lo menos durante 2 horas.

Paté de tomate y almendra

Ingredientes

2 tomates maduros grandes

2 dientes de ajo pelado

6 cucharadas de aceite de oliva

50 g de almendras tostadas y peladas

Una pizca de sal

Unas gotas de vinagre (opcional)

Ponemos 1 l. de agua en la olla de cocción al vapor.

Dejamos que entre en ebullición.

Lavamos los tomates y les hacemos una pequeña incisión en la piel de la base

Colocamos los tomates y los dientes de ajos pelados en el cestillo, y todo al vapor.

Pasados 5 minutos retiramos las verduras y las dejamos enfriar para poderlas manipulara con comodidad.

Pelamos los tomates, los cortamos en cuartos, y los trituramos junto a los demás ingredientes.

La pasta resultante se untará sobre tostadas de pan.

Sugerencia- Este paté también se puede usar para aderezar tallarines o bocadillos de queso

Taramasalata vegetariana

Ingredientes

2 patatas grandes
1 remolacha
2 dientes de ajo pelados
1 cebolla roja
6 cucharadas de aceite de oliva
Vinagre de manzana
Sal
Perejil picado

Lavamos las patatas y las ponemos a cocer al vapor, sin pelar, durante 15 minutos, junto con los dos dientes de ajo pelados.

Ponemos a cocer al vapor también la remolacha durante 20 minutos.

Trituramos las patatas y la remolacha, cocidas y peladas, junto con los dos dientes de ajo, la cebolla roja, el aceite de oliva, el vinagre y la sal.

Tartaletas de maíz

Ingredientes

250 g de maíz tierno en granos
80 g de mantequilla
2 dl de leche
2 huevos
4 cucharadas de harina
1 saquito de levadura en polvo
Pimentón

Colocar la harina en una ensaladera, en forma de volcán. Poner el huevo en el centro, sal pimienta y $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón. Batir los huevos y añadirlos. Trabajar la pasta con espátula de madera, añadiendo poco a poco la leche fría. Dejar reposar la masa 15 minutos.

Ecurrir el maíz y ponerlo en otro recipiente. Mezclarlo con la masa anterior, que se irá echando encima del maíz, haciéndola pasar por un colador chino.

Calentar 80 g de mantequilla a fuego muy bajo hasta que resulte blanda. Agragarla a la masa de maíz, trabajando hasta que esté bien incorporada.

Llenar la parte inferior de la olla a vapor con 1 litro de agua y poner al fuego.

Untar con mantequilla 8 moldes de Tartaletas y llenarlos con la masa.

Disponerlos en el cestillo y éste en la olla cuando el agua hierva a borbotones. Tapar la olla y cocer durante 10 minutos. Retirar la tapadera y dejarla semiabierta. Terminar con 5 minutos más de cocción.

Sugerencia - Las Tartaletas son ideales como acompañamiento de platos preparados, patés y ensaladas.

Paté de zanahorias

Ingredientes

500g de zanahorias
1 cucharadita de sal
1 pizca de nuez moscada rallada
50 g de mantequilla
Perejil picado

Pelamos las zanahorias, las cortamos a rodajas y las ponemos a cocer al vapor durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, las trituramos y el puré resultante lo mezclamos con la mantequilla, la sal y la nuez moscada.

Colocamos el paté en un cazo y antes de servir espolvoreamos con perejil picado.

Zanahorias con sésamo

Ingredientes

500 g de zanahorias
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de comino en polvo
1 pizca de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
20 g de semillas de sésamo

Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas y las ponerlas cocer al vapor durante 10 minutos. Mientras tanto, mezclar el aceite de oliva, el comino, el pimentón dulce y la sal.

Una vez cocidas las zanahorias, presentarlas en una fuente, aliñarlas con la preparación anterior y antes de servir espolvorearlas con semillas de sésamo.

Sugerencia - Según la receta original, el pimentón dulce puede sustituirse por "harisa", un condimento norteafricano a base de pimiento.

Gajos de patata con alioli

Ingredientes

5 patatas viejas
1 huevo
100cl de aceite de oliva

1 ajo pelado
Alioli
Pimienta (opcional)
Perejil picado

Preparamos la olla a vapor, poniendo 1.5 l de agua a hervir.

Lavamos bien las patatas y las partiremos en 8 o 10 porciones a modo de gajos de naranja.

Las acomodaremos en el cestillo de la olla a vapor y las pondremos a cocer al vapor durante 10 minutos.

Al retirarlas, las pondremos sobre una fuente y esparciremos inmediatamente sobre ellas el perejil picado.

Se sirven acompañadas del alioli en un bol aparte.

Alioli: confeccionamos una salsa mayonesa con el huevo y el aceite de oliva, y le mezclamos el ajo, salpimentando a gusto.

Verduras chinas

Ingredientes

500 g de pak-choi
500 de brécol chino
80 cl de salsa de soja
2 cucharaditas de aceite de sésamo

Lavar bien el pak-choi y el brécol, escurriendo el exceso de agua.

Trocearemos las verduras quitando los extremos más duros.

Prepararemos la olla de cocción al vapor poniendo 1,5 l de agua a hervir.

Colocaremos sobre el cestillo de cocción al vapor los ramitos de brécol y los pondremos a cocer al vapor durante 8 minutos.

Pasado ese tiempo, agregaremos a la cestilla, y sobre los brécoles, los cortes de pak-choi, dejando cocer todo al vapor durante 5 minutos más.

Pasaremos las verduras a un cuenco de servir y aliñaremos con la mezcla de salsa de soja y aceite de sésamo.

Zanahorias glaseadas

Ingredientes

2 zanahorias
30 g de mantequilla
2 cucharaditas de miel
Cebollino fresco picado para decorar

Prepararemos la olla de cocer al vapor, poniendo a hervir 1,5 l de agua.

Lavaremos y pelaremos las zanahorias.

Las cortaremos en rodajas.

Pondremos las rodajas de zanahoria en el cestillo de vapor y las coceremos durante 8 minutos.

Mientras tanto, calentaremos en un cazo a fuego lento la mantequilla y la mezclaremos con la miel.

Pondremos las zanahorias cocidas en una fuente honda y las aderezaremos con la mezcla de mantequilla y miel.

Para decorar, distribuiremos sobre ellas el cebollino picado fino.

Patatas calientes a la nuez

Ingredientes

6 patatas pequeñas

100 g de nueces picadas

2 pepinillos agri dulces

1 yoghurt natural

Sal y pimienta (opcional)

Prepararemos la olla de cocer al vapor, poniendo a hervir 1,5 l de agua.

Lavaremos muy bien las patatas y las colocaremos en el cesto de cocer al vapor.

Prepararemos la salsa de aliñar mezclando el yoghurt natural con los pepinillos picados, salpimentando a gusto.

A los 10 o 12 minutos, retiraremos las patatas, las cortaremos por la mitad y las espolvorearemos con nueces picadas.

Servimos la salsa de yoghurt en un bol aparte.

Ensalada de coliflor y guisantes

Ingredientes

1 coliflor pequeña

100 g de guisantes

100 g de judías

1 nabo

1 zanahoria

Hojas de achicoria

Lavar la coliflor y separar en ramitos.

Colocarlos en el cesto de cocción al vapor junto con los guisantes y las judías.

Una vez comenzado a hervir el agua de la olla de cocción al vapor, colocaremos el cesto con las verduras y dejamos cocer durante 15 minutos.

Pelar la zanahoria y el nabo, y cortarlos en bastoncitos.

En una fuente disponer las hojas de achicoria, el nabo y las zanahorias troceadas, y las verduras ya cocidas al vapor.

Adornar el plato con cebollinos y servir acompañado de una vinagreta suave.

Ensalada tibia de brécol

Ingredientes

400 g de ramitos de brécol

50 g de nueces picadas

2 dientes de ajo

1 cucharada de vinagre

3 cucharadas de aceite

Pimienta

Preparar y lavar los ramitos de brécoles, colocarlos en el cestillo de la olla a vapor.

Llenar el compartimento inferior con agua hirviendo, hasta media altura. Colocar el cesto, tapar y cocer 10 o 12 minutos.

Picar bien finos el ajo y las nueces, y ponerlos en un cuenco. Añadir el vinagre, el aceite y un poco de pimienta molida, Remover bien.

Cocidas los brécoles, colocarlas en la fuente de servir y aliñarlas con la vinagreta mientras esté caliente.

Sugerencia - Esta ensalada también está deliciosa mezclada con unos granos de maíz tierno.

Huevos a la cazuela

Ingredientes

4 huevos grandes

30 g de mantequilla

4 cucharadas de crema de leche

Sal, pimienta y perejil picado

Se enmantecan cuatro cazuelitas individuales que resistan el calor.

Con todo cuidado se rompe un huevo en cada cazuelita. Se sazonan con sal y pimienta recién molida.

Se coloca una cucharada de crema de leche por encima de cada huevo.

Colocamos las cazuelitas en el cestillo de la olla a vapor y dejamos cocer 15 o 20 minutos, hasta que las claras estén cuajadas.

Conviene servir las enseguida, acompañadas de triángulos de pan tostado.