

## **RICETTE PENTOLA A PRESSIONE SEMPLICI** Valeila <http://www.valeila.com>

Le seguenti 4 ricette si potrebbero definire la base della cucina in pentola a pressione.

Le varianti sono molteplici e una volta appreso l'utilizzo, anche io che non sono un grande chef, sono riuscita a dilettermi in ricette semplici, ma gustose!

La pentola a pressione ha già un'ottima reputazione, quindi non c'è bisogno di decantare troppo le doti di questo prezioso strumento per la cucina in barca e non!

Chiaro è che proprio per le sue caratteristiche di cottura a pressione, per evitare incidenti, bisogna seguire alcune semplici ma ferree regole che vi riporto qui sotto:

- 1- Non aprite mai la pentola a pressione forzandola. Assicuratevi che la pressione interna sia scaricata
- 2- Non riempite la pentola a pressione oltre i 2/3 della sua capacità. Per gli alimenti che si dilatano durante la cottura, come il riso, le verdure disidratate o le composte... non riempite la pentola a pressione oltre la metà della sua capacità..
- 3- Verificate prima di ogni utilizzo che le valvole e l'apertura di sfiato del vapore non siano ostruiti e procedere ad un accurata pulizia delle valvole dopo ogni utilizzo

Non seguo delle dosi precise e vado sempre molto ad occhio, quindi usate il vostro buon senso e gusto nell'esecuzione!

Buon divertimento!

### **RISO PATATE E ERBORIN** (Tempo 15 minuti: 5 min preparazione e 10 cottura)

Scaldare un paio di cucchiaini di olio di oliva nella pentola a pressione.

Far appassire della cipolla precedentemente tagliata e uno spicchio di aglio.

Quando il soffritto è appassito, aggiungere rispettivamente 1 patata tagliata a pezzi e un paio di pugni di riso a testa.

Coprire per circa il due volte e mezzo con acqua e sale (in questo caso al largo si potrà utilizzare parte di acqua di mare a seconda della salinità).

Chiudere la pentola a pressione alzare la fiamma. Al fischio abbassare la fiamma al minimo e contare 8 minuti circa. Aggiungere abbondante prezzemolo... meglio se fresco, ma anche con quello secco il risultato è ottimo! Servire con un filo di olio crudo parmigiano e pepe a gradimento.

### **ZUPPA DI LENTICCHIE** (Tempo 30 minuti: 10 min preparazione e 20 cottura)

Soffriggere in olio di oliva della carota con cipolla e aglio.

Quando appassito il soffritto aggiungere un paio di foglie di alloro e qualche bacca di ginepro.

Fare insaporire e aggiungere 3 pugni a testa lenticchie (se si acquistano quelle piccole non necessitano di ammollo!). Se gradito sfumate con del vino bianco.

Aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro sale q.b. e acqua. Le lenticchie ne assorbono molta quindi all'incirca il rapporto deve essere quattro parti di acqua su una di lenticchie.

Chiudere la pentola, alzare la fiamma e come sempre abbassarla al fischio contando da quel momento una ventina di minuti circa.

Servire con un filo di olio a crudo e pepe a piacere.

## **POLLO AL CURRY** (Tempo 15 minuti: 5 preparazione 10 cottura)

Scaldare dell'olio di oliva e appassire un po' di cipolla precedentemente tagliata.

Appassito il soffritto, far rosolare il pollo tagliato a dadini non troppo piccoli e infarinato, salare.

Sfumare con abbondante vino bianco, aggiungere il curry, un po' di paprika e del prezzemolo (alcuni aggiungono il dado per insaporire ma personalmente quando posso lo evito ed utilizzo le spezie).

Aggiungere mezzo bicchiere d' acqua, chiudere ermeticamente e procedere a fiamma alta.

Al fischio abbassare il fornello al minimo e cuocere per 3 minuti circa e il piatto è pronto.

Ottimo da accompagnare con riso pilaf che si può preparare e tenere in frigo per un paio di giorni.

## **SPEZZATINO DI VITELLO** (Tempo 40 minuti: 5 min preparazione 35 min cottura)

Preparare un soffritto con olio di oliva, abbondante rosmarino in rametti, cipolla e carota.

Quando appassito rosolare bene la carne tagliata a pezzetti ed eventualmente infarinata (a seconda del gusto e della voglia!), sfumare con vino bianco.

Aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro acqua, sale q.b. chiudere e alzare al massimo la fiamma; quando la pentola fischia, abbassare il fuoco e far cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo pelare e tagliare le patate a pezzetti.

Passati i 20 minuti di cottura della carne, sfiatare la pentola (in inverno rigorosamente fuori dalla barca!) e aggiungere le patate.

Richiudere portare la pentola al fischio, abbassare la fiamma e procedere con altri 10 min di cottura.

Lo spezzatino si deve "disfare" sotto la forchetta e non essere troppo liquido. Se non presenta queste caratteristiche continuare la cottura.

Spero abbiate gradito le ricette! Commentate e datemi le vs varianti e recensioni!