

Olla Bruja

Por Mariel Itoiz

La olla bruja es una cacerola común que se puede colocar en un recipiente térmico. Permite ahorrar mucho en el uso de gas, leña o cualquier otra fuente calor, porque los alimentos se llevan a hervor un corto tiempo y después se siguen cocinando sin fuego, con su propio calor, durante un tiempo más largo. Es ideal para preparar comidas que requieren un tiempo largo de cocción, pero también tiene otras ventajas: las comidas no queman ni se pegan y no hay que revolver ni vigilarlas durante la cocción.

Hay modelos comerciales de acero. En Argentina no se fabrican. Se pueden comprar por Internet y son caros. El mismo resultado se puede obtener con una olla de construcción casera.

Se pueden encontrar datos interesantes sobre fundamentos, construcción y usos de la olla bruja en <https://www.fisicarecreativa.com/OllaBruja/>

Mi olla

Construido en colaboración con Salvador Gil

- **Cacerola** Fiamaj de aluminio n° 24. Cocina hasta 4 lt. Mide 24 cm de diámetro (sin contar las manijas). Alto 11,5. Con la tapa: 14.5 cm. Costó \$ 9.000 (≈ 12 USD)- el 7-9-1923

- **Caja térmica:** Telgopor, espesor 5 cm. Medidas externas 46 x 40 x 32 (alto) cm. Costó \$ 10.000 (≈ 14 USD)- el 7-9-23

- **La membrana interna es de poliuretano aluminizado** (Se consigue en ferreterías o corralones, se usan para aislación térmica de techos)



Mis Recetas, por Mariel Itoiz

Puchero sencillo

Por Mariel Itoiz

Carne : tira de asado o falda, cortada en trozos de 6 cm aprox. **Osobuco en rodajas**,

Poner en el fondo de la cacerola y agregar las verduras cortadas en rodajas de 3 cm o trozos no muy grandes: Papa, batata, zanahorias, calabaza, zapallo, puerros , troncos de apio.

Agregar agua hasta cubrir y sal a gusto.

Levar al fuego y hervir 10 minutos tapado.

Sin sacar la tapa, llevar a la caja térmica, hasta el día siguiente (8 a 10 horas)



Cerdo agridulce

Por Mariel Itoiz - 4-10-23

Bondiola de cerdo (2 kg. aprox.) Cortada en res trozos

Untarla por arriba y los costados con **mostaza** y pegarle **azúcar negra**.

Poner en la cacerola (sin nada más) con el lado untada hacia abajo y untar la otra cara de igual manera. (se usan en total 120 gr. de mostaza y 6 cucharadas de azúcar, aprox.).

Agregar **½ lt de vino tinto**.

Llevar al fuego. Hervir 5 min para evaporar el alcohol. Tapar y hervir a fuego bajo otros 15 min. Pasar a la caja (rápido, sin destapar) . Dejar 12 hs.

Cortar la carne . y calentar en la salsa para servir. Se puede espesar lo que se use de salsa con 1 cda de maizena.



Cazuela de cerdo y verduras

Por Mariel Itoiz - 16-9-23

- ½ K de **carne de cerdo**
- 1 cebolla grande
- 2 d de ajo
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- 2 zanahorias
- 1 boñato mediano
- ½ calabaza chica
- 1 papa mediana
- Sal
 - Pimienta blanca molida ½ cdita
 - Ají molido ½ cdita
 - Pimentón dulce 2 cditas
 - Orégano 1 cda colmada
 - Laurel 2 hojas

Cortar la carne en cubos. Salarlos y dorarlos en una sartén con poco aceite.

Mientras cortar la cebolla ,los ajíes en laminas chicas y picar grueso el ajo.

Pasar la carne a la olla y agregar a la sartén la cebolla, ajíes y ajo y rehogar bien y después pasarlos a la olla.

Mientras cortar todo el resto de las verduras en cubos y agregarlos a la olla.

Agregar los condimentos, agua hasta cubrir, mezclar. Llevar al fuego fuerte hasta que hierva bien y pasar al recipiente aislante. Dejar toda la noche.



Porotos picantes fríos

Por Mariel Itoiz - 4-10-23

¼ kg **porotos pallares**

2lt agua.

Remojar toda la noche.

Agregar sal y hervir 10 minutos. Tapar, bajar el fuego y hervir 5 minutos mas.

Llevar a la caja 6 horas. Colar

En una ensaladera, poner 2 cdas de condimento para pizza y 1 cda de orégano. Hidratar 3'. Agregar sal , 2 dientes de ajo muy picados, pizca de aji molido y aceite de oliva. Agregar los porotos y mezclar.



Arroz con leche

Mariel Itoiz 23-9-23

1lt de leche entera

6 cdas colmadas de arroz (Gallo cremoso, no pasteurizado)

4 cdas de azúcar.

Llevar a fuego fuerte revolviendo de vez en cuando hasta hervor que se levanta y pasé a termo,

Dejar 4 horas y sacar. Agregar 1 cda de vainilla y guardar heladera.

Mermelada de naranja (Mandy)

Por Mariel Itoiz

5 ó 6 naranjas amargas y una manzana roja.

Lavarlas y cortarlas en pedazos sin pelar, sacando solamente las semillas y la parte blanca del medio. Agregar 200 ml de agua y procesar todo junto hasta que quede una pasta homogénea. Poner en la cacerola con 1 kg de azúcar blanca y llevar a hervor intenso revolviendo. Dejar hervir unos 5 minutos y luego pasar a la caja térmica. Dejar overnight o varias horas. Pasar a frascos limpios, hervidos o enjuagados con alcohol)

Salen 4 frascos de 300 cc.



