

TREU-LI TOT EL PARTIT A L'OLLA A PRESSIÓ

A Espanya comptem amb una **gran varietat de receptes** gràcies a la **gran quantitat de tècniques de cocció**.

Aquesta diversitat de tècniques ens permeten una **gran varietat en les característiques organolèptiques**.



L'**olla a pressió** és un element culinari que ens ajuda a **avançar el temps de cocció**, creant **pressió al seu interior**.



TREU-LI TOT EL PARTIT A L'OLLA A PRESSIÓ

Tipus de cocccions:

-**En sec:** planxa, brasa, forn, microones, bany maria, etc.

-**En aigua:** bullit, vapor, escaldat, etc.

- **En oli:** sofregit, fregit, daurat, etc.

ALIMENT	OLLA A PRESSIÓ	BULLIT
Mongetes Verdes	5-8 min.	15 min.
Espinacs	3-5 min .	10 min.
Patata	3-8 min.	20 min.
Arròs	6 min.	15-20 min.
Llenties	20 min.	1 hora aprox.
Tonyina	4 min.	5-7 min.
Pastanaga	6 min.	25 min.

TAST:



- *Llenties estofades*
- *Fricandó en olla a pressió*

