

CÓMO COCINAR

con sartenes de
acero inoxidable

RECETARIO

LIMPIEZA

MANTENIMIENTO





Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa y shiitake

 UTENSILIO: SARTÉN DE 28 CM DE DIÁMETRO

 3 RACIONES

 Preparación: 20'

 Cocción: 30'

 Total: 50'

Raciones: 3

Solo necesitarás manchar una sartén y un par de platos para cocinar estos espaguetis de calabacín con salsa boloñesa y shiitakes.

INGREDIENTES

3 calabacines grandes, 1 kg aproximadamente	1 diente de ajo
500 g de carne picada (ternera, pavo, cerdo o pollo)	Sal
500 ml de tomate al natural triturado	Pimienta
175 g de cebolla	Orégano
100 g de shiitake	Parmesano
3 c. s. de aceite de oliva virgen extra	<i>Opcional:</i> Aceite de oliva virgen extra picante

Utensilio: Sartén de 28 cm de diámetro

INSTRUCCIONES

Preparación: 20'

Cocción: 30'

1. Prensar el diente de ajo o picarlo muy fino, y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla.
3. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra a la sartén, encender el fuego (bajo/medio) e incorporar la cebolla. Saltear durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Entretanto, limpiar las setas shiitake y cortarlas en láminas.
5. Lavar los calabacines y hacer espaguetis con la ayuda de un cortador en juliana, o como los sueles hacer. Reservarlos. Guardar la parte central de los calabacines para otra receta, como una tortilla, un pisto o una crema de verduras. También la puedes congelar para hacer crema de verduras cuando tengas una cantidad suficiente. Y también la puedes incorporar a la salsa de esta receta, en el mismo momento que salteas las setas.
6. Incorporar las setas a la sartén y saltear durante unos 5 minutos. Añadir una pizca de sal, otra de pimienta y el ajo que habías reservado. Remover. Si has decidido aprovechar la parte central del calabacín, añádela en este punto, picada en trozos pequeños.
7. Añadir el tomate y una pizca de orégano. Cocinar durante unos 10 minutos a fuego medio, removiendo cada poco. Verás que la salsa se va espesando poco a poco.
8. Una vez pasado el tiempo, colocar la salsa de tomate en un plato.
9. Si te gusta que la salsa quede fina, o crees que en casa no van a gustar los tropezones, tritúrala en una batidora de jarra o colócala en un tarro y tritúrala con una batidora de inmersión.

Total: 50'

10. En la misma sartén, sin lavarla, añadir una cucharada de aceite de oliva y la carne picada. Cocinar durante unos 8 minutos a fuego bajo/medio, removiendo de vez en cuando, hasta que no quede ningún trozo crudo. Una vez cocinada, colocarla en un plato.
11. En la misma sartén, sin lavarla, añadir una cucharada de aceite de oliva e incorporar los espaguetis de calabacín. Saltear durante unos 5 minutos para que pierdan ese punto crudo, pero no los cocines demasiado.
12. Para servir, tienes dos opciones. 1. Incorporar la salsa de tomate y la carne a la sartén y mezclarlo todo bien. 2. Servir los espaguetis en cada plato y añadir por encima la carne y la salsa de tomate.
13. Rallar un poco de parmesano encima de cada plato y añadir una pizca más de orégano. Si quieres puedes añadir un chorrito extra de aceite de oliva virgen extra picante.
¡Buenísimo!



Pollo con olivada

♂ UTENSILIO: TARTERA DE 26 CM DE DIÁMETRO

🍴 2-3 RACIONES

👉 Preparación: 15'

🍲 Cocción: 40'

🕒 Total: 55'

Raciones: 2-3

Este pollo con olivada es toda una explosión de sabor mediterráneo. Disfrútalo junto a una ensalada verde aliñada con tu vinagreta favorita. La olivada suele ser bastante salada, así que te recomiendo que no añadas sal hasta el final, incluso en el plato, solo si crees que la necesita.

INGREDIENTES

6 muslos de pollo, o 3 muslos y 3 contramuslos

300 g de cebolla

75 g de zanahoria

2 c. s. de aceite de oliva

2 c. s. de olivada

Un diente de ajo

250 ml de agua o caldo. El caldo puede ser de pollo, de verduras o de huesos.

Pimienta

Sal

Romero en polvo

Utensilio: Tartera de 26 cm de diámetro

INSTRUCCIONES

Preparación: 15'

Cocción: 40'

1. Prensar o picar muy fino el diente de ajo y reservarlo.
2. Cortar la cebolla en juliana.
3. Añadir el aceite de oliva y una pizca de romero en polvo a la cacerola.
4. Incorporar la cebolla y saltearla a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Puedes hacerlo con la cacerola tapada.
5. Cortar la zanahoria en rodajas y añadirla a la sartén, junto al diente de ajo que habías reservado. Saltear durante unos 2 minutos.
6. Apartar la cebolla a los lados para añadir el pollo y sellarlo ligeramente, unos 3 minutos por un lado y 3 minutos más por el otro.
7. Añadir una pizca de pimienta.
8. Disolver las dos cucharadas de olivada en el vaso de agua o caldo y verter la mezcla en la cacerola.
9. Colocar la tapa de la cacerola y cocinar a fuego lento durante unos 20 o 25 minutos, dependerá del tamaño de las piezas de pollo.
10. Dar la vuelta a las piezas de pollo a media cocción.
11. Una vez pasado el tiempo, dejar reposar durante unos 15 minutos antes de servir.
12. Si quieres desgrasar el caldo, coloca el pollo en una fuente y vierte la salsa en un tarro de cristal grande. Espera unos minutos a que la grasa suba a la parte superior del caldo y retírala con un cacito pequeño.

Total: 55'



Coles de bruselas con salsa de tahina y limón

♂ UTENSILIO: SARTÉN DE 26 CM DE DIÁMETRO

🍴 2-3 RACIONES

👉 Preparación: 15'

🍲 Cocción: 10'

🕒 Total: 25'

Raciones: 2-3

El secreto de las coles de Bruselas está en cocinarlas, acentuando lo mejor de ellas, y saltearlas en una sartén es una buenísima opción. Si además añades al final un poco de salsa de tahina y limón, te van a encantar.

INGREDIENTES

500 g de coles de Bruselas	Sal
Una c. s. de aceite de oliva virgen extra	Pimienta
3 c. s. de salsa de tahina y limón	<i>Opcional:</i> semillas de mostaza

Utensilio: Sartén de 26 cm de diámetro

INSTRUCCIONES

Preparación: 15'

Cocción: 10'

1. Cortar 1 cm aproximadamente de la base de cada col y eliminar unas 3 capas de hojas (las que estén feas o un poco sucias). Entonces, cortar cada col verticalmente en unas 4 o 5 láminas, dependiendo del tamaño de la col. Haz esto con todas las coles antes de añadirlas a la sartén, porque te llevará un ratito. Si no, las primeras que añadas ya estarán listas para cuando hayas podido poner las últimas.
2. Añadir el aceite de oliva a la sartén, encender el fuego al mínimo y añadir las coles laminadas.
3. Saltear durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Pasados los 10 minutos, apagar el fuego, tapar con la sartén y dejar reposar durante 5 minutos. Esto terminará de ablandar las coles.
5. Añadir las tres cucharadas de salsa de tahina y limón y remover.
6. Servir con una pizca de sal y otra de pimienta. Si tienes semillas de mostaza, añade también unas cuantas molidas.

Total: 25'



Curri de salmón con brócoli

♂ UTENSILIO: TARTERA DE 26 CM DE DIÁMETRO

🍴 6 RACIONES

👉 Preparación: 15'

🍲 Cocción: 20'

🕒 Total: 35'

Raciones: 6

Este curri de salmón con brócoli lo tiene todo: pescado azul, la reina de las crucíferas y una combinación de especias única. Es, además, muy fácil de preparar en una tartera amplia, paso a paso y sin complicaciones.

INGREDIENTES

Unos 6-8 lomos de salmón (dependerá del tamaño)

1 o 2 c. s. de aceite de oliva virgen extra

Un brócoli

Un vaso de agua

1 cebolla grande, unos 200 g

Sal

Un tarro de pasta de curri roja o amarilla

Opcional: un poquito de leche de coco

Utensilio: Tartera de 26 cm de diámetro

INSTRUCCIONES

Preparación: 15'

Cocción: 20'

1. Cortar la cebolla en juliana.
2. Añadir el aceite de oliva a la tartera, incorporar la cebolla y saltearla a fuego lento durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Entretanto, lavar el brócoli bajo el grifo y cortarlo en floretes. Aprovechar también el tronco, cortándolo en trozos pequeños. Reservarlo.
4. Añadir a la tartera la pasta de curri al gusto, entre 4 cucharas y el tarro entero, tú decides.
5. Añadir el vaso de agua y el brócoli troceado. Remover.
6. Tapar la tartera y cocinar durante unos 5 minutos.
7. Colocar los trozos de salmón sobre el brócoli y tapar de nuevo.
8. Cocinar durante unos 5-8 minutos más, el tiempo necesario para que el brócoli esté a tu gusto y el salmón se vea cocinado.
9. Si has decidido añadir leche de coco, puedes añadirla ahora.

Total: 35'



Bacalao con tomate y aceitunas kalamata

 UTENSILIO: TARTERA DE 26 CM DE DIÁMETRO

 4 RACIONES

 Preparación: 15'

 Cocción: 25'

 Total: 40'

Raciones: 4

El bacalao con tomate es todo un clásico de esos que nunca fallan. Dale un toque diferente y muy mediterráneo con unas aceitunas kalamata, y atrévete a seguir esta misma receta con rape, dorada, lubina o corvina.

INGREDIENTES

Unas 6-8 rodajas de bacalao fresco	Sal
600 g de tomate entero pelado en conserva (peso no escurrido)	Pimienta
200 g de cebolla	1 o 2 c. s. de aceite de oliva virgen extra
Unas 15 aceitunas kalamata, más si quieres	Romero en polvo
1 diente de ajo	

Utensilio: Tartera de 26 cm de diámetro

INSTRUCCIONES

Preparación: 15'

Cocción: 25'

1. Prensar o picar muy fino el diente de ajo y reservarlo.
2. Colocar el aceite de oliva virgen extra en la tartera y añadir una pizca de romero en polvo.
3. Cortar la cebolla en juliana.
4. Encender el fuego —suave— e incorporar la cebolla. Cocinarla, removiendo de vez en cuando, durante unos 6-8 minutos.
5. Añadir el diente de ajo, el tomate y sal al gusto (a no ser que el bacalao sea desalado en lugar de fresco, en ese caso puedes esperar al final del guiso para ver si necesita sal). Aplastar los tomates con cuidado con un cucharón y cocinar, removiendo cada poco y sin tapar, durante unos 8 minutos. Puedes subir un poco el fuego si quieres, pero tienes que estar pendiente. Si se evaporara un poco el tomate no te preocupes, porque después el pescado soltará sus jugos.
6. Colocar las rodajas de bacalao sobre el tomate y tapar la tartera. Cocinar durante unos 8-10 minutos a fuego lento. No hace falta darle la vuelta al pescado. El tomate tiene que hacer chup-chup y las rodajas de bacalao tienen que cambiar de color por la parte superior (que no se vean crudas).
7. Pasado el tiempo, apagar el fuego y añadir las aceitunas kalamata al guiso.
8. Dejar reposar entre 5 y 10 minutos, más si quieres, y servir con una pizca de pimienta recién molida sobre cada plato.

Total: 40'



Sarraceno con verduras a la beurre monté

 UTENSILIO: TARTERA DE 26 CM DE DIÁMETRO

 2 RACIONES

 Preparación: 20'

 Cocción: 10'

 Total: 30'

Raciones: 2

Esta receta es un primer plato que puede completar el aporte proteico de una ingesta en invierno, es reconfortante, antiinflamatoria y fácil de preparar.

INGREDIENTES

1 zanahoria	50 g de ghee
1 cebolla mediana	150 ml de caldo
1/2 ramillete de brócoli	Cayena
300 g de sarraceno remojado *	Sal
Aceitunas negras al gusto	Un diente de ajo
Setas al gusto	<i>Opcional:</i> 50 g de chorizo y pollo troceado

Utensilio: Tartera de 26 cm de diámetro

* Lava bien el trigo sarraceno, ponlo en un bol con agua y déjalo en remojo toda la noche. Pasado este tiempo, cuela y vuélvelo a lavar bajo el agua del grifo. Después, cocínalo según las instrucciones.

INSTRUCCIONES

Preparación: 20'**Cocción: 10'**

1. Calentar el caldo y la mantequilla con el ajo y la cayena.
2. Cuando esté caliente añadir el sarraceno.
3. Remover continuamente durante un par de minutos, añadir las verduras y las aceitunas y taparlo para dejar que se cocine durante 10-12 minutos.
4. Si añadimos la proteína animal, la marcamos antes de todo, la reservamos y la añadimos con las verduras para acabar de cocinarla.

Total: 30'

Tipos de cocción

El acero inoxidable permite dos métodos de cocción, uno convencional (inicio en caliente) y uno menos convencional (inicio en frío).

INICIO EN CALIENTE

Este es el método de cocción en acero inoxidable que se enseña en las escuelas de cocina.

- Calentar la sartén poco a poco con el fuego al mínimo si es gas, al 4 aproximadamente si es vitrocerámica o inducción.
- Cuando esté caliente, salpicar unas gotas de agua sobre la sartén: si el agua se evapora al momento, la sartén todavía no está lo suficientemente caliente. Si el agua forma unas bolitas similares al mercurio que se deslizan por la sartén, entonces sí, la sartén está caliente.
- Añadir la grasa que utilices para cocinar y a continuación los alimentos.

Al estar la sartén tan caliente, los alimentos “se deslizarán” sobre la sartén gracias al llamado efecto Leidenfrost.

Procura que los alimentos no estén demasiado fríos en el momento de añadirlos en la sartén, para que el contraste de temperatura no sea tan grande. Basta con sacarlos de la nevera unos 15 minutos antes, si te acuerdas.

Si quieres hacer tortilla de patata, este es el método que deberás seguir.

INICIO EN FRÍO

Este método no es nada convencional, pero funciona.

- Con la sartén apagada, añadir el aceite y repartirlo bien por toda la sartén.
- Añadir el alimento sobre el aceite, todavía con la sartén apagada.
- Encender ahora la sartén al mínimo si es gas, al 4 aproximadamente si es vitrocerámica o inducción; y espera a que los alimentos se cocinen poco a poco. Dar la vuelta o remover de vez en cuando.
- Si se trata de carne, verduras o una receta con salsa, puedes subir un poco el fuego al cabo de unos minutos. Si se trata de huevos o tortilla francesa, es preferible que no lo subas.



Consejos adicionales

- Cocinar añadiendo una o dos cucharadas de aceite a la sartén, y repartirlo por toda la base. En algunas cocciones puedes añadir después un poquito de agua o caldo, dependerá de la receta.
- Los alimentos a temperatura ambiente suelen pegarse menos que los alimentos fríos de nevera. Esto es porque hay menos contraste térmico. Si puedes, saca los ingredientes de la nevera 15 minutos antes.
- Cuando coloques un trozo de carne en la sartén, muévelo inmediatamente unos centímetros de un lado a otro para que al sellarse no se pegue. Basta con que lo hagas un par de veces, hasta que esté sellado. Tarda segundos. Esto es debido al contraste térmico que te comentábamos en el punto anterior.
- Procura que el diámetro del fogón no supere el diámetro de la sartén. Esto evitará que se quemen las paredes y que se recaliente el mango.
- El pescado es quizá el alimento que más se pega a una sartén sin antiadherente. Empieza por el lado de la piel, con el fuego al mínimo, y procura cocinarlo casi todo el tiempo por ese lado, con una tapa que retenga el calor y ayude a que se cocine por encima. Si quieres darle la vuelta, que sea solo durante unos segundos.

Limpieza y mantenimiento

¿CÓMO LIMPIAR LA SARTÉN SIN ANTIADHERENTES?

Las sartenes de acero inoxidable sin antiadherente tienen una alta durabilidad, siempre y cuando las mantengas bien cuidadas. Por eso, ten en cuenta nuestros consejos para limpiarlas y mantenerlas en buen estado para que las tengas años y años en tu cocina.

- Limpiar tu sartén con un estropajo y tu lavavajillas habitual. También puedes meterla en el lavavajillas.
- Si hay restos pegados, dejar la sartén en remojo durante un rato para que se ablanden y entonces lavarla con normalidad.
- Si es necesario, porque los restos están muy adheridos, usar un estropajo de acero inoxidable ('nanas').
- Si hay manchas que no se van lavando la sartén con un estropajo, probar a añadir agua con vinagre y poner a hervir la mezcla durante unos 5-8 minutos.
- Intentar no cocinar de nuevo con una sartén que tenga restos quemados. Esto solo hará que se quemen más.
- Si aparecen manchas iridiscentes, prueba a dejarla en remojo con un chorrito de vinagre. Opcionalmente, puedes añadir también bicarbonato. Esas manchas son debidas a los minerales del agua o de los propios alimentos, es normal que aparezcan a veces.

Ahora es tu oportunidad
para crear una despensa
totalmente ecológica,
sin gluten y libre de tóxicos

LO NORMAL ES LO NATURAL

www.comocomofoods.com

Si te preocupan los tóxicos en los utensilios de cocina, deberías analizar lo que aparece en las etiquetas de los alimentos. Los estantes de la mayoría de los supermercados están llenos de productos cargados de tóxicos, aceites refinados, conservantes artificiales e ingredientes de muy poca calidad.

En Como Como Foods rompemos con las tendencias insalubres de la industria agroalimentaria y apostamos por etiquetas llenas de verdad y de salud.

Desarrollamos productos con ingredientes altamente nutritivos, sin renunciar a la calidad de las materias primas, y absolutamente deliciosos.



¿Qué te ofrecemos?



- ACEITES Y VINAGRES: EN DIFERENTES MACERACIONES
- CONSERVAS DE PESCADO AZUL Y BLANCO
- ESPECIAS Y CONDIMENTOS: EXPLOSIÓN DE SABORES
- CRACKERS, GRANOLAS Y CACAO: SIN AZÚCARES AÑADIDOS
- SALSAS Y APERITIVOS: TOTALMENTE ADICTIVOS
- BEBIDAS: SALUD EN CADA SORBO



CÓMO COCINAR

con sartenes de acero inoxidable

COMO
COMO
FOODS