

# Cocina dulce con SlowCooker

**Marta  
Miranda**



RECETAS PARA  
OLLA DE COCCIÓN  
LENTA



Para Carmen.

**Dirección editorial**

Jordi Induráin Pons

**Coordinación de la edición**

Àngels Casanovas Freixas

**Textos y fotografía**

Marta Miranda

**Diseño de interiores y de cubierta**

Isaac Gimeno

**Corrección**

Àngels Olivera y Laura del Barrio

**Maquetación y preimpresión**

Marc Monner Argimon

© 2018 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - [www.larousse.es](http://www.larousse.es)

[facebook.com/larousse.es](https://facebook.com/larousse.es) - @Larousse\_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-17273-64-4

Depósito legal: B-17181-2018

1E11

# Prólogo



De los muchos aparatejos que han entrado en mi cocina, la olla lenta es uno de los poquísimos que se han ganado la residencia. Lo consiguió a golpe de sencillez y regularidad. Gracias a ella, terminar comiéndose un plato hecho con amor es asequible incluso para mentecatos de la cocina como yo. Pero aquí entra la filosofía oriental: hay una gran diferencia entre saber hacerlo y dominar el tema. Creo que es algo del zen.

Para regocijo de los seguidores de la senda del slow cooker, Marta Miranda vino a iluminarnos con su sabiduría. Primero lo hizo desde internet ([www.crockpotting.es](http://www.crockpotting.es)) y después con un maravilloso libro editado por Larousse y titulado, precisamente, *Slow Cooker. Recetas para olla de cocción lenta*.

Es un libro de culto —¿qué voy a decir yo, que lo tengo manoseado y lleno de salpicaduras de salsorra como medallas?— que señala el camino al Shangri-La de la succulencia. Además de compartir recetas infalibles, Marta aprovechaba para aclarar nociones básicas y dar recomendaciones de compra y consejos de uso. Todo con la claridad de quien ha visto la luz. También, en ese texto fundacional, Marta introducía un breve capítulo titulado precisamente Caprichos dulces; y ahí abrió las puertas de un universo paralelo.

Aunque resulte sorprendente para muchos, las ollas lentas procuran bizcochos esponjosos, con la humedad

justa, mantienen la temperatura constante y moderada que precisan flanes, crème brûlées y derivadas y son ideales para cocinar mermeladas, turroneos o —vamos a celebrarlo con las manos en el aire— para hacer nuestro propio limoncello.

Este segundo advenimiento editorial de Marta Miranda que ahora sostienes —ya puedes bajar las manos— no tiene nada que envidiar al primero: ambos son complementarios. Si con aquel aprendimos a cocinar guisotes, gracias a *Cocina dulce con Slow Cooker* dominaremos el arte de la repostería. Vamos, que son el yin y el yang de los textos dedicados a la olla lenta, complementos perfectos, el Viejo y el Nuevo Testamento.

*Cocina dulce con Slow Cooker* sigue siendo un libro claro, bien estructurado, hermoso y limpio hasta que empieces a usarlo. El mío tiene muchos números de llenarse de manchurroneos de masa de brownie y de granos secos de arroz con leche. Pero al fin y al cabo eso es lo mejor que le puede ocurrir a un libro de cocina que está pensado para cocinar, ¿no?

Gracias, lideresa Marta, por compartir en este libro todo lo que sabes sobre el Universo Dulce de la Cocción Lenta, pero recuerda que tus fieles nunca se sacian: ya estamos esperando que nos sorprendas con el tercero.

**Jordi Luque**

---

# Sumario

---





## INTRODUCCIÓN

El slow cooker y la cocina dulce — **12**

Utensilios — **14**

## RECETAS PARA PRINCIPIANTES

Flan de huevo — **18**

Natillas — **20**

Manzanas asadas — **22**

Bizcocho cuatro cuartos — **24**

Cheesecake — **26**

Mousse de chocolate — **28**

Tarritos de yogur natural — **30**

Tarta de manzana — **32**

## POSTRES

Fondant de chocolate y peras — **36**

Flan de leche condensada — **38**

Torrija caramelizada — **40**

Torrijas de batata — **42**

Pudin de pan, chocolate y naranja — **44**

Crème brûlée — **46**

Arroz con leche al caramelo — **48**

Tocino de cielo — **50**

## BIZCOCHOS

Consejos, utensilios y moldes para preparar bizcochos — **54**

Bizcocho de manzana — **64**

Bizcocho de limón — **66**

Bizcocho de naranja — **68**

Bizcocho esponjoso de chocolate — **70**

Tarritos de bizcocho — **72**

Plum cake — **74**

Bica de Laza — **76**

Bizcocho de cerveza — **78**

Bizcocho de pistachos — **80**

## DESAYUNOS Y MERIENDAS

Granola — **84**

Galleta gigante — **86**

Porridge — **88**

Rollos de canela — **90**

Pan dulce con especias y miel — **92**

Far bretón — **94**

## TARTAS

Clafoutis de cerezas — **98**

Tarta de requesón y naranja — **100**

Tarta de queso japonesa — **102**

Tarta de fresas y almendra — **104**

Red velvet — **106**

Cheesecake con fruta de la pasión — **108**

Tarta de zanahoria — **110**

Tarta selva negra — **112**

Flan parisino — **114**

## MERMELADAS

Cómo conservar las mermeladas — **118**

Mermelada de cerezas — **120**



Mermelada de naranja amarga — **122**  
Mermelada de fresa — **124**  
Mermelada de ciruela y canela — **126**  
Mermelada de melocotón y vainilla — **128**  
Mermelada de naranja sanguina — **130**  
Mermelada de tomate y tomillo — **132**  
Mermelada de cebolla y romero — **134**

## DULCES DE FRUTAS

Apple butter — **138**  
Compota de fresas y ruibarbo — **140**  
Cerezas confitadas — **142**  
Compota de pera y anís — **144**  
Naranjas confitadas — **146**  
Dulce de membrillo — **148**  
Kumquats confitados — **150**  
Cabello de ángel — **152**

## CREMAS DULCES

Lemon curd — **156**  
Crema inglesa — **158**  
Crema de chocolate y avellanas — **160**  
Sabayón — **162**  
Crema de chocolate blanco y cardamomo — **164**  
Ganache de chocolate — **166**

## CHOCOLATE

Cómo atemperar chocolate en slow cooker — **170**  
Rocas de chocolate blanco, almendras y jengibre — **172**

Rocas de chocolate negro y pistacho — **174**  
Orangettes — **176**  
Tableta de chocolate blanco con té matcha — **178**  
Tableta de chocolate negro con naranja confitada — **180**  
Chocolate blanco con almendras garrapiñadas — **182**  
Chocolate negro con jengibre confitado — **184**

## PARA BEBER

Vino especiado — **188**  
Leche merengada — **190**  
Bebida de manzana — **192**  
Limoncello — **194**  
Chocolate con leche caliente a la canela — **196**  
Sirope de limón — **198**  
Cold brew coffee (ligeramente hot) — **200**

## ¡OH! DULCE NAVIDAD

Turrón de trufa a la naranja — **204**  
Turrón de chocolate blanco y frutos rojos — **206**  
Turrón de pan con chocolate — **208**  
Turrón de speculoos — **210**  
Compota de Navidad — **212**  
Pudín de roscón de Reyes — **214**  
Christmas pudding — **216**  
Caramel Christmas cake — **218**  
Bizcocho de turrón de Jijona — **220**

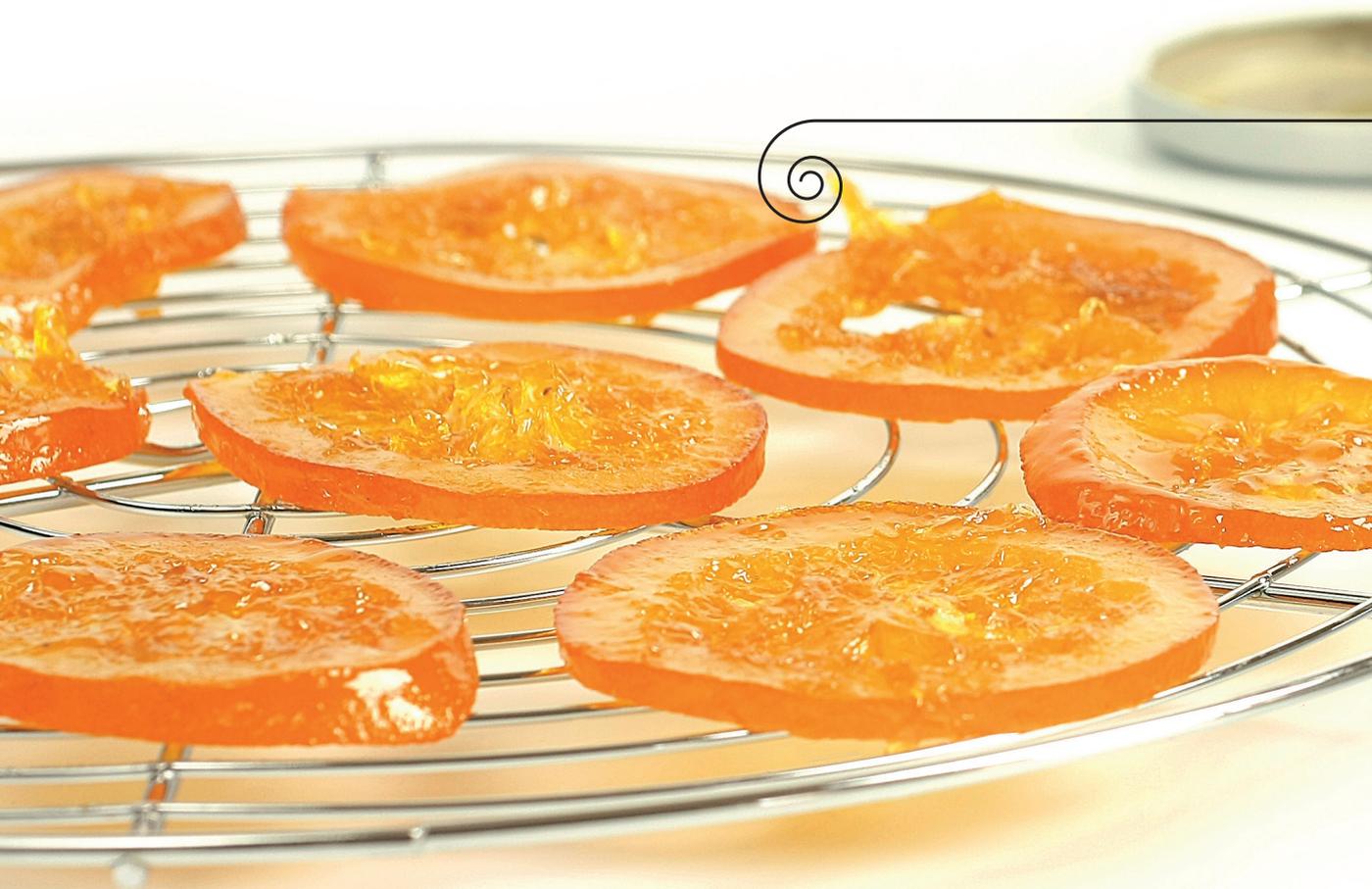
## ÍNDICE — 223



---

# Introducc

---



ión



# El slow cooker y la cocina dulce

Cuando comencé a cocinar en slow cooker, caí en el error de pensar que solo podría preparar cocina salada con mi olla de cocción lenta. Puede que esto también te haya pasado a ti mientras tratabas de asimilar esta manera de cocinar. Si has llegado a la conclusión de que, al igual que con cacerolas convencionales, se puede cocinar dulce en una olla lenta, ya estarás disfrutando de todo un mundo de recetas para tus postres, desayunos y meriendas. Si aún tienes tus reticencias, este libro te guiará para que saques el máximo partido a tu slow cooker y puedas endulzar tu vida con delicias elaboradas con muy poco esfuerzo a fuego lento.

El slow cooker tiene unas características que se pueden —y deben— aprovechar para la cocina dulce. Su calor suave funde el chocolate sin peligro; prepara un baño María que no se desborda; la cerámica conserva durante mucho tiempo la temperatura adecuada para fermentar yogures; cocina mermeladas durante un tiempo prolongado, y también confita frutas, prepara compotas, cuaja cremas delicadas y ofrece una temperatura adecuada para cocinar bizcochos y tartas prescindiendo del horno.

A través de estas páginas aprenderás a cocinar postres y otras muchas delicias dulces que cambiarán para siempre tu forma de manejarte en la cocina. Con cierta planificación, podrás preparar muchos platos dulces sin estar pendiente del fuego o del horno. Otros, más delicados, necesitarán un poco de atención, pero siempre ganarás tiempo y dispondrás de un recetario dulce que podrás incorporar a tu cocina casera.

## BIZCOCHOS Y TARTAS

Puede que los bizcochos y las tartas sean las preparaciones de cocina lenta que más sorpresa

producen. Admitir que se puede elaborar una tarta sin la intervención del horno necesita su tiempo de mentalización. Pero es totalmente posible, siempre que el slow cooker se precaliente para que las masas dispongan de una buena temperatura inicial y se tengan en cuenta algunos trucos que se explicarán más adelante.

La temperatura máxima que se alcanza en el interior del slow cooker es de 100 °C, un valor que aumenta hasta alcanzar los 140 °C cuando se cocina en vacío, es decir, cuando se precalienta el recipiente sin nada dentro y se cocinan las masas en un molde. Es una temperatura adecuada para «hornear» tartas, fondants y bizcochos, y permite obtener preparaciones exquisitas que conservan un poco más de humedad que las elaboradas en el horno, lo que propicia que queden jugosas y nada secas.

## POSTRES

Natillas, crême brûlée, pudines, yogures, flanes o mousses son algunos de los postres que prepararás con tu olla de cocción lenta cuando vayas descubriendo las recetas que aparecen en este libro. Su capacidad de convertirse en un baño María suave te permitirá cocinar flanes y delicias celestiales como el tocino de cielo.

Podrás aprovechar su calor suave para fundir chocolate y convertir tu slow cooker en una fondue —acompañándola con frutas frescas—, preparar bombones, rocas y tabletas de chocolate. Si quieres dar un toque profesional a tus dulces, con este libro aprenderás a atemperar el chocolate en tu olla de cocción lenta. Nunca más tendrás que desperdiciar chocolate: se derretirá lentamente sin miedo a que se queme, incluso aunque en algún momento no puedas vigilarlo.



## MERMELADAS Y DULCES DE FRUTAS

¿Te gustaría poder aprovechar las frutas y verduras de temporada para elaborar tus propias mermeladas caseras? El slow cooker es un estupendo auxiliar de cocina para prepararlas: tan solo tienes que permitir que la fruta se cocine con el azúcar y añadir un toque final para triturar ligeramente la fruta.

Además de las recetas que encontrarás en el capítulo dedicado a las mermeladas, podrás adaptar tus recetas de familia, o, una vez que ya tengas experiencia, inventar las tuyas propias cuando tengas un exceso de fruta en casa.

Convertirás peras, manzanas, fresas y otras frutas en compotas delicadas o cremas reposteras como el lemon curd sin casi ser consciente de ello, y desearás que llegue la temporada de membrillos para preparar tu propio dulce casero.

Confitar frutas en casa implica cierto trabajo. En cocina convencional, hay que estar pendiente varios días para dar distintas cocciones. Con una olla lenta, el proceso se simplifica y resulta muy fácil: tan solo hay que dejarlas cocer lentamente durante varias horas y dejar que reposen después. Tendrás un dulce de repostería preparado por ti, siempre a mano para enriquecer tus bizcochos, yogures y cremas, o para elaborar dulces con chocolate.

## BEBIDAS

De tu slow cooker surgirán las bebidas más dispares para sorpresa de tus invitados: un vino especiado caliente con el que aligerar los rigores del invierno, una leche merengada para refrescar tus meriendas de verano, un chocolate caliente a la canela para la merienda o un limoncello para terminar una comida festiva. Todo ello preparado sin esfuerzo mientras te concentras en otras cosas. ¿Podías imaginar algo así?



# Utensilios

- **Batidora de varillas eléctrica.** Además del batidor de varillas manual, te resultará muy útil disponer de una batidora de varillas eléctrica. Con ella podrás elaborar mezclas, preparar claras a punto de nieve y batir masas de huevo y azúcar, blanqueándolas sin apenas esfuerzo.
- **Cuencos.** Para trabajar en cocina dulce es imprescindible tener varios cuencos de distintos tamaños. Te ayudarán a la hora de hacer mezclas, pesar ingredientes y trabajar masas. Un juego de cuatro cuencos apilables de diferentes diámetros resulta muy práctico y ocupa poco espacio.
- **Espátulas y lenguas.** La función principal de estos utensilios es rebañar recipientes para aprovechar al máximo los ingredientes y remover con suavidad las masas. Trabajar con ellas asegurará eficiencia y buenos resultados en tus elaboraciones dulces.
- **Soplete.** Con un soplete de cocina podrás eliminar burbujas de las elaboraciones líquidas en un momento, quemar azúcar y dar el toque final a algunas preparaciones. Si te encantan los postres caramelizados, como el arroz con leche o la crème brûlée, necesitas un soplete en tu cocina.
- **Deshuesador de cerezas.** Puede parecer un utensilio demasiado especializado, pero lo echarás de menos si adoras las cerezas y no puedes pasar sin elaborar tartas, dulces o mermeladas con ellas. Cuando te pases a la cocina salada, lo necesitarás para deshuesar aceitunas.
- **Mandolina.** La mandolina te asegura unos cortes precisos controlando su grosor. No es necesario que tengas el modelo más sofisticado del mercado, ya que los más modestos también te ayudarán a cortar las frutas que darán alma a tus tartas y pasteles.
- **Paños.** Ten siempre paños a mano cuando trabajes en tus elaboraciones dulces, puesto que son los mejores auxiliares para mantener la limpieza de tu encimera. Reserva un par de paños limpios para el único fin de colocarlos bajo la tapa de tu slow cooker cuando cocines tartas y bizcochos.
- **Minutero temporizador.** El minutero con avisador es el ángel de la guarda que nos recuerda que tenemos un bizcocho o una crema dulce en la olla de cocción lenta. Si lo programas al empezar la cocción, nunca te olvidarás de comprobar o apagar tu slow cooker.
- **Termómetro.** Es necesario si vas a cocinar cremas delicadas, como la inglesa o las natillas, hacer yogur o atemperar chocolate, por ejemplo. Para todas aquellas recetas en las que controlar la cocción a ojo no es una buena idea, ten a mano un termómetro para asegurar un buen resultado.
- **Báscula.** Imprescindible para preparar cocina dulce y repostería. La clave del éxito de las fórmulas reposteras pasa por pesar los ingredientes con exactitud. Una pequeña báscula de cocina y una báscula de cuchara te permitirán tenerlo todo controlado de principio a fin.
- **Ralladores.** La ralladura de cítricos aporta sabor a muchas preparaciones: desde un bizcocho con aroma a naranja o limón, hasta un delicado lemon curd. Ten siempre a mano un pequeño rallador para llevar todo el sabor de los cítricos a tus elaboraciones.
- **Moldes.** Las tartas y bizcochos requieren moldes adecuados que se adapten al tamaño de tu slow cooker. Puedes usar moldes refractarios metálicos, de vidrio borosilicatado, de cerámica o de silicona, con formas redondas, ovaladas, de corona o rectangulares.



---

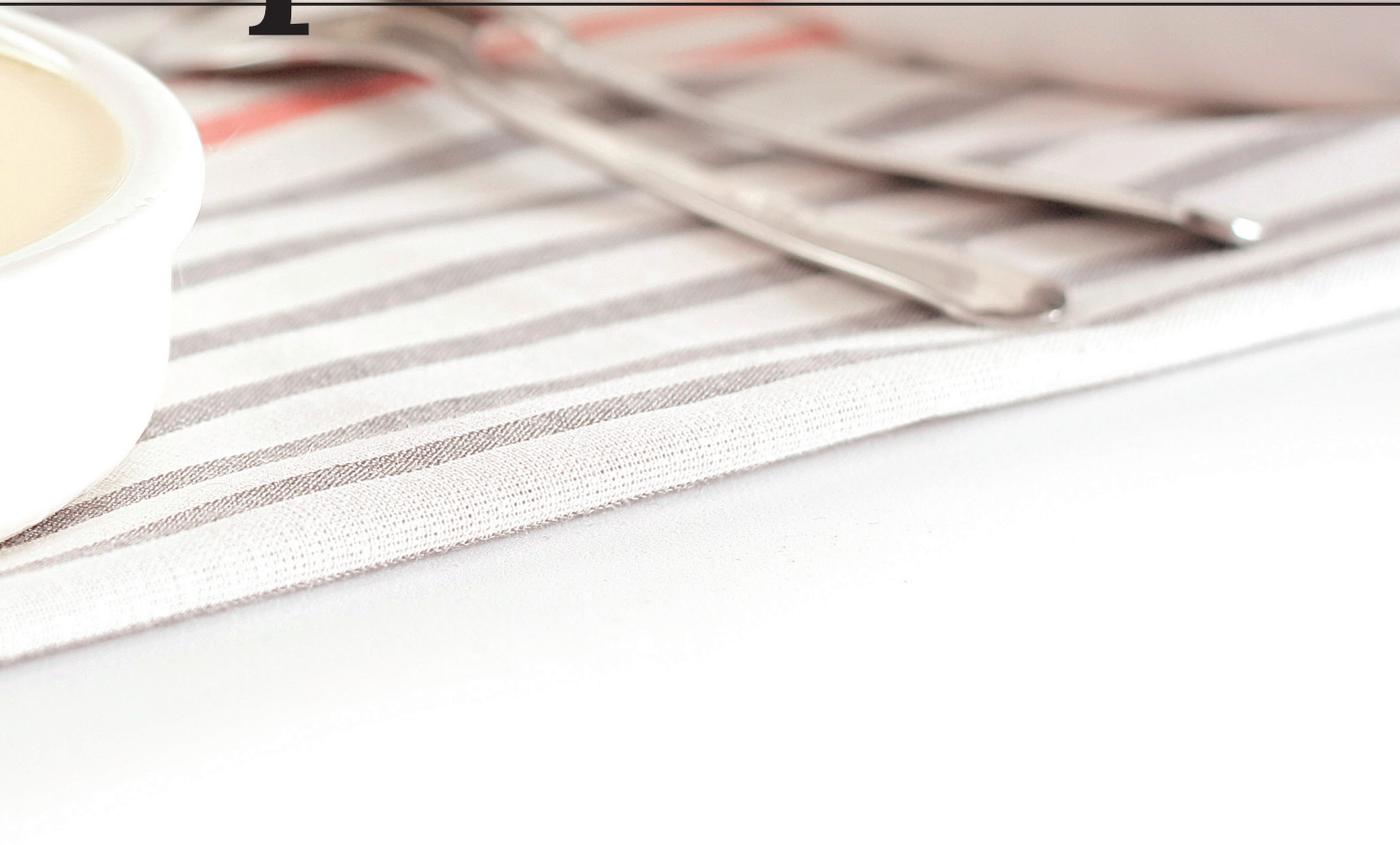
# Recetas para prin

---





cipiantes



# Flan de huevo



## INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 3 yemas
- 1 huevo entero
- La corteza de 1/2 limón
- 8 cucharadas de azúcar
- Azúcar para los moldes

## ELABORACIÓN

- 1 — Cubre el fondo del recipiente con aproximadamente 3 cm de agua.
- 2 — Pon 1 cucharada de azúcar en el fondo de cada molde de flan y acércalo al fuego para preparar caramelo.
- 3 — Sujeta el molde con una pinza de servir para no quemarte y dale vueltas para que el caramelo se pegue a las paredes (solo la parte cercana al fondo). Reserva los moldes y deja que se enfríen por completo.
- 4 — Corta la corteza de 1/2 limón, evitando la membrana blanca, ponla en un cazo con la leche y caliéntala a fuego lento sin dejar que hierva.
- 5 — Bate las yemas junto al huevo entero y las 8 cucharadas de azúcar hasta obtener una crema suave.
- 6 — Ve añadiendo la leche caliente a la crema de huevo y azúcar poco a poco, sin dejar de remover.
- 7 — Cuela la mezcla y viértela en los moldes.
- 8 — Cubre los moldes con papel de aluminio y colócalos en el recipiente del slow cooker. Pon la tapa y cuece los flanes de 1 hora 30 minutos a 2 horas en ALTA.
- 9 — El tiempo de cocción es orientativo: comprueba la cocción cuando haya transcurrido 1 hora 30 minutos. Los flanes deben estar cuajados, pero no solidificados del todo, para que tengan una textura delicada. Aunque parezcan cremosos, con el enfriado se solidificarán. Deja que se enfríen por completo fuera de la olla y refrigera antes de servir.

## RECOMENDACIONES

Cuando cubras las flaneras con papel de aluminio, no deben quedar «barbas» colgando que entren en contacto con el agua. Si fuera así, la capilaridad podría jugar una mala pasada y llenar el molde de agua.

Puedes aromatizar el flan con naranja o vainilla en lugar de usar limón. Toma una vaina de vainilla, ábrela a lo largo y ponla en infusión en la leche.

● ● ● **Raciones:** 4

🥄 **Preparación:** 30 minutos

🔥 **Cocción:** 2 horas

🌡️ **Temperatura:** ALTA

Esta receta está pensada para cuatro raciones generosas y se han utilizado moldes de flan de gran tamaño. Si quieres raciones más pequeñas, puedes usar moldes pequeños —todos los que quepan en el slow cooker— y obtendrás 6 u 8 raciones sin necesidad de duplicar los ingredientes.



# Natillas



## INGREDIENTES

- 750 ml de leche entera
- 4 huevos
- 150 g de azúcar
- Una pizca de azúcar vainillado
- Corteza de naranja (opcional)

## ELABORACIÓN

- 1 — Calienta la leche, el azúcar vainillado y la corteza de naranja en ALTA.
- 2 — Bate muy bien los huevos con el azúcar en un cuenco.
- 3 — Añade la mezcla de huevo y azúcar a la leche poco a poco sin dejar de batir.
- 4 — Tapa el slow cooker y deja que se vaya calentando.
- 5 — A partir de la primera hora, remueve con una varilla de vez en cuando.
- 6 — Las natillas empezarán a espesar a medida que se vayan calentando. Cuando alcancen los 68 °C estarán listas. Si no tienes un termómetro para controlar la temperatura, vigila la cocción. Cuando las natillas estén espesas, apaga el slow cooker y saca el recipiente de la carcasa. Pasa las natillas a los cuencos de servir, deja que se enfríen a temperatura ambiente y consérvalas en el frigorífico.



● ● ● **Raciones:** 4-5

🍴 **Preparación:** 15 minutos

🔥 **Cocción:** 2-3 horas

🌡️ **Temperatura:** ALTA

## RECOMENDACIONES

Es recomendable utilizar un termómetro de cocina, aunque no es estrictamente necesario. Si consigues uno de esos termómetros que avisan cuando se alcanza una determinada temperatura, puedes colocar la sonda dentro de la olla y trabajar con más tranquilidad.

Las natillas estarán más buenas si las preparas el día anterior y dejas que reposen en el frigorífico. Sírvelas como desees, con una galleta colocada sobre las natillas, con canela o con azúcar caramelizado.

