

CAJA TÉRMICA - *RECETAS*

Para cocinar hasta 7 u 8 porciones



Verduras y carnes



Dulces, Yogurt, y otros

Caja térmica (para completar cocciones)

La caja térmica es un dispositivo que permite completar cocciones. El origen del fenómeno se remonta a la postguerra. Para cocinar con ella se debe calentar el alimento hasta la ebullición, dejar hervir los minutos indicados en la tabla, para varios alimentos (para recetas específicas ver más abajo) y luego sacar la olla de la hornalla y colocarla dentro de la caja. La comida estará lista luego del tiempo indicado más abajo.

Tiempos de cocción utilizando la caja térmica

Comida	Tiempo de ebullición en hornalla	Minutos en caja térmica
Puchero	5	60
Verduras duras: papas, zanahorias	7	50
Verduras blandas: acelga, cebolla, chauchas	2	20
Sopa verduras	5	40
Sopa fideos	2	25
Tallarines	2	30
Guisos en general	5	60
Estofados	8	60
Polenta	2	30
Compotas	5	25
Matambre	15	180
Mermeladas	15	240

Nota: los tiempos son orientativos para una cantidad de comida equivalente a 4 personas. Para cocinar para 2 personas el tiempo puede aumentar por la menor cantidad de comida colocada (tendrá menor inercia térmica).

Matambre

Preparar matambre, como se lo hace habitualmente, en una olla con abundante agua. Agregar sal, 1 zanahoria, hojitas de laurel y ajo.

Dejar hervir 20 minutos en la hornalla. Luego, pasar a la *caja térmica* con la olla tapada y dejarlo allí 3 horas.

Flan

Preparar flan de caja y agregarle 1 huevo. Colocar la preparación en una flanera acaramelada. Poner a baño María con tapa. Dejar hirviendo 10 a 15 minutos y pasar a la *caja térmica* (la flanera dentro del baño María con tapa). Mantener 2 a 3 horas. La experiencia aconseja dejarla toda la noche y a la mañana temprano está la cocción completada. Sino, hacer en la mañana (tipo 9 hrs.) y al mediodía estará listo. Sacar una hora antes para enfriarlo.

Dulces

Prepararlos como se acostumbra.

Por ejemplo, 1 kilo de damascos, 500 a 700 gr de azúcar y calentar en el fuego. Cuando suelta el hervor dejar 20 minutos (fuego suave). Luego, pasar solamente la olla en la que hirvió sin la tapa, a la *caja térmica* y ésta sí, tatarla y dejarlo el resto del día (entre 3 y 5 horas por lo menos). Es decir, la olla donde se ha hervido tiene que pasarse sin tapa al interior de la *caja térmica* que debe quedar tapada durante todo ese tiempo. De esta manera, la evaporación se condensará fuera de la olla original, ayudando a lograr el punto.

Luego, el dulce debe llevarse nuevamente a ebullición para envasar.

Llenar los frascos (envasarlos bien caliente), tapar el frasco y dejarlo con la tapa hacia abajo para que se esterilice con el dulce caliente. Si se nota que le falta punto porque está muy líquido, dejar hirviendo un rato más largo antes de envasar, pero hay que tener cuidado porque llega muy rápido al punto así que debe controlarse.

Yogurt

Utilizar 2 litros de leche, azúcar a gusto y 1 yogurt (de los firmes). Calentar la leche sin que hierva y agregar el yogur y el azúcar (a los 60°C ya quema el dedo, dejarlo un poco más). Colocar en una olla o en un recipiente de plástico con tapa. Poner dentro de la *caja térmica* 7 a 8 horas (toda la noche). A veces se puede colocar un par de cucharadas de leche en polvo para que salga más consistente.

Nota: Recetas ajustadas con la colaboración de Inés Rausi de Esteves