Tiempos de cocción de verduras: hervidas, al vapor y a presión

Rangos en minutos para unas veinte verduras, contados desde que el agua hierve (o desde que sube la presión). Empieza a probar por el tiempo más corto: con un tenedor, la verdura debe ceder sin deshacerse.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Tiempos de cocción de verduras: hervidas, al vapor y a presión

VERDURA	HERVIR	AL VAPOR	OLLA A PRESIÓN
Patatas o papas (enteras o en trozos grandes)	15-20	15-22	8-15
Zanahorias (peladas, enteras o en rodajas)	7-10	6-12	2-8
Brócoli o brécol (ramilletes)	4-6	5-12	1-2
Judías verdes o ejotes (sin las puntas)	6-8	5-12	2-3
Coliflor (ramilletes)	8-12	6-12	2-3
Espárragos (sin la parte dura)	6-8	4-8	1-2
Maíz o elote (mazorca)	5-7	5-7	3-5
Remolacha o betabel (entera)	20-30	45-50	11-25

VERDURA	HERVIR	AL VAPOR	OLLA A PRESIÓN
Coles de Bruselas (enteras o por la mitad)	8-12	8-12	2-3
Calabacín o calabacita (en rodajas)	5-10	4-7	-
Calabaza de invierno (en trozos)	10-15	10-15	4-10
Berenjena (en rodajas o cubos)	5-8	5-7	3-4
Espinacas y otras hojas verdes	-	5-8	1-5
Guisantes o chícharos (desgranados)	5-10	-	1-2
Tirabeques o vainas de guisante	2-3	3-5	1-2
Puerros (enteros o en trozos)	10-12	10-12	2-3
Okra o quimbombó (entera)	8-10	6-8	2-3
Chirivía (en trozos)	9-15	9-15	2-4
Nabo (en trozos)	20-25	15-20	3-6
Hinojo (bulbos en cuartos)	8-11	12-15	-
Colinabo (entero)	15-20	8-12	-
Alcachofas (enteras, sin las puntas)	-	20-30	4-11
Pimientos (en tiras)	-	4-6	1-3

Notas

- Hervir y vapor: cuenta el tiempo desde que el agua rompe a hervir. Las verduras que crecen sobre la tierra (brócoli, judías, guisantes, espárragos) van al agua ya hirviendo; las raíces (patatas, zanahorias, nabos, remolacha) pueden empezar en agua fría.
- Los rangos son anchos porque las guías divergen: el corte manda. En ramilletes pequeños o rodajas finas usa el extremo bajo; en piezas enteras o grandes, el alto. Brócoli, judías y coliflor al vapor salen en 5 minutos en una guía y en 10-12 en otra.
- Olla a presión: minutos a alta presión con liberación rápida, medidos en una olla eléctrica tipo Instant Pot con verdura fresca. En las ollas tradicionales (ver la tabla de olla a presión) los tiempos son más largos y se cuentan desde que sale el vapor por la válvula.
- Si la verdura está congelada, añade 1-2 minutos a los tiempos de olla a presión. En altitud, la cocción hervida tarda más.
- Una raya (-) significa que ninguna de las fuentes consultadas da tiempo para esa combinación.

Fuentes

- Betty Crocker: Fresh Vegetable Cooking Chart (hervir y vapor) (https://www.bettycrocker.com/Tips/TipsLibrary/Charts-Timetables-Measuring/Fresh-vegetable-cooking-chart)
- Kansas State University y Academy of Nutrition and Dietetics: Cooking for Beginners, Vegetables (vapor) (https://www.k-state.edu/lafene/services/nutrition/cooking/Cooking-Vegetables.pdf)
- Instant Pot: cooking times at high pressure (olla a presión eléctrica) (https://www.instantpot.nl/en/blog-en/how-to-use/instant-pot-kooktijden-hoge-druk-de-en/)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-coccion-de-verduras/