

# PRESTO®

## Olla de presión Plus *eléctrica, programable y de 6 cuartos*

### Instrucciones y recetas

Para ver un vídeo en cómo usar esta olla, visite [www.GoPresto.com/how](http://www.GoPresto.com/how) o escanee este código QR.  
Nota: El vídeo está en inglés.




Visítenos en la red a [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com)  
©2020 National Presto Industries, Inc.  
Formulario S76-382E



### Índice general

Precauciones importantes . . . . .	2
Introducción . . . . .	3
Piezas de la olla . . . . .	3
Antes del primer uso . . . . .	3
Información importante . . . . .	4
Funcionamiento del conjunto de control digital . . . . .	5
Cómo cocinar a presión . . . . .	6
Cómo reducir presión . . . . .	7
Cómo cocinar lentamente . . . . .	7
Cómo limpiar la olla . . . . .	8
Cómo cuidar y mantener la olla . . . . .	8
Consejos útiles . . . . .	9
Preguntas y respuestas . . . . .	9
Cocción a presión: Sopas y guisos . . . . .	10
Cocción a presión: Mariscos, incluso los pescados . . . . .	12
Cocción a presión: Carnes, incluso las de ave, y huevos . . . . .	13
Cocción a presión: Verduras . . . . .	16
Cocción a presión: Frijoles secos, incluso las arvejas y lentejas . . . . .	17
Cocción a presión: Granos . . . . .	19
Cocción a presión: Postres . . . . .	20
Recetas para cocinar lentamente . . . . .	21
Índice de recetas . . . . .	22
Servicios al consumidor . . . . .	23
Garantía . . . . .	23

Este es un electrodoméstico registrado por . Las precauciones importantes a continuación son recomendadas por la mayoría de fabricantes de electrodomésticos portátiles.

## PRECAUCIONES IMPORTANTES

Para reducir el riesgo de lesiones corporales o daños materiales, tiene que seguir medidas de seguridad básicas, incluyendo estas:

1. Lea todas las instrucciones. El uso no apropiado puede resultar en lesiones corporales o daños materiales.
2. Antes de cada uso, siempre verifique que el tubo de ventilación (Fig. A, página 3) y el filtro de ventilación (Fig. C, página 3) no sean obstruidos. Retire el filtro y limpie cualquier residuo de ambas piezas (página 8).
3. Siempre verifique que el cierre de la tapa se mueve con facilidad antes de usar la olla.
4. Para protegerse de descargas eléctricas, no sumerja en agua u otro líquido el cable, el enchufe ni el cuerpo de la olla.
5. Los niños no deben de manipular los cables o enchufes ni introducirlos en la boca.
6. Siempre conecte primero el cable a la olla y luego el enchufe al tomacorriente. Para desconectarla, presione el botón *CANCEL* (*CANCELAR*) una vez y retire el enchufe del tomacorriente.
7. Desconecte el cable de la olla y del tomacorriente cuando no la use y antes de limpiarla. Deje de enfriarse por completo antes de colocar o retirar las piezas y antes de limpiar la olla.
8. Nunca deje en funcionamiento ningún electrodoméstico que tenga un cable o enchufe dañado, que funcione en forma defectuosa o que haya sido dañado de alguna manera. Devuelva el electrodoméstico a los Servicios de fábrica para su examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
9. **¡ADVERTENCIA!** Los derrames de alimentos pueden resultar en quemaduras graves. Mantenga el electrodoméstico y el cable fuera del alcance de los niños. No deje que el cable cuelgue del borde de una mesa o una encimera ni que toque las superficies calientes. No conecte el cable a un tomacorriente situado bajo la encimera ni úselo con un cable de extensión. No deje que el cable toque las superficies calientes.
10. Para protegerse de descargas eléctricas, cocine solamente en el recipiente removible incluido.
11. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del electrodoméstico puede resultar en lesiones corporales. Use las piezas genuinas de repuesto y los accesorios por Presto® solamente.
12. Se diseñó este electrodoméstico solamente para usar sobre las encimeras.
13. No coloque sobre o cerca de quemadores calientes eléctricos o de gas ni en hornos calientes.
14. Nunca llene la olla más que la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ . Sin embargo, nunca llene el recipiente más que la línea de  $\frac{1}{2}$  cuando cocina alimentos que se hacen espuma, se chisporrotean o se expandan, como el arroz, los granos o los frijoles, arvejas y lentejas secas, ni los alimentos líquidos, como las sopas. El sobrellenado puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Véase a las instrucciones para la preparación de cada tipo de alimento.
15. No cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades ni la sopa en polvo que tiene las arvejas secas en mitades, las pastas o los granos. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación, el filtro de ventilación o el cierre de la tapa.
16. Este electrodoméstico cocina bajo presión. El uso no apropiado puede resultar en quemaduras graves. Asegúrese de que la olla está bien cerrada antes de hacerla funcionar. Véase a las secciones en cómo usar la olla.
17. Las burbujas de aire pueden formarse cuando cocina a presión algunos alimentos; véase a la advertencia de la página 4. Después de cocinar estos alimentos, elimina las burbujas de aire moviendo la olla lado a lado como descrito de la página 5.
18. Nunca abra la olla de presión hasta que toda la presión interna se ha reducida, el cierre de la tapa se ha bajado y el vapor no se escape cuando gire la válvula de reducir presión a la posición *STEAM OUT* (*LIBERAR PRESIÓN*). La tapa debe de abrir tan fácilmente como ha cerrado. Si le resulta difícil abrir la tapa, no ha seguido las instrucciones adecuadamente (el cierre de la tapa se queda levantado) o la olla todavía tiene presión adentro. Cualquiera presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Nunca fuerce abrir la tapa de ninguna olla de presión. Véase a la sección “Cómo cocinar a presión.”
19. Tenga mucho cuidado cuando maneja una olla que contenga los líquidos calientes. Nunca toque las superficies calientes. Siempre use las asas.
20. Para asegurar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el anillo hermético si se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Use piezas de repuesto genuinas de Presto® solamente.
21. Es necesaria una supervisión atenta cuando se usa la olla de presión cerca de niños. No se recomienda que los niños la usen.
22. No dé al electrodoméstico otro uso que no sea el indicado.
23. No usa esta olla de presión para freír en aceite abundante.
24. No lo use al aire libre.

**CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES**

ESTE PRODUCTO ES SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

## Información importante sobre el cable

Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, esta olla tiene un enchufe de 3 clavijas con descarga a tierra. Si el enchufe no se encaja al tomacorriente, comuníquese con un electricista calificado. No intente de modificar este enchufe bajo ninguna circunstancia. Se proporciona un cable corto y removible para reducir el riesgo de enredarse o tropezarse con un cable más largo. **No use con cable de extensión.** Conecte el cable solamente a un tomacorriente eléctrico de 120VAC.

## Introducción

Con su nueva olla de presión Presto®, descubre lo rápido y sencillo que es preparar una gran variedad de alimentos deliciosos. Hay 12 preajustes para cocinar a presión para alimentos populares, o puede ajustar la olla manualmente. Solo selecciona el preajuste y el tiempo de cocción deseado, y la olla automáticamente hace todo lo demás.


Hay 8 características de seguridad integradas, incluso un sistema de cierre para la tapa que permite el aumento de presión solamente cuando la tapa está cerrada de manera apropiada. Este sistema también previene el abrir de la tapa hasta que la presión se haya reducida por completo.

La olla de presión conserva los sabores y los nutrientes, ablanda los cortes económicos de carne y cocina más rápida que los métodos comunes.

La rejilla incluida le permite cocinar algunos alimentos al mismo tiempo sin mezclar los sabores, colores u olores. También puede usar esta olla para dorar, sofreír y cocinar lentamente los alimentos.

### Antes del primer uso

Como recibido, su olla de presión está montado para usar. Siguiendo las instrucciones a continuación, desmonte la olla para limpiarla por completo y quitar cualquier residuo de fabricación. Familiarícese con estas piezas antes de usarla.

1. Retire la tapa. Agarre el asa de la tapa y gírela en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la marca vertical de *INSTALL/REMOVE (MONTAR/RETIRAR)* se queda dentro de la marca  del cuerpo (Fig. B).

Levante la tapa arriba del cuerpo. Invierte la tapa y déjela sobre la encimera. Usando el eje para agarrar, retire la placa de la tapa (Fig. C).

Luego, retire el anillo hermético de esta placa. Con la placa retirada, tiene acceso al filtro y el tubo de ventilación. Retire el filtro para limpiarlo.

**Nota:** Aunque no tiene que retirarlo después de cada uso, debe de retirar el filtro de vez en cuando para limpiarlo.

Con la tapa invertida sobre la encimera, apoye un cuchillo de mesa sobre el borde de la tapa. Inserte el punto del cuchillo a través de uno de las ranuras del filtro; levántelo arriba (Fig. D, página 4).

2. Retire la rejilla y el recipiente del cuerpo de la olla.
3. Retire toda la materia de envase. Lave la tapa con un paño húmedo y jabonoso. **Nunca sumerja en agua la tapa de la olla.**

Lave la placa del anillo hermético, el anillo hermético, el filtro de ventilación, la rejilla y el recipiente con agua tibia y jabonosa. Enjuáguelos y séquelos por completo.

**¡AVISO!** Para protegerse de descargas eléctricas, nunca vierta agua en el cuerpo de la olla ni sumerja la olla o el cable en agua. Antes de remontar el recipiente, siempre verifique que **ESTÁ SECO POR COMPLETO.**

### Piezas de la olla

Fig. A

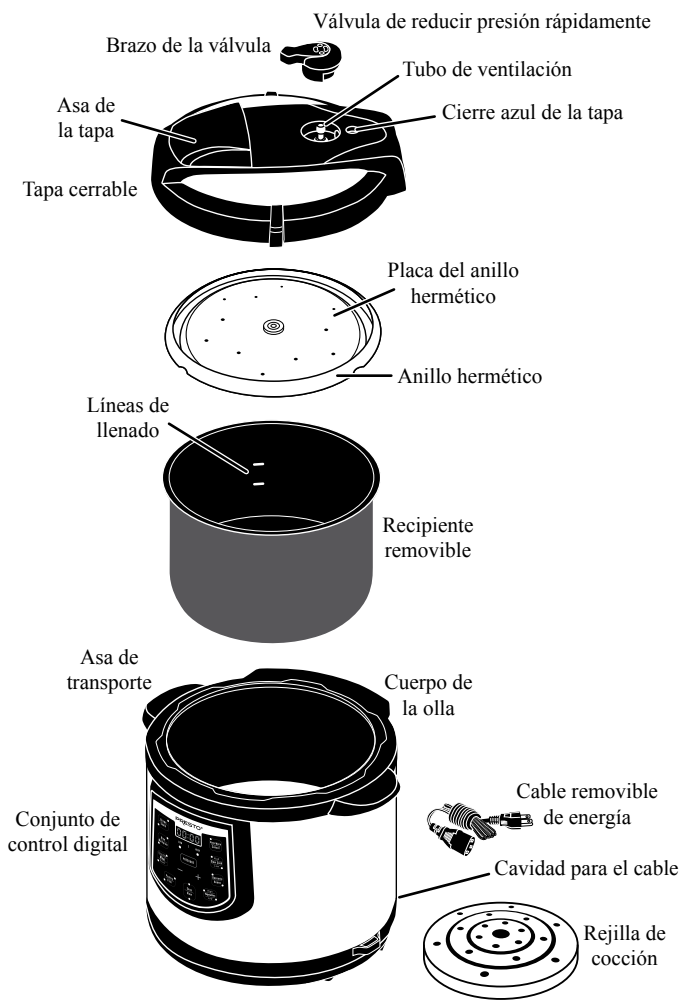


Fig. B

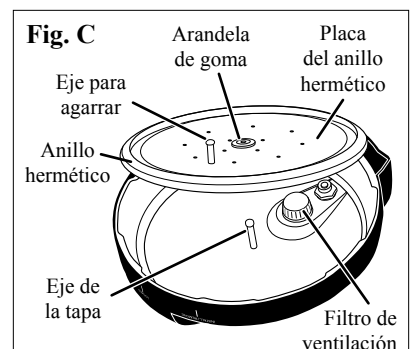


Fig. C

4. Después de la limpieza, remonte las piezas a la tapa. Al posicionar el filtro, póngalo sobre los 3 ganchos (Fig E). Empújelo hasta oír un clic. Debe de quedarse firmemente. Luego remonte el anillo hermético a la placa y luego la placa a la tapa.

**Importante:** Cuando se lo posicionó adecuadamente, el eje está hacia usted (Fig C, página 3).

Cógelolo y úselo para encajarse la placa en su lugar. Verifique que la arandela está en posición segura sobre el eje de la tapa.

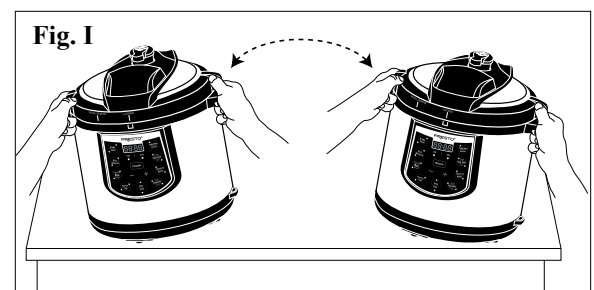
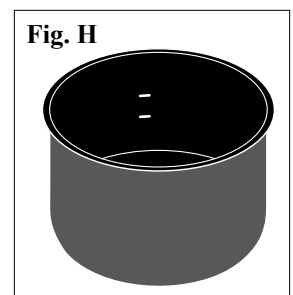
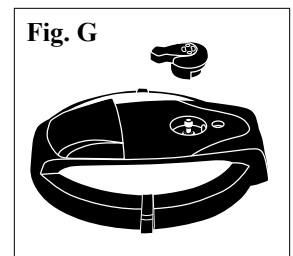
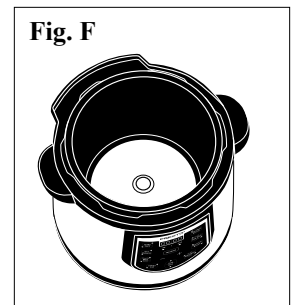
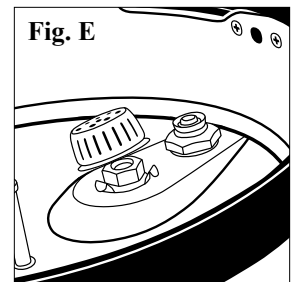
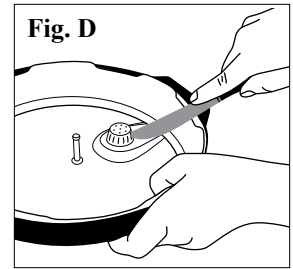
### Información importante

Para que la olla funcione adecuadamente, **siempre** siga estas instrucciones:

- Asegúrese de que el fondo del recipiente removible y la placa térmica (Fig. F) dentro del cuerpo de la olla no tienen residuos antes de posicionar el recipiente en el cuerpo.
- **¡AVISO!** Para protegerse de descargas eléctricas, **nunca** ponga en funcionamiento la olla sin el recipiente puesto en su lugar. También asegúrese de que el exterior del recipiente está seco **por completo** antes de colocarlo en el cuerpo.
- Compruebe que ambos el tubo y el filtro de ventilación no están obstruidos. Para hacerlo, tiene que retirar la válvula de reducir presión rápidamente (Fig. G) y la placa del anillo hermético (Fig C) de la tapa. Sostenga la tapa a la luz; debe de ver la luz a través del tubo. Si no lo puede, retire el filtro y limpie el tubo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos para quitar los residuos. Remonte la placa a la tapa según dice la sección “Antes del primer uso.”
- Siempre asegúrese de que la placa del anillo hermético está montado a la tapa antes de cocinar.
- Asegúrese de que no llene en exceso el recipiente. Nunca lo llene más que  $\frac{2}{3}$  cuando cocina la mayoría de alimentos. Cuando cocina alimentos que se hacen espuma, se chisporrotean o se expandan, como el arroz, los granos y los frijoles, arvejas y lentejas secos o los alimentos líquidos, como las sopas, nunca lo llene más que  $\frac{1}{2}$ . Para conveniencia, se marcaron ambas líneas en el lado interior del recipiente (Fig. H). Además, cada sección de recetas tiene instrucciones en el llenado máximo para cada tipo de alimento.
- Siempre asegúrese de que se haya agregado el líquido de cocción al recipiente removible. La cantidad mínima requerida es 1 taza.
- Siempre siga las instrucciones especiales de las páginas 17 y 18 cuando cocina los frijoles, arvejas y lentejas secos. Durante la cocción, estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación.
- Nunca cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades ni la sopa en polvo que tiene las arvejas secas en mitades, las pastas o los granos. Estos alimentos se expanden tanto debido a que se hacen espuma y chisporrotean que nunca debe de cocinarlos a presión.
- Siempre siga las instrucciones de la página 19 cuando cocina a presión el arroz y los granos.
- Nunca use el método de reducir presión de forma rápida después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secos o los alimentos líquidos, como las sopas, las salsas y los guisos. Refiérase a la página 7 para los métodos de reducir presión.
- Siempre asegúrese de que se ha bajado el cierre azul de la tapa por completo antes de abrir la tapa (Fig. M, página 7). Cuando el cierre está levantado, significa que hay presión dentro de la olla. Si libera esta presión, puede resultar en quemaduras, daños materiales o lesiones corporales. Compruebe que el vapor no escape cuando mueve la válvula de reducir presión a la posición *STEAM OUT (REDUCIR PRESIÓN)*.
- **¡ADVERTENCIA!** Las burbujas de aire pueden formarse cuando cocina a presión alimentos con un contenido alto de grasa (como las carnes con grasa visible o las carnes de ave con piel y grasa visible) o alimentos más espesos (como los guisos, las salsas, las sopas, los frijoles secos, las lentejas o los granos como arroz y cebada).

Aunque toda la presión se haya reducida, estas burbujas de aire pueden levantar a la superficie arriba cuando abre la tapa, sino que están eliminado antes abrirla. Si no elimina las burbujas de aire, los alimentos calientes pueden desbordar de la olla resultando en quemaduras graves.

Para eliminar estas burbujas, primero verifique que toda la presión se haya reducida (el cierre azul de la tapa se ha bajado). Antes de abrir la tapa, suavemente mueva la olla lado a lado (Fig. I).



Para moverla, agarre las asas del cuerpo y incline la olla a la izquierda para levantar el lado derecho 2 pulgadas de la encimera. Luego, incline la olla al derecho para levantar el lado izquierdo 2 pulgadas de la encimera. Repite y compruebe que el cierre de la tapa se queda bajado antes de abrir la tapa.

## Cómo usar el conjunto de control digital

Cuando conecte la olla al tomacorriente, se pita una vez y 4 líneas rojas se aparecen en el visor del conjunto (Fig. J).

La información a continuación describe los botones del conjunto y sus funciones.

### **Botón Keep Warm/Cancel (Mantener caliente/Cancelar)**

Cuando expira el tiempo de cocción, la olla se cambia automáticamente al modo de mantener caliente. Cuando está en el modo de mantener caliente, la luz del botón *KEEP WARM* (*MANTENER CALIENTE*) se ilumina y las 4 líneas rojas se mueven continuamente.

La olla se queda encendida durante 4 horas y luego se apaga automáticamente, sino que presione el botón *CANCEL* (*CANCELAR*). Puede dejar a cualquier tiempo los modos de cocinar y de mantener caliente si presione el botón *CANCEL* (*CANCELAR*) **una vez**; la luz se apaga y las 4 líneas rojas dejan de moverse.

### **Botón Brown/Sauté (Dorar/Sofreír)**

Use esta función para dorar o sofreír alimentos antes de cocinarlos a presión o lentamente. Por lo general, doran las carnes, incluso las de ave, y sofríen las verduras. También usa el modo sofreír para reducir líquidos después de la cocción para hacer una salsa deliciosa. Presione el botón una vez para dorar y dos veces para sofreír. La luz roja al lado de la función seleccionada se ilumina y el dígito izquierdo se mueve continuamente. Deje que la olla precaliente durante 3 o 4 minutos antes de agregar los alimentos a la olla.

### **Botón Slow Cook (Cocinar lentamente)**

Para cocinar los alimentos lentamente, presione el botón *SLOW COOK* (*COCINAR LENTAMENTE*) una vez para la función alta o dos veces para la función baja. La luz roja al lado de la función seleccionada se ilumina. El tiempo de cocción predeterminado para la función alta es 4 horas y para la función baja es 8 horas.

Puede ajustar el tiempo manualmente en cantidades de 30 minutos. Para ajustarlo, presione los botones de + o – pero tiene que hacerlo dentro de 6 segundos de presionar la función y antes de que la olla empieza a calentar.

El tiempo máximo para ambas funciones es 9 horas y 30 minutos; el mínimo es 30 minutos. El dígito izquierdo se mueve continuamente durante el período de cocción pero deja de moverse cuando cambia al modo de mantener caliente.

### **Botón Pressure (Presión)**

Si prefiere ajustar la presión manualmente, en vez de usar los preajustes, presione el botón *PRESSURE* (*PRESIÓN*) una vez para presión baja o dos veces para presión alta. La luz roja al lado de la presión seleccionada se ilumina. La presión alta es adecuada para la mayoría de alimentos. Use la presión baja para los alimentos delicados, como el pescado y algunas verduras.

El tiempo predeterminado para la presión baja es 30 minutos y para la presión alta es 15 minutos. Ajuste el tiempo de cocción, si prefiere, presionando los botones + o – inmediatamente después de presionar el botón *PRESSURE* (*PRESIÓN*).

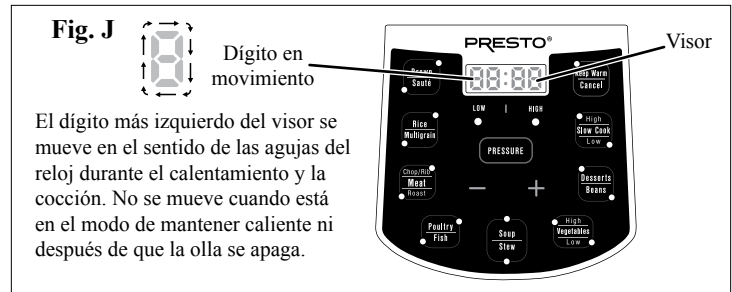
**Nota:** Tiene que ajustar el tiempo dentro de los primeros 6 segundos de presionar la función, antes de que la olla empieza a calentar. Si por accidente presione una función o un tiempo incorrecto, presione el botón *CANCEL* (*CANCELAR*) para reponer la olla.

### **Preajustes para cocinar a presión**

El conjunto de control digital incluye 12 preajustes para cocinar a presión. Cada preajuste tiene 2 funciones. Para seleccionar la función superior, presione el botón una vez. Para seleccionar la función inferior, presione el botón dos veces. La luz roja al lado de la función para cocinar seleccionada se ilumina.

Además, la luz que significa la presión alta o baja se ilumina, depende del tipo de alimento que ha seleccionado. Cuando selecciona *FISH* (*PESCADO*) o *VEGETABLES-LOW* (*VERDURAS-BAJA*), la luz roja al lado de presión *LOW* (*BAJA*) se ilumina. Cuando selecciona cualquier otro alimento, la luz roja al lado de presión *HIGH* (*ALTA*) se ilumina.

El tiempo predeterminado para el tipo de alimento que ha seleccionado se aparece en el visor y parpadea 6 veces. Luego, el dígito del izquierdo extremo empieza a moverse cuando la olla empieza a calentarse.



<i>Preajuste para cocinar a presión</i>	<i>Tiempo predeterminado</i>	<i>Presión predeterminada</i>
<u>DESSERTS (POSTRES)</u>	10 minutos	HIGH (ALTA)
<u>BEANS (FRIJOLES)</u>	8 minutos	HIGH (ALTA)
<u>MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)</u>	25 minutos	HIGH (ALTA)
<u>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</u>	45 minutos	HIGH (ALTA)
<u>POULTRY (CARNE DE AVE)</u>	10 minutos	HIGH (ALTA)
<u>FISH (PESCADO)</u>	2 minutos	LOW (BAJA)
<u>RICE (ARROZ)</u>	10 minutos	HIGH (ALTA)
<u>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</u>	25 minutos	HIGH (ALTA)
<u>SOUP (SOPAS)</u>	15 minutos	HIGH (ALTA)
<u>STEW (GUISOS)</u>	12 minutos	HIGH (ALTA)
<u>VEGETABLES-HIGH (VERDURAS-ALTA)</u>	10 minutos	HIGH (ALTA)
<u>VEGETABLES-LOW (VERDURAS-BAJA)</u>	0 minutos*	LOW (BAJA)

\* Cuando cocina las verduras durante 0 minutos, la olla deja de calentar una vez que se alcanza presión.



Debido a la gran variedad de alimentos de una categoría, a veces tiene que ajustar manualmente el tiempo predeterminado. Para ajustarlo, presione los botones de + o - inmediatamente después de presionar la función de cocinar pero antes de pasar más que 6 segundos y antes de que la olla empieza a calentar.

**Nota:** Si no lo cambia, presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* e intente otra vez. Use las tablas de cocción en cada sección de recetas como guías para los tiempos recomendados. Para todos los preajustes, el tiempo máximo es 2 horas y el mínimo 0 minutos.

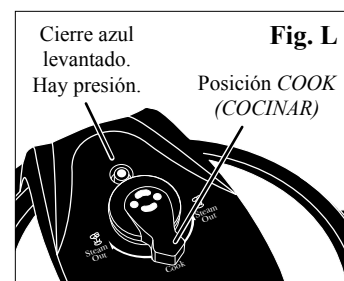
**Nota:** Mientras la presión se aumenta, el tiempo no se cambia. La olla empieza la cuenta regresiva cuando se alcanza la presión apropiada para el alimento seleccionado.

## Cómo cocinar a presión

Antes de cocinar a presión, revise la sección “Información importante” de la página 4. Siempre verifique que la olla está montada adecuadamente antes de ponerla en funcionamiento.

1. Posicione la olla sobre una superficie seca y nivelada. Para evitar daños de vapor a los gabinetes, posicónela para que el cierre de la tapa y la válvula de reducir presión no estén debajo de los gabinetes.
2. Ponga el recipiente removible dentro del cuerpo de la olla. **Nunca use la olla sin el recipiente.**
3. Conecte el cable de energía a la olla, asegurándose que se encaje por completo, y luego al tomacorriente eléctrico de 120VAC.
4. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta seleccionada. Si la receta dice a dorar o sofreír los alimentos, presione el botón *BROWN/SAUTÉ (DORAR/SOFREÍR)*, precaliente la olla durante 3 o 4 minutos y dore o sofría los alimentos según la receta. Cuando termina, presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* una vez para seleccionar otra función. Véase a la página 5.
5. Si la receta recomienda usar la rejilla, póngala dentro del recipiente. Véase a los “Consejos útiles” de la página 9 para consejo en cuando usarla. Agregue los ingredientes al recipiente, asegurándose que no lo llene en exceso (Fig. H, página 4).
6. Vierta líquido en el recipiente como especificado en la receta o la tabla de cocción.
7. Ponga la tapa al cuerpo, alineando la marca vertical de *INSTALL/REMOVE (MONTAR/RETIRAR)* dentro de la marca vertical  del cuerpo (Fig. B, página 3). Gire la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que para. La olla se cierra por completo cuando la marca vertical de *LOCKED (CERRADO)* está dentro de la marca  del cuerpo (Fig. K).
8. Posicione la válvula de reducir presión al tubo de ventilación y alinee el punto del brazo a la posición *COOK (COCINAR)* (Fig. L). **Nota:** La válvula se queda holgadamente sobre el tubo.
9. Seleccione el preajuste adecuado del conjunto de control para el alimento que cocina. Ajuste el tiempo de cocción como necesario (página 5). Si prefiere, seleccione *PRESSURE (PRESIÓN)* y ajuste la olla manualmente (página 5).

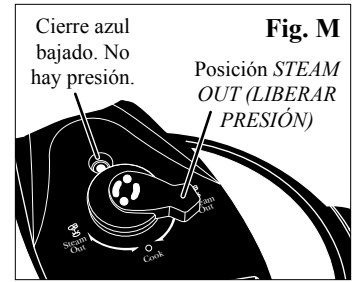
Mientras la olla se calienta, oír un poco de aire escapando alrededor del cierre azul de la tapa. Cuando la presión se aumenta, el cierre desliza arriba (Fig. L), cerrando en lugar la tapa. Una vez que la olla se alcanza la presión adecuada, el temporizador empieza la cuenta regresiva.



**Nota:** Durante la cocción, es normal ver un poco de vapor escapando de la válvula. También, el calor se apaga y se enciende para mantener constante la presión dentro de la olla.

10. Al fin del tiempo de cocción, la olla se pita 10 veces y cambia al modo de mantener caliente.
11. Reduzca la presión según la receta o la tabla de cocción (de forma rápida o por sí misma). Véase a continuación en cómo reducir la presión. No abra la tapa hasta que toda la presión dentro de la olla se haya liberado.

La presión se haya reducida por completo cuando el cierre azul de la tapa se ha bajado y el vapor no se escape cuando gire la válvula de reducir presión rápidamente a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)* (Fig. M).



**¡ADVERTENCIA!** Nunca intente de abrir la tapa cuando el cierre azul de la tapa está levantado. Haciéndolo puede resultar en quemaduras graves o daños materiales debido a la liberación del contenido presurizado. Si ha cocinado alimentos espesos o con alto contenido de grasa, mueva la olla lado a lado (Fig. I, página 4) para asegurar que todas las burbujas de aire se hayan eliminadas. Compruebe que el cierre de la tapa se ha quedado bajado antes de abrir la tapa.

12. Cuando la presión se haya reducida por completo y ha eliminado todas las burbujas de aire, con cuidado, retire la tapa. Gire la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la marca vertical de *INSTALL/REMOVE (MONTAR/RETIRAR)* está dentro de la marca **□** del cuerpo. Levante la tapa y, sosteniéndola sobre el cuerpo, inclínala a 90° para que cualquier líquido restante caiga al recipiente. Coloque la tapa invertida sobre la encimera.

**¡AVISO!** El vapor puede escaparse y el líquido caliente puede caerse de la tapa cuando la retira, resultando en quemaduras.

13. Retire los alimentos del recipiente usando un utensilio resistente al calor hecho de plástica, nailon, goma o madera. Nunca use utensilios de metal ya que pueden dañar la superficie antiadherente.
14. Al fin de usar la olla, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje que se enfría por completo antes de limpiarla.

## Cómo reducir presión

1. **Reduzca la presión de forma rápida.** Usa este método cuando cocina las verduras, los mariscos u otros alimentos delicados. **¡ADVERTENCIA!** Para evitar el riesgo de lesiones corporales graves o daños materiales, NUNCA use el método rápido después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secos, los granos o los alimentos líquidos, como las sopas, la salsa y guisos.

Al fin del tiempo de cocción, presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* una vez y mueve el brazo de la válvula a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. El vapor se libera y se chisporrotea durante 2 a 3 minutos. La presión se ha reducida por completo cuando el cierre azul de la tapa se ha bajado (Fig. M).

**¡AVISO!** Para evitar quemaduras del vapor, mantenga alejadas las manos y cara de la parte superior de la olla durante la liberación de presión.

2. **Deje que la presión se reduce por sí misma.** Usa este método cuando cocina los alimentos como las carnes, las sopas y los granos. Al fin del tiempo de cocción, mantenga la válvula de reducir presión en su posición *COOK (COCINAR)*. Deje que la olla se enfría hasta que el cierre azul se ha bajado. Luego mueve el brazo de la válvula a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)* (Fig. M).

**Nota:** Si lo prefiere, puede dejar los alimentos en la olla, ya que cambia al modo de mantener caliente automáticamente. Antes de abrir la tapa, asegúrese de que elimine las burbujas de aire moviendo la olla como descrito de la página 5.

## Cómo cocinar lentamente

1. Siga pasos 1 a 7 de la sección “Cómo cocinar a presión” de la página 6.
2. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. **Importante:** Alinee el punto del brazo a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*.
3. Presione el botón *SLOW COOK (COCINAR LENTAMENTE)* una vez para la función alta o dos veces para la baja. La luz roja al lado de la función seleccionada se ilumina. Si lo prefiere, presionando los botones + o – para ajustar el tiempo predeterminado. El dígito izquierdo se mueve continuamente durante el período de cocción lenta.
4. Al fin del tiempo de cocción, la olla se pita 10 veces y automáticamente cambia al modo de mantener caliente. El dígito izquierdo deja de moverse.
5. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* y retire la tapa. Gire la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la marca vertical de *INSTALL/REMOVE (MONTAR/RETIRAR)* está dentro de la marca **□** del cuerpo. Levante la tapa y, sosteniéndola sobre el cuerpo, inclínala a 90° para que cualquier líquido restante caiga al recipiente. Coloque la tapa invertida sobre la encimera.

**¡AVISO!** El vapor puede escaparse y el líquido caliente puede caerse de la tapa cuando la retira, resultando en quemaduras.

6. Retire los alimentos del recipiente usando un utensilio resistente al calor hecho de plástica, nailon, goma o madera. Nunca use utensilios de metal ya que pueden dañar la superficie antiadherente.
7. Al fin del modo de cocinar o mantener caliente, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje que se enfría por completo antes de limpiarla.

## Cómo limpiar

### Después de cada uso

1. Desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje que la olla se enfría por completo antes de limpiarla.
2. Retire la válvula de reducir presión de la tapa y la placa del anillo hermético de la tapa usando el eje (Fig. C, página 3). Retire el anillo hermético de la placa. Tenga cuidado que no retire la arandela de goma en el medio de la placa. Si el filtro aparece sucio o tiene residuos, retírelo del lado interior de la tapa siguiendo las instrucciones de la página 3.
3. Limpie la tapa de la olla con un paño húmedo y jabonoso; enjuáguela y séquela por completo. **Nunca la sumerja en agua.**
4. Lave el anillo hermético, la placa del anillo y el filtro de ventilación con agua tibia y jabonosa. Nunca lave esas piezas en un lavavajillas. Seque todas las piezas de la tapa por completo después de la limpieza.
5. Sostenga la tapa a la luz y mire a través del tubo de ventilación para averiguar que esté limpio y no obstruido. Si no, límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos. Si es necesario, limpie el filtro con un cepillo pequeño para quitar cualquier residuo de las ranuras y los agujeros. **Enjuague y seque todas las piezas por completo antes de montarlas a la olla.**
6. Lave la rejilla con agua tibia y jabonosa. Nunca la lave en un lavavajillas.
7. Retire el recipiente del cuerpo de la olla. Lávelo con agua tibia y un detergente suave. También puede lavarlo en un lavavajillas. Limpie la superficie antiadherente con una esponja de limpieza no metálica, como la esponja multiuso Scotch-Brite\* o la esponja limpiadora Scotch-Brite\* Dobie.\* **Nunca use esponjas metálicas ni limpiadores abrasivos en el recipiente ni el cuerpo.**

No es necesario remojar el recipiente para quitar los residuos alimentarios. Si prefiere remojarlo, no lo deje en remojo más que 2 horas debido a que puede dañar el acabado antiadherente.

**¡AVISO!** Para protegerse de descargas eléctricas, nunca vierta agua al cuerpo de la olla. Nunca sumerja la olla ni el cable en agua u otro líquido. Siempre asegúrese de que el recipiente **está seco por completo** antes de volverlo al cuerpo de la olla.

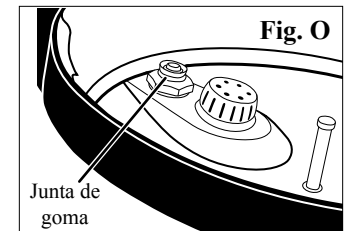
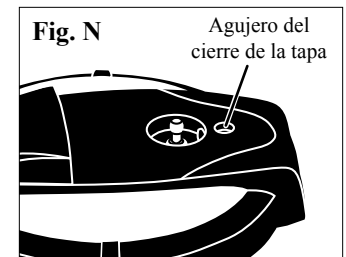
8. Limpie el borde plástico del cuerpo de la olla con un paño húmedo, asegurando que el agua no lo entre.

### De vez en cuando

1. Retire el cierre de la tapa para limpiarlo. Con su dedo, cubra el agujero para el cierre en la parte superior de la tapa (Fig. N) y retire la junta del lado interior de la tapa (Fig. O). Empuje el cierre de la tapa a través de la parte superior de la tapa. Lávelo, con la junta, con agua tibia y jabonosa.

Limpie el eje del cierre con una esponja de nailon y el agujero con un cepillo pequeño. Después de limpiarlo, introduzca el eje del lado superior de la tapa a través del agujero. Cubra el agujero con su dedo y empuje la junta al extremo del eje hasta que se encaje en su hendidura.

2. Limpie la superficie exterior del cuerpo de la olla con un paño húmedo.



## Cómo cuidar y mantener

- Cuando no esté en uso, guarde la olla en un lugar seco. Para evitar olores desagradables, guárdela con la tapa invertida sobre el cuerpo de la olla.
- Como con toda la batería de cocina, evite cortar alimentos dentro del recipiente con un cuchillo u otro utensilio filoso. No use utensilios de metal ya que pueden dañar la superficie antiadherente.
- No golpee el borde del recipiente con cualquier utensilio de cocina. Puede resultar en daños al borde, los cuales permite la liberación del vapor y evite que la olla se sella.
- El anillo hermético y la junta del cierre de la tapa se encogen, se endurecen, se deforman, se rajan, se desgastan, se pican o se hacen blandos y pegajosos con el uso normal. Cuando se los ocurren, reemplace el anillo hermético y la junta del cierre de la tapa. Esto es mantenimiento normal y no cubierto por la garantía. Las fugas entre la tapa y el cuerpo de la olla, por lo general, se deben a la contracción del anillo hermético después de un período de uso largo.
- De vez en cuando, compruebe el ajuste de que la tuerca del tubo. Ajústela con llave inglesa de ½ pulgada cuando necesario.
- Si por alguna razón no puede abrir la olla de presión, llame a los Servicios al consumidor de Presto a 1-800-877-0441.
- Cualquier mantenimiento, aparte de la limpieza y el cuidado doméstico normal, que necesite este producto debe ser realizado por los Servicios de fábrica. Véase a la página 23.

\* Scotch-Brite y Dobie son marcas registradas de 3M Company. Presto no es asociado con 3M Company.



## Consejos útiles

- Puede adaptar sus recetas favoritas y hacerlas en la olla de presión si sigue las instrucciones generales de este instructivo. Use las tablas y recetas incluidas como guías para alimentos específicos y para tiempos de cocción. Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad del líquido usado. Tiene que usar un mínimo de 1 taza de agua u otro líquido para la cocción a presión. La manera más fácil de adaptar su favorita receta convencional es usar una receta similar de este instructivo como guía.
- Use la rejilla cuando prefiere cocinar los alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina los alimentos a presión fuera del líquido, los sabores no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos a la vez, si tengan tiempos de cocción similares. Si prefiere mezclar los sabores, no use la rejilla.
- Puede usar varios líquidos para la cocción a presión. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos frutales y el agua son excelentes.
- Si una receta dice cocinar un alimento durante 0 minutos, presione el botón *VEGETABLES-LOW (VERDURAS-BAJA)*. La olla se pita 10 veces tan como se alcanza la presión adecuada. Use la manera rápida para liberar presión justo después de que la olla se alcanza la presión adecuada.
- Es el tamaño y la forma, en vez de la cantidad, de los trozos de alimentos que afecta el tiempo de cocción. Por ejemplo, 1 papa tiene el mismo tiempo de cocción como 6 del tamaño similar. Es importante notar el tamaño de trozos dado en las tablas y recetas. Si los trozos cocinados son un tamaño diferente de lo dado, será necesario ajustar el tiempo de cocción.
- Cuando cocine a presión en altitudes mayores, tiene que aumentar el tiempo de cocción un 5% por cada 1.000 pies que superen los primeros 2.000 pies. Si sigue esta regla, los tiempos de cocción se incrementan de la siguiente manera:  
3.000 pies: 5%      4.000 pies: 10%      5.000 pies: 15%      6.000 pies: 20%      7.000 pies: 25%      8.000 pies: 30%
- Si tiene preguntas sobre las recetas, los tiempos de cocción o el funcionamiento de su olla de presión, comuníquese con nosotros por teléfono a 1-800-877-0441 o a través de nuestro sitio [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

## Preguntas y respuestas

- 1. De vez en cuando durante cocción, puedo ver humedad formando cerca de la válvula de reducir presión o puede oír lo que parece ser aire escapando de ella antes de que empieza la cuenta regresiva. ¿Hago algo mal?**  
No. Ambos son normales y puede ser anticipado como una parte de la cocción a presión.
- 2. Presioné el botón incorrecto por accidente y la olla no me permite cambiarlo al correcto. ¿Qué puedo hacer?**  
Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Ahora, puede reiniciar el proceso y presione el botón correcto.
- 3. Cuando intenté ajustar el tiempo, no lo cambió. ¿Qué hago mal?**  
No ha ajustado el tiempo dentro de los primeros 6 segundos. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* para empezar de nuevo. Seleccione la función y ajuste el tiempo como necesario.
- 4. ¿Por qué puedo ver el vapor escapando de la tapa?**  
Ha olvidado colocar el anillo hermético al placa del anillo o la placa a la tapa de la olla. **ATENCIÓN:** Si uno de las piezas no están en lugar durante la cocción, harán fugas, no aumentará la presión y podrá dañar a la olla.  
Las fugas ocurren también cuando tiene que reemplazar el anillo hermético, lo cual puede encogerse, endurecerse, deformarse, rajarse o desgastarse con uso normal. Cuando se lo pasa, reemplace el anillo hermético antes de cocinar a presión otra vez.
- 5. ¿Por qué el tiempo no cambia cuando cocino alimentos como asados?**  
La olla no todavía alcanza la presión adecuada para este tipo de alimento. Una vez que la olla alcanza la presión adecuada, la cuenta regresiva empieza.
- 6. ¿Por qué puedo oír aire escapando de la válvula de reducir presión y la presión no se aumenta?**  
La válvula de reducir presión está en la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Esta válvula tiene que estar en la posición *COOK (COCINAR)* para que la presión se aumente y la olla se selle.
- 7. ¿Qué lo significa cuando el mensaje E3 se aparece en el visor y la olla deja de funcionar?**  
La olla ha sobrecalentado. Probablemente ha puesto en funcionamiento para cocinar a presión sin agua o con agua insuficiente. Si se lo pasa, desconecte la olla del tomacorriente y déjela de enfriarse por completo. Luego retire la tapa y agregue el agua indicado al recipiente. Conecte la olla de nuevo, ponga la tapa en su lugar y seleccione de nuevo la función.
- 8. ¿Qué lo significa cuando los mensajes E1, E2, E4 o E5 se aparecen en el visor y la olla deja de funcionar?**  
Significa que una pieza interior de la olla se ha dañado, se ha alterada o es defectiva. No puede poner en funcionamiento la olla si recibe uno de estos mensajes. Desconecte la olla y comuníquese con los Servicios al consumidor (página 23).

### 9. ¿Por qué es difícil abrir la tapa de vez en cuando?

Si tiene dificultades en abrir la tapa, es posible que haya presión todavía. Asegúrese de que el cierre de la tapa ha bajado antes de abrir la olla. Si la tapa gira pero parece chocarse con el borde del cuerpo, no levanta la tapa directamente hacia arriba del cuerpo.

### 10. A veces, los alimentos no se cocinan por completo aunque fueron cocinados durante el tiempo recomendado. Cuando intento de poner la tapa a la olla, para cocinar los alimentos más tiempo, la tapa no se queda. ¿Cómo puedo cerrar la tapa?

Deje que la olla se enfría un poco. Cuando se calienta la olla, el cierre de la tapa se levanta, lo que no permite cerrar la tapa. Antes de colocar la tapa en su lugar otra vez, asegúrese de que la válvula de reducir presión está en la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Una vez que cierra la tapa, gire el brazo a la posición *COOK (COCINAR)*.

### 11. ¿Qué puedo hacer si los alimentos preparados tienen más líquido que lo preferido?

Con la tapa retirada, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y deje de evaporarse el líquido en exceso. La próxima vez que prepare la misma receta, agregue menos líquido.

### 12. ¿Por qué puedo oler los residuos de la última comida preparada aunque la olla esté limpiado después de cada uso?

El anillo hermético está hecho de silicona. Aunque silicona tiene muchas características fabulosas, puede también retener olores. Con tiempo, estos olores se desaparecen.

## Recetas para cocinar a presión

### Sopas y guisos

La olla de presión es ideal para preparar los sopas y caldos deliciosos. Hemos incluido algunas recetas favoritas. Si tiene su propia receta preferida, pruébela usando una de las recetas de este instructivo como guía. Si agrega los frijoles y arvejas secos, primero tiene que remojarlos según las instrucciones de la página 17.

**¡AVISO!** No cocine a presión las sopas ni las en polvo que contengan la cebada, el arroz, las pastas, los granos ni las arvejas secas en mitades ya que ellos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación. Agregue estos tipos de alimentos a la sopa después de la cocción a presión.

**Para cocinar las sopas y los caldos, no llene la olla más que la línea de llenado de ½.**

#### Sopa clásica de pollo

1½ libras de pechugas de pollo con hueso pero sin piel	½ cucharadita de pimienta negra
1 taza de apio, en trozos de 2 pulgadas	4 tazas de agua
1 taza de cebollas, gruesamente picadas	•••••
3 dientes de ajo, en mitades	1½ tazas de zanahorias, en rebanadas
1 cucharadita de tomillo seco	1 taza de apio, en rebanadas
¾ cucharadita de sal	2 cebolletas, en rebanadas finas

Agregue el pollo, el apio, las cebollas, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta negra y el agua al recipiente. Ponga el recipiente en su lugar y cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *SOUP (SOPAS)* y ajuste el tiempo a 10 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Retire el pollo a una tabla de cortar y déjelo de enfriarse. Cuele el caldo vertiéndolo a través un colador; tire los sólidos.

Devuelve el caldo al recipiente; agregue las zanahorias y el apio. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *VEGETABLES-HIGH (VERDURAS-ALTA)* y ajuste el tiempo a 3 minutos. Durante eso, retire la carne de pollo de los huesos y córtela en trozos pequeños. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Retire el pollo al recipiente, agregue las cebollas y caliéntelas.

7 porciones

#### Sopa toscana con frijoles

1 taza de frijoles blancos grandes secos	½ cucharadita de romero seco
½ cucharada de aceite de oliva	¼ cucharadita de tomillo seco
1 taza de cebollas picadas	¼ cucharadita de pimienta negra
2 dientes grandes de ajo, picados	•••••
5 tazas de caldo de pollo	2 cucharadas de extracto de tomate
2 tazas de col rizada, en trozos	Sal
1 taza de zanahorias, en rebanadas	

Deje en remojo los frijoles según las instrucciones de la página 17. Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite, las cebollas y el ajo. Sofríalos hasta que las cebollas estén traslúcidas. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue los frijoles escurridos, el caldo, el col rizado, las zanahorias, el romero, el tomillo y la pimienta negra.

Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *BEANS (FRIJOLE)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Agregue y revuelva el extracto de tomate hasta que está bien incorporado. Condimente al gusto con la sal.

7 porciones

### Sopa de verduras con carne de res

1 libra de carne de res para guisar, en cubos de 1 pulgada	1 taza de granos enteros de maíz, congelados
1 cucharada de aceite vegetal	½ taza de cebollas picadas
2 tazas de caldo de res	1 cucharadita de orégano seco
1 lata de 14½ onzas de tomates picados, no escurridos	½ cucharadita de tomillo seco
2 tazas de repollo cortado	½ cucharadita de pimienta negra de molino grueso
1½ tazas de zanahorias, en rebanadas	Sal
1 taza de apio, en rebanadas	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore ½ libra de carne a la vez, retirando cada tanda del recipiente cuando se dora. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Devuelva toda la carne, incluso los jugos, al recipiente.

Agregue el caldo, los tomates, el repollo, las zanahorias, el apio, el maíz, las cebollas, el orégano, el tomillo y la pimienta negra. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *SOUP (SOPAS)* y ajuste el tiempo a 12 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

8 porciones

### Guiso tradicional con carne de res

2 lonchas gruesas de tocino, picadas	1 taza de zanahorias, en rebanadas
⅓ taza de harina común	½ libra de papas rojas pequeñas
1 cucharadita de sal, dividida	1 diente grande de ajo, picado
1½ libras de carne de res para guisar, en trozos de 1 pulgada	2 cucharadas de extracto de tomate
2 tazas de caldo de res	¾ cucharadita de tomillo seco
1 taza de cebollas picadas	1 hoja de laurel
1 taza de champiñones frescos, en rebanadas	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que esté crocante. Retire el tocino del recipiente, dejando la grasa. Combine la harina y ½ cucharadita de la sal dentro de un tazón grande. Agregue la carne de res y cúbrala con la mezcla de harina; agítela para quitar el exceso. En el recipiente, dore ⅓ de la carne de res a la vez, retirando cada tanda cuando se dora. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Devuelva toda la carne, incluso los jugos, y el tocino al recipiente. Agregue el caldo, las cebollas, los champiñones, las zanahorias, las papas, el ajo, el extracto de tomate, el tomillo y la hoja de laurel. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *STEW (GUISOS)* y ajuste el tiempo a 10 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

6 porciones

### Chile con pollo y frijoles blancos

1 taza de frijoles blancos grandes secos	¼ cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharada de aceite de oliva	4 tazas de caldo de pollo
½ taza de cebollas picadas	1 libra de pechugas de pollo, sin huesos y piel, en trozos de ¾ pulgada
½ taza de zanahorias, en rebanadas	1½ cucharaditas de azúcar moreno envasado
2 dientes de ajo, picados	1 cucharadita de vinagre de vino blanco
½ a 1 pimiento jalapeño, sin semillas y nervaduras, picado	•••••
2 cucharaditas de chile en polvo	Sal y pimienta negra
1 cucharadita de orégano seco	

Deje en remojo los frijoles según las instrucciones de la página 17. Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite, las cebollas, las zanahorias, el ajo, el jalapeño, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Sofría durante 2 minutos. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Agregue y revuelva los frijoles escurridos, el caldo, el pollo, el azúcar moreno y el vinagre. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *BEANS (FRIJOLE)*. Cuando termina el tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra.

4 porciones

## Mariscos, incluso los pescados

Los mariscos son la base de algunos de los platos más saludables y nutritivos que puede preparar. Cocinándolos a vapor en la olla de presión logra los mejores y más intensos sabores. Los mariscos se cocinan rápidamente bajo presión, y el tiempo requerido para la cocción directamente se relaciona con su espesor.

Para evitar la sobrecocción, no cocina los mariscos que son menos que  $\frac{3}{4}$  pulgada de espesor. Cocina los mariscos que tiene un espesor más que 1 pulgada durante el tiempo recomendado en la tabla de cocción. Después de que el cierre de la tapa se ha bajado, deje la tapa en su lugar durante 1 minuto adicional.

**Para cocinar los mariscos, no llene la olla más que la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .**

### Tabla de cocción: Mariscos

Para cocinar los mariscos, vierta 1 taza de agua u otro líquido al recipiente. Si usa la rejilla, posicónela dentro del recipiente y luego coloque los mariscos, incluso el pescado, sobre ella. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *FISH (PESCADO)* y ajuste el tiempo como necesario. Para evitar la sobrecocción, reduzca la presión de forma rápida después de cocinar los mariscos.

**Nota:** Cuando cocina los mariscos durante 0 minutos, una vez que se alcanza la presión correcta, la olla deja de calentarse.

Mariscos (frescos o congelados)	Tamaño	Tiempo de cocción
Camarones	Medianos a grandes (36 a 42)	1 minuto
Camarones	Muy grande (21 a 25)	2 minutos
Filetes de atún	1 pulgada de espesor	0 a 1 minuto
Filetes de pescado	1 pulgada de espesor	0 minutos
Filetes de salmón	1 pulgada de espesor	0 a 1 minuto

### Pescado con salsa ranchero

1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharada de cilantro fresco, picado
1 cebolla pequeña, picada	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
$\frac{1}{2}$ pimiento pequeño, rojo o amarillo, picado	$\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido
1 diente de ajo, picado	$\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco
1 taza de agua	1 libra de filetes de bacalao de 1 pulgada de espesor
1 libra de tomates, pelados y picados	•••••
1 cucharada de perejil fresco, picado	Tortillas de maíz o harina

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y sofría la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que estén tiernos. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue el agua, los tomates, el perejil, el cilantro, la sal, el comino y el orégano. Ponga los filetes de bacalao en esta salsa.

Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *FISH (PESCADO)* y ajuste el tiempo a 0 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Corte en tiras finas 2 o 3 tortillas. Agregue a la mezcla y revuelva. Sirva en tazones con tortillas tibias adicionales.

4 porciones

### Filetes de salmón con mostaza picante

2 filetes de salmón de 1 pulgada de espesor	1 taza de vino blanco seco o caldo de pollo
2 cucharadas de mostaza picante	1 hoja de laurel
2 ramitos de tomillo fresco	•••••
1 cucharada de aceite de oliva	2 cucharadas de mostaza picante
1 cebolla pequeña, picada	1 cucharada de fécula de maíz
1 diente de ajo, picado	

Cubra cada filete con 1 cucharada de mostaza. Presione un ramito de tomillo a la mostaza de cada filete. Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite; sofría la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Agregue el vino o caldo y la hoja de laurel. Posicione los filetes sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *FISH (PESCADO)* y ajuste el tiempo a 1 minuto. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Con cuidado, retire el salmón y la rejilla. Mantenga caliente el salmón. Tire la hoja de laurel. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)*. Agregue la mezcla de mostaza al líquido caliente en el recipiente y revuelva. Caliente hasta que la salsa hierva y se espesan, revolviendo constantemente. Sirva la salsa sobre el salmón.

2 porciones

## Carnes, incluso las de ave, y huevos

Una gran variedad de comidas viene de todo tipo de carne cuando se las prepara en una olla de presión. Observa estos consejos cuando cocina a presión las carnes.

- Aunque no es necesario, sería deseable dorar las carnes antes de cocinarlas a presión para añadir un sabor diferente y da un poco de color al plato final. Puede dorar las carnes muy fácilmente en el recipiente de la olla de presión. Presione el botón *BROWN (DORAR)*, deje que la olla precaliente durante 3 a 4 minutos y dore las carnes al gusto.
- Puede colocar las carnes al asador o a la parrilla algunos minutos después de cocinarlas a presión para dorarlas.
- El tiempo de cocción, específicamente para las carnes no de ave, varía depende del tamaño y espesor del corte, de la distribución de la grasa y el hueso y del grado y corte de la carne. Debido a esta, la tabla de cocción es solamente una guía general.
- Cuando cocina trozos más grandes de carnes, como los asados, recuerde que es el espesor, y no el peso, que es el factor más importante al determinar el tiempo de cocción. Los tiempos de la tabla son probados para asados de 2 a 3 pulgadas de espesor. Si el espesor del asado es más que 3 pulgadas, añada 5 minutos al tiempo dado.
- Para cocinar las carnes, vierta 1 a 1½ tazas de agua u otro líquido al recipiente removible. Si usa la rejilla, posicónela dentro del recipiente y luego coloque las carnes sobre ella. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Cocine usando el preajuste *MEAT (CARNE)* o *POULTRY (CARNE DE AVE)* y el tiempo indicado en la tabla. Reduzca la presión como indicado en la tabla.
- Puede espesar la salsa o el líquido de cocción después de la cocción a presión. Reduzca la cantidad de líquido presionando el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y cocinándolo a calor bajo durante 5 a 10 minutos.

También puede agregar un espesante al líquido de cocción. Agregue 1 a 2 cucharadas de harina o fécula de maíz a ¼ taza de agua fría y revuelva. Presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y lentamente agregue la mezcla de harina al líquido caliente. Revuelva la mezcla y caliente hasta hervir. Deje de hervir durante 1 minuto o hasta que el líquido se espesa.

- Solo debe de cocinar las carnes congeladas en emergencias y solamente los cortes pequeños, como las chuletas, las costillas o el bistec. Cuando cocina las carnes congeladas, añada aproximadamente 50% más tiempo que lo indicado en la tabla.

**Para preparar las carnes, incluso las de ave, y los huevos no llene la olla más que la línea de llenado de ¾ ni permite que ninguna porción de la carne sobrepase la línea de llenado de ¾. Véase a la página 4.**

### Tabla de cocción: Carnes, incluso las de ave, y huevos

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Dore la carne. Retírela del recipiente y presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Ponga la rejilla en el recipiente, agregue el líquido y posicione la carne sobre la rejilla. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *MEAT (CARNE)* o el botón *POULTRY (CARNE DE AVE)*. Ajuste el tiempo, si es necesario, según esta tabla.

Tipo de carne	Preajuste	Tiempo de cocción	Reduzca presión
<b>Carne de ave</b>			
Gallinetas	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	12 a 14 minutos	Por sí misma
Pavo, pechuga sin hueso, rollado (2 libras)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	36 a 39 minutos	Por sí misma
Pavo, trozos con hueso	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	13 a 15 minutos	Por sí misma
Pollo entero (2½ a 3 libras)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	22 a 24 minutos	Por sí misma
Pollo, pechuga sin hueso	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	6 a 7 minutos	Por sí misma
Pollo, trozos con hueso	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	10 minutos	Por sí misma
<b>Carne de res</b>			
Asado de nalga (2½ a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	55 a 65 minutos	Por sí misma
Asado de paleta (2½ a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
Carne en conserva (2 a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	55 a 65 minutos	Por sí misma
Carne para guisar, en cubos de 1 pulgada	<i>MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)</i>	12 a 13 minutos	De forma rápida
Corte de pecho* (2 a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	55 a 65 minutos	Por sí misma
Costillas cortas	<i>MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)</i>	30 minutos	Por sí misma

\* Cocine un corte delgado de pecho sin grasa durante el periodo más corto y un corte más grueso con grasa durante el periodo más largo.

<i>Tipo de carne</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Reduzca presión</i>
<b>Carne de res continuado</b>			
Falda	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	25 a 30 minutos	Por sí misma
Rabo de buey	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
<b>Cordero</b>			
Asado de paleta (2½ libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
Carne para guisar, en cubos de 1 pulgada	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	6 minutos	De forma rápida
<b>Puerco</b>			
Asado de nalga (2½ a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	60 a 65 minutos	Por sí misma
Asado de paleta (2½ a 3 libras)	<i>MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)</i>	60 a 65 minutos	Por sí misma
Bistec, ¾ a 1 pulgada de espesor	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	8 minutos	De forma rápida
Carne para guisar, en cubos de 1 pulgada	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	6 minutos	De forma rápida
Chuletas, ¾ a 1 pulgada de espesor	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	8 minutos	De forma rápida
Costillas con poca carne	<i>MEAT-CHOP/RIB</i> ( <i>CARNE-CHULETAS/COSTILLAS</i> )	25 minutos	De forma rápida
<b>Huevos</b>	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	5 a 6 minutos	De forma rápida

### Asado de paleta de res royale

1 cucharada de aceite vegetal	1 cucharada de vinagre de sidra
1 asado de paleta de res sin hueso de 2½ a 3 libras	1 cucharada de azúcar moreno envasado
1 cebolla pequeña, en rebanadas	9 granos enteros de pimienta
1 taza de agua	1 hoja de laurel
1 lata de 2 onzas de filetes de anchoa, escurridos y picados	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore la carne de todos lados. Retírela del recipiente removible y presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue las cebollas al recipiente; presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y revuélvalas hasta que se blandan. Retírelas del recipiente. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Combine el agua, el anchoa, el vinagre, el azúcar moreno, los granos de pimienta y la hoja de laurel en el recipiente. Ponga la rejilla en el recipiente, posicione el asado sobre ella y cubra el asado con las cebollas de manera uniforme. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *MEAT-ROAST (CARNE-ASADOS)* y ajuste el tiempo a 55 minutos.

Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Si prefiere, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y reduzca el líquido de cocción para hacer una salsa para servir con el asado.

6 a 8 porciones

### Chuletas de cerdo con repollo rojo y manzanas

2 lonchas de tocino, picadas	3 cucharadas de mostaza picante
2 chuletas de cerdo con hueso de 1 pulgada de espesor	1 cucharadita de semillas de alcaravea
½ taza de agua	2 tazas de repollo rojo, en rebanadas
3 cucharadas de vinagre balsámico	1 taza de manzana roja, sin centro y picada
¼ taza de azúcar moreno envasado	½ taza de cebolla roja, en rebanadas

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que esté crocante. Retire el tocino del recipiente, dejando la grasa. Agregue las chuletas y doren ambos lados. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Mezcle juntos el agua, el vinagre, el azúcar moreno, la mostaza y las semillas de alcaravea en un tazón pequeño y luego vierta la mezcla en el recipiente.

Devuelve el tocino al recipiente y Agregue el repollo, la manzana y las cebollas. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)* y ajuste el tiempo a 8 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida.

2 porciones

## Costillas con salsa barbacoa

1 cucharada de mostaza seca	¼ taza de jugo de limón
1 cucharada de chile en polvo	¼ taza de melaza clara
½ cucharadita de pimienta picante	½ taza de cebollas picadas
1 diente de ajo, corte en mitad	1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de aceite vegetal	½ cucharadita de sal
3 libras de costillas con poca carne sin hueso*	¼ cucharadita de pimienta negra
⅓ taza de agua	2 gotas de humo líquido
⅔ taza de ketchup	

\* Puede usar las costillas cortas en vez de las con poca carne. Para cocinar las costillas cortas, presione el botón *MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)* y ajuste el tiempo a 30 minutos.

Quite la grasa excesiva de las costillas. Combine la mostaza, el chile en polvo y la pimienta picante en un tazón pequeño. Espolvoree esta mezcla sobre las costillas y frótelas con la superficie cortada del diente de ajo. Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y doren las costillas. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Pique el diente de ajo y mézclelo con el agua, el ketchup, el jugo de limón, la melaza, las cebollas, el orégano, la sal, la pimienta negra y el humo líquido en un tazón pequeño. Vierta la mezcla sobre las costillas. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *MEAT-CHOP/RIB (CARNE-CHULETAS/COSTILLAS)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

8 porciones

## Pollo estilo California

½ cucharada de aceite de oliva	¼ taza de perejil italiano, fresco y picado
4 pechugas de pollo sin huesos y piel	1 cucharadita de romero seco
3 dientes de ajo, en rebanadas	•••••
½ taza de vino blanco	Sal y pimienta negra
½ taza de caldo de pollo	½ limón pequeño, en rebanadas finas

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el pollo. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Cubra el pollo con el ajo. Agregue el vino, el caldo, el perejil y el romero. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación.

Presione el botón y ajuste el tiempo a 6 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra. Decore con el limón.

4 porciones

## Muslos de pollo con hierbas

½ cucharada de aceite de oliva	1 cucharada de perejil italiano, fresco y picado
4 muslos de pollo sin piel	½ cucharadita de orégano seco
½ taza de caldo de pollo	½ cucharadita de albahaca seca
½ taza de cebollas picadas	•••••
¼ taza de hojas de apio, picadas	3 cucharadas de aceitunas negras, en rebanadas
3 dientes de ajo, picados	Sal y pimienta negra

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el pollo. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue el caldo, las cebollas, las hojas de apio, el ajo, el perejil, el orégano y la albahaca. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *POULTRY (CARNE DE AVE)*.

Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Retire el pollo al plato tibio. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* y luego el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)*. Agregue las aceitunas al líquido. Cocine a calor lento durante 5 minutos hasta que se reduce el líquido. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra. Sirva la salsa sobre el pollo.

4 porciones

## Huevos duros

10 a 12 huevos grandes

Vierta 2 tazas de agua al recipiente y ponga la rejilla adentro. Posicione los huevos sobre la rejilla. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *POULTRY (CARNE DE AVE)* y ajuste el tiempo a 6 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Inmediatamente retire los huevos y déjelos de enfriarse por completo antes de usarlos. Si no va a usarlos inmediatamente, guárdelos en el refrigerador hasta una semana.

## Verduras

La cocción a presión es la manera preferida de preparar las verduras. Debido al tiempo de cocción rápido y el vapor muy caliente, las verduras retienen la mayoría de su color natural, su textura, su sabor y sus nutrientes.

**Para cocinar verduras frescas, no llene la olla más que la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .**

### *Tabla de cocción: Verduras frescas*

Debe de usar esta tabla como guía. Cocina las verduras al tiempo mínimo si prefiere las verduras crocantes o al tiempo máximo si las prefiere tiernas. Para evitar la sobrecocción, reduzca la presión de forma rápida después de cocinar las verduras. La cantidad de verduras no cambia los tiempos de cocción. Es posible que las verduras más maduras requieran más tiempo de cocción que lo indicado en la tabla.

Si la tabla o la receta dice que cocina una verdura 0 minutos, presione el botón *VEGETABLES-LOW (VERDURAS-BAJA)*. La olla se pita 10 veces tan como se alcanza la presión adecuada. Reduzca la presión de forma rápida justo después de alcanzarse la presión para cocinar. **Nota:** Cuando cocina las verduras durante 0 minutos, una vez que se alcanza la presión correcta, la olla deja de calentar.

Para preparar verduras frescas, ponga la rejilla en el recipiente y agregue 1 taza de líquido. Posicione las verduras sobre la rejilla. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *VEGETABLES-LOW (VERDURAS-BAJA)* o el botón *VEGETABLES-HIGH (VERDURAS-ALTA)* y ajuste el tiempo según la tabla.

<i>Tipo de verdura</i>	<i>Preparación de la verdura</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Acelga	Hojas enteras	<i>LOW (BAJA)</i>	3 a 4 minutos
Alcachofa	Entera, 6 a 8 onzas	<i>HIGH (ALTA)</i>	11 a 13 minutos
Batatas	En rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	5 a 6 minutos
Batatas	En rebanadas de 1 a $1\frac{1}{2}$ pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	8 a 9 minutos
Berenjena	En cubos de 1 a $1\frac{1}{2}$ pulgadas	<i>LOW (BAJA)</i>	3 a 4 minutos
Berenjena	En rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada	<i>LOW (BAJA)</i>	3 a 4 minutos
Brócoli	Flores	<i>LOW (BAJA)</i>	0 a 1 minutos
Calabaza de invierno (bellota)	En mitades	<i>HIGH (ALTA)</i>	12 a 14 minutos
Calabaza de invierno (buttercup)	En trozos de 3 a 4 pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	14 a 16 minutos
Calabaza de invierno (espaguetti)	En mitades	<i>HIGH (ALTA)</i>	15 a 17 minutos
Calabaza de verano (amarilla o común)	En rebanadas de 1 pulgada	<i>LOW (BAJA)</i>	0 a 1 minutos
Col rizado*	Hojas en tiras gruesas	<i>HIGH (ALTA)</i>	3 a 5 minutos
Col rizado*	Tallos en rebanadas finas	<i>HIGH (ALTA)</i>	3 a 5 minutos
Coliflor	Flores	<i>LOW (BAJA)</i>	0 a 3 minutos
Espárrago	Tallos en trozos de 1 pulgada	<i>LOW (BAJA)</i>	0 a 1 minutos
Espinaca	Hojas enteras	<i>LOW (BAJA)</i>	0 minutos
Hojas de verduras crucíferas*	Hojas en tiras gruesas	<i>HIGH (ALTA)</i>	4 a 6 minutos
Hojas de verduras crucíferas*	Tallos en rebanadas finas	<i>HIGH (ALTA)</i>	4 a 6 minutos
Judías verdes o amarillas	Enteras o en rebanadas	<i>LOW (BAJA)</i>	0 a 1 minutos
Maíz, en mazorca	Entero, diámetro de $2\frac{1}{2}$ pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	5 minutos
Nabos	En cubos o en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	4 a 7 minutos
Nabos blancos	En rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada	<i>LOW (BAJA)</i>	4 a 5 minutos
Nabos suecos	En cubos o en rebanadas de 1 pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	6 a 8 minutos
Papas blancas	Enteras, diámetro de $1\frac{1}{2}$ pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	13 a 14 minutos
Papas blancas	Enteras, diámetro de $2\frac{1}{2}$ pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	20 a 21 minutos
Papas blancas	En rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	4 minutos
Papas blancas	En rebanadas de $\frac{3}{4}$ pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	6 a 7 minutos

\* No use la rejilla pero ponga las verduras en el líquido de cocción. Use 2 tazas de agua.



<i>Tipo de verdura</i>	<i>Preparación de la verdura</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Pimientos	Enteros	<i>HIGH (ALTA)</i>	2 a 3 minutos
Remolachas	Enteras, diámetro de 2½ pulgadas	<i>HIGH (ALTA)</i>	20 a 21 minutos
Repollitos de Bruselas	Pequeños, diámetro de 1 pulgada	<i>LOW (BAJA)</i>	4 a 5 minutos
Repollo rojo o verde	En tiras gruesas	<i>HIGH (ALTA)</i>	3 a 4 minutos
Repollo rojo o verde	En trozos de 1 pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	5 a 6 minutos
Zanahorias	En rebanadas de ½ pulgada	<i>HIGH (ALTA)</i>	3 a 5 minutos
Zanahorias	Estilo de corte pequeño	<i>HIGH (ALTA)</i>	3 a 5 minutos

### Col rizado cocinado con tocino

3 lonchas de tocino, picadas	••••••
1 taza de cebollas picadas	1 cucharada de vinagre de vino rojo
2 tazas de caldo de pollo	¼ cucharadita de pimienta negra
1 cabeza de col rizado (20 onzas)	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que esté crocante. Retírelo del recipiente, dejando la grasa. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* y luego el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)*. Agregue las cebollas y sofríalas hasta que estén traslúcidas. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*.

Devuelva el tocino al recipiente. Agregue el caldo y el col rizado. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *VEGETABLES-HIGH (VERDURAS-ALTA)* y ajuste el tiempo a 5 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Agregue el vinagre y la pimienta negra; revuélvalos bien.

4 porciones

### Remolachas en vinagreta de jengibre

6 remolachas medianas de 2½ pulgadas de diámetro	¼ taza de azúcar
1 taza de agua	½ cucharadita de jengibre molido
••••••	¼ cucharadita de pimienta negra
⅓ taza de vinagre de vino rojo	

Corte la parte superior de las remolachas, dejando aproximadamente 2 pulgadas de los tallos. Lave con un cepillo para verduras cada remolacha, dejando entera la piel. Ponga la rejilla en el recipiente y vierta el agua en ello. Posicione las remolachas sobre la rejilla. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *VEGETABLES-HIGH (VERDURAS-ALTA)* y ajuste el tiempo a 20 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida.

Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Retire las remolachas a una tabla de cortar y dejen de enfriarse. Cuando están fría al tacto, quite la piel y el raíz. Córtelas en trozos grandes. Retire la rejilla del recipiente y deseche todo menos ½ taza del líquido. Agregue el vinagre y el azúcar. Presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)*, lleve a hervir y hierva durante 2 a 3 minutos. Agregue el jengibre y la pimienta negra. Devuelva los trozos de remolachas al recipiente y caliéntelos.

6 a 8 porciones

## Frijoles secos, incluso las arvejas y lentejas

La olla de presión resulta ideal para preparar rápidamente los frijoles, arvejas y lentejas secos. Sin embargo, dichos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear durante cocción, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación. Por eso, es necesario cumplir con las siguientes precauciones:

### Remojando los frijoles

Se recomienda remojar todos los frijoles y arvejas secos, menos las lentejas y los frijoles de carita. Es beneficioso remojarlos debido a que reduce el almidón soluble en agua que produce los gases que espuman y chisporrotean durante la cocción. También reduce el tiempo de cocción y resulta en una cocción más uniforme. Puede remojarlos mediante el método tradicional o lo rápido.

**Método tradicional:** Limpie y enjuague por completo los frijoles y arvejas secos. Cúbrales con una cantidad de agua 3 veces mayor a la cantidad de los frijoles y arvejas secos. Deje en remojo de 4 a 8 horas. Escúrralos. Después del remojo, enjuáguelos y se les quite cualquiera piel floja.

**Método rápido:** Limpie y enjuague por completo los frijoles y arvejas secos. Cúbrales con una cantidad de agua 3 veces mayor a la cantidad de los frijoles y arvejas secos. Lleve a hervir y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbrales y déjelos en remojo de 1 a 2 horas. Escúrralos. Después del remojo, enjuáguelos y se les quite cualquiera piel floja.

## Cocinando los frijoles

Ponga el recipiente en la olla y agregue los frijoles, arvejas y lentejas secas. Cúbralos con agua fresca y **1 cucharada de aceite vegetal** para minimizar la cantidad de espuma y chisporroteo durante cocción. Nunca debe de llenar el recipiente más que la mitad con los frijoles, el agua ni otros ingredientes. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

**Para preparar los frijoles secos, incluso las arvejas y lentejas, no llene la olla más que la línea de llenado de ½.**

### Tabla de cocción: Frijoles secos, incluso las arvejas y lentejas

Deje en remojo los frijoles y las arvejas enteras según las instrucciones de la página 17. No tiene que remojar las lentejas ni los frijoles de carita. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal al líquido de cocción. **Nunca cocine a presión las arvejas en mitades.** Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *BEANS (FRIJOLE)* y ajuste el tiempo según la tabla. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. **Nota:** Esta tabla es solamente una guía. Ajuste el tiempo para obtener frijoles al gusto.

<i>Frijoles secos</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Frijoles secos</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Arvejas enteras, amarillas‡	13 a 16 minutos	Frijoles rojos	7 a 10 minutos
Arvejas enteras, verdes‡	13 a 16 minutos	Frijoles de soja, beige	12 a 15 minutos
Frijoles blancos grandes	6 a 9 minutos	Garbanzos	14 a 17 minutos
Frijoles blancos pequeños	5 a 8 minutos	Habas grandes	2 a 5 minutos
Frijoles de carita*	6 a 9 minutos	Habas pequeñas	5 a 8 minutos
Frijoles comunes	5 a 8 minutos	Lentejas, marrones*	6 a 9 minutos
Frijoles negros	6 a 9 minutos	Lentejas, verdes*	6 a 9 minutos
Frijoles pinto	7 a 10 minutos		

‡ Nunca cocine las arvejas en mitades.

\* No tiene que remojarlos.

## Curry de lentejas

1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de cebollas picadas  
4½ tazas de caldo de pollo  
1½ tazas de lentejas

½ cucharada de cilantro molido  
½ cucharada de curry en polvo  
½ cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de sal

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y las cebollas; sofríalas hasta que estén traslúcidas. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue el caldo, las lentejas, el cilantro, el curry en polvo, el jengibre y la sal. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *BEANS (FRIJOLE)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

6 porciones

## Sabrosos frijoles blancos

2 tazas de frijoles blancos grandes  
3 tazas de caldo de pollo  
1 taza de cebollas picadas  
1 taza de zanahorias, en rebanadas  
1 cucharada de ajo picado  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 hoja pequeña de laurel  
½ cucharadita de tomillo seco  
¼ cucharadita de romero seco  
¼ cucharadita de pimienta negra  
•••••  
Sal

Deje en remojo los frijoles según las instrucciones de la página 17. Agregue el caldo de pollo, las cebollas, las zanahorias, el aceite de oliva, la hoja de laurel, el tomillo, el romero y la pimienta negra al recipiente. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *BEANS (FRIJOLE)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

7 porciones

## Granos

Los granos constituyen una importante, aunque poca reconocida, parte de una dieta saludable. Ellos contribuyen los carbohidratos complejos, las fibras solubles y no solubles, además a otros nutrientes. Tienen un contenido bajo en grasa y pueden ser preparados de una manera rápida y conveniente sin remojarlos.

Debido a que algunos granos se espuman y se chisporrotean durante la cocción, siga estas precauciones:

- No cocine más que 3 tazas de granos a la vez. Cuando cocina cebada perlada, no cocine más que 2 tazas a la vez.
- Después de cocinarlos a presión, deje que la presión se reduzca por sí misma.

**Para preparar los granos, no llene la olla más que la línea de llenado de ½.**

### Tabla de cocción: Granos

Combine el grano y la cantidad de líquido indicada en la tabla en el recipiente. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *RICE (ARROZ)* o el botón *MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)* y ajuste el tiempo como necesario. Antes de servir, separe los granos levantándolos suavemente con un tenedor mientras emitan vapor. Algunos granos pueden tener humedad excesiva y sería necesario dejarla evaporarse. Si aún queda humedad excesiva, escurra los granos antes de usarlos.

Grano (1 taza)	Líquido requerido	Preajuste	Tiempo de cocción
Alforfón	2½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	4 a 6 minutos
Amaranto	2½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	4 a 5 minutos
Arroz (blanco)	1½ tazas	<i>RICE (ARROZ)</i>	8 a 10 minutos
Arroz (integral)	1½ tazas	<i>RICE (ARROZ)</i>	16 a 18 minutos
Arroz (silvestre)	1½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	28 a 30 minutos
Avena (semimolidada)	2 tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	5 a 6 minutos
Cebada (pelada)	2½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	25 a 28 minutos
Cebada (perlada)	2½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	11 a 13 minutos
Escanda	2 tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	25 a 28 minutos
Farro	2 tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	25 a 28 minutos
Granos de trigo	2 tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	28 a 30 minutos
Mijo	2 tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	9 a 10 minutos
Quinua	1½ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	1 a 2 minutos
Trigo partido	1¾ tazas	<i>MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)</i>	4 a 5 minutos

### Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas

1 cucharada de aceite vegetal	••••••
1 cebolla mediana, finamente picada	¾ taza de pasas doradas de uva
1½ tazas de arroz silvestre	⅓ taza de pacanas tostadas
2 tazas de caldo de res	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y la cebolla; sofríala hasta que esté translúcida. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue el arroz y el caldo. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación.

Presione el botón *MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)* y ajuste el tiempo a 23 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Agregue las pasas y pacanas; deje de emitir vapor durante 5 minutos.

8 porciones

### Arroz jazmín con hierbas

1 cucharada de mantequilla	⅛ cucharadita de romero seco
¼ taza de cebollas picadas	1½ tazas de caldo de pollo
1 taza de arroz jazmín	••••••
¼ cucharadita de mejorana seca	¼ taza de nueces picados
¼ cucharadita de tomillo seco	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue la mantequilla y derrítala. Agregue las cebollas y sofríalas hasta que estén tiernas. Agregue el arroz, la mejorana, el tomillo y el romero; revuélvalos para cubrir el arroz. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)* y agregue el caldo.

Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *RICE (ARROZ)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma. Agregue los nueces.

8 porciones

## Ensalada de granos de trigo

1 taza de granos de trigo no cocinados	2 cucharadas de aceite vegetal
2 tazas de agua	½ cucharadita de canela molida
••••••	¼ cucharadita de sal, o al gusto
½ taza de jugo de una naranja grande	1 manzana verde pequeña, picada
2 cucharaditas de ralladura de una naranja grande	½ taza de arándanos rojos secos
¼ taza de vinagre de sidra de manzana	½ taza de nueces picados

Agregue los granos de trigo y el agua al recipiente. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *MULTI-GRAIN (MULTIGRANO)* y ajuste el tiempo a 28 minutos. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

Deje que los granos de trigo se enfrían a la temperatura ambiente y escurra el líquido en exceso. Mezcle juntos el jugo y la ralladura de naranja, el vinagre, el aceite, la canela y la sal en un tazón pequeño. Viértalo sobre los granos enfriados y revuélvalos hasta cubrirlos. Deje de enfriarse durante 15 minutos. Agregue y revuelva la manzana, los arándanos rojos y los nueces.

*9 porciones*

## Postres

Hay algunos postres que la olla prepara muy bien: cremas pasteleras, budines y tortas de queso. Puede prepararlos en tazas para crema pastelera aptas para horno, en ramekines o en moldes de metal que se quedan holgadamente en el recipiente. Llene las vasijas solamente hasta  $\frac{2}{3}$  de su capacidad y cubra la parte superior seguramente con papel de aluminio.

Posicione las vasijas sobre la rejilla dentro del recipiente. Puede poner hasta 6 vasijas, depende del tamaño y forma, en esta olla. Para usar más que 3 en el recipiente, tiene que posicionar 3 vasijas sobre la rejilla y luego las sobrantes sobre la primera capa, asegurándose de que colocarlas en dirección opuesta de la primera capa.

Nunca cocine el puré de manzana, los arándanos rojos ni el ruibarbo en la olla de presión.

**Para preparar los postres, no llene la olla más que la línea de llenado de  $\frac{2}{3}$ .**

### Manzanas rellenas

¼ taza de pasas de uva doradas	½ cucharadita de canela molida
½ taza de vino rojo seco	4 manzanas medianas para hornear
¼ taza de frutos secos, picados	1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de azúcar	1 taza de agua
½ cucharadita de ralladura de naranja	

Remoje las pasas de uva en vino durante 30 minutos. Escúrralos y conserve el vino. Combine las pasas, los frutos secos, el azúcar, la ralladura y la canela en un tazón pequeño. Corte el centro de las manzanas hasta el fondo pero sin perforarlas. Pele el tercio superior de cada manzana. Rellene los centros con una cantidad igual de la mezcla de pasas de uva.

Cubra la parte superior de cada manzana con un cuarto de la mantequilla. Ponga el vino que guardó, el agua y la rejilla en el recipiente. Ponga las manzanas sobre la rejilla. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *DESSERTS (POSTRES)*. Al fin del tiempo de cocción, deje que la presión se reduzca por sí misma.

*4 porciones*

### Crema pastelera básica

2 huevos, batidos	¼ cucharadita de sal
3 cucharadas de azúcar	1½ tazas de leche
½ cucharadita de esencia de vainilla	1 taza de agua

Combine los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal en un tazón mediano. Agregue la leche y mezcle bien. Vierta  $\frac{1}{2}$  taza de esta mezcla de manera uniforme en 4 vasijas de 5 onzas. Cubra la parte superior de cada vasija seguramente con el papel de aluminio. Agregue el agua y la rejilla al recipiente. Posicione 3 de las vasijas sobre la rejilla y luego las sobrantes sobre la primera capa, centrándolas sobre las partes superiores.

Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *DESSERTS (POSTRES)* y ajuste el tiempo a 5 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Retire las vasijas a una rejilla de enfriar y guárdelas en el refrigerador hasta que se enfrían por completo.

*4 porciones*

### Variaciones:

#### Crema pastelera con coco

Siga las instrucciones para la crema básica. Antes de verter la mezcla en la vasija, ponga 1 cucharada de coco rallado a cada vasija.

## Crema pastelera con chocolate

Siga las instrucciones para la crema básica, mezclando juntos los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal. Luego caliente la leche con 1 onza (1 cuadrado) de chocolate rallado hasta que el chocolate se derrite. Deje de enfriarse un poco y luego agregue a la mezcla de huevos. Siga la receta para la crema básica del punto de verter la mezcla en las vasijas.

## Peras en salsa vino rojo

4 peras medianas tipo Bosc, peleadas	2 ramitos de romero fresco
1 botella de 750 ml de vino rojo seco	½ vaina de vainilla
O 26 onzas de jugo de uva	4 clavos enteros de olor
1 frasco de 12 onzas de mermelada de grosellas rojas	4 granos enteros de pimienta
1 limón pequeño	

Corte el centro de las peras del fondo, pero mantiene intactos la parte superior y el tallo. Mezcle juntos el vino y la mermelada en el recipiente. Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y caliente hasta que la mermelada se derrite. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Corte una tira delgada de la cáscara y exprima el jugo del limón; agréguelo al recipiente.

Añade el romero, la vainilla, los clavos y los granos al líquido; agregue las peras. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación. Presione el botón *DESSERTS (POSTRES)* y ajuste el tiempo a 8 a 10 minutos. Al fin del tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Con cuidado, retire las peras y colóquelas dentro de una cacerola profunda. Cubra las peras con la mezcla caliente de vino y deje de enfriarse. Guarde en el refrigerador durante 24 horas.

4 porciones

## Recetas para cocinar lentamente

Debido al proceso de la cocción lenta, las carnes no se doran como se las hacen cuando se las cocinan en sartén o en horno. No es necesario dorar las carnes antes de la cocción lenta, pero puede preferir el sabor y apariencia de la carne dorada. Es mejor dorar la carne de res molida, el tocino y las salchichas antes de cocinarlos lentamente para quitar la grasa en exceso.

Evite retirar la tapa durante la cocción lenta ya que resultara en una pérdida bastante grande de calor y vapor. Si tiene que abrir la tapa para comprobar los alimentos, hágalo rápidamente. Algunas verduras crocantes y espesas, como las zanahorias, las papas y los nabos, se cocinan durante más tiempo que las carnes. Por eso, corte estas verduras en trozos pequeños cuando las cocina con platos de carne.

**Importante:** Cuando cocina lentamente, la válvula de reducir presión rápidamente sobre el tubo de ventilación debe de estar en la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*.

## Muslos de pollo con arroz salvaje

1 cucharada de aceite vegetal	½ cucharadita de mejorana seca
6 muslos de pollo, sin hueso y piel	½ cucharadita de tomillo seco
1 taza de arroz salvaje	½ cucharadita de pimienta negra
1 taza de cebollas picadas	1 taza de almendras en tiras, divididas
1 taza de champiñones, en rebanadas	2 tazas de caldo de pollo
1 taza de zanahorias, en rebanadas	•••••
½ taza de apio picado	Sal
¼ taza de pimienta dulce, picado	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el pollo de todos lados. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Agregue el arroz, las cebollas, los champiñones, las zanahorias, el apio, el pimienta, la mejorana, el tomillo, la pimienta negra y ½ taza de las almendras. Vierte el caldo sobre la mezcla.

Cubra con las almendras sobrantes. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación y gire el brazo a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Presione el botón *SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN-ALTA)*. Cocine lentamente durante 3½ a 4 horas. Condimente al gusto con la sal.

6 porciones

## Chuletas de cerdo con salsa barbacoa de albaricoques

1 cucharada de aceite vegetal	2 cucharadas de azúcar moreno envasado
1 taza de cebollas picadas	½ cucharadita de pimienta roja molida
¼ taza de salsa teriyaki	½ cucharadita de mostaza seca
¼ taza de ketchup	¼ cucharadita de pimienta negra
¼ taza de mermelada de albaricoque	4 chuletas de cerdo sin hueso, 1 pulgada de espesor
2 cucharadas de vinagre de sidra	

Con el recipiente puesto en su lugar, presione el botón *SAUTÉ (SOFREÍR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite y las cebollas; sofríalas hasta que estén traslúcidas. Presione el botón *CANCEL (CANCELAR)*. Combine la salsa teriyaki, el ketchup, la mermelada, el vinagre, el azúcar moreno, la pimienta roja, la mostaza y la pimienta negra en un tazón pequeño.

Ponga las chuletas en el recipiente sobre las cebollas y vierta la salsa barbacoa sobre ellas. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación y gire el brazo a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Presione el botón *SLOW COOK-LOW (COCCIÓN-BAJA)*. Cocine lentamente durante 5 a 7 horas.

4 porciones

### Guiso con pollo estilo Southwest

1¼ libras de pechugas de pollo, sin huesos y piel,  
en trozos de 1 pulgada  
1 cucharada de chile en polvo  
2 cucharaditas de comino  
½ cucharadita de sal  
1 pimiento verde mediano, en trozos de ½ pulgada  
1 pimiento rojo mediano, en trozos de ½ pulgada  
1 pimiento jalapeño, picado

1 taza de cebollas picadas  
2 dientes de ajo, picados  
1 taza de granos enteros de maíz  
1 lata de 16 onzas de frijoles pinto, escurridos  
1 lata de 15½ onzas de tomates guisados  
1 taza de salsa, condimentada a gusto  
•••••  
Cilantro fresco, picado

Ponga el pollo dentro del recipiente; condiméntelo con el chile en polvo, el comino y la sal. Mézclelos juntos para cubrirlos bien. Agregue los pimientos, las cebollas, el ajo, el maíz, los frijoles, los tomates y la salsa. Mézclelos bien. Cierre la tapa. Ponga la válvula de reducir presión sobre el tubo de ventilación y gire el brazo a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Presione el botón *SLOW COOK-LOW (COCCIÓN-BAJA)*. Cocine lentamente durante 2½ a 3½ horas. Cubra con el cilantro.

6 porciones

## Índice de recetas

### Recetas para cocinar a presión

#### Carnes, incluso las de ave, y huevos

Asado de paleta de res royale . . . . .	14
Chuletas de cerdo con repollo rojo y manzanas . . . . .	14
Costillas con salsa barbacoa . . . . .	15
Huevos duros . . . . .	15
Muslos de pollo con hierbas . . . . .	15
Pollo estilo California . . . . .	15
Tabla de cocción: Carnes y huevos . . . . .	13

#### Frijoles secos, incluso arvejas y lentejas

Curry de lentejas . . . . .	18
Sabrosos frijoles blancos . . . . .	18
Tabla de cocción: Frijoles secos . . . . .	18

#### Granos

Arroz jazmín con hierbas . . . . .	19
Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas . . . . .	19
Ensalada de granos de trigo . . . . .	20
Tabla de cocción: Granos . . . . .	19

#### Mariscos, incluso los pescados

Filetes de salmón con mostaza picante . . . . .	12
Pescado con salsa ranchero . . . . .	12
Tabla de cocción: Mariscos . . . . .	12

### Recetas para cocinar lentamente

Chuletas de cerdo con salsa barbacoa de albaricoques . . . . .	21
Guiso con pollo estilo Southwest . . . . .	22
Muslos de pollo con arroz salvaje . . . . .	21

#### Postres

Crema pastelera básica . . . . .	20
Crema pastelera con chocolate . . . . .	21
Crema pastelera con coco . . . . .	20
Manzanas rellenas . . . . .	20
Peras en salsa vino rojo . . . . .	21

#### Sopas y guisos

Chile con pollo y frijoles blancos . . . . .	11
Guiso tradicional con carne de res . . . . .	11
Sopa clásica de pollo . . . . .	10
Sopa de verduras con carne de res . . . . .	11
Sopa toscana con frijoles . . . . .	10

#### Verduras

Col rizado cocinado con tocino . . . . .	16
Remolachas en vinagreta de jengibre . . . . .	16
Tabla de cocción: Verduras frescas . . . . .	17

## Servicios al consumidor

Si tiene preguntas respecto al funcionamiento de, o necesita piezas de repuesto para, su olla de presión Presto®, comuníquese con nosotros a través de cualquier de estos métodos:

- Llame al 1-800-877-0441 los días hábiles de 8:00 a 16:00 CST
- Envíe un correo electrónico a través de nuestro sitio [www.GoPresto.com/contact](http://www.GoPresto.com/contact)
- Escriba a National Presto Industries, Inc., Servicios al consumidor, 3925 North Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703

Las preguntas serán respondidas en poco tiempo por teléfono, por correo electrónico o por carta. Cuando envíe un correo electrónico o una carta, incluya un número de teléfono y la hora en que podemos contactarse durante los días hábiles. Cuando se comunique con los Servicios al consumidor o pide piezas de repuesto, por favor, indique los números de modelo y de serie de la olla de presión. Se inscribe el número de modelo sobre la superficie exterior de la parte atrás de la olla. El número de serie está puesto en la superficie exterior del fondo de la olla. Por favor, escríbanse abajo la información:

Modelo \_\_\_\_\_ Serie \_\_\_\_\_ Fecha de compra \_\_\_\_\_

Se equiparon los Servicios de fábrica para reparar todos los electrodomésticos Presto® y suministrar las piezas de repuesto genuinas Presto®. Se fabrican estas piezas genuinas Presto® con las mismas normas rigurosas de calidad que los electrodomésticos Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar adecuadamente con sus electrodomésticos.

Presto solo puede garantizar la calidad y el rendimiento de las piezas genuinas Presto®. Las piezas de “apariencia similar” no pueden tener la misma calidad ni funcionar de la misma manera. Para asegurarse de que compre piezas de repuesto genuinas Presto®, busque la marca registrada Presto®.

Canton Sales and Storage Company, Servicios de fábrica, 555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-3251

### *Cómo registrar su electrodoméstico*

**Importante:** Por favor, dentro de 10 días de comprar este electrodoméstico, visítenos a la red y lo registra. El registro apropiado servirá como prueba de compra en caso de perder el recibo original. El registro no afecta la garantía, pero puede facilitar los derechos de garantía.

La información adicional que pedimos nos ayudamos en diseñar electrodomésticos nuevos que satisfacen necesidades y deseos. Para registrar su electrodoméstico, visite [www.GoPresto.com/registration](http://www.GoPresto.com/registration) o simplemente escanee este código QR. Si no tiene computadora, por favor, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441.



### *Garantía Limitada Presto® (válido solo en los Estados Unidos)*

Se diseñó y se fabricó este electrodoméstico Presto® de alta calidad para proporcionar muchos años de funcionamiento satisfactorio de uso doméstico normal. Presto garantiza al dueño original que, en caso de presentarse un defecto de material o fabricación durante el primer año posterior a la compra, lo repara o reemplaza a opción de Presto.

Nuestra garantía no se aplica a condiciones normales de desgaste y rotura incluyendo los rayones, la pérdida de brillo o las manchas; la reparación o el reemplazo de piezas que se mueven o son percederas tales como el anillo hermético, la válvula de reducir presión rápidamente o la junta del cierre de la tapa; ni a los daños causados por transporte.

***Fuera de los Estados Unidos, esta garantía limitada no se aplica.***

Para obtener servicio durante el plazo de garantía, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441. Si no sea posible resolver el problema por teléfono, se le informe enviar su electrodoméstico Presto® a los Servicios de fábrica para una inspección de calidad; los gastos del enviar son la responsabilidad del consumidor. Cuando envíe su electrodoméstico, por favor incluya su nombre, su dirección, su número de teléfono y la fecha en que se adquirió su electrodoméstico tan como una descripción del problema que tiene con él.

Deseamos que usted obtenga el máximo placer al usar este electrodoméstico Presto® y le solicitamos que lea y siga las instrucciones adjuntas. Si no sigue las instrucciones, cualquier daño causado por las piezas de repuesto inadecuadas, el mal trato, el mal uso, el desarme, los cambios o el descuido anulará esta garantía.

Esta garantía le da derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos, los cuales varían de un estado a otro. Esta es una garantía personal de Presto y se expide en lugar de toda otra garantía expresa.