



Olla de Presión Plus multiuso, programable, 6 cuartos olla de cocción lenta • arrocera • vaporera • y más

INSTRUCCIONES y recetas

Visítenos en la red a www.PrestoPrecise.com

©2018 National Presto Industries, Inc.

Formulario S4017-004B

Este es un electrodoméstico registrado por . Las precauciones importantes a continuación son recomendadas por la mayoría de los 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 ambos el tubo de ventilación (Fig. A, página 3) y el filtro de ventilación (Fig. E, página 4) no sean obstruidos. Retire el filtro y limpie cualquier residuo de ambas piezas. Véase a las instrucciones de limpieza de la página 4).
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. No deje que los niños manipulen ni se introduzcan cables o enchufes a la boca.
6. Siempre conecte primero el cable a la olla y luego el enchufe al tomacorriente. Para desconectarla, presione el botón de cancelar 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 de Presto para su examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
9. **¡ADVERTENCIA!** Los derrames de alimentos puede 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 encimera. Nunca conecte el cable al tomacorriente situado bajo la encimera ni úselo con cable de extensión. No deje que el cable toque 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 por Presto™ solamente.
12. Se diseñó para usar solamente sobre las encimeras.
13. No coloque sobre o cerca de quemadores calientes eléctricos o de gas ni en hornos calientes.

14. Nunca llene el recipiente removible más que la línea de llenado de $\frac{2}{3}$. Sin embargo, no lo llene más que la mitad cuando cocine alimentos que se hacen espuma, se chisporrotean o se expandan, como arroz, granos, frijoles secos, arvejas y lentejas secas, ni los de líquido, como 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 las sopas en polvo que contienen las arvejas secas en mitades, pasta o 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 las funciones de la olla.
17. Las burbujas de aire pueden formarse cuando cocina algunos alimentos (véase a la advertencia de la página 5). Después de cocinar estos alimentos, elimine cualquier burbuja 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 liberada, el cierre de la tapa se ha bajado y el vapor no se escape cuando gire la válvula de liberar presión rápidamente a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. La tapa debe abrirse tan fácilmente que ha cerrado. Si le resulta difícil abrir la tapa, no ha seguido las instrucciones de manera correcta (el cierre de la tapa está levantado todavía) y la olla de presión puede quedarse presurizada. Cualquier presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Nunca fuerce abrir la tapa de cualquiera olla de presión. Véase a la sección “Cómo cocinar a presión.”
19. Tenga mucho cuidado cuando maneja una olla que contenga líquidos calientes. Nunca toque 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 las piezas genuinas de repuesto por Presto™ solamente.
21. Es necesaria una supervisión cuidadosa cuando se usa la olla de presión cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla de presión.
22. No dé a la olla de presión 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 descarga eléctrica, este electrodoméstico tiene un enchufe de 3 clavijas con descarga a tierra. Si el enchufe de este electrodoméstico no se encaja dentro del 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 de suministro de energía solamente a un tomacorriente eléctrico de 120 voltios de CA.

Índice general

Precauciones importantes	1	Preguntas y respuestas	10
Introducción	3	Recetas para cocinar a presión	
Antes del primer uso	3	Sopas y guisos	11
Piezas de la olla	3	Pescado y mariscos	13
Información importante	4	Carnes y huevos.	14
Cómo usar el conjunto de control digital	5	Verduras.	17
Cómo cocinar a presión	7	Frijoles, arvejas y lentejas secos	19
Cómo liberar presión.	8	Granos	20
Cómo hacer la cocción lenta.	8	Postres	22
Cómo limpiar	9	Recetas para la cocción lenta	23
Cómo cuidar y mantener.	9	Índice de recetas	25
Consejos útiles	10	Servicios al consumidor	24
		Garantía	28

Introducción

Con su nueva Olla de Presión Plus por Presto®, descubre lo rápido y sencillo que es preparar una gran variedad de alimentos deliciosos. La olla tiene preajustes para cocinar a presión y automáticamente mantiene la temperatura apropiada durante la cocción. Cuando ha terminado la cocción, la olla también reduce la presión y cambia al modo de mantener caliente automáticamente. Además de cocinar a presión, en esta olla puede dorar, sofreír, cocinar lentamente o mantener calientes los alimentos.

La tecnología innovadora mide la temperatura dentro de la olla para mantener la presión exacta para cocinar a presión, no importa donde vive usted. Ajustes de altitud no son necesarios. Hay nueve 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. También evita el abrir de la tapa hasta que toda la presión se haya reducida por completo.

Antes del primer uso

Como recibido, so olla de presión está ensamblado para usar. Antes de retirar la tapa, tiene que destrabar el dispositivo verde de cerrar según las instrucciones abajo. Antes de usarla, desmonte la olla para que pueda limpiarla por completo como descrito de la página 4. Familiarícese con sus piezas antes del primer uso (Fig. A) y lea todas las instrucciones con cuidado.

Cómo retirar la tapa de la olla

1. Antes de retirar la tapa, tiene que destrabar el dispositivo verde de cerrar. Posicione la olla para que la cara del visor digital esté hacia usted. Para destrabar el dispositivo, agarre sus lados y gírelo hacia usted hasta parar (Fig. B). Levante el brazo del sensor fuera de su agujero en la tapa (Fig. C).
2. Una vez que ha levantado el brazo del sensor fuera de la tapa, gire la tapa contra las agujas del reloj hasta que la marca vertical con las palabras INSTALL/REMOVE (INSTALAR/RETIRAR) está dentro de la marca  puesta en el cuerpo de la olla (Fig. D). Luego levante la tapa del cuerpo.

Fig. A

Piezas de la olla

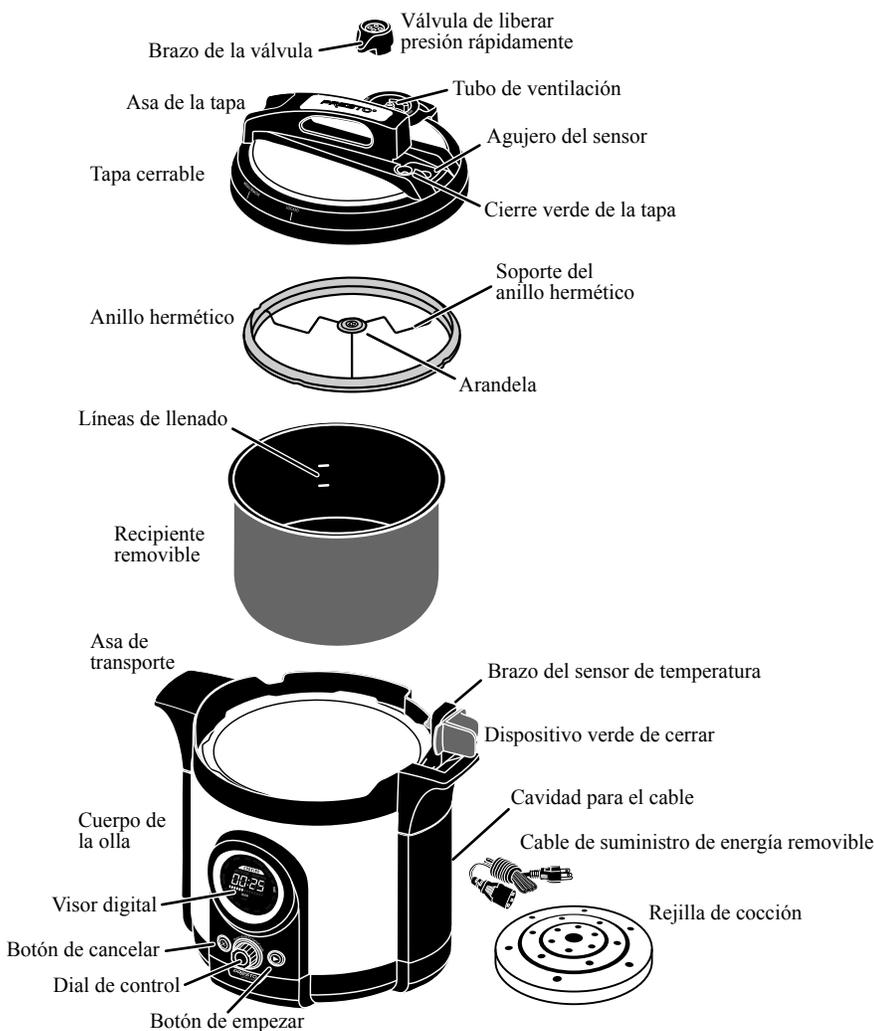


Fig. B
Gire el dispositivo

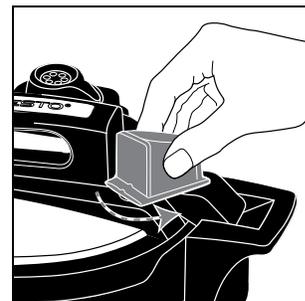


Fig. C
Levante el brazo del sensor

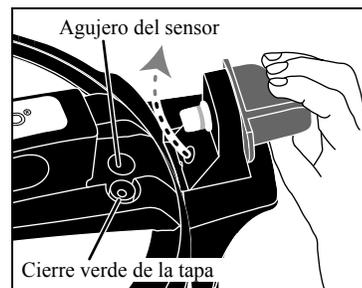
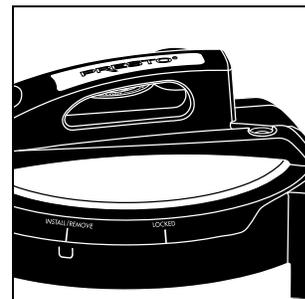


Fig. D
Gire la tapa



Cómo desmontar la olla para limpiarla

Es recomendable lavar por completo la olla antes de usarla para quitar cualquier residuo de fabricación.

1. Retire la rejilla de cocción y el recipiente removible del cuerpo de la olla. Retire toda la materia de envase.
2. Invierte la tapa y retire el soporte del anillo hermético fuera de la tapa (Fig. E). Luego, retire el filtro de ventilación para limpiarlo. Para retirarlo, ponga la tapa invertida sobre la encimera y luego apoye un cuchillo de la mesa sobre el borde de la tapa e inserte el punto del cuchillo a través de uno de las ranuras del filtro (Fig. F); levántelo arriba.

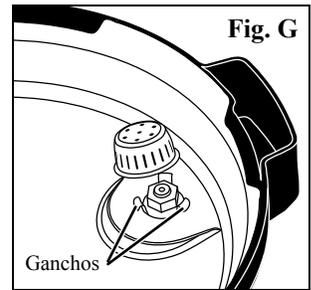
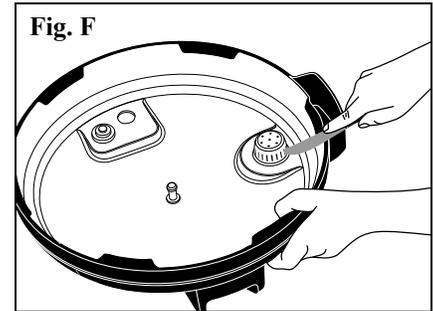
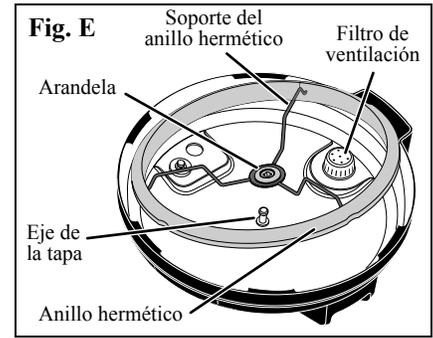
NOTA: Aunque no tiene que retirarlo después de cada uso, debe de retirar el filtro de vez en cuando para limpiarlo.

3. Retire el anillo hermético de su soporte. Lave el anillo hermético, el soporte del anillo, el filtro de ventilación, la rejilla de cocción y el recipiente removible con agua tibia y jabonosa. Enjuáguelos y séquelos por completo.
4. Limpie la tapa con un paño húmedo y jabonoso. **Nunca sumerja en agua la tapa de la olla.**

¡AVISO! Para protegerse de descargas eléctricas, nunca vierta agua en el cuerpo de la olla ni sumerja la olla o el cable en agua. Siempre asegúrese de que el recipiente **ESTÁ SECO POR COMPLETO** antes de posicionarlo de nuevo en el cuerpo.

5. Después de la limpieza, remonte las piezas a la tapa. Cuando coloca el filtro, asegúrese de que se quede sobre los tres ganchos (Fig. G). Empújelo en lugar; oirá un clic cuando está en lugar. Debe de quedarse firmemente.

Luego remonte el anillo hermético a la placa y luego la placa a la tapa. Encaje la arandela sobre el eje de la tapa (Fig. E) y empújela hacia abajo hasta que el soporte está posicionado de manera firme en la tapa.



Información importante

Para que la olla funcione adecuadamente, **siempre verifique** lo siguiente antes de cada uso:

- ◆ Asegúrese de que el fondo del recipiente removible y la placa térmica (Fig. H) dentro del cuerpo de la olla no tienen residuos antes de posicionar el recipiente en el cuerpo.

¡AVISO! Para protegerse de descargas eléctricas, nunca use la olla sin el recipiente removible. También asegúrese de que el exterior del recipiente está seco por completo antes de posicionarlo al cuerpo.

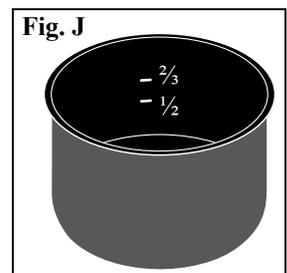
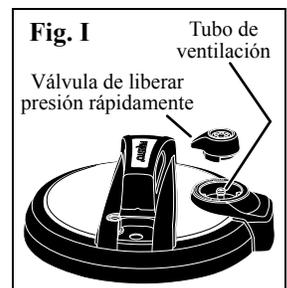
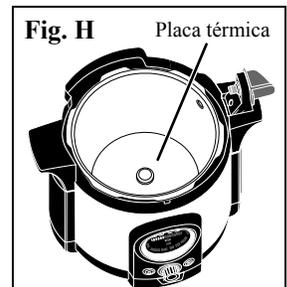
- ◆ Compruebe que ambos el tubo de ventilación y el filtro de ventilación no están obstruidos. Para hacerlo, tiene que retirar la válvula de liberar presión rápidamente de la tapa (Fig. I). Luego sostenga la tapa a la luz y asegúrese de que puede ver luz a través del tubo de ventilación. Si no lo puede, retire el soporte del anillo hermético y limpie el tubo de ventilación con un cepillo pequeño o limpiador de tubos para quitar los residuos. Remonte el soporte en la tapa.

- ◆ Siempre asegúrese que el soporte del anillo hermético está colocado a la tapa de la olla antes de cocinar.
- ◆ Asegúrese de que no haya sobrellenado el recipiente removible. Nunca lo llene más que la línea de llenado de $\frac{2}{3}$ cuando cocina la mayoría de alimentos.

Cuando cocina alimentos que se hacen espuma, se chisporrotean o se expandan, como arroz, granos, o frijoles, arvejas y lentejas secos, o alimentos hecho de líquidos, como sopas, no lo llene más que línea de llenado de $\frac{1}{2}$.

Para conveniencia, se marcaron ambas líneas de llenado en el lado interior del recipiente removible (Fig. J). Además, cada sección de recetas tiene instrucciones en la cantidad máxima de llenar para cada tipo de alimento.

- ◆ Siempre asegúrese de que se haya agregado el líquido de cocción al recipiente removible. La cantidad mínima requerida es una taza.
- ◆ Siempre siga las instrucciones especiales que se encuentra en este instructivo para cocinar frijoles, arvejas y lentejas secos (páginas 19 y 20). Durante cocción, estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación.

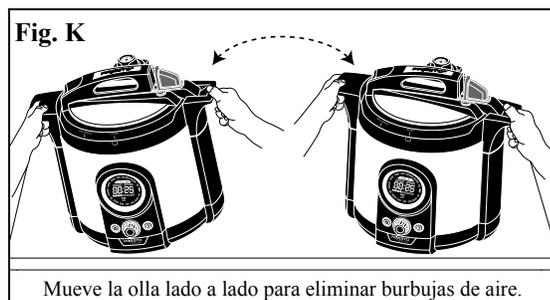


- ◆ Nunca cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades ni las sopas en polvo que contienen arvejas secas en mitades, pastas o granos. Estos alimentos se expanden tanto debido a la espuma y chisporrotean que nunca debe de cocinarlos a presión.
- ◆ Siempre siga las instrucciones especiales de las páginas 20 y 21 cuando cocina a presión el arroz y los granos.
- ◆ NUNCA use el método de reducir la presión de forma rápida después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secas, los granos o los alimentos líquidos, como sopas, salsa y guisos (página 8).
- ◆ Asegúrese de que el cierre verde de la tapa se haya bajado antes de intentar de abrir la olla (Fig. Q, página 7). Cuando está levantado, significa que hay presión dentro de la olla. Si libera esta presión, puede resultar en quemaduras, daños materiales o lesiones corporales. Luego compruebe que no haya vapor escapando cuando mueve la válvula de liberar presión a la posición STEAM OUT (LIBERAR 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, salsas y sopas; los frijoles, arvejas y lentejas secas o los granos como arroz y cebada).

Aunque toda la presión se haya liberado, estas burbujas de aire pueden aparecer en la superficie del alimento cuando abre la tapa, sino que están eliminado antes abrirla. Si no elimina las burbujas de aire, alimentos calientes pueden desbordar de la olla resultando en quemaduras graves.

Para eliminar las burbujas de aire, primero verifique que toda la presión se haya liberado de la olla (el cierre verde de la tapa se ha bajado). Luego, antes de abrir la tapa de la olla, gentilmente mueve la olla lado a lado.

Para moverla, agarre las asas del cuerpo y incline la olla a la izquierda, para que el lado derecho levante dos pulgadas de la encimera. Luego, incline la olla al derecho para que el lado izquierdo levante dos pulgadas de la encimera (Fig. K). Repite una vez. 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 todas las funciones se aparecen en el visor del conjunto de control digital. El modo KEEP WARM (MANTENER CALIENTE) se destella de manera intermitente. Este es el modo en que puede programar la olla (Fig. L). La información a continuación describe cómo funciona los botones y los preajustes.

Dial de control

Se usa el dial de control para seleccionar los preajustes y funciones que se encuentre en el perímetro entero del visor, además de ajustar los tiempos y modos de cocinar. Una vez que gira el dial, cada preajuste se destella.

Botón de empezar

El botón de empezar activa la olla una vez que seleccione un modo de cocinar y un tiempo.

Indicadores del modo seleccionado

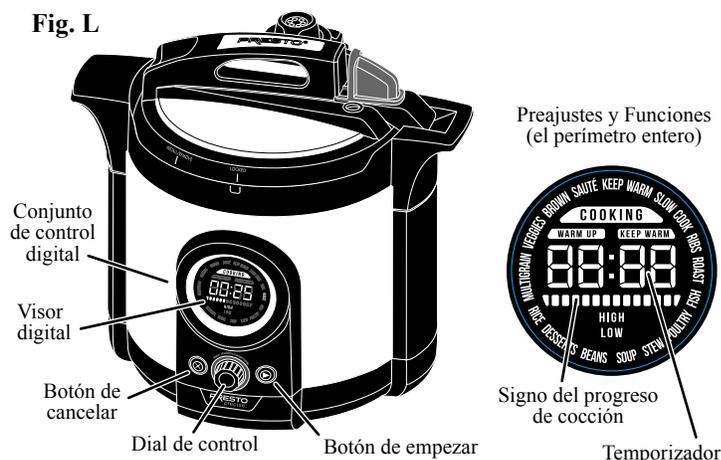
Una vez que presione el botón de empezar, el modo en que la olla está se ilumina. Hay tres modos: WARM UP (PRECALENTAR), COOKING (COCINAR) y KEEP WARM (MANTENER CALIENTE).

Botón de cancelar

El botón de cancelar le permite terminar el modo de cocinar o de mantener caliente a cualquier momento. Simplemente presione el botón de cancelar una vez. Cuando presione cancelar, la olla devuelve al modo en que puede programarla.

Temporizador

Cuando cocina a presión, el temporizador no empieza la cuenta regresiva hasta que la olla alcance la presión de funcionamiento. Cuando cocina lentamente, el temporizador inmediatamente empieza la cuenta regresiva una vez que activa el modo de cocción lenta. Cuando la olla está en el modo de mantener caliente, el temporizador cuenta arriba para indicar la cantidad de tiempo que ha estado en este modo.



Signo del progreso de cocción

Durante precalentamiento, el signo del progreso de cocción se mueven lado a lado para indicar que la olla se calienta. Una vez que la cocción empieza, este signo se ilumina poco a poco. Aumenta en longitud de acuerdo con el tiempo de cocción; por ejemplo, si ha pasado 15 minutos de un periodo de 20 minutos, 75% de las líneas se han iluminado.

Indicadores de cocinar a presión y de la cocción lenta

Ambos modos de cocinar a presión y la cocción lenta tiene funciones de HIGH (ALTA) y LOW (BAJA). Cualquiera función un uso se ilumina en la mitad más baja del visor.

Modo de mantener caliente

Cuando expira el tiempo de cocción, la olla se cambia automáticamente al modo de mantener caliente. Cuando está en este modo, KEEP WARM (MANTENER CALIENTE) se ilumina y el temporizador empieza contar arriba. La olla se queda encendida durante 4 horas y luego se apaga automáticamente, sino que presione el botón de cancelar. Puede seleccionar este modo a mano también; simplemente gira el dial de control hasta las palabras KEEP WARM (MANTENER CALIENTE) se destellan en el perímetro del visor. Luego presione el botón de empezar.

Modos de dorar y sofreír

Use los modos de dorar y sofreír alimentos antes de cocinar a presión o lentamente. Por lo general, doran las carnes, incluso las de ave. Se usa sofreír para las verduras o para reducir líquidos después de cocinar a presión para hacer una salsa deliciosa para los alimentos. Gira el dial de control al modo de BROWN (DORAR) o SAUTÉ (SOFREÍR) y presione el botón de empezar. COOKING (COCINAR) se ilumina y el signo del progreso de cocción se mueve continuamente para indicar que el modo se activa. Deje que la olla precaliente de 3 a 4 minutos antes de dorar o sofreír los alimentos.

Modo de la cocción lenta

Para la cocción lenta, gira el dial de control a SLOW COOK (COCCIÓN LENTA). Nota al girar el dial de control, la olla cambia entre las funciones de LOW (BAJA) y HIGH (ALTA). El tiempo de cocción predeterminado para la función alta es 4 horas y para la función baja es 8 horas. Puede ajustar manualmente este tiempo en cantidades de 30 minutos presionando el dial de control una vez y girando el dial al tiempo deseado.

El tiempo máximo para ambas funciones (alta y baja) es 9 horas y 30 minutos; el mínimo es 30 minutos. Cuando ha puesto el tiempo, presione el botón de empezar para activar la olla. COOKING (COCINAR) se ilumina y el temporizador empieza la cuenta regresiva. Como progresa la cocción, el número de líneas iluminadas del signo del progreso de cocción aumenta.

Preajustes para la cocción a presión

El conjunto de control digital incluye 12 preajustes para cocinar a presión. Gire el dial de control al preajuste deseado. Una vez que lo ha seleccionado, el preajuste se destella y el tiempo y la presión predeterminados se iluminan en el visor, sino que ha seleccionado KEEP WARM (MANTENER CALIENTE), BROWN (DORAR) o SAUTÉ (SOFREÍR). Presione el botón de empezar para activar la olla.

NOTA: Hay dos preajustes para VEGGIES (VERDURAS), HIGH (ALTA) y LOW (BAJA). Simplemente gira el dial para seleccionar el uno o el otro.

Debido a la gran variedad de alimentos de una categoría de alimentos, a veces tiene que ajustar manualmente el tiempo predeterminado. Si quiere usar un tiempo que no es el predeterminado, presione el dial de control. El tiempo predeterminado se destella y luego puede girar el dial de control para aumentar o reducir el tiempo. Una vez que ve el tiempo que desea usar, presione el botón de empezar para activar la olla. Para todos los preajustes, el tiempo de cocción máximo es 2 horas y el mínimo 0 minutos.

NOTA: Si el tiempo no se cambia, presione el botón de cancelar y inténtelo otra vez. Use las tablas de cocción en cada sección de recetas como guía para los tiempos de cocción recomendados.

<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Presión</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Presión</i>
BEANS (FRIJOLES)	8 minutos	HIGH (ALTA)	RICE (ARROZ)	10 minutos	HIGH (ALTA)
DESSERTS (POSTRES)	10 minutos	HIGH (ALTA)	ROAST (ASADO)	45 minutos	HIGH (ALTA)
FISH (PESCADO)	2 minutos	LOW (BAJA)	SOUP (SOPAS)	15 minutos	HIGH (ALTA)
MULTIGRAIN (MULTIGRANO)	25 minutos	HIGH (ALTA)	STEW (GUISOS)	12 minutos	HIGH (ALTA)
POULTRY (CARNE DE AVE)	10 minutos	HIGH (ALTA)	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	10 minutos	HIGH (ALTA)
RIBS (COSTILLAS)	25 minutos	HIGH (ALTA)	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	1 minuto	LOW (BAJA)

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 ajustar la presión manualmente

Si prefiere ajustar la presión manualmente, en vez de usar los preajustes, presione el dial de control y manténgalo presionando algunos segundos. Todos los preajustes desaparecen del visor y la olla reponerse a 00:00 y la presión HIGH (ALTA). El tiempo de cocción se destella de manera intermitente para indicar que la olla está en el modo de ajustar. Gire el dial de control para ajustar el tiempo.

Una vez que ha puesto el tiempo deseado, puede ajustar la presión de HIGH (ALTA) a LOW (BAJA) presionando el dial de control otra vez. HIGH (ALTA) se destella. Gire el dial de control hasta que se destalla LOW (BAJA). Presione el botón de empezar para activar la olla. Si por accidente seleccione un tiempo incorrecto o presión equivocada, simplemente presione el botón de cancelar para reponer la olla y inténtelo otra vez.

La presión alta es suficiente para la mayoría de alimentos. Use la presión baja para alimentos delicados como pescado y algunas verduras.

Cómo cocinar a presión

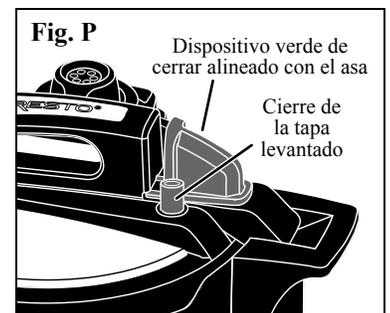
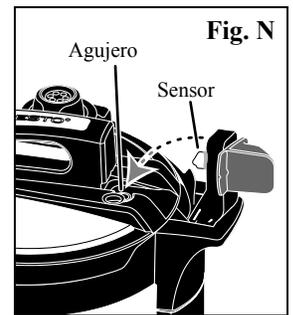
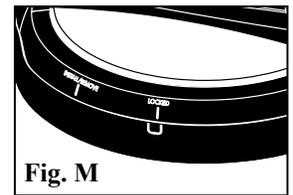
Antes de cocinar a presión, revise la sección “Información importante” de las páginas 4 y 5 y siempre verifique que la olla está montada adecuadamente.

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 liberar 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 a la olla y luego conéctelo al tomacorriente eléctrico de 120 voltios de CA.
4. Prepare los ingredientes según las instrucciones de la receta seleccionada. Si la receta le recomienda dorar o sofreír los alimentos, seleccione BROWN (DORAR) o SAUTÉ (SOFREÍR). Presione el botón de empezar para activar la olla (página 6), precaliente la olla durante 3 o 4 minutos y dore o sofríe los alimentos según dice la receta. Cuando los alimentos están listos, presione el botón de cancelar para que pueda seleccionar otro modo.
5. Si la receta recomienda usar la rejilla de cocción, póngala dentro del recipiente removible. Véase a los “Consejos útiles” de la página 10 para mas información en cuando usarla. Agregue los ingredientes al recipiente, asegurando de que no la sobrellene; véase a la página 4 para la información en cómo llenar.
6. Vierta líquido en el recipiente como especificado en la receta o tabla de cocción.
7. Coloque la tapa al cuerpo, alineando la marca vertical de INSTALL/REMOVE (INSTALAR/RETIRAR) dentro de la marca vertical  del cuerpo (Fig. D, página 3). Gire la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que para. Se ha montado la tapa correctamente cuando la marca vertical de LOCKED (CERRADO) está dentro de la marca  del cuerpo (Fig. M).
8. Con la cara del visor digital hacia usted, baje el brazo del sensor y encaje el sensor en su agujero (Fig. N). Sería necesario girar la tapa un poco para que el agujero se alinee con el sensor. Cierre la tapa agarrando el dispositivo verde y, con poco fuerza hacia abajo, girando el dispositivo verde en el sentido de las agujas del reloj hasta alinearse con el asa (Fig. P).
9. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación y mueva el brazo a la posición COOK (COCINAR) (Fig. O).
10. Usando el dial de control, seleccione el modo deseado o el tipo de alimento que va a cocinar. Ajuste el tiempo de cocción como necesario. Si prefiere, puede ajustar manualmente la presión y el tiempo (página 6).
11. Presione el botón de empezar para activar la olla. WARM UP (PRECALENTAR) se ilumina. Mientras la olla se calienta, oír el aire escapando alrededor del cierre de la tapa. Cuando la presión se aumenta, el cierre verde de la tapa desliza arriba (Fig. P) para que no pueda mover el dispositivo verde ni abrir la tapa.

Cuando la olla se alcanza la presión adecuada, COOKING (COCINAR) se ilumina y el temporizador empieza la cuenta regresiva. Durante la cocción, puede notar vapor escapando de la válvula de liberar presión. Es algo normal.

NOTA: De vez en cuando, puede oír un clic o un chasquido de la olla durante su ciclo de encenderse y apagarse para mantener la presión o el calor.

12. Cuando termina el tiempo de cocción, la olla se pita diez veces y cambia automáticamente al modo de mantener caliente. KEEP WARM (MANTENER CALIENTE) se ilumina.
13. Reduzca la presión según dice la receta o la tabla de cocción (de forma rápida o por sí misma). Véase a las instrucciones de la



página 8. **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 verde de la tapa se ha bajado y el vapor no escape de la válvula cuando está en la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN) (Fig. Q).

¡ADVERTENCIA! Nunca intente de abrir la tapa cuando el cierre verde de la tapa está levantado. Haciéndolo puede resultar en quemaduras graves o daños materiales debido a la liberación del contenido presurizado.

Luego, si ha cocinado alimentos espesos o con alto contenido de grasa, mueve la olla lado a lado como mostrado de la página 5 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.

14. Cuando la presión se haya reducida por completo y ha eliminado las burbujas de aire posibles, destrabe la tapa como descrito de la página 3. Cuando retire la tapa, levántela hacia usted para mantener el vapor fuera de usted. Coloque la tapa invertida sobre la encimera.

¡AVISO! Vapor puede escaparse y líquido caliente puede caerse de la tapa cuando la retira de la olla. El vapor y el líquido caliente pueden resultar en quemaduras.

15. Retire los alimentos de la olla 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.
16. Cuando deja de usar la olla, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje que la olla se enfría por completo antes de limpiarla.

Cómo liberar presión

1. **Reducir la presión de forma rápida.** Se usa este método cuando cocina verduras, mariscos u otros alimentos delicados.

¡ADVERTENCIA! Para evitar el riesgo de lesiones corporales graves o daños materiales, NUNCA USE el método de reducir la presión de forma rápida después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secas, los granos o los alimentos líquidos, como sopas, salsa y guisos.

Cuando termina el tiempo de cocción, presione el botón de cancelar y inmediatamente mueve el brazo de la válvula de liberar presión a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN) (Fig. Q, página 7). Oirá agua y vapor escapando durante aproximadamente 2 a 3 minutos. La presión se haya reducida por completo cuando el cierre verde de la tapa se haya bajada (Fig. Q).

¡AVISO! Para protegerse de quemaduras del vapor, manténgase alejadas de la parte superior de la olla durante la liberación de presión.

2. **Reducir la presión por sí misma.** Se usa este método cuando cocina alimentos como carnes, sopas y granos. Cuando termina el tiempo de cocción, mantenga la válvula de liberar presión en la posición COOK (COCINAR). **Deje que la olla se enfría hasta que el cierre verde de la tapa se baja.** Luego mueve el brazo de la válvula de liberar presión a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN).

NOTA: Si desea, puede dejar los alimentos en el recipiente, ya que la olla cambia al modo de mantener caliente. Antes de abrir la tapa, asegúrese de que elimine cualquiera burbuja de aire moviendo la olla lado a lado como descrito de la página 5.

Cómo hacer la cocción lenta

1. Siga pasos 1 a 8 de la sección “Cómo cocinar a presión” de la página 7.
2. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. **¡IMPORTANTE!** Mueve el brazo a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN).
3. Usando el dial, seleccione SLOW COOK-LOW (COCCIÓN LENTA-BAJA) o SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA). Ajuste el tiempo predeterminado, si desea (página 6). Presione el botón de empezar para activar la olla. COOKING (COCINAR) se ilumina y el temporizador empieza la cuenta regresiva.
4. Cuando termina el tiempo de cocción, la olla se pita diez veces y automáticamente cambia al modo de mantener caliente.
5. Presione el botón de cancelar. Destrabe la tapa como descrito de la página 3. Cuando retire la tapa, levántela hacia usted para mantener el vapor fuera de usted. Coloque la tapa invertida sobre la encimera.

¡AVISO! El vapor puede escaparse y el líquido caliente puede caerse de la tapa cuando la retira de la olla. El vapor y líquido caliente pueden resultar 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. Cuando deja de usar la olla, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje que la olla se enfría por completo antes de limpiarla.

Cómo limpiar

Después de cada uso

1. Después de la olla se ha enfriado por completo, retire la válvula de liberar presión de la tapa. Luego retire el soporte del anillo hermético de la tapa (Fig. E, página 4) y retire el anillo hermético del soporte. No retire la arandela de goma que se encuentra en el medio del soporte. Si el filtro aparece sucio o tiene residuos, retírelo del lado interior de la tapa siguiendo las instrucciones de la página 4.
2. Limpie la tapa de la olla con un paño húmedo y jabonoso; enjuáguela y séquela. **No sumerja la tapa en agua.**

Lave el anillo hermético, el soporte del anillo y el filtro de ventilación con agua tibia y jabonosa. NUNCA lave esas piezas en un lavaplatos automático.

Seque todas las piezas de la tapa por completo después de la limpieza.

3. Para asegurarse de que el tubo de ventilación está limpia, sostenga la tapa a la luz y mire a través del tubo de ventilación. Límpielo con un cepillo pequeño o limpiador de tubos si está obstruido total o parcialmente.

Si necesario, limpie el filtro con un cepillo pequeño para quitar cualquier residuo alimentario de las ranuras y agujeros. Enjuague y seque todas las piezas por completo antes de montarlas a la olla.

4. Lave la rejilla con agua tibia y jabonosa. NUNCA la lave en un lavaplatos automático.

5. Retire el recipiente del cuerpo de la olla. Lávelo con agua tibia y un detergente suave, o si prefiere, en un lavaplatos automático. No es necesario remojarlo para quitar los residuos de alimentos. Si desea remojarlo, no deje en remojo más que 2 horas debido a que puede dañar el acabado antiadherente.

Limpie la superficie antiadherente con una esponja de limpieza no metálica, como la esponja multiuso Scotch-Brite* o la esponja limpiadora Scotch-Brite* Dobie.* **No use esponjas metálicas para limpieza ni limpiadores abrasivos en el recipiente o el cuerpo de la olla.**

¡AVISO! Para protegerse de descargas eléctricas, nunca vierta agua al cuerpo de la olla ni sumérjala en agua; no sumerja el cable en agua tampoco. Siempre asegúrese de que el recipiente removible ESTÁ SECO POR COMPLETO antes de volverlo al cuerpo de la olla.

6. Lave el sensor, el brazo del sensor y el borde plástico del cuerpo con un paño húmedo. Evita la introducción de agua dentro del interior del cuerpo de la olla.

De vez en cuando

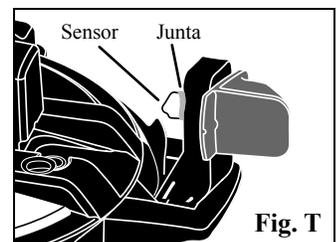
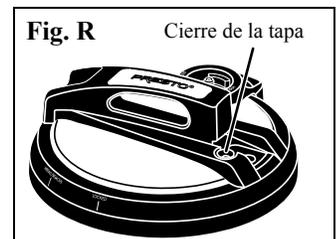
1. Retire el cierre de la tapa para limpiarlo. Cubra el cierre de la tapa con su dedo (Fig. R) y retire la junta del lado interior de la tapa (Fig. S). Empuje el cierre de la tapa a través de la parte superior de la tapa. Lave ambas piezas con agua tibia y jabonosa. Limpie el eje de metal del cierre con una esponja de nailon y el agujero con un cepillo pequeño.

Después de limpiarlos, reintroduzca el eje del lado superior de la tapa a través del agujero. Cubra el cierre de la tapa con su dedo y empuje la junta al extremo del eje de metal hasta que se encaje en su hendidura.

2. Retire la junta del sensor (Fig. T) y lávelo con agua tibia y jabonosa. Limpie el sensor con un paño húmedo y devuelva la junta a su lugar en el sensor.
3. 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 permiten la liberación del vapor y dejan sellar la olla.
- ◆ El anillo hermético y la junta del cierre de la tapa se encoge, se endurece, se deforma, se raja, se desgasta, se pica o se hace blando y pegajoso con uso normal. Cuando este ocurre, reemplace el anillo hermético y la junta del cierre de la tapa. 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 que la tuerca del tubo de ventilación no esté suelta. Ajuste con llave inglesa de ½ pulgada como necesario.



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

- ◆ Si por alguna razón no puede abrir la olla, comuníquese con los Servicios al Consumidor de Eau Claire, WI 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 de Presto (véase a la página 24).

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 de cocción y recetas incluidas como guías para alimentos específicos y tiempos de cocción. Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad de líquido usado. Tiene que usar un mínimo de un 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 de cocción cuando desee cocinar alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina 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 desea mezclar los sabores, no use la rejilla de cocción.
- ◆ Puede usar varios líquidos en esta olla. El vino, la cerveza, el caldo, los jugos frutales y, por supuesto, el agua son líquidos excelentes para la cocción a presión.
- ◆ Es el tamaño y forma, en vez de la cantidad, de trozos de alimentos que afecta el tiempo de cocción. Por ejemplo, una papa tiene el mismo tiempo de cocción como seis del tamaño similar. Es importante notar el tamaño de trozos dado en la tabla de cocción. Si los trozos de alimentos cocinados son un tamaño diferente de lo dado, será necesario ajustar el tiempo de cocción.
- ◆ 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.

Preguntas y respuestas

- 1. A veces al cocinar a presión, puedo ver humedad formando cerca de la válvula de liberar presión o puedo oír lo que parece ser aire escapando antes de que empieza la cuenta regresiva. ¿Hago algo mal?**
No. Ambos son normales y pueden ser anticipados como parte de la cocción a presión.
- 2. Seleccioné el modo incorrecto por accidente y presioné el botón de empezar. La olla no me permite cambiarlo. ¿Qué puedo hacer?**
Presione el botón de cancelar. Ahora, puede reiniciar el proceso y seleccionar el modo correcto.
- 3. Cuando intento de ajustar el tiempo, el tiempo no cambia. ¿Qué hago mal?**
Presione el botón de cancelar y empieza otra vez seleccionando el modo deseado. Luego, presione el dial de control una vez y ajuste el tiempo como necesario.
- 4. Puedo ver vapor escapando de la tapa. ¿Por qué?**
No ha montado el anillo hermético a su soporte o no ha montado el soporte 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. El anillo hermético 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. Puedo oír aire escapando de la válvula de liberar presión y la presión no se aumenta. ¿Por qué?**
La válvula de liberar presión está en la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN). La válvula tiene que estar en la posición COOK (COCINAR) para que la presión se aumente y la olla se selle.
- 6. Me parece, según el visor, que la olla está cocinando pero el cierre de la tapa no se levanta y puedo oír aire escapando. ¿Por qué?**
Se faltan las juntas o las juntas están mal situadas sobre el cierre de la tapa o el sensor. Ambas situaciones resultan en que la presión no aumenta; refiérase a la página 9 para más información. Si falta una de las juntas, comuníquese con los Servicios al Consumidor por teléfono a 1-800-877-0441 los días hábiles entre las horas 08:00 y 16:00 CST o por correo electrónico a www.GoPresto.com/contact.
- 7. A veces cuando cocino una cantidad más grande de alimentos, el tiempo no cambia. ¿Por qué?**
La olla de presión no se alcanza presión apropiada todavía. La cuenta regresiva empieza cuando la olla se alcanza esta presión.
- 8. ¿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 líquido al recipiente. Conecte la olla de nuevo, ponga la tapa en su lugar y reponer la función deseada.

9. ¿Qué lo significa cuando E1, E2, E4, o los mensajes E5 se aparecen en el visor y la olla deja de funcionar?

Significa que algún pieza al 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. Debe de desconectar la olla y comuníquese con los Servicios al Consumidor por teléfono a 1-800-877-0441 los días hábiles entre las horas 08:00 y 16:00 CST o por correo electrónico a www.GoPresto.com/contact.

10. De vez en cuando, es difícil abrir la tapa. ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué debo de hacer?

Si tiene dificultades en abrir la tapa, es posible que haya presión adentro todavía. **Asegúrese de que el cierre de la tapa ha bajado antes de intentar de abrir la olla.** Compruebe que ha destrabado el dispositivo verde y ha levantado el brazo del sensor fuera de la tapa. La tapa no abre si el brazo queda situado en la tapa. Si la tapa gira pero parece chocarse con el borde del cuerpo de la olla, no levanta la tapa directamente hacia arriba del cuerpo de la olla.

11. A veces, los alimentos no se cocinan por completo aunque ha terminado el tiempo de cocción. Cuando trato de poner la tapa a la olla, para cocinar los alimentos más tiempo, la tapa no se queda sobre la olla. ¿Cómo puedo cerrar la tapa?

Deje que la olla se enfría un poco. Cuando se caliente la olla, el cierre de la tapa se levanta, dejándole de cerrar la tapa. Antes de colocar la tapa en su lugar otra vez, asegúrese de que la válvula de liberar presión está en la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN). Una vez que se cierra la tapa, gira el brazo a la posición COOK (COCINAR).

12. ¿Qué puedo hacer si los alimentos preparados tienen más líquido que lo deseado?

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

13. Aunque creo que limpio por completo la olla, a veces puedo oler la última comida que yo preparé. ¿Qué puedo hacer para eliminar este olor?

El anillo hermético está hecho de silicona. Aunque silicona tiene muchas características fabulosas, puede también retener olores. Desgraciadamente, no hay manera buena de eliminar estos olores pero, con tiempo, se desaparecen.

14. Por lo general, tengo que ajustar los tiempos de cocción porque vivo en un área de altitud alto. ¿Qué ajustes de altitud tengo que hacer?

No tiene que ajustar para altitud. El sensor automáticamente mantiene la presión precisa para cocinar no importa el área en que vive usted.

Recetas para cocinar a presión

Sopas y guisos

La olla de presión es ideal para preparar sopas y guisos deliciosos y nutritivos. Hemos incluido algunas recetas favoritas. Si tiene su propia receta preferida, pruébela en la olla de presión usando una de las recetas de este instructivo como guía. Si agrega los frijoles y arvejas secas, primero tiene que remojarlos según las instrucciones de la página 19.

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

PARA PREPARAR LAS SOPAS Y LOS GUIOSOS, NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾.

Sopa de pollo clásica

1½ libras de pechugas de pollo con hueso y piel	½ cucharadita de pimienta negra
1 taza de apio, cortado en trozos de 2 pulgadas	4 tazas de agua
1 taza de cebolla, en picadas gruesas	•••••
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, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta y el agua al recipiente removible. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione SOUP (SOPAS), ajuste el tiempo a 10 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.

Retire el pollo a una tabla de cortar y déjelo de enfriarse. Cuele el caldo vertiéndolo a través de un colador; tire los sólidos. Devuelve el caldo al recipiente; agregue las zanahorias y el apio. Presione el botón de cancelar. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA), ajuste el tiempo a 3 minutos y presione el botón de empezar.

Al mismo tiempo que las verduras cocinan, retire la carne de los huesos y córtela en trozos pequeños. Cuando termina el tiempo de cocción, reduzca la presión de forma rápida. Devuelve el pollo al recipiente y agregue las cebollas; caliente.

7 porciones

Sopa de verduras con carne de res

- | | |
|---|--|
| 1 libra de carne de res para guisar, cortado en trozos de 1 pulgada | 1 taza de apio, en rebanadas |
| 1 cucharada de aceite vegetal | 1 taza de granos congelados de maíz |
| 2 tazas de caldo de res | ½ taza de cebolla picada |
| 1 lata de 14½ onzas de tomates picados, no escurridos | 1 cucharadita de orégano seco |
| 2 tazas de repollo cortado | ½ cucharadita de tomillo seco |
| 1½ tazas de zanahorias, en rebanadas | ½ cucharadita de pimienta negra de molido grueso |
| | Sal |

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; dore un-mitad de la carne a la vez, retirando cada tanda del recipiente cuando se dora. Presione el botón de cancelar.

Devuelva toda la carne de res, incluso los jugos, al recipiente removible. Agregue el caldo, los tomates, el repollo, las zanahorias, el apio, el maíz, la cebolla, el orégano, el tomillo y la pimienta. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione SOUP (SOPAS), ajuste el tiempo a 12 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Condimente al gusto con la sal.

8 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 cebolla picada | ¼ cucharadita de pimienta negra |
| 2 dientes 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 19. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite, la cebolla y el ajo. Sofría hasta que las cebollas están translúcidas. Presione el botón de cancelar.

Agregue los frijoles escurridos, el caldo, el col rizada, las zanahorias, el romero, el tomillo y la pimienta. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione BEANS (FRIJOLES) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Agregue y revuelve el extracto de tomate hasta que está bien incorporado.

Condimente al gusto con la sal.

7 porciones

Guiso tradicional con carne de res

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

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que está crocante. Retire el tocino del recipiente, dejando la grasa.

Combine la harina y ½ cucharadita de sal en un tazón grande. Agregue la carne de res y cúbrala con la mezcla de harina; agítela para quitar el exceso. Dore una tercera de la carne a la vez, retirando cada tanda cuando se dora. Presione el botón de cancelar.

Devuelva toda la carne, incluso los jugos, y el tocino al recipiente. Agregue el caldo, la cebolla, los champiñones, las zanahorias, las papas, el ajo, el extracto de tomate, el tomillo y la hoja de laurel.

Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione STEW (GUISOS), ajuste el tiempo a 10 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce 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 cebolla picada	1	libra de pechugas de pollo, sin huesos y piel, cortado en trozos de ¾ pulgada
½	taza de zanahorias, en rebanadas	1½	cucharaditas de azúcar morena envasada
2	dientes de ajo, picados	1	cucharadita de vinagre de vino blanco
½ a 1	jalapeño, sin semillas y nervaduras, picado	•••••	
2	cucharaditas de chile en polvo		Sal y pimienta
1	cucharadita de orégano seco		

Deje en remojo los frijoles según las instrucciones de la página 19. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite, la cebolla, las zanahorias, el ajo, el jalapeño, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Sofría durante 2 minutos. Presione el botón de cancelar.

Agregue y revuelve los frijoles escurridos, el caldo, el pollo, el azúcar morena y el vinagre. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione BEANS (FRIJOLES) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Condimente al gusto con sal y pimienta.

4 porciones

Pescado y mariscos

El pescado y 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 de los mariscos.

El pescado y los mariscos se cocinan rápidamente bajo presión y el tiempo de cocción requerido está directamente relacionado con su espesor. Para evitar la sobrecocción, no cocina el pescado ni los mariscos que son menos que ¾ pulgada de espesor.

Para el pescado y los mariscos que tienen un espesor más que 1 pulgada, cocínelos durante el tiempo recomendado en la tabla de cocción abajo y luego deje que la tapa se queda en su lugar durante otro minuto después de que el cierre de la tapa se ha bajado.

PARA PREPARAR EL PESCADO Y LOS MARISCOS, NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾.

Tabla de cocción: Pescado y mariscos

Para cocinarlos, vierta 1 taza de agua u otro líquido de cocción al recipiente removible. Si va a usar la rejilla de cocción, posicónela dentro del recipiente y luego coloque el pescado o los mariscos sobre ella. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione FISH (PESCADO), ajuste el tiempo como necesario y presione el botón de empezar. **Para evitar la sobrecocción, reduzca la presión de forma rápida después de la cocción.**

Pescado o Marisco (fresco o congelado)	Tamaño	Tiempo de cocción
Camarones	Medianos a grandes (36 a 42)	1 minuto
	Muy grande (21 a 25)	2 minutos
Filetes de atún	1 pulgada de espesor	1 a 2 minutos
Filetes de pescado	1 pulgada de espesor	1 minuto
Filetes de salmón	1 pulgada de espesor	1 a 2 minutos

Pescado con salsa ranchera

1	cucharada de aceite de oliva	1	cucharada de cilantro fresco, picado
1	cebolla pequeña picada	½	cucharadita de sal
½	pimiento pequeño, rojo o amarillo, picado	½	cucharadita de comino molido
1	diente de ajo picado	½	cucharadita de orégano seco
1	taza de agua	1	libra de filetes de bacalao, 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 removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; sofría la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que están tiernos. Presione el botón de cancelar.

Agregue el agua, los tomates, el perejil, el cilantro, la sal, el comino y el orégano. Ponga los filetes de bacalao en esta mezcla. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación.

Seleccione FISH (PESCADO), ajuste el tiempo a 1 minuto y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Corte en tiras finas 2 o 3 tortillas y agréguelas a la mezcla. 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 ramos 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 1 un ramo de tomillo a la mostaza de cada filete. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; sofría la cebolla y el ajo hasta que están tiernos. Presione el botón de cancelar.

Agregue el vino o el caldo y la hoja de laurel. Posicione los filetes sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione FISH (PESCADO), ajuste el tiempo a 1 minuto y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida.

Con cuidado, retire el salmón y la rejilla. Mantenga caliente el salmón. Tire la hoja de laurel. Presione el botón de cancelar. Mezcle 2 cucharadas de mostaza con la fécula de maíz. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR) y presione el botón de empezar.

Agregue la mezcla de mostaza al líquido caliente en el recipiente y revuelve. Caliente hasta que la salsa hierve y se espesa, revolviendo constantemente. Sirva la salsa sobre el salmón.

2 porciones

Carnes 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 color al plato final. Puede dorar las carnes fácilmente con la olla de presión. Seleccione BROWN (DORAR) y presione el botón de empezar. Deje que la olla precaliente durante 3 a 4 minutos y dore las carnes al gusto.
- ◆ Puede colocar las carnes al asador o una parrilla algunos minutos después de cocinarlas a presión para dorarlas más.
- ◆ El tiempo de cocción, específicamente para 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, use la tabla de cocción de la página 15 solamente como guía general.
- ◆ Cuando cocina trozos más grandes de carnes, como asados, recuerde que es el espesor y no el peso que es el factor más importante cuando determina el tiempo de cocción. Los tiempos de cocción de la tabla de cocción están pensados para asados de 2 a 3 pulgadas de espesor. Si el espesor del asado es más que 3 pulgadas, añada 5 minutos adicionales al tiempo dado.
- ◆ Para cocinarlas, vierta 1 a 1½ tazas de agua u otro líquido al recipiente removible. Si va a usar la rejilla de cocción, posicónela dentro del recipiente y luego coloque las carnes sobre ella. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Cocínela usando el preajuste RIBS (COSTILLAS), ROAST (ASADO) o POULTRY (CARNE DE AVE) y el tiempo indicado en la tabla de cocción de la página 15. Reduzca presión como indicado en la tabla de cocción.
- ◆ Si desea, puede espesar el líquido o salsa de cocción después de la cocción a presión. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR) y presione el botón de empezar. Cocine a calor bajo durante 5 a 10 minutos con la tapa retirada.

Otra opción es agregar un espesante al líquido. Agregue 1 a 2 cucharadas de harina o fécula de maíz al ¼ taza de agua fría. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y lentamente agregue esta mezcla al líquido caliente. Revuelve la mezcla y caliente hasta hervir. Deje de hervir durante 1 minuto o hasta obtener la consistencia deseada.

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

PARA PREPARAR LAS CARNES Y LOS HUEVOS, NO LLENE EL RECIPIENTE 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 y huevos

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Dore la carne. Retírela del recipiente removible y presione el botón de cancelar. Vierte el líquido en el recipiente removible. Posicione la carne sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione RIBS (COSTILLAS), ROAST (ASADO) o POULTRY (CARNE DE AVE). Ajuste el tiempo, si es necesario, según esta tabla y presione el botón de empezar.

Tipo de carne o huevos	Preajuste	Tiempo de cocción	Método de liberar presión
Carne de ave			
Gallinetas	POULTRY (CARNE DE AVE)	12 a 14 minutos	Por sí misma
Pavo, pechuga, sin hueso, rollado (2 libras)	POULTRY (CARNE DE AVE)	36 a 39 minutos	Por sí misma
Pavo, trozos con hueso	POULTRY (CARNE DE AVE)	13 a 15 minutos	Por sí misma
Pollo entero (2½ a 3 libras)	POULTRY (CARNE DE AVE)	22 a 24 minutos	Por sí misma
Pollo, pechuga sin hueso	POULTRY (CARNE DE AVE)	6 a 7 minutos	Por sí misma†
Pollo, trozos con hueso	POULTRY (CARNE DE AVE)	10 minutos	Por sí misma†
Carne de res			
Asado de nalga (2½ a 3 libras)	ROAST (ASADO)	55 a 65 minutos	Por sí misma
Asado de paleta (2½ a 3 libras)	ROAST (ASADO)	45 a 50 minutos	Por sí misma
Carne para guisar (cubos de 1 pulgada)	RIBS (COSTILLAS)	12 a 13 minutos	De forma rápida
Corte de pecho* o Carne en conserva (2 a 3 libras)	ROAST (ASADO)	55 a 65 minutos	Por sí misma
Costillas cortas	RIBS (COSTILLAS)	30 minutos	Por sí misma
Falda	RIBS (COSTILLAS)	25 a 30 minutos	Por sí misma
Rabo de buey	ROAST (ASADO)	45 a 50 minutos	Por sí misma
Cordero			
Asado de paleta (2½ libras)	ROAST (ASADO)	45 a 50 minutos	Por sí misma
Carne para guisar (cubos de 1 pulgada)	RIBS (COSTILLAS)	6 minutos	De forma rápida
Huevos			
	POULTRY (CARNE DE AVE)	5 a 6 Minutos	De forma rápida
Puerco			
Asado de nalga (2½ a 3 libras)	ROAST (ASADO)	60 a 65 minutos	Por sí misma
Asado de paleta (2½ a 3 libras)	ROAST (ASADO)	60 a 65 minutos	Por sí misma
Bistec, ¾ a 1 pulgada de espesor	RIBS (COSTILLAS)	8 minutos	Por sí misma†
Carne para guisar (cubos de 1 pulgada)	RIBS (COSTILLAS)	6 minutos	De forma rápida
Chuletas, ¾ a 1 pulgada de espesor	RIBS (COSTILLAS)	8 minutos	Por sí misma†
Costillas con poca carne	RIBS (COSTILLAS)	25 minutos	De forma rápida

* Debe de usar el periodo más corto para cocinar el corte delgado de pecho sin grasa y el periodo más largo para el corte de pecho más grueso con grasa.

† Deje que la presión se reduce por sí misma durante 10 minutos, y luego reduzca la presión 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 morena envasada |
| 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 removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el asado de todos lados. Retírelo del recipiente y presione el botón de cancelar.

Agregue las cebollas al recipiente. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y revuelva hasta que se las blandan un poco. Retírelas del recipiente y presione el botón de cancelar.

Combine el agua, los filetes de anchoa, el vinagre, el azúcar morena, los granos de pimienta y la hoja de laurel en el recipiente. Posicione el asado sobre la rejilla dentro del recipiente. Ponga las cebollas de manera uniforme sobre el asado. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione ROAST (ASADO), ajuste el tiempo a 55 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Presione el botón de cancelar. Si desea, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y reduzca el líquido de cocción para hacer una salsa para servir con el asado.

6 a 8 porciones

Chuletas de puerco con repollo rojo y manzanas

2 lonchas de tocino, picadas	3 cucharadas de mostaza picante
2 chuletas de puerco, con hueso, de 1 pulgada de espesor	1 cucharadita de semillas de alcaravea
1/3 taza de agua	2 tazas de repollo rojo, en rebanadas
3 cucharadas de vinagre balsámico	1 taza de manzana roja, sin centro y picada
1/4 taza de azúcar morena envasada	1/2 taza de cebolla roja, en rebanadas

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que está crocante. Retire el tocino del recipiente, dejando la grasa. Agregue las chuletas de puerco y dore ambos lados. Presione el botón de cancelar.

Mezcle juntos el agua, el vinagre, el azúcar morena, la mostaza y las semillas de alcaravea en un tazón pequeño. Vierta la mezcla en el recipiente. Devuelva el tocino al recipiente y luego agregue el repollo, la manzana y la cebolla.

Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione RIBS (COSTILLAS), ajuste el tiempo a 8 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma durante 10 minutos, y luego reduzca la presión de forma rápida.
2 porciones

Costillas con salsa barbacoa

1 cucharada de mostaza seca	1/4 taza de jugo de limón
1 cucharada de chile en polvo	1/4 taza de melaza clara
1/2 cucharadita de pimienta picante	1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo, en mitades	1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de aceite vegetal	1/2 cucharadita de sal
3 libras de costillas con poca carne, sin hueso*	1/4 cucharadita de pimienta negra, molido fresco
1/3 taza de agua	2 gotas de humo líquido
2/3 taza de ketchup	

* Puede usar las costillas cortas en vez de las con poca carne. Para cocinar las costillas cortas, seleccione RIBS (COSTILLAS), ajuste el tiempo a 30 minutos y presione el botón de empezar.

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 frote las costillas usando la superficie cortada del diente de ajo.

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore las costillas de ambos lados. Presione el botón de cancelar.

Pique el diente de ajo y mézclelo juntos con el agua, el ketchup, el jugo de limón, la melaza, la cebolla, el orégano, la sal, la pimienta y el humo líquido en un tazón pequeño. Vierta sobre las costillas dentro del recipiente.

Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione RIBS (COSTILLAS) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.
8 porciones

Pollo estilo California

1/2 cucharada de aceite de oliva	1/4 taza de perejil italiano fresco picado
4 pechugas de pollo, sin huesos y piel	1 cucharadita de romero seco
3 dientes de ajo, en rebanadas	•••••
1/2 taza de vino blanco	Sal y pimienta
1/2 taza de caldo de pollo	1/2 limón pequeño, en rebanadas finas

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR) y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el pollo. Presione el botón de cancelar.

Cubra el pollo con las rebanadas de ajo. Agregue el vino, el caldo, el perejil y el romero. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione POULTRY (CARNE DE AVE), ajuste el tiempo a 7 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma durante 10 minutos, y luego reduzca la presión de forma rápida. Condimente al gusto con la sal y la pimienta. Decore con las rebanadas de limón.

4 porciones

Muslos de pollo con hierbas

½ cucharada de aceite de oliva	1 cucharada de perejil italiano fresco, 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 cebolla picada	••••••
¼ taza de hojas de apio, picadas	3 cucharadas de aceitunas negras, en rebanadas
3 dientes de ajo, picados	Sal y pimienta

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR) y precaliente la olla. Agregue el aceite, seleccione BROWN (DORAR) y dore el pollo. Presione el botón de cancelar.

Agregue el caldo, la cebolla, las hojas de apio, el ajo, el perejil, el orégano y la albahaca al recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione POULTRY (CARNE DE AVE) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma durante 10 minutos, y luego reduzca la presión de forma rápida. Retire el pollo al plato tibio. Presione el botón de cancelar.

Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), agregue las aceitunas al líquido y presione el botón de empezar. Cocine a calor lento durante 5 minutos hasta que se reduce el líquido.

Condimente al gusto con la sal y la pimienta. Sirva la salsa sobre el pollo.

4 porciones

Huevos duros

Vierta 1 taza de agua en el recipiente removible. Posicione 10 a 12 huevos grandes sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione POULTRY (CARNE DE AVE), ajuste el tiempo a 6 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Inmediatamente retire los huevos y déjelos de enfriarse por completo antes de quitar la cáscara. Si no va a usarlos inmediatamente, póngalos en el refrigerador hasta usarlos.

Verduras

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

PARA PREPARAR LAS VERDURAS FRESCAS, NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE ¾.

Tabla de cocción: Verduras frescas

Cuando usa la tabla a continuación, cocina las verduras el tiempo mínimo para verduras crocantes. Si las prefiere más tiernas, cocínelas el tiempo máximo indicado. **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 que lo indicado en la tabla.

Para preparar verduras frescas, vierta un taza de líquido en el recipiente. Posicione las verduras sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA) o VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA). Ajuste el tiempo, si es necesario, según la tabla de cocción y presione el botón de empezar.

Verduras	Cómo prepararlas	Preajuste	Tiempo de cocción
Acelga	Hojas enteras	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	4 minutos
Alcachofa	Entero, 6 a 8 onzas	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	12 a 14 minutos
Batatas	En rebanadas, 1 a 1½ pulgadas de espesor En rebanadas, ½ pulgada de espesor	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	9 a 10 minutos 6 a 7 minutos
Berenjena	En cubos, 1 a 1½ pulgadas de espesor En rebanadas, ½ pulgada de espesor	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	4 a 5 minutos 4 a 5 minutos
Brócoli	Flores	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	1 a 2 minutos
Calabaza del invierno (bellota)	En mitades	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	13 a 16 minutos
Calabaza del invierno (buttercup)	Corte en trozos de 3 a 4 pulgadas	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	15 a 17 minutos

Verduras	Cómo prepararlas	Preajuste	Tiempo de cocción
Calabaza del invierno (espagueti)	En mitades	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	16 a 18 minutos
Calabaza del verano (amarilla o común)	En rebanadas, ½ pulgada de espesor	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	1 a 2 minutos
Col rizada*	Hojas en tiras gruesas, tallos en rebanadas finas	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	4 a 5 minutos
Coliflor	Flores	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	3 a 5 minutos
Espárrago	Tallos cortado en trozos de 1 pulgada	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	1 a 2 minutos
Espinaca	Hojas enteras	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	1 minuto
Hojas de verduras crucíferas*	Hojas en tiras gruesas, tallos en rebanadas finas	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	5 a 7 minutos
Judías (verdes, amarillas)	Entero o en rebanadas	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	2 a 3 minutos
Maíz, en mazorca	Entero, 2½ pulgadas de diámetro	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	6 minutos
Nabos	En rebanadas o en cubos, ½ pulgada de espesor	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	5 a 8 minutos
Nabos blancos	En rebanadas, ½ pulgada de espesor	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	5 a 6 minutos
Nabos suecos	En cubos o en rebanadas, 1 pulgada de espesor	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	7 a 9 minutos
Papas blancas	Enteras, 2½ pulgadas de diámetro	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	20 a 22 minutos
	Enteras, 1½ pulgadas de diámetro		14 a 15 minutos
	En rebanadas, ¾ pulgada de espesor		7 a 8 minutos
	En rebanadas, ½ pulgada de espesor		5 minutos
Pimientos	Enteros	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	3 a 4 minutos
Remolachas	Entero, 2½ pulgadas de diámetro	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	22 a 23 minutos
Repollitos de Bruselas	Pequeños, 1 pulgada de diámetro	VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)	5 a 6 minutos
Repollo (rojo o verde)	Trozos de 1 pulgada de espesor	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	6 a 7 minutos
	En tiras gruesas		4 a 6 minutos
Zanahorias	Estilo de corte pequeño	VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)	4 a 6 minutos
	En rebanadas, ½ pulgada de espesor		4 a 6 minutos

* No use la rejilla; coloque en el líquido de cocción. Use dos tazas de agua.

Col rizado cocinado con tocino

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 3 lonchas de tocino, picadas | •••••• |
| 1 taza de cebolla picada | 1 cucharada de vinagre de vino rojo |
| 2 tazas de caldo de pollo | ¼ cucharadita de pimienta negra |
| 1 cabeza de col rizada de 20 onzas | |

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el tocino y cocínelo hasta que está crocante. Retire el tocino del recipiente, dejando la grasa. Presione el botón de cancelar. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y agregue la cebolla; sofría hasta que está traslucida. Presione el botón de cancelar.

Devuelva el tocino al recipiente y agregue el caldo y el col rizada. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA), ajuste el tiempo a 5 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Agregue y revuelve juntos el vinagre y la pimienta.

4 porciones

Zanahorias y nabos blancos

2 cucharadas de mantequilla	½ taza de caldo de pollo o verduras
¾ libra de zanahorias, sin piel y cortado en trozos de ½ pulgada de espesor	1 cucharadita de jugo de limón
1 diente de ajo, picado	¼ cucharadita de jengibre molido, salvia seca o romero seco
¾ libra de nabos blancos, sin piel y cortado en trozos de ¾ pulgada de espesor	¼ cucharadita de cebolla en polvo
	¼ cucharadita de sal

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue la mantequilla y derrítala. Agregue las zanahorias y sofríalas durante 3 minutos. Agregue el ajo y sofríalo durante 30 segundos. Presione el botón de cancelar.

Agregue los nabos blancos, el caldo, el jugo de limón, el jengibre, la cebolla en polvo y la sal. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA), ajuste el tiempo a 5 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida.

5 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 por lo menos 2 pulgadas de los tallos. Lave con un cepillo para verduras cada remolacha, dejando entera la piel. Vierta el agua en el recipiente. Posicione las remolachas sobre la rejilla dentro del recipiente.

Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA), ajuste el tiempo a 22 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida.

Retire las remolachas a una tabla de cortar y déjelas de enfriarse. Cuando las remolachas están fría al tacto, quite la piel, corte el raíz y córtelas en trozos grandes. Presione el botón de cancelar.

Retire la rejilla del recipiente y tire el líquido de cocción, guardando solamente ½ taza. Agregue el vinagre y el azúcar. Seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y lleve la mezcla a hervir; hierva durante 2 a 3 minutos. Agregue y revuelve el jengibre y la pimienta. Devuelva los trozos de remolachas al recipiente y caliente.

6 a 8 porciones

Frijoles secos, incluso arvejas y lentejas

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

El Remojo

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, que reduce el tiempo de cocción y que resulta en una cocción más uniforme. Puede remojarlos mediante el método tradicional o lo rápido. Después del remojo, enjuáguelos y se les quite cualquier piel floja.

Método tradicional: Limpie y enjuague los frijoles y arvejas. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor a la cantidad de frijoles y arvejas. Deje en remojo entre 4 y 8 horas. Escurra.

Método rápido: Limpie y enjuague los frijoles y arvejas. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor a la cantidad de frijoles y arvejas. Llévelos a hervir y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos en remojo entre 1 a 2 horas. Escurra.

La Cocción

Coloque el recipiente en su lugar en la olla y ponga los frijoles secos, incluso las arvejas y lentejas, en el recipiente. Cúbralos con agua fresca y agregue 1 cucharada de aceite vegetal para ayudar en minimizar la cantidad de espuma y chisporroteo durante cocción. Nunca debe de llenar el recipiente removible más que la mitad con los frijoles, arvejas y lentejas secos, el agua u otros ingredientes. Después de que la cocción se termina, deje que la presión se reduzca por sí misma.

**PARA PREPARAR LOS FRIJOLES SECOS, INCLUSO ARVEJAS Y LENTEJAS,
NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½.**

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

Deje en remojo los frijoles y arvejas enteras, según las instrucciones de la página 19. No tiene que remojar las lentejas y 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 liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione BEANS (FRIJOLES). Ajuste el tiempo como necesario según los tiempos dado en la tabla de cocción y presione el botón de empezar. **Después de que la cocción se termina, deje que la presión se reduce por sí misma.**

NOTA: Esta tabla es solamente una guía. Ajuste el tiempo como necesario para obtener frijoles al gusto.

Frijoles, arvejas y lentejas	Tiempo de cocción	Frijoles, arvejas y lentejas	Tiempo de cocción
Arvejas enteras, amarillas o verdes†	14 a 17 minutos	Frijoles pinto	7 a 10 minutos
Frijoles blancos grandes	6 a 9 minutos	Frijoles rojos	7 a 10 minutos
Frijoles blancos pequeños	5 a 8 minutos	Garbanzos	14 a 17 minutos
Frijoles comunes	5 a 8 minutos	Habas grandes	2 a 5 minutos
Frijoles de carita*	6 a 9 minutos	Habas pequeñas	5 a 8 minutos
Frijoles de soja, beige	12 a 15 minutos	Lentejas, marrones o verdes*	6 a 9 minutos
Frijoles negros	6 a 9 minutos		

*No tiene que remojarlos. †Nunca cocine las arvejas en mitades.

Curry de lentejas

1 cucharada de aceite vegetal	½ cucharada de cilantro molido
1 taza de cebolla picada	½ cucharada de curry en polvo
4½ tazas de caldo de pollo	½ cucharadita de jengibre molido
1½ tazas de lentejas	1 cucharadita de sal

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y la cebolla; sofríalas hasta que están traslucidas. Presione el botón de cancelar.

Agregue el caldo, las lentejas, el cilantro, el curry en polvo, el jengibre y la sal. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione BEANS (FRIJOLES) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.

6 porciones

Sabrosos frijoles blancos

2 tazas de frijoles blancos grandes	1 hoja pequeña de laurel
3 tazas de caldo de pollo	½ cucharadita de tomillo seco
1 taza de cebolla picada	¼ cucharadita de romero seco
1 taza de zanahorias, en rebanadas	¼ cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de ajo picado	•••••
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen	Sal

Deje en remojo los frijoles según las instrucciones de la página 19.

Agregue los frijoles, el caldo de pollo, la cebolla, las zanahorias, el ajo, el aceite, la hoja de laurel, el tomillo, el romero y la pimienta al recipiente removible. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione BEANS (FRIJOLES) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Condimente al gusto con sal.

7 porciones

Granos

Los granos constituyen una importante, aunque poca reconocida, parte de una dieta saludable. Contribuyen los carbohidratos complejos, las fibras solubles y no solubles y otros nutrientes. También 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:

- Nunca cocine más que tres tazas de granos al mismo tiempo. Cuando cocina cebada perlada, no cocine más que dos tazas al mismo tiempo.
- Después de cocinarlos a presión, deje que la presión se reduce por sí misma.

PARA PREPARAR LOS GRANOS, NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE ½.

Tabla de cocción: Granos

Combine el grano deseado y la cantidad del agua o caldo indicado en la tabla a continuación en el recipiente. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione RICE (ARROZ) o MULTIGRAIN (MULTIGRANO), ajuste el tiempo como necesario y presione el botón de empezar. Antes de servir, separe los granos levantándolos suavemente con un tenedor mientras despiden vapor. Puede ser necesario que la humedad excesiva se evapore de algunos granos. Si aún queda humedad excesiva, escurra los granos antes de usarlos.

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

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 naranja 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 removible. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione MULTIGRAIN (MULTIGRANO), ajuste el tiempo a 28 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Deje que los granos de trigo se enfrían a la temperatura ambiente. Si es necesario, escurra el líquido en exceso.

Mezcle juntos el jugo de naranja, la ralladura, el vinagre, el aceite, la canela y la sal en un tazón pequeño. Vierta esta mezcla sobre los granos de trigo enfriados y mezcla hasta cubrirlos. Deje de enfriarse durante 15 minutos. Agregue y revuelve la manzana, los arándanos rojos y los nueces.

9 porciones

Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas

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

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y la cebolla; sofríalos hasta que están traslucidos. Presione el botón de cancelar.

Agregue el arroz silvestre y el caldo. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione MULTIGRAIN (MULTIGRANO), ajuste el tiempo a 23 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Agregue y revuelve las pasas de uva y las pacanas; deje de emitir vapor durante 5 minutos.

8 porciones

Arroz jazmín con hierbas

1	cucharada de mantequilla	1/8	cucharadita de romero seco
1/4	taza de cebolla picada	1 1/2	tazas de caldo de pollo
1	taza de arroz jazmín	••••••	
1/4	cucharadita de mejorana seco	1/4	taza de nueces picados
1/4	cucharadita de tomillo seco		

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue la mantequilla y derrítala. Agregue la cebolla; sofría hasta que está tierna. Agregue el arroz jazmín, el mejorana, el tomillo y el romero; revuelva para cubrir. Presione el botón de cancelar.

Agregue el caldo. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione RICE (ARROZ) y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Agregue los nueces y revuelve.
8 porciones

Postres

Hay algunos postres que la olla de presión prepara muy bien: las cremas, los budines (especialmente budín de pan) y las tortas de queso. Puede preparar estos postres en vasijas aptas para horno, como tazas para crema pastelera o ramekines, o en moldes de metal que se quedan holgadamente en el recipiente. Llene las vasijas solamente hasta 2/3 de su capacidad y cubra la parte superior seguramente con papel de aluminio. Posicione las vasijas sobre la rejilla de cocción dentro del recipiente.

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

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

PARA PREPARAR LOS POSTRES, NO LLENE EL RECIPIENTE MÁS QUE LA LÍNEA DE LLENADO DE 2/3.

Crema pastelera básica

2	huevos, batidos	1/4	cucharadita de sal
3	cucharadas de azúcar	1 1/2	tazas de leche
1/2	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 1/2 taza de la mezcla para crema en cada uno de 4 vasijas de 5 onzas. Cubra la parte superior de la vasija seguramente con papel de aluminio.

Posicione la rejilla dentro del recipiente y vierta el agua adentro. Posicione tres de las vasijas sobre la rejilla de cocción y luego posicione la sobrante sobre la primera capa, centrándola sobre las partes superiores de la primera capa.

Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione DESSERTS (POSTRES), ajuste el tiempo a 5 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire las vasijas a una parrilla de enfriar. Mantenga en el refrigerador hasta enfriarse.

4 porciones

Variaciones:

Crema pastelera de coco

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

Crema pastelera de chocolate

Mezcle juntos los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal. Luego caliente la leche con un cuadrado (una onza) de chocolate rallado hasta que el chocolate se derrite. Deje de enfriarse un poco y luego agregue a la mezcla de huevos. Siga las instrucciones para 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, como Cabernet o Merlot,
O 26 onzas de jugo de uva | ½ vaina de vainilla |
| 1 frasco de 12 onzas de mermelada de grosellas rojas | 4 clavos enteros de olor |
| 1 limón pequeño | 4 granos enteros de pimienta |

Corte el centro de las peras del fondo, manteniendo la parte superior y el tallo intactos. Mezcle juntos el vino y la mermelada en el recipiente. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y caliente hasta que la mermelada se derrite. Presione el botón de cancelar.

Corte una tira delgada de la cáscara y exprima el jugo del limón; agréguelo al recipiente. Agregue el romero, la vainilla, los clavos y los granos de pimienta al líquido; agregue las peras. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione DESSERTS (POSTRES), ajuste el tiempo a 8 a 10 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, 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

Manzanas Rellenas

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ¼ taza de pasas de uva doradas | ½ cucharadita de canela molida |
| ½ taza de vino tinto seco | 4 manzanas medianas para cocinar |
| ¼ taza de frutas secas, picadas | 1 cucharada de mantequilla |
| 2 cucharadas de azúcar | 1 taza de agua |
| ½ cucharadita de ralladura de naranja | |

Remoje las pasas de uva en el vino durante 30 minutos. Escurra, reservando el vino. Combine las pasas, las frutas secas, el azúcar, la ralladura y la canela en un tazón pequeño. Corte el centro de las manzanas hasta el fondo pero sin perforarlas. Pele la tercia parte 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.

Vierta el vino reservado y el agua en el recipiente y luego posicione la rejilla adentro. Ponga las manzanas sobre la rejilla. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione DESSERTS (POSTRES) y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.

4 porciones

Recetas para la cocción lenta

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 es posible que prefiera usted el sabor y apariencia de la carne dorada. Es preferible dorar la carne de res molida, el tocino y las salchichas antes de la cocción lenta para que quite la grasa en exceso.

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

IMPORTANTE: Cuando cocina lentamente, ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación en la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN).

Guiso Southwest con pollo

- | | |
|---|---|
| 4 pechugas de pollo sin huesos y piel, cocinadas y ralladas | 1 pimiento rojo, cortado en trozos de ½ pulgada |
| 2 tazas de caldo de verduras | 1 jalapeño, picado |
| 1 lata de 28 onzas de salsa para enchiladas | 2 dientes de ajo, picados |
| 1 lata de 16 onzas de frijoles pintos, escurridos | 1 cucharada de chile en polvo |
| 1 lata de 14 a 15 onzas de tomates picados | 1 cucharadita de comino |
| 1 taza de granos frescos de maíz | Rebanadas de avocado para servir |
| 1 lata de 4 onzas de chiles picados | Tortillas fritas para servir |
| 1 taza de cebolla picada | |

Agregue el pollo, el caldo, la salsa, los frijoles, los tomates, el maíz, los chiles, la cebolla, los pimientos, el ajo, el chile en polvo y el comino al recipiente removible. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Gire el brazo de la válvula a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN) para la cocción lenta.

Seleccione SLOW COOK-LOW (COCCIÓN LENTA-BAJA), presione el botón de empezar y cocina durante 7 a 8 horas. O seleccione SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA), presione el botón de empezar y cocina durante 3 a 5 horas. Sirve con las rebanadas de avocado y las tortillas fritas.

12 porciones

Muslos de pollo con arroz salvaje

1	cucharada de aceite vegetal	½	cucharadita de mejorana seca
6	muslos de pollo, sin huesos y piel	½	cucharadita de tomillo seco
1	taza de arroz salvaje	½	cucharadita de pimienta negra
1	taza de cebolla picada	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 picado		

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione BROWN (DORAR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y dore el pollo de todos lados. Presione el botón de cancelar.

Agregue el arroz salvaje, la cebolla, los champiñones, las zanahorias, el apio, el pimienta, la mejorana, el tomillo, la pimienta y ½ taza de las almendras. Vierta el caldo sobre la mixture. Cubra con las almendras sobrantes. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Gire el brazo de la válvula a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN) para la cocción lenta.

Seleccione SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA) y presione el botón de empezar. Cocine durante 3½ a 4 horas. Condimente al gusto con sal.

6 porciones

Chuletas de puerco con salsa barbacoa de albaricoques

1	cucharada de aceite vegetal	2	cucharadas de azúcar morena envasada
1	taza de cebollas picadas	½	cucharadita de pimienta rojo molido
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 puerco, sin huesos, de 1 pulgada de espesor
2	cucharadas de vinagre de sidra		

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione SAUTÉ (SOFREÍR), presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite y las cebollas; sofríalas hasta que están traslucidas. Presione el botón de cancelar.

Mezcle juntos la salsa teriyaki, el ketchup, la mermelada de albaricoque, el vinagre, el azúcar morena, el pimienta rojo, la mostaza y la pimienta negra en un tazón pequeño. Posicione las chuletas de puerco en el recipiente sobre las cebollas y vierta la salsa barbacoa sobre ellas. Cierre la tapa seguramente. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Gire el brazo de la válvula a la posición STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN) para la cocción lenta.

Seleccione SLOW COOK-LOW (COCCIÓN LENTA-BAJA) y presione el botón de empezar. Cocine durante 5 a 7 horas.

4 porciones

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
- 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, si es posible. 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. Puede encontrar el número de modelo sobre la superficie de la parte atrás del cuerpo de la olla y el número de serie en la superficie exterior del fondo del cuerpo de la olla. Por favor, escríbanse abajo la información:

Modelo _____ Serie _____ Fecha de Compra _____

Se equiparon los Servicios de Fábrica de Presto para reparar todos los electrodomésticos Presto® y suministrar las piezas de repuesto genuinas Presto™. Se fabrican dichas piezas genuinas Presto™ con las mismas normas rigurosas de calidad que los electrodomésticos Presto® y se las diseñan especialmente para funcionar adecuadamente con los 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 o no funcionan 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 de Presto
555 Matthews Dr., Canton, MS 39046-3251

Cómo registrar su producto Presto®

IMPORTANTE: Por favor, dentro de diez días de comprar este producto, visítenos a nuestro sitio de la red y registra este producto. El registro apropiado servirá como prueba de compra en caso de perder o colocar en un sitio equivocado 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 productos nuevos que satisfacen necesidades y deseos. Para registrar su producto, visite 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.



Índice de recetas

Para cocinar a presión

Carnes y huevos

Asado de paleta de res royale	15
Chuletas de puerco con repollo rojo y manzanas	16
Costillas con salsa barbacoa	16
Huevos duros	17
Pollo estilo California	16
Muslos de pollo con hierbas	17
Tabla de cocción	15

Frijoles secos, incluso arvejas y lentejas

Curry de lentejas	20
Sabrosos frijoles blancos	20
Tabla de cocción	20

Granos

Arroz jazmín con hierbas	22
Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas	21
Ensalada de granos de trigo	21
Tabla de cocción	21

Pescado y mariscos

Filetes de salmón con mostaza picante	14
Pescado con salsa ranchera	13
Tabla de cocción	13

Para la cocción lenta

Chuletas de puerco con salsa barbacoa de albaricoques	24
Guiso Southwest con pollo	23
Muslos de pollo con arroz salvaje	24

Postres

Crema pastelera básica	22
Crema pastelera de chocolate	22
Crema pastelera de coco	22
Peras en salsa vino rojo	23
Manzanas Rellenas	23

Sopas y guisos

Chile con pollo y frijoles blancos	13
Guiso tradicional con carne de res	12
Sopa toscana con frijoles	12
Sopa de pollo clásica	11
Sopa de verduras con carne de res	12

Verduras

Col rizado cocinado con tocino	18
Remolachas en vinagreta de jengibre	19
Tabla de cocción	17
Zanahorias y nabos blancos	19

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 rayones, pérdida de brillo o manchas; la reparación o el reemplazo de piezas que se mueven o perecederas tales como el anillo hermético, la válvula de liberar presión rápidamente o la junta del cierre de la tapa; ni a 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, se le informe enviar el electrodoméstico Presto® a los Servicios de Fábrica de Presto para una inspección de calidad; el costo de enviar es la responsabilidad del consumidor. Cuando envíe el electrodoméstico, por favor incluya su nombre, su dirección, su número de teléfono y la fecha en que se adquirió el electrodoméstico tan como una descripción del problema que tiene con el electrodoméstico.

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 piezas de repuesto inadecuadas, mal trato, mal uso, desarme, cambios o descuido anula 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.

National Presto Industries, Inc., Eau Claire, WI 54703-3703