

Olla de presión Plus

multiuso, programable y de 10 cuartos
olla de cocción lenta • arrocera • vaporera • y más




Visítenos en la red a www.PrestoPrecise.com

©2019 National Presto Industries, Inc.

Formulario S4048-007A

Índice general

Precauciones importantes	1	Recetas para cocinar a presión	
Introducción a su olla de presión	3	Sopas y guisos	11
Antes del primer uso	3	Carnes, incluso las de ave	13
Cómo retirar y desmontar la tapa	3	Huevos	16
Información importante de seguridad	4	Pescado y mariscos	16
Cómo usar el conjunto de control digital	5	Verduras	16
Cómo reducir la presión	6	Frijoles, arvejas y lentejas secos	19
Cómo limpiar la olla de presión	7	Granos	20
Cómo mantener la olla de presión	8	Postres	22
Cómo cocinar en la olla de presión		Recetas para la cocción lenta	23
Cocción a presión	8	Índice de recetas	25
Cocción lenta	9	Servicios al consumidor	25
Consejos útiles	9	Garantía	25
Preguntas y respuestas	10		

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 compruebe 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 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 a la boca los cables o enchufes.
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 luego del tomacorriente cuando no la use y antes de limpiarla. Deje de enfriarse por completo antes de montar 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 los accesorios y piezas genuinas de repuesto por Presto® solamente.
12. Se diseñó la olla para ser usada 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 $\frac{3}{4}$. Sin embargo, no lo llene más que la línea de llenado de $\frac{1}{2}$ cuando cocina alimentos que se hacen espuma, se chisporrotean o se expandan, como el arroz, los granos o los frijoles, arvejas y lentejas secas, o los de líquido, como las sopas. El sobrellenado puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada. Véase a las instrucciones para la preparación de cada tipo de alimento.
15. No cocine a presión el puré de manzana, los arándanos rojos, el ruibarbo, los cereales, las pastas, las arvejas secas en mitades ni las sopas en polvo que tienen las arvejas secas en mitades, las pastas o los granos. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación, el filtro de ventilación o el cierre de la tapa.
16. Este electrodoméstico cocina bajo presión. El uso no apropiado puede resultar en quemaduras graves. Asegúrese de que la olla está bien cerrada antes de hacerla funcionar. Véase a las secciones en cómo usar la olla de las páginas 8 y 9.
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 reducida, el cierre de la tapa se ha bajado y el vapor no se escape cuando gire la válvula de liberar presión a la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*. Cualquier presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Nunca fuerce abrir el brazo del sensor. Véase a “Cómo cocinar a presión” de la página 8.
19. Tenga mucho cuidado cuando maneja una olla de presión que tenga los líquidos calientes. Nunca toque las superficies calientes. Siempre use las asas.
20. Para asegurar un funcionamiento seguro y un rendimiento satisfactorio, reemplace el anillo hermético si se deforma, se raja, se desgasta o se pica. Use las piezas genuinas de repuesto por Presto® solamente.
21. Es necesaria una supervisión cuidadosa cuando la olla de presión sea usado cerca de los niños. No se recomienda que los niños usen la olla.
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 descargas eléctricas, este electrodoméstico tiene un enchufe de tres 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.

Introducción a su olla de presión

Con su nueva olla de presión Presto®, descubre usted 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.

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 ha reducida por completo.

Además de cocinar a presión, en esta olla puede dorar, sofreír, cocinar lentamente o mantener calientes los alimentos.


Antes del primer uso

Como recibido, la olla de presión está montado para usar. Antes de retirar la tapa, tiene que destrabar el dispositivo verde de cerrar según las instrucciones a continuación.

Antes del primer uso, retire toda la materia de envase, incluso la capa protectora de la placa térmica del interior del cuerpo de la olla. Desmonte la olla para limpiarla por completo como descrito más abajo. Familiarícese con sus piezas (Fig. A) y lea todas las instrucciones con cuidado.

Cómo retirar la tapa

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. Agarre los lados del dispositivo y gírelo hacia usted hasta que se para (Fig. B). Levante el brazo del sensor fuera de su agujero en la tapa (Fig. C).

Una vez que ha levantado el brazo del sensor, 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, página 4). Luego levante directamente arriba la tapa del cuerpo.

Cómo desmontar la olla para limpiarla

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

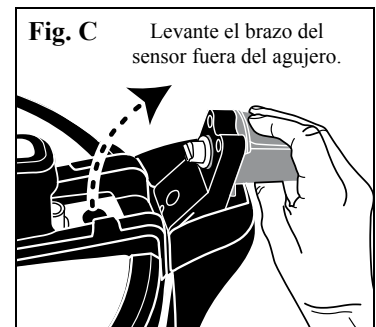
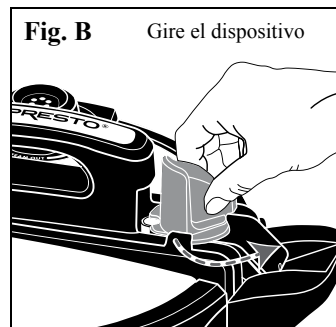
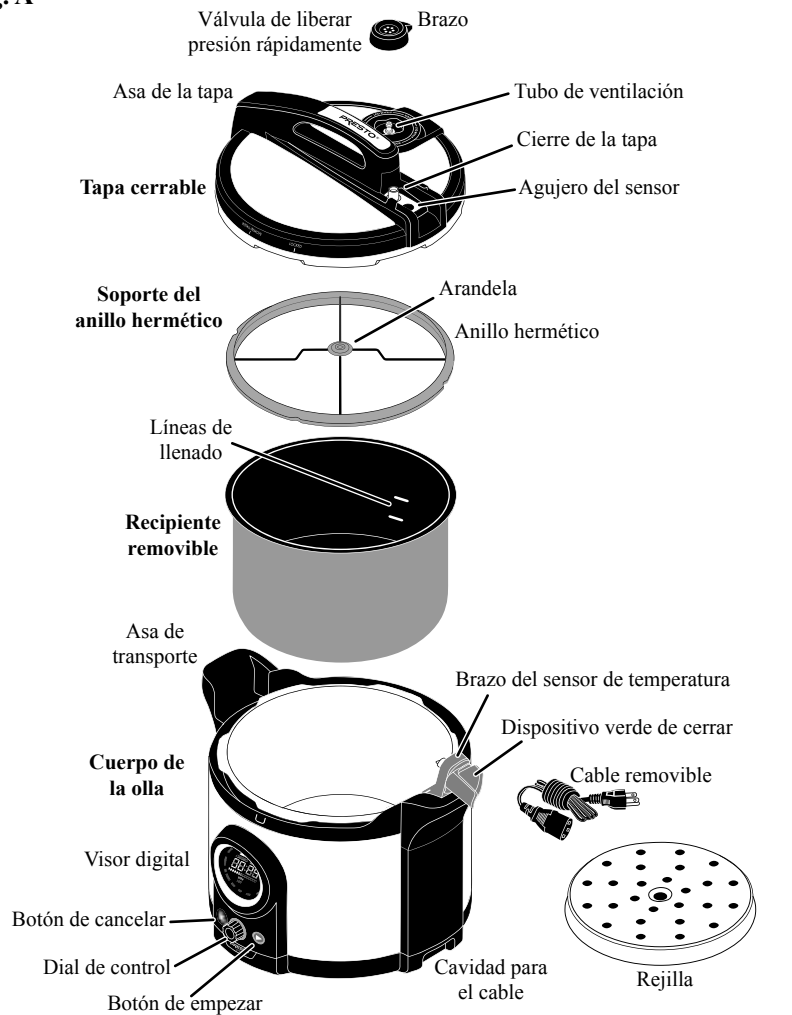
1. Retire la rejilla y el recipiente del cuerpo de la olla. Retire toda la materia de envase.
2. Invierte la tapa y retire el soporte del anillo hermético fuera de la tapa (Fig. E, página 4) para retirar el filtro de ventilación para la limpieza.

Para retirarlo, ponga la tapa invertida sobre la encimera. Apoye un cuchillo de la mesa sobre el borde de la tapa. Inserte el punto del cuchillo a través de uno de las ranuras del filtro (Fig. F, página 4) y levántelo.

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

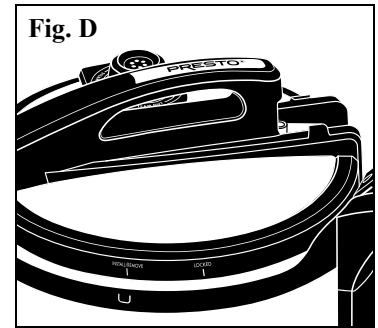
3. Retire el anillo hermético de su soporte. Lave el anillo hermético, el soporte del anillo, el filtro de ventilación, la rejilla y el recipiente con agua tibia y jabonosa. Enjuáguelos y séquelos por completo.

Fig. A



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 monta 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.

Remonte el anillo hermético al soporte y luego el soporte a la tapa, encajando la arandela sobre el eje de la tapa (Fig. E). Gire el soporte para que no impida la función de la lengüeta de posicionar. Empuje el soporte hacia abajo hasta que se monta de manera firme en la tapa.



Información importante de seguridad

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

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

¡AVISO! Para protegerse de descargas eléctricas, **nunca** use la olla sin el recipiente. 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, página 5).

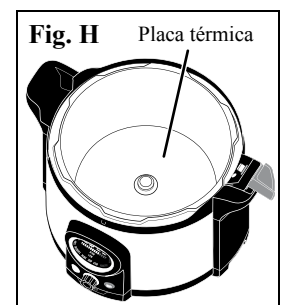
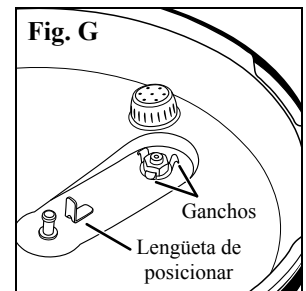
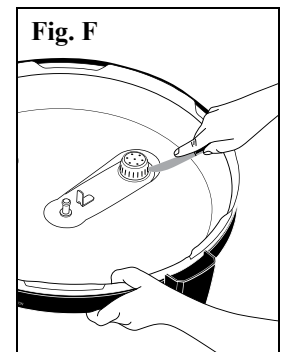
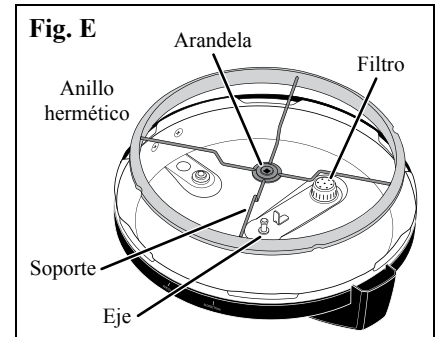
Luego sostenga la tapa a la luz y asegúrese de que pueda ver luz a través del tubo de ventilación. Si no lo puede, retire el soporte del anillo hermético y limpie el tubo de ventilación con un cepillo pequeño o limpiador de tubos para quitar los residuos. Remonte el soporte a la tapa.

- Siempre asegúrese que el soporte del anillo hermético está montado a la tapa antes de cocinar.
- Asegúrese de que no haya sobrellenado el recipiente. 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 el arroz, los granos o los frijoles, arvejas y lentejas secas, o alimentos de líquidos, como las 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 (Fig. J, página 5). Además, cada sección de recetas tiene instrucciones en la cantidad máxima de llenar.

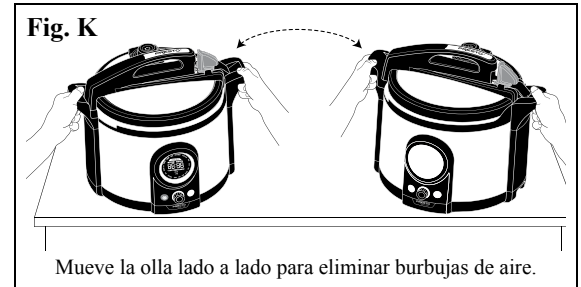
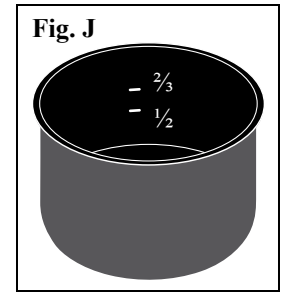
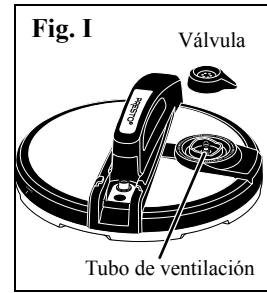
- Siempre asegúrese de que se haya agregado, por los menos, dos tazas de líquido al recipiente.
- Siempre siga las instrucciones de la página 19 cuando cocina a presión los frijoles, arvejas y lentejas secas. Durante cocción, ellos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo cual puede obstruir el tubo de ventilación.
- Siempre siga las instrucciones de las páginas 20 y 21 cuando cocina a presión el arroz y los granos.
- 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 tienen las arvejas secas en mitades, las pastas o los granos. Se expanden tanto debido a la espuma que nunca debe de cocinarlos a presión.
- **Nunca** reduce la presión de forma rápida después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secas, los granos o los alimentos de líquidos, como las sopas, las salsas y los guisos (véase a la página 6).
- Asegúrese de que el cierre de la tapa se haya bajado antes de abrir la olla (Fig. M, 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. Compruebe que el vapor no escape 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 los alimentos con un contenido alto de grasa (como las carnes con grasa visible o las carnes de ave con piel y grasa visible) o los alimentos más espesos (como los guisos, salsas y sopas; los frijoles, arvejas y lentejas secas; o los granos como el arroz y la cebada).

Aunque toda la presión se haya reducida, estas burbujas de aire pueden aparecer en la superficie del alimento cuando abre la tapa, sino que están eliminados antes de abrirla. Si no elimina las burbujas de aire, los 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 reducida de la olla (el cierre 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 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 encuentren en el perímetro entero del visor, además de ajustar los tiempos y modos de cocinar. Cuando gira el dial, cada preajuste se destella.

Botón de empezar

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

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 devuelva al modo en que puede programarla.

Temporizador

Cuando cocina a presión, el temporizador no empieza la cuenta regresiva hasta que la olla se ha alcanzada la presión apropiada. 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

Durante el precalentamiento, el signo del progreso se mueve 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 están iluminados.



Indicadores de cocinar a presión y de cocinar lentamente

Ambos modos de cocinar a presión y de cocinar lentamente tienen ambas 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 termina 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 cuatro 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

Se usan los modos de dorar y sofreír alimentos antes de cocinar a presión o lentamente. Por lo general, doran las carnes, incluso las de ave. Sofrien las verduras o para reducir líquidos después de cocinarlas a presión para hacer una salsa deliciosa. 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 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 cocinar lentamente

Para cocinar lentamente, 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 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 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. **Nota:** Hay dos preajustes para *VEGGIES (VERDURAS)*: *HIGH (ALTA)* y *LOW (BAJA)*. Simplemente gira el dial para seleccionar uno de ellos. 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. Para la cocción a presión, el tiempo máximo es 2 horas y el mínimo es 0 minutos.

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 diferente que 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 el tiempo preferido se ilumina, presione el botón de empezar para activar la olla.

Nota: Si el tiempo no 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>
<i>RICE (ARROZ)</i>	1 Minuto	<i>LOW (BAJA)</i>	<i>SOUP (SOPAS)</i>	10 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>
<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	4 Minutos	<i>LOW (BAJA)</i>	<i>STEW (GUISOS)</i>	5 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>
<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	20 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>	<i>VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)</i>	5 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>
<i>ROAST (ASADO)</i>	45 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>	<i>VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)</i>	1 Minuto	<i>LOW (BAJA)</i>
<i>POULTRY (CARNES DE AVE)</i>	9 Minutos	<i>HIGH (ALTA)</i>	<i>DESSERTS (POSTRES)</i>	20 Minutos	<i>LOW (BAJA)</i>
<i>FISH (PESCADO)</i>	1 Minuto	<i>LOW (BAJA)</i>	<i>BEANS (FRÍJOLES)</i>	4 Minutos	<i>LOW (BAJA)</i>

Nota: Una vez que presione el botón de empezar, el tiempo de cocción desaparece del visor y reaparece aproximadamente 1 minuto antes del tiempo empieza. La olla empieza la cuenta regresiva cuando se alcanza la temperatura apropiada.

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 las carnes, incluso las de ave, las sopas y los guisos. Use la presión baja para los pescados, algunas verduras, los frijoles, los multigranos y los postres.

Cómo reducir la presión

Reducir la presión de forma rápida

Use este método cuando cocina las verduras, los mariscos u otros alimentos delicados. **¡ADVERTENCIA!** Para evitar el riesgo de lesiones corporales graves o daños materiales, **nunca** reduce la presión de forma rápida después de cocinar los frijoles, arvejas y lentejas secas, los granos ni los alimentos de líquido, como las sopas, las salsas y los guisos.

Cuando termina el tiempo de cocción, presione el botón de cancelar y inmediatamente mueva el brazo de la válvula de liberar presión a una de las tres posiciones *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)* (Fig. M). Oirá el agua y el vapor escapando durante 2 a 3 minutos. La presión se ha reducida por completo cuando el cierre de la tapa se ha bajado (Fig. M).

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

Reducir la presión por sí misma

Use este método cuando cocina la mayoría de alimentos. Cuando termina el tiempo de cocción, mantenga la válvula de liberar presión en la posición *COOK (COCINAR)*.

Deje que la olla se enfría durante 15 minutos. Cuando la olla se pita dos veces para indicar que este 15 minutos se han pasado, mueva el brazo de la válvula a una de las tres posiciones *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 limpiar la olla de presión

Después de cada uso

1. Después de que la olla se ha enfriado por completo, retire la válvula de liberar presión y luego el soporte del anillo hermético de la tapa (Fig. E, página 4). Retire el anillo hermético del soporte sin retirar la arandela de goma del medio del soporte. Si el filtro aparece sucio o tiene residuos, retírelo del lado interior de la tapa siguiendo las instrucciones de la página 3.

2. Limpie la tapa de la olla con un paño húmedo y jabonoso; enjuáguela y séquela. **Nunca 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 que el tubo esté limpio, 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 aún parcialmente.

Limpie el filtro con un cepillo pequeño para quitar cualquier residuo de alimentos 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 en un lavaplatos automático. Limpie la superficie antiadherente con una esponja de limpieza no metálica, como la esponja multiuso Scotch-Brite* o la Scotch-Brite* Dobie.* **No use esponjas metálicas para limpieza ni limpiadores abrasivos en el recipiente o el cuerpo de la olla.**

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.

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

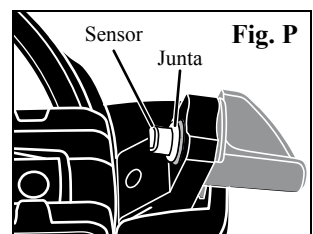
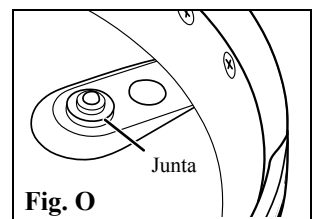
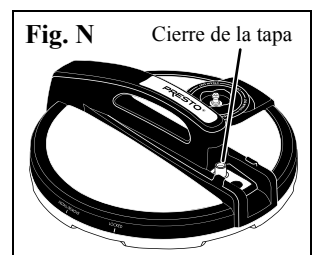
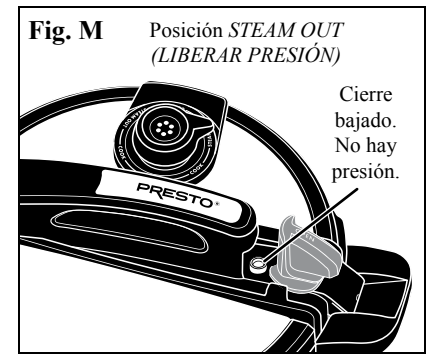
6. Lave el sensor, el brazo del sensor y el borde plástico del cuerpo con un paño húmedo. Evita la introducción de agua u otro líquido dentro del interior del cuerpo de la olla.

De vez en cuando

1. Retire el cierre de la tapa para limpiarlo. Cubra el cierre de la tapa con su dedo (Fig. N) y retire la junta del lado interior de la tapa (Fig. O). Empuje el cierre de la tapa a través de la parte superior de la tapa. 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 la limpieza, 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. P) y lávela 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.



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



Cómo mantener la olla de presión

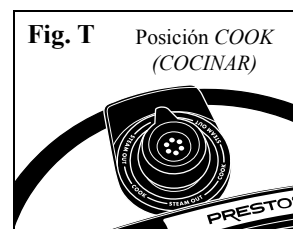
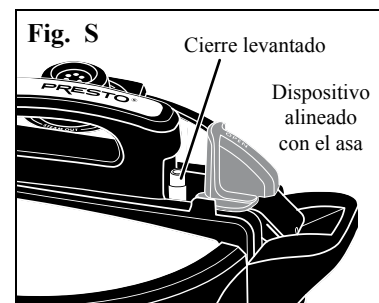
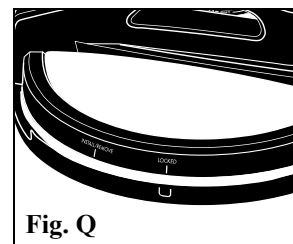
- Cuando no esté en uso, guarde la olla en un lugar seco. Para evitar olores desagradables, guárdela con la tapa invertida sobre el cuerpo de la olla.
- Como con toda la batería de cocina, evite cortar los alimentos dentro del recipiente con un cuchillo u otro utensilio filoso. No use utensilios de metal 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 de sellar la olla.
- El anillo hermético y la junta del cierre de la tapa se encogen, se endurecen, se deforman, se rajan, se desgastan, se pican o se hacen blandos y pegajosos con uso normal. Cuando este ocurre, reemplace ambas piezas. Eso es parte del mantenimiento regular y no cubierto por la garantía.
- Las fugas entre la tapa y el cuerpo de la olla por lo general se deben a la contracción del anillo hermético después de un período de uso largo.
- De vez en cuando, compruebe que la tuerca del tubo de ventilación no esté suelta. Ajústela con una llave inglesa de ½ pulgada como necesario.
- Si no puede abrir la olla, llame a los Servicios al consumidor a 1-800-877-0441 los días hábiles de 08:00 a 16:00 CST.
- 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 25).

Cómo cocinar en su olla de presión

Cocción 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 la válvula de liberar presión no esté 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, asegurándose que está insertado completamente al receptáculo, 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 5), 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, póngala dentro del recipiente. Véase a los “Consejos útiles” de la página 9 para más 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. Si no está especificado, use 2 tazas de líquido.
7. Ponga la tapa al cuerpo, alineando la marca vertical de *INSTALL/REMOVE (INSTALAR/RETIRAR)* dentro de la marca vertical  del cuerpo (Fig. D, página 4). Gire la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que se para. Se ha montado la tapa correctamente cuando la marca vertical de *LOCKED (CERRADO)* está dentro de la marca  del cuerpo (Fig. Q).
8. Con la cara del visor digital hacia usted, baje el brazo del sensor y encaje el sensor en su agujero (Fig. R). 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, girándolo en el sentido de las agujas del reloj hasta alinearse con el asa (Fig. S).
9. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación y mueva el brazo a una de las tres posiciones de *COOK (COCINAR)* (Fig. T). No hay diferencia entre ellas.
10. Usando el dial de control, seleccione el preajuste para el modo deseado o el tipo de alimento. Ajuste el tiempo de cocción como necesario (página 5). 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, oirá el aire escapando alrededor del cierre de la tapa. Cuando la presión se aumenta, el cierre desliza arriba (Fig. S, página 8) para que no pueda mover el dispositivo 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, es normal notar un poco de vapor escapando alrededor de la válvula de liberar presión. **Nota:** De vez en cuando, es normal oír un clic o un chasquido de la olla ya que se enciende y se apaga 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 (página 6) según dice la receta o la tabla de cocción. **No abra la tapa hasta que toda la presión dentro de la olla se ha reducido.** La presión se ha reducida por completo cuando el cierre de la tapa se ha bajado y el vapor no escape de la válvula cuando está en la posición *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)* (Fig. M, página 7).
¡ADVERTENCIA! Nunca intente de abrir la tapa cuando el cierre 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 han eliminadas. Compruebe que el cierre de la tapa se ha quedado bajado antes de abrir la tapa.
14. Cuando la presión se ha reducida por completo y ha eliminado las burbujas de aire posibles, destrabe la tapa como descrito de la página 3. Cuando retírela, levántela hacia usted para mantener el vapor fuera de usted. Ponga 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 el líquido caliente pueden resultar en quemaduras.
15. Retire los alimentos de la olla con un utensilio resistente al calor hecho de plástico, nailon, goma o madera. Nunca use un utensilio de metal ya que puede dañar la superficie antiadherente.
16. Al fin de usar, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje de enfriarse por completo antes de la limpieza.

Cocción lenta

1. Siga pasos 1 a 8 de la sección “Cómo cocinar a presión” de la página 8.
2. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. **Importante:** Mueve el brazo a una de las tres posiciones *STEAM OUT (LIBERAR PRESIÓN)*.
3. Usando el dial del control, seleccione *SLOW COOK-LOW (COCCIÓN LENTA-BAJA)* o *SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA)*. Ajuste el tiempo predeterminado para la cocción lenta, si desea (página 5). 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. Ponga 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 el líquido caliente pueden resultar en quemaduras.
6. Retire los alimentos de la olla con un utensilio resistente al calor hecho de plástico, nailon, goma o madera. Nunca use un utensilio de metal ya que puede dañar la superficie antiadherente.
7. Al fin de usar, desconecte el cable del tomacorriente y luego de la olla. Deje de enfriarse por completo antes de la limpieza.

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 los alimentos específicos y los tiempos de cocción. Debido a que la evaporación es mínima, reduzca la cantidad de líquido usado. Tiene que usar un mínimo de dos tazas de agua u otro líquido para la cocción a presión. La manera más fácil de adaptar su favorita receta es usar una receta similar de este instructivo como guía.
- Use la rejilla cuando desea cocinar los alimentos fuera del líquido de cocción. Cuando cocina los alimentos a presión fuera del líquido, los sabores no se mezclan. Por lo tanto, es posible cocinar varios alimentos a la vez, si tengan tiempos de cocción similares. Si desea mezclar los sabores, no use la rejilla.
- 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 la forma, en vez de la cantidad, de trozos de alimentos que determinan 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

A veces al cocinar a presión, puedo ver humedad formando cerca de la válvula de liberar presión o puede oír lo que parece ser aire escapando antes de que empiece la cuenta regresiva. ¿Hago algo mal?

No. Ambos son normales y pueden ser anticipados como parte de la cocción a presión.

Seleccioné el modo incorrecto por accidente y presioné el botón de empezar. Ahora no puedo cambiarlo. ¿Qué puedo hacer?

Presione el botón de cancelar. Ahora, puede reiniciar el proceso y seleccionar el modo correcto.

Cuando intento de ajustar el tiempo, el tiempo no cambia. ¿Qué hago mal?

Presione el botón de cancelar y empiece otra vez seleccionando el modo deseado. Luego, presione el dial de control una vez y ajuste el tiempo como necesario.

Puedo ver el 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 las 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 se encoge, se endurece, se deforma, se raja o se desgasta con uso normal. Cuando se lo pasa, reemplace el anillo hermético antes de cocinar a presión otra vez.

Puedo oír el 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.

Me parece, según el visor, que la olla está cocinando pero el cierre de la tapa no se levanta y oigo el aire escapando. ¿Por qué?

Se faltan las juntas o las juntas están mal montadas sobre el cierre o el sensor. Ambas situaciones resultan en que la presión no aumenta; refiérase a la página 7 para más información. Si falta una de las juntas, comuníquese con los Servicios al consumidor por teléfono a 1-800-877-0441 o por correo electrónico a www.GoPresto.com/contact.

¿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.

¿Qué lo significa cuando los mensajes E1, E2, E4 o 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.

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 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.

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 poner 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)**.

¿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.

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.

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

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 tengan 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 guisos, no llene el recipiente más que la línea de llenado de ½.

Sopa de pollo clásica

3½ libras de pechugas de pollo con hueso pero sin piel	10 tazas de agua
3 tazas de apio, cortado en trozos gruesos	••••••••
3 tazas de cebollas, cortado en trozos gruesos	3 tazas de zanahorias rebanadas
6 dientes picados de ajo	2 tazas de apio rebanado
1 hoja de laurel	••••••••
2 cucharaditas de tomillo seco	6 onzas de fideos finos
2 cucharaditas de sal	4 cebolletas en rebanadas finas
1 cucharadita de granos de pimienta negra	

Agregue el pollo, el apio, las cebollas, el ajo, la hoja de laurel, el tomillo, la sal, los granos de pimienta y el agua al recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *SOUP (SOPAS)*, 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. Presione el botón de cancelar. Retire el pollo a una tabla de cortar y déjelo de enfriarse. Cuele el caldo vertiéndolo a través de un colador; tire los sólidos. Devuelva el caldo al recipiente; agregue las zanahorias y el apio. Cierre y segura la tapa. 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, reduzca la presión de forma rápida. Devuelva el pollo al recipiente y agregue los fideos. Ponga la tapa sobre el cuerpo pero no girarla para cerrarla. Deje de calentar los fideos durante 10 minutos o hasta que están tiernos. Agregue y revuelva las cebolletas.

15 porciones de 1 taza

Sopa de verduras con carne de res

3 libras de carne de res para guisar, cortado en trozos de 1 pulgada	1 taza de cebollas picadas
2 cucharadas de aceite vegetal	1 taza de apio rebanado
2 latas de 14,5 onzas de tomates picados, no escurridos	2 cucharaditas de orégano seco
4 tazas de repollo cortado	1 cucharadita de tomillo seco
3 tazas de zanahorias rebanadas	1 cucharadita de pimienta negra
2 tazas de granos enteros de maíz	5 tazas de caldo de res
	••••••••
	Sal

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 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 los tomates, el repollo, las zanahorias, el maíz, las cebollas, el apio, el orégano, el tomillo, la pimienta negra y el caldo. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *SOUP (SOPAS)*, ajuste el tiempo a 5 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.

Condimento al gusto con la sal.

16 porciones de 1 taza

Sopa toscana con frijoles

3 tazas de frijoles blancos grandes secos	½ cucharadita de tomillo seco
2 cucharadas de aceite de oliva	½ cucharadita de pimienta negra
2½ tazas de cebollas picadas	13 tazas de caldo de pollo
5 dientes picados de ajo	••••••
6 tazas de col rizada picada gruesamente	¼ taza más 1 cucharada de extracto de tomate
3 tazas de zanahorias rebanadas	Sal
1½ cucharaditas de romero 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, las cebollas y el ajo. Sofría hasta que las cebollas están translúcidas. Presione el botón de cancelar.

Agregue los frijoles escurridos, la col rizada, las zanahorias, el romero, el tomillo, la pimienta negra y el caldo. Cierre y segura la tapa. 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 revuelva el extracto de tomate hasta que está bien mezclado. Condimente al gusto con la sal.

18 porciones de 1 taza

Guiso tradicional con carne de res

6 lonchas gruesas de tocino picadas	8 onzas de champiñones frescos en rebanadas
¾ taza de harina común	3 tazas de zanahorias rebanadas
1 cucharadita de sal	2 tazas de cebollas picadas
4 libras de carne de res para guisar, cortado en trozos de 1 pulgada	3 dientes picados de ajo
Aceite vegetal	1½ cucharaditas de tomillo seco
4 tazas de caldo de res	3 hojas de laurel
¼ taza más 2 cucharadas de extracto de tomate	••••••
1½ libras de papas rojas pequeñas en mitades	Sal y pimienta negra

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 la 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. Agregue el aceite para dorar como necesario entre tandas.

Agregue 1 taza de caldo al recipiente. Frote el fondo del recipiente con un utensilio de cocina hecho de madera para quitar los residuos de la carne dorada y la harina. Agregue el caldo y el extracto de tomate y revuelva juntos. Presione el botón de cancelar. Devuelva toda la carne, incluso los jugos, y el tocino al recipiente. Agregue las papas, los champiñones, las zanahorias, las cebollas, el ajo, el tomillo y las hojas de laurel.

Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *STEW (GUISOS)* 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 y la pimienta negra.

12 porciones de 1½ tazas

Chile con pollo y frijoles blancos

3 tazas de frijoles blancos grandes secos	½ cucharadita de pimienta molida de Jamaica
3 cucharadas de aceite de oliva	2 libras de pechugas de pollo, sin huesos y piel, cortado en trozos de ¾ pulgada
1½ tazas de cebollas picadas	1½ cucharadas de azúcar moreno envasado
1½ tazas de zanahorias rebanadas	1 cucharada de vinagre de vino blanco
6 dientes picados de ajo	9 tazas de caldo de pollo
2 pimientos jalapeño picadas sin semillas y vainas	••••••
2 cucharadas de chile en polvo	Sal y pimienta negra
2 cucharaditas 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, las cebollas, las zanahorias, el ajo, el jalapeño, el chile en polvo, el orégano y la pimienta de Jamaica. Sofría durante 2 minutos. Presione el botón de cancelar.

Agregue y revuelva los frijoles escurridos, el pollo, el azúcar moreno, el vinagre y el caldo. Cierre y segura la tapa. 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 la sal y la pimienta negra.

16 porciones de 1 taza

Carnes, incluso las de ave

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Dora las carnes. Retírelas de la olla y presione el botón de cancelar. Vierta el líquido en el recipiente. Ponga las carnes sobre la rejilla dentro de la olla. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *RIBS (COSTILLAS)*, *ROAST (ASADO)*, *STEW (GUISOS)* o *POULTRY (CARNE DE AVE)*. Ajuste el tiempo como necesario según la tabla de cocción y presione el botón de empezar. Reduzca presión como indicado en la tabla de cocción.

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 dora 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 las carnes no de ave, varía depende del tamaño y espesor del corte, de la distribución de la grasa y el hueso y del grado y la corte de la carne. Debido a esta, use la tabla de cocción solamente como guía general.
- Cuando cocina carnes más grandes, como los asados, recuerde que es el espesor, y no el peso, que es lo más importante cuando determina el tiempo de cocción. Los tiempos de cocción de la tabla están pensados para asados de 2 a 3 pulgadas de espesor. Si el espesor es más que 3 pulgadas, añada 5 minutos adicionales al tiempo dado.
- 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 $\frac{1}{4}$ taza de agua fría. Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, presione el botón de empezar y lentamente agregue esta mezcla al líquido caliente. Revuelva la mezcla y caliente hasta hervir. Deje de hervir durante 1 minuto o hasta obtener la consistencia deseada.

- Las carnes congeladas deben de ser cocinadas solamente en emergencias; se usan solamente los cortes pequeños, como las chuletas, las costillas o el bistec. Cuando cocina las carnes congeladas, añada 50% más tiempo que lo indicado en la tabla.

Para preparar las carnes, no llene el recipiente más que la línea de llenado de $\frac{2}{3}$.

<i>Tipo de carne</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Cómo reducir presión</i>
CARNE DE RES			
Asado de paleta (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
Asado de nalga (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	60 a 65 minutos	Por sí misma
Carne para guisar en cubos de 1 pulgada	<i>STEW (GUISOS)</i>	5 minutos	Por sí misma
Corte de pecho* o Carne en conserva (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	60 a 70 minutos	Por sí misma
Costillas cortas	<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	27 a 30 minutos	Por sí misma
Falda	<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	22 a 24 minutos	Por sí misma
Rabo de buey	<i>ROAST (ASADO)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
CORDERO			
Asado de paleta (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	45 a 50 minutos	Por sí misma
Carne para guisar en cubos de 1 pulgada	<i>STEW (GUISOS)</i>	5 minutos	Por sí misma
CARNE DE AVE			
Gallinetas	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	8 minutos	Por sí misma
Pavo entero (congelado, hasta 8 libras)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	36 a 39 minutos	Por sí misma
Pavo, pechuga con hueso (congelado, hasta 8 libras)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	36 a 39 minutos	Por sí misma
Pollo entero (3½ a 4 libras)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	11 a 12 minutos	Por sí misma
Pollo, pechuga sin hueso (5 a 6 onzas)	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	6 a 7 minutos	Por sí misma
Pollo, trozos con hueso	<i>POULTRY (CARNE DE AVE)</i>	9 minutos	Por sí misma
PUERCO			
Asado de nalga (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	50 a 55 minutos	Por sí misma
Asado de paleta (5 a 5½ libras)	<i>ROAST (ASADO)</i>	50 a 55 minutos	Por sí misma
Bistec de $\frac{3}{4}$ a 1 pulgada de espesor	<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	8 a 10 minutos	Por sí misma
Carne para guisar en cubos de 1 pulgada	<i>STEW (GUISOS)</i>	5 minutos	Por sí misma
Chuletas de $\frac{3}{4}$ a 1 pulgada de espesor	<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	6 a 8 minutos	Por sí misma
Costillas con poca carne	<i>RIBS (COSTILLAS)</i>	17 a 20 minutos	Por sí misma

* Cocine 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.

Asado de paleta sabroso

2	cucharadas de aceite vegetal	2	cucharadas de vinagre de sidra
1	asado de paleta de res sin hueso de 5 a 6 libras	2	cucharadas de azúcar moreno envasado
2	cebollas pequeñas en rebanadas	18	granos enteros de pimienta
2	tazas de agua	2	hojas de laurel
2	latas 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; dore el asado de todos lados. Retire de la olla y presione el botón de cancelar. Agregue las cebollas al recipiente; seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, presione el botón de empezar y revuelva hasta que las cebollas están un poco blandas. Retire del recipiente. Presione el botón de cancelar.

Mezcle juntos el agua, los filetes de anchoa, el vinagre, el azúcar moreno, los granos de pimienta y las hojas de laurel en el recipiente. Ponga el asado sobre la rejilla dentro del recipiente y arregle las cebollas uniformemente sobre el asado. Cierre y segura la tapa. 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 quiere, seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, presione el botón de empezar y reduzca el líquido de cocción para hacer una salsa para servir con el asado.
14 a 17 porciones de 4 onzas

Costillas con salsa barbacoa coreana

2	cucharadas de aceite vegetal	2	cucharadas de aceite de sésamo
6	libras de costillas de puerco estilo St. Louis cortadas de grasa	1	cucharada más 1 cucharadita de jengibre picado
1	taza de ketchup	1	cucharada de salsa de peces
½	taza de azúcar moreno envasado	2	dientes de ajo picados finamente
½	taza de vinagre de arroz	2	cucharaditas de semillas de sésamo
4	cebollitas (½ taza) en rebanadas finas	1	cucharadita de copos picantes de pimienta roja
¼	taza de salsa de soja	½	cucharadita de pimienta negra
		½	taza de agua

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite, y trabajando en tandas pequeñas, dore las costillas de ambos lados. Entre las tandas, retire las costillas al plato de servir. Presione el botón de cancelar. Bate juntos el ketchup, el azúcar moreno, el vinagre, las cebollas, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre, la salsa de peces, el ajo, las semillas de sésamo, los copos de pimienta roja y la pimienta negra en un tazón hasta que están bien mezclados.

Devuelva las costillas al recipiente. Vierta el agua y la mitad de la salsa sobre las costillas en el recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *RIBS (COSTILLAS)*, ajuste el tiempo a 25 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Retire las costillas a una bandeja para hornear y cúbralas con la salsa reservada. Ponga las costillas bajo un asador durante 3 minutos o hasta que se doran.
12 a 14 porciones

Asado rallado de puerco

1	cucharada de aceite vegetal	2	cucharadas de salsa Worcestershire
6	libras de asado de paleta de puerco sin hueso, sin la grasa y cortado en trozos de 3 pulgadas	2	cucharadas de azúcar moreno envasado
1	lata de 14,5 onzas de tomates picados	2	cucharadas de especias de adobo
¼	taza de vinagre de vino tinto	¼	cucharadita de pimienta negra
2	cebollas medianas picadas gruesamente	•••••	
6	dientes de ajo	¼	taza de extracto de tomate

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; dore los trozos de puerco en ambos lados. Presione el botón de cancelar. Combine los tomates, el vinagre, las cebollas, el ajo, la salsa Worcestershire, el azúcar moreno, las especias de adobo y la pimienta negra en el batidor; bate hasta que están suaves. Vierta la mezcla sobre el puerco. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *ROAST (ASADO)*, ajuste el tiempo a 50 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. Retire el puerco a una bandeja de hornear. Retire y deseche cualquier grasa o tejido conjuntivo. Usando dos tenedores, ralla la carne y déjala a un lado. Quite la grasa excesiva de la superficie de la salsa. Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, agregue y revuelva el extracto de tomate a la salsa y presione el botón de empezar. Caliente hasta que la salsa hierve y espese. Presione el botón de cancelar. Devuelva el puerco rallado al recipiente y revuelva para cubrirla bien con la salsa. Deje a un lado durante 10 a 15 minutos hasta que la carne ha absorbido la mayoría de la salsa.

20 porciones de ½ taza

Faldas de res al estilo italiano

6	faldas de res (5 libras) de 1¼ pulgadas de espesor	1	cucharada de extracto de tomate
2	cucharaditas de sal	½	taza de vino tinto
½	cucharadita de pimienta negra	1	cucharada de za'atar
1	cucharada de aceite de oliva	1	lata de 14,5 onzas de tomates picados
2	zanahorias medianas picadas	•••••	
1	cebolla grande picada		Gremolata (véase a la receta a continuación)
5	dientes picados de ajo		

Condimente la carne con la sal y la pimienta negra. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; dore la carne de ambos lados. Retire de la olla y presione el botón de cancelar. Agregue las zanahorias, las cebollas, el ajo y el extracto de tomate al recipiente; seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, presione el botón de empezar y sofríe durante 3 minutos. Presione el botón de cancelar.

Ponga las faldas sobre las verduras y agregue el vino, el za'atar y los tomates. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *RIBS (COSTILLAS)*, ajuste el tiempo a 30 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Retire las faldas y las verduras al tibio plato de servir. Presione el botón de cancelar. Quite la grasa excesiva de la superficie de la salsa. Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)* y presione el botón de empezar. Hierva a calor lento durante 10 minutos o hasta que el líquido tiene la consistencia preferida. Sirve la salsa con las faldas. Adorne con la gremolata.

Consejo: El za'atar es una mezcla de especias del medio oriente. Si el za'atar no es disponible, puede preparar su propio. Combine juntos 1¾ cucharadita de tomillo seco, ½ cucharadita de semillas de sésamo, ½ cucharadita de ralladura de limón, ⅛ cucharadita de orégano seco y ⅛ cucharadita de sal.

6 porciones

Gremolata

¼	taza de perejil fresco picado	1	cucharada de ralladura de limón
2	dientes picados de ajo	2	cucharaditas de alcaparras picadas

Agregue y revuelva juntos el perejil, el ajo, la ralladura y las alcaparras. Adorne cada falda con la gremolata. 6 porciones

Ropa vieja

1	asado de paleta de res (5 a 5½ libras) sin la grasa	4	hojas de laurel
2	cucharaditas de sal	1	cucharada más 1 cucharadita de orégano
1	cucharadita de pimienta negra	1	cucharada más 1 cucharadita de comino molido
1	cucharada de aceite vegetal	1	cucharada más 1 cucharadita de pimentón
1	lata de 14,5 onzas de tomates picados	•••••	
1	taza de vino tinto	1½	tazas de aceitunas verdes en rebanadas
3	pimientos rojos en rebanadas gruesas	⅓	taza de extracto de tomate
3	cebollas en rebanadas gruesas	2	cucharadas de vinagre
8	dientes de ajo en rebanadas		

Condimente el asado con la sal y la pimienta negra. Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite; dore el asado de todos lados. Presione el botón de cancelar. Agregue los tomates, el vino, los pimientos, las cebollas, el ajo, las hojas de laurel, el orégano, el comino y el pimentón al recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *ROAST (ASADO)*, ajuste el tiempo a 60 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. Retire el asado a una bandeja de hornear y ralle con dos tenedores. Agregue las aceitunas, el extracto de tomate y el vinagre al recipiente y revuelva juntos. Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)* y presione el botón de empezar. Caliente durante 10 minutos para reducir un poco el líquido de cocción. Devuelva el asado rallado al recipiente y revuelva. Sirva con el arroz, si quiere.

15 a 17 porciones de 4 onzas

Pollo estilo California

1	cucharada de aceite de oliva	¾	taza de perejil italiano, fresco y picado
12	pechugas de pollo de 6 onzas sin huesos y piel	1	cucharada de romero seco
9	dientes de ajo en rebanadas	•••••	
1	taza de vino blanco		Sal y pimienta negra
1	taza de caldo de pollo	1	limón en rebanadas finas

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite; 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 y segura la tapa. 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, deje que la presión se reduce por sí misma. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra. Adorne con las rebanadas de limón.

12 porciones

Muslos de pollo con hierbas

1	cucharada de aceite de oliva	3	cucharadas de perejil italiano, fresco y picado
12	muslos de pollo de 4 a 5 onzas sin piel	1½	cucharaditas de orégano seco
1½	tazas de caldo de pollo	1½	cucharaditas de albahaca seca
1½	tazas de cebollas picadas	•••••	
¾	taza de hojas picadas de apio	½	taza de aceitunas negras en rebanadas
9	dientes picados de ajo		Sal y pimienta negra

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)* y precaliente la olla. Agregue el aceite; dore el pollo. Presione el botón de cancelar. Agregue el caldo, las cebollas, las hojas de apio, el ajo, el perejil, el orégano y el albahaca al recipiente. Cierre y segura la tapa. 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. Retire el pollo al plato de servir. Presione el botón de cancelar. Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, agregue las aceitunas al líquido y presione el botón de empezar. Hierve a calor lento durante 10 minutos o hasta que el líquido se ha reducido. Condimente al gusto con la sal y la pimienta negra. Sirva la salsa sobre el pollo.

12 porciones

Huevos duros

10 a 12 huevos grandes

Vierta 2 tazas de agua en el recipiente. Ponga los huevos sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *POULTRY (CARNE DE AVE)*, ajuste el tiempo a 4 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, espera durante 4 minutos y luego reduzca la presión de forma rápida. Inmediatamente retire los huevos y póngalos en una olla de agua con hielo. Déjelos de enfriarse durante 4 minutos. Si no va a usarlos inmediatamente, póngalos en el refrigerador hasta que está listo de usarlos.

Pescado y 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 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.

Con el recipiente removible puesto en su lugar, vierta 2 tazas de agua u otro líquido de cocción en el recipiente. Si va a usar la rejilla, posiciónela dentro del recipiente y luego ponga el pescado o los mariscos sobre ella. Cierre y segura la tapa. 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 cocinar el pescado y los mariscos (página 7).

Para preparar el pescado y los mariscos, no llene el recipiente más que la línea de llenado de ¾.

<i>Pescado o Marisco (fresco o congelado)</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Cómo reducir presión</i>
Camarones grandes, de 21 a 25	<i>FISH (PESCADO)</i>	1 minutos	De forma rápida
Filetes de atún de 1 pulgada de espesor	<i>FISH (PESCADO)</i>	2 a 3 minutos	De forma rápida
Filetes de pescado de 1 pulgada de espesor	<i>FISH (PESCADO)</i>	1 a 2 minutos	De forma rápida
Filetes de salmón de 1 pulgada de espesor	<i>FISH (PESCADO)</i>	1 a 2 minutos	De forma rápida

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 del color natural, la textura, el sabor y los nutrientes. Vierta 2 tazas de líquido en el recipiente. Ponga las verduras sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)* o *VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)*. Ajuste el tiempo como necesario según la tabla de cocción.

Cocina las verduras el tiempo mínimo para verduras crocantes.

Cocine las verduras el tiempo máximo indicado si son verduras más maduras.

Presione el botón de empezar. Para evitar la sobrecocción, reduzca la presión de forma rápida después de la cocción (página 7).

Para las verduras, no llene el recipiente más que la línea de llenado de ¾.

<i>Tipo de verdura</i>	<i>Cómo prepararlas</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Acelga	Hojas enteras	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	4 minutos
Alcachofa	Entera de 10 a 11 onzas	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	12 a 14 minutos
Batatas	En rebanadas de ½ a ¾ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	3 a 4 minutos
Berenjena	En cubos de 1 a 1½ pulgadas de espesor En rebanadas de ½ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	2 a 3 minutos
Brócoli	Flores	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	0 a 2 minutos
Calabaza del invierno (bellota)	En mitades	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	12 minutos
Calabaza del invierno (buttercup)	Corte en trozos de 3 a 4 pulgadas	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	8 a 9 minutos
Calabaza del invierno (espagueti)	En mitades a lo ancho	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	12 a 13 minutos
Calabaza del verano (amarilla o común)	En rebanadas de ½ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	0 a 1 minuto
Coliflor	Flores	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	2 minutos
Col rizada*	Hojas en tiras gruesas, tallos en rebanadas finas	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	1 a 3 minutos
Espárrago	Tallos cortado en trozos de 1 pulgada	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	0 a 1 minutos
Hojas de verduras crucíferas*	Hojas en tiras gruesas, tallos en rebanadas finas	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	3 a 5 minutos
Judías (verdes, amarillas)	Enteros o en rebanadas	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	2 a 3 minutos
Maíz, en mazorca	Entero de 2½ pulgadas de diámetro	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	3 a 5 minutos
Nabos	En cubos o rebanadas de ½ a ¾ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	3 a 4 minutos
Nabos blancos de 2 pulgadas de diámetro	En rebanadas de ½ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	3 a 4 minutos
Nabos suecos	En cubos o rebanadas de 1 pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	7 a 8 minutos
Papas (blancas)	Enteras de 2½ pulgadas de diámetro Enteras de 1½ pulgadas de diámetro En rebanadas de ¾ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	17 a 18 minutos 8 a 10 minutos 5 a 6 minutos
Remolachas	Enteras de 2½ pulgadas de diámetro	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	18 a 20 minutos
Repollitos de Bruselas	Pequeñas de 1 pulgada de diámetro	<i>VEGGIES-LOW</i> <i>(VERDURAS-BAJA)</i>	3 a 4 minutos
Repollo (red, green)	En trozos de 1 pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	4 a 5 minutos
Zanahorias	Estilo de corte pequeño En rebanadas de ½ pulgada de espesor	<i>VEGGIES-HIGH</i> <i>(VERDURAS-ALTA)</i>	3 a 4 minutos

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

Coliflor en puré

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 tazas de agua | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| 2 cabezas grandes de coliflor, cortado en flores | ½ cucharadita de sal |
| •••••• | ¼ cucharadita de pimienta negra |

Vierta el agua en el recipiente. Ponga el coliflor sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)*, ajuste el tiempo a 3 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire el coliflor al tazón y agregue el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Haga puré a la consistencia preferida.

16 porciones de ½ taza

Col rizada estofada con tocino

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 5 lonchas picadas de tocino | •••••• |
| 1½ tazas de cebollas picadas | 2 cucharadas de vinagre de vino tinto |
| 1½ cabezas (25 onzas) de col rizada | ½ cucharadita de pimienta negra |
| 2 tazas de caldo de pollo | |

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 las cebollas; sofría hasta que están translúcidas. Presione el botón de cancelar.

Devuelva el tocino al recipiente y agregue la col rizada y el caldo. Cierre y segura la tapa. 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. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Agregue y revuelva el vinagre y la pimienta negra.

10 porciones de ½ taza

Calabaza espagueti con salsa marinara

- | | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 cucharada de aceite de oliva | ½ cucharadita de azúcar |
| 1 taza de cebollas picadas | ¼ cucharadita de pimienta negra |
| 2 dientes picados de ajo | ¼ cucharadita de orégano seco |
| 1 lata de 28 onzas de tomates machacados | 2 calabazas espagueti de 2 libras, lavadas y en mitades a lo ancho |
| ½ cucharadita de albahaca seca | |
| ½ 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 las cebollas; sofría hasta que están translúcidas. Agregue el ajo y sofríe durante 1 minuto. Presione el botón de cancelar. Agregue los tomates, el albahaca, la sal, el azúcar, la pimienta negra y el orégano. Retire las semillas de las mitades de la calabaza y deséchelas. Posicione las mitades sobre la salsa.

Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)*, ajuste el tiempo a 14 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire las mitades, quite la pulpa y póngala en un tazón. Sirva con la salsa marinara.

7 a 8 porciones de 1 taza de calabaza y ½ taza de salsa marinara

Zanahorias y nabos blancos

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ¼ taza de mantequilla | 1 cucharada de jugo de limón |
| 2 libras de zanahorias, sin piel, cortado en trozos de ½ pulgada de espesor | 1 cucharadita de jengibre molido |
| 2 dientes picados de ajo | 1 cucharadita de cebolla en polvo |
| 2 libras de nabos blancos, sin piel, cortado en trozos de ¾ pulgada de espesor | 1 cucharadita de sal |
| | 2 tazas de caldo de verduras o de pollo |

Variedad: En vez del jengibre molido, use 1 cucharadita de salvia seca o 1 cucharadita de romero 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 las zanahorias y sofría durante 3 minutos. Agregue el ajo y sofría durante 30 segundos. Presione el botón de cancelar.

Agregue los nabos blancos, el jugo de limón, el jengibre, la cebolla en polvo, la sal y el caldo. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *VEGGIES-LOW (VERDURAS-BAJA)*, ajuste el tiempo a 3 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida.

20 porciones de ½ taza

Remolachas en vinagreta de jengibre

12 remolachas medianas de 2½ pulgadas de diámetro	⅔ taza de vinagre de vino tinto
2 tazas de agua	1 cucharadita de jengibre molido
•••••	½ cucharadita de pimienta negra
½ taza de azúcar	

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. Ponga las remolachas sobre la rejilla dentro del recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *VEGGIES-HIGH (VERDURAS-ALTA)*, ajuste el tiempo a 19 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 1 taza.

Agregue el azúcar y el vinagre. 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.
16 porciones de ½ taza

Frijoles secos, incluso arvejas y lentejas

La olla de presión resulta ideal para preparar rápidamente los frijoles secos, incluso las arvejas y las 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 algunas precauciones cuando cocinarlos a presión.

Cómo remojarlos

Se recomienda remojar todos los frijoles y arvejas secos, menos las lentejas. 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 8 horas a toda la noche.

Método rápido: Limpie y enjuague los frijoles y arvejas. Con el recipiente removible puesto en su lugar, agregue los frijoles y arvejas al recipiente y cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor a la cantidad de frijoles y arvejas. Seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Lleve el agua a hervir y hiérvalos durante 2 minutos. Presione el botón de cancelar. Con cuidado, retire el recipiente de la olla y póngala sobre una superficie resistente al calor. Ponga la tapa en su lugar y déjelo en remojo durante 1 hora.

Cómo cocinarlos

Posicione 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 llene el recipiente más que la mitad con los frijoles, arvejas y lentejas secos, el agua u otros ingredientes.** Después de la cocción es complete, deje que la presión se reduce por sí misma (página 7).

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

Deje en remojo los frijoles y arvejas enteras según las instrucciones arriba. No tiene que remojar las lentejas. 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.

<i>Frijoles, arvejas y lentejas</i>	<i>Tiempo de cocción</i>	<i>Frijoles, arvejas y lentejas</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Arvejas enteras, amarillas o verdes	7 a 10 minutos	Frijoles pinto	4 a 7 minutos
Nunca cocine las arvejas en mitades.		Frijoles rojos	4 a 7 minutos
Frijoles blancos grandes	3 a 6 minutos	Garbanzos	7 a 10 minutos
Frijoles blancos pequeños	2 a 4 minutos	Habas grandes	2 a 3 minutos
Frijoles comunes	2 a 4 minutos	Habas pequeñas	2 a 4 minutos
Frijoles de carita	2 a 3 minutos	Lentejas, marrones o verdes	3 a 4 minutos
Frijoles negros	3 a 5 minutos	No tiene que remojarlos.	

Curry de lentejas

2	cucharadas de aceite de oliva	1	cucharadita de jengibre molido
2	tazas de cebollas picadas	3	tazas de lentejas
1	cucharada de cilantro molido	1	cucharadita de sal
1	cucharada de curry en polvo	9	tazas de caldo de pollo

Con el recipiente puesto en su lugar, seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue el aceite, las cebollas, el cilantro, el curry en polvo y el jengibre; sofría durante 2 minutos. Presione el botón de cancelar. Agregue las lentejas, la sal y el caldo. Cierre y segura la tapa. 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.

12 porciones de ½ taza

Sabrosos frijoles blancos

4	tazas de frijoles blancos grandes	1	cucharadita de sal
2	cucharadas de aceite de oliva	1	cucharadita de tomillo seco
2	tazas de cebollas picadas	½	cucharadita de romero seco
1	cucharada de ajo picado	½	cucharadita de pimienta negra
2	tazas de zanahorias rebanadas	6	tazas de caldo de pollo
2	hojas pequeñas de laurel		

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, las cebollas y el ajo; sofría hasta que las cebollas están translúcidas. Presione el botón de cancelar.

Agregue los frijoles, las zanahorias, las hojas de laurel, la sal, el tomillo, el romero, la pimienta negra y el caldo. Cierre y segura la tapa. 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.

14 porciones de ½ taza

Frijoles pinto extra picantes

4	tazas de frijoles pinto	2	cucharadas de chile en polvo
3	cucharadas de aceite vegetal	2	cucharaditas de comino molido
2	tazas de cebollas picadas	1	cucharadita de pimentón
2	pimientos jalapeño, sin semillas y vainas, picados	1	cucharadita de sal
3	dientes picados de ajo	5	tazas de caldo de pollo
2	cucharadas de harina común		

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, las cebollas, los pimientos y el ajo; sofría hasta que las cebollas están translúcidas. Agregue y revuelva juntos la harina, el chile en polvo, el comino, el pimentón y la sal. Cocine durante 1 minuto. Presione el botón de cancelar.

Agregue los frijoles y el caldo. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *BEANS (FRIJOLES)*, ajuste el tiempo a 6 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma.

18 porciones de ½ taza

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.
- Después de cocinarlos a presión, deje que la presión se reduce por sí misma (página 7).

Para preparar los granos, no llene el recipiente más que la línea de llenado de ½.

Combine el grano deseado y la cantidad del agua o caldo indicado en la tabla en el recipiente. Cierre y segura la tapa. 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.

<i>4 tazas de grano</i>	<i>Líquido requerido</i>	<i>Preajuste</i>	<i>Tiempo de cocción</i>
Alforfón	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	1 a 2 minutos
Amaranto	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	1 a 2 minutos
Arroz (blanco)	6 tazas	<i>RICE (ARROZ)</i>	1 a 2 minutos
Arroz (integral)	6 tazas	<i>RICE (ARROZ)</i>	7 a 9 minutos
Arroz (silvestre)	5 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	12 a 14 minutos
Avena (semimolidada)	6 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	2 a 4 minutos
Cebada (pelada) Agregue 1 a 2 cucharadas de aceite vegetal.	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	3 a 5 minutos
Cebada (perlada) Agregue 1 a 2 cucharadas de aceite vegetal.	8 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	4 a 6 minutos
Farro (perlada)	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	2 a 4 minutos
Granos de trigo	6 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	17 a 20 minutos
Mijo	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	1 a 2 minutos
Sorgo	7 tazas	<i>MULTIGRAIN (MULTIGRANO)</i>	17 a 20 minutos

Ensalada de cebada con frutas, nueces y queso azul

Cebollas rojas encurtidas (a continuación)	1	cucharadita de curry en polvo
2 tazas de cebada perlada	1	cucharadita de sal
4 tazas de agua	½	cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de aceite vegetal	••••••	
••••••	4	naranjas clementinas, sin piel y cortado a lo ancho
⅔ taza de arándanos rojos secos	2	tazas de rúcula
⅓ taza de aceite de oliva	½	taza de semillas de granada
⅓ taza de melaza de granada	½	taza de cebollas rojas encurtidas
2 cucharadas de ralladuras de naranja clementina	½	taza de queso azul desmenuzado
2 cucharadas de agua	½	taza de trozos tostados de nuez

Prepare las cebollas rojas encurtidas y déjelas a un lado. Agregue la cebada, el agua y el aceite al recipiente. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *MULTIGRAIN (MULTIGRANO)* y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, deje que la presión se reduce por sí misma. Separe la cebada sobre una bandeja de hornear para enfriarse un poco.

Agregue la cebada fría y los arándanos rojos al tazón grande. Bate juntos el aceite, la melaza de granada, las ralladuras, el agua, el curry en polvo, la sal y la pimienta negra en un tazón pequeño. Vierta esta mezcla sobre la cebada mixture y revuelva para cubrirla. Arregle la cebada sobre un plato de servir y luego las naranjas, el rúcula, las semillas de granada y las cebollas rojas encurtidas en líneas separadas sobre la cebada. Rocíe el queso azul y los nueces sobre todo.

Concejo: Si la melaza de granada no es disponible, puede hervir el jugo de granada endulzada en un sartén pequeño para reducirlo a la consistencia de miel.

8 porciones

Cebollas rojas encurtidas

⅓ taza de vinagre blanco destilada	1	cucharada de sal
¼ taza de azúcar	½	taza de cebollas rojas en rebanadas finas

Mezcle juntos el vinagre, el azúcar y la sal en un tazón pequeño. Agregue las cebollas y póngalas en el refrigerador a lo menos una hora pero hasta 24 horas.

Prepara ½ tazas

Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas

2 cucharadas de aceite vegetal	••••••	
2 cebollas medianas picadas finamente	2	tazas de pasas doradas de uva
4 tazas de arroz silvestre	2	tazas de pacanas tostadas
5 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 las cebollas; sofría hasta que las cebollas están translúcidas. Presione el botón de cancelar. Agregue el arroz silvestre y el caldo. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *MULTIGRAIN (MULTIGRANO)*, ajuste el tiempo a 13 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.

20 porciones de ⅓ taza

Arroz jazmín con hierbas

3	cucharadas de mantequilla	½	cucharadita de romero seco
1	taza de cebollas picadas	6	tazas de caldo de pollo
4	tazas de arroz jazmín	••••••	
1	cucharadita de mejorana seco	1	taza de nueces picados
1	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 las cebollas y sofría hasta que están tiernas. Agregue el arroz, la mejorana, el tomillo y el romero; revuelva para cubrir el arroz. Presione el botón de cancelar. Agregue el caldo.

Cierre y segura la tapa. 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 y revuelva los nueces.

20 porciones de ⅔ taza

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 las tazas para crema pastelera aptas para el horno, los ramekines, u otras vasijas aptas para el horno que se quedan holgadamente en el recipiente.

Esta olla de presión puede usar un molde desmontable con aro de resorte de 9 pulgadas o hasta 8 ramekines, depende del tamaño y forma. Llene las vasijas solamente hasta ⅔ de su capacidad y cubra la parte superior seguramente con papel de aluminio. Posicione las vasijas sobre la rejilla dentro del recipiente. Para usar más que 4 ramekines en el recipiente removible, tiene que posicionar 4 ramekines obre la rejilla y luego los 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 ⅔.

Crema pastelera básica

4	huevos batidos	½	cucharadita de sal
⅓	taza de azúcar	3	tazas de leche
1	cucharadita de esencia de vainilla	2	tazas de agua

Bate juntos los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal en un tazón mediano. Agregue la leche y mezcle bien. Vierta ½ taza de la mezcla para crema en cada uno de 8 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 en el recipiente. Posicione 4 de las vasijas sobre la rejilla y luego centra las sobrantes en las partes superiores de la primera capa.

Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *DESSERTS (POSTRES)*, ajuste el tiempo a 7 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire las vasijas a una rejilla para tortas. Mantenga en el refrigerador hasta enfriarse.

8 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 como dice la receta de crema básica. 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.

Torta de crema con naranjas mandarinas

1	lata de 11 onzas de naranjas mandarinas, bien escurrida	3	huevos
20	onzas de queso crema	¾	taza de obleas de vainilla en trozos
¾	taza de azúcar	2	tazas de agua

Corte un papel de aluminio al mismo tamaño del fondo de un molde desmontable con aro de resorte de 9 pulgadas. Ponga este papel de aluminio en el molde y enmantequille el papel ligeramente. Arregle los trozos de mandarinas de manera agradable en el fondo del molde desmontable.

Bate el queso crema hasta está suave con un batidor eléctrico. Agregue y bate el azúcar y luego los huevos una a la vez. Vierta esta mezcla sobre las mandarinas y rocíelas con las obleas de vainilla. Cubra el molde con papel de aluminio y segura el papel al borde del molde sin envolverlo enteramente. Vierta el agua y ponga la rejilla en el recipiente. Ponga el molde sobre la rejilla.

Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *DESSERTS (POSTRES)*, ajuste el tiempo a 40 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire el molde y se enfría sobre una rejilla para tortas.

Mantenga en el refrigerador 4 horas hasta toda la noche. Despeguen los lados, posicione un plato grande hacia abajo sobre el molde y da vuelta al molde y plato juntos. Retire el aro de resorte del molde desmontable, retire el fondo del molde y con cuidado retire el papel de aluminio.

12 porciones

Crema pastelera de calabazas pequeñas

1	lata de 15 onzas de calabaza preparada	¼	cucharadita de clavos molidos
1	lata de 14 onzas de leche condensada endulzada	2	tazas de agua
3	huevos batidos	•••••	
1	cucharadita de canela molida		Crema batida (opcional)
1	cucharadita de jengibre confitado o ½ cucharadita de jengibre molido		

Mezcle la calabaza, la leche, los huevos, la canela, el jengibre y los clavos en un tazón mediano. Vierta esta mezcla en 8 vasijas de 5 onzas. Cubra la parte superior de la vasija seguramente con papel de aluminio. Vierta el agua y ponga la rejilla en el recipiente. Posicione 4 de las vasijas sobre la rejilla y luego centra las sobrantes en las partes superiores de la primera capa.

Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *DESSERTS (POSTRES)*, ajuste el tiempo a 13 minutos y presione el botón de empezar. Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire las vasijas y se enfría sobre una rejilla para tortas. Mantenga en el refrigerador hasta enfriarse. Sirva con la crema batida.

8 porciones

Budín de pan con canela, pasas de uva y salsa de ron

	Salsa de ron (a continuación)	5	tazas de pan francés, cortado en trozos de 1 pulgada
1	lata de 12 onzas de leche evaporada	1	taza de pasas de uva
3	huevos	2	cucharaditas de mantequilla dividid
¼	taza de azúcar	2	tazas de agua
½	cucharadita de canela molida		
¼	cucharadita de nuez molido		

Prepare la salsa de ron. Enmantequille un tazón de a 1½ cuartos con 1 cucharadita de mantequilla. Enmantequille un papel de aluminio cortado para cubrir el borde del tazón con la otra cucharadita de mantequilla. Bate juntos la leche, los huevos, el azúcar, la canela y el nuez molido en un tazón grande hasta que está espumosa. Agregue y revuelva el pan y las pasas de uva, asegurándose que el pan absorbe la buen parte de la mezcla.

Vierta esta mezcla al tazón preparado y cubra con el papel de aluminio preparado (el lado enmantequillado debe de ser hacia abajo) y segura el papel al borde del tazón sin envolverlo enteramente. Vierta el agua y ponga la rejilla en el recipiente. Ponga el tazón sobre la rejilla. Cierre y segura la tapa. Ponga la válvula de liberar presión sobre el tubo de ventilación. Seleccione *DESSERTS (POSTRES)*, ajuste el tiempo a 32 minutos y presione el botón de empezar.

Cuando termina el tiempo, reduzca la presión de forma rápida. Retire el tazón del recipiente y retire el papel de aluminio. Revuelva y sirva tibia o a la temperatura ambiente con la salsa de ron.

6 a 8 porciones

Salsa de ron

½	taza de mantequilla	1	cucharada de almíbar ligero de maíz
½	taza de azúcar	2	cucharadas de ron
⅓	taza de nata espesa		

Caliente la mantequilla, el azúcar, la nata y el almíbar de maíz en un sartén mediano a calor bajo hasta que la mantequilla derrite y el azúcar disuelve; toma aproximadamente 10 minutos. Cocine a calor mediano y hierva gentilmente durante 2 minutos, revolviéndolo de vez en cuando. Retírelo del calor y agregue el ron. Sirva tibia o a la temperatura ambiente con el budín de pan.

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)*.

Sopa Southwest con pollo

- | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|
| 8 | pechugas de pollo, sin huesos y piel, cocinadas y ralladas | 2 | pimientos jalapeño picados |
| 2 | latas de 16 onzas de frijoles pinto escurridos | 4 | dientes picados de ajo |
| 2 | latas de 14,5 onzas de tomates picados | 2 | cucharadas de chile en polvo |
| 2 | tazas de granos enteros de maíz | 2 | cucharaditas de comino |
| 2 | latas de 4 onzas de chiles verdes picados, o 1 lata de 7 onzas de pimientos chipotle enlatado en salsa de adobe | 4 | tazas de caldo de pollo |
| 2 | tazas de cebollas picadas | 2 | latas de 28 onzas de salsa para enchiladas |
| 2 | pimientos rojos, cortado en trozos de ½ pulgada | •••••• | |
| | | | Rebanadas de avocado para servir |
| | | | Tiras crocantes de tortillas para servir |

Agregue el pollo, los frijoles, los tomates, el maíz, los chiles, las cebollas, los pimientos, el ajo, el chile en polvo, el comino, el caldo y la salsa para enchiladas al recipiente. Cierre y segura la tapa. 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 cocine durante 7 a 8 horas. O seleccione *SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA)*, presione el botón de empezar y cocine durante 3 a 5 horas. Sirva con el avocado y la tortilla.

24 porciones de 1 taza

Chile picante

- | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|
| 1½ | libras de salchichas italianas, molidas y picantes, o al sabor preferido | 1 | taza de salsa Worcestershire |
| 1½ | libras de carne de res molida sin grasa | ¼ | taza más 2 cucharadas de chile en polvo, o al gusto |
| 1 | taza de cebollas picadas | 3 | cucharadas de miel |
| 6 | dientes picados de ajo | 1 | cucharadita de copos picantes de pimienta roja |
| 3 | latas de 28 onzas de tomates picados | 1 | cucharadita de semillas de apio |
| 3 | latas de 16 onzas de frijoles pinto escurridos | 1 | cucharadita de salsa picante |
| 1½ | tazas de vino tinto seco | •••••• | |
| 1½ | tazas de caldo de res | | Sal y pimienta negra |

Con el recipiente removible puesto en su lugar, seleccione *BROWN (DORAR)*, presione el botón de empezar y precaliente la olla. Agregue las salchichas y la carne de res molida: cocínelas hasta están doradas. Presione el botón de cancelar y retire las carnes del recipiente. Tire la grasa excesiva, reservando 1 cucharada.

Seleccione *SAUTÉ (SOFREÍR)* y presione el botón de empezar. Agregue las cebollas y el ajo; sofríe durante 1 minuto. Devuelva las salchichas y la carne de res al recipiente; agregue los tomates, los frijoles, el vino, el caldo, la salsa Worcestershire, el chile en polvo, la miel, los copos de pimienta roja, las semillas de apio y la salsa picante.

Cierre y segura la tapa. 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 cocine durante 8 a 10 horas. O seleccione *SLOW COOK-HIGH (COCCIÓN LENTA-ALTA)*, presione el botón de empezar y cocine durante 6 a 7 horas. Condimente al gusto con sal y pimienta negra.

21 porciones de 1 taza

Chuletas de puerco con salsa barbacoa de albaricoques

- | | | | |
|---|----------------------------------|----|------------------------------------------------------|
| 3 | cucharadas de aceite vegetal | ⅓ | taza de azúcar moreno envasado |
| 3 | tazas de cebollas picadas | 1½ | cucharaditas de pimienta roja picante |
| ¾ | taza de salsa de teriyaki | 1½ | cucharaditas de mostaza seca |
| ¾ | taza de ketchup | 1 | cucharadita de pimienta negra |
| ¾ | taza de mermelada de albaricoque | 12 | chuletas de puerco sin hueso de 1 pulgada de espesor |
| ⅓ | taza 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; sofríe hasta que las cebollas están translucidas. Presione el botón de cancelar. Combine la salsa de teriyaki, el ketchup, la mermelada, el vinagre, el azúcar moreno, la pimienta roja, la mostaza y la pimienta negra en un tazón pequeño.

Ponga las chuletas de puerco en el recipiente sobre las cebollas. Vierta la salsa barbacoa sobre las chuletas. Cierre y segura la tapa. 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 cocine durante 6 a 7 horas.

12 porciones

Índice de recetas

Recetas para la cocción a presión

Carnes, incluso las de ave, y huevos	
Asado de paleta sabroso	14
Asado rallado de puerco	14
Costillas con salsa barbacoa coreana	14
Faldas de res al estilo italiano	15
Huevos duros	16
Muslos de pollo con hierbas	16
Pollo estilo California	15
Ropa vieja	15
Tabla de cocción: carnes	13
Frijoles secos, incluso arvejas y lentejas	
Curry de lentejas	20
Frijoles pinto extra picantes	20
Sabrosos frijoles blancos	20
Tabla de cocción: frijoles, arvejas y lentejas secos	19
Granos	
Arroz jazmín con hierbas	22
Arroz silvestre con pasas de uva y pacanas	21
Ensalada de cebada con frutas, nueces y queso azul	21
Tabla de cocción: granos	21
Pescado y mariscos	
Tabla de cocción: pescado y mariscos	16

Postres

Budín de pan con canela, pasas de uva y salsa de ron	23
Crema pastelera básica	22
Crema pastelera de chocolate	22
Crema pastelera de coco	22
Crema pastelera de calabazas pequeñas	23
Torta de crema con naranjas mandarinas	22

Sopas y guisos

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

Verduras

Calabaza espagueti con salsa marinara	18
Col rizada estofada con tocino	18
Coliflor en puré	18
Remolachas en vinagreta de jengibre	19
Tabla de cocción: verduras frescas	17
Zanahorias y nabos blancos	18

Recetas para la cocción lenta

Chile picante	24
Chuletas de puerco con salsa barbacoa de albaricoques	24
Sopa Southwest con pollo	24

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.



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 percederas 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.