

T-fal®

Olla de presión

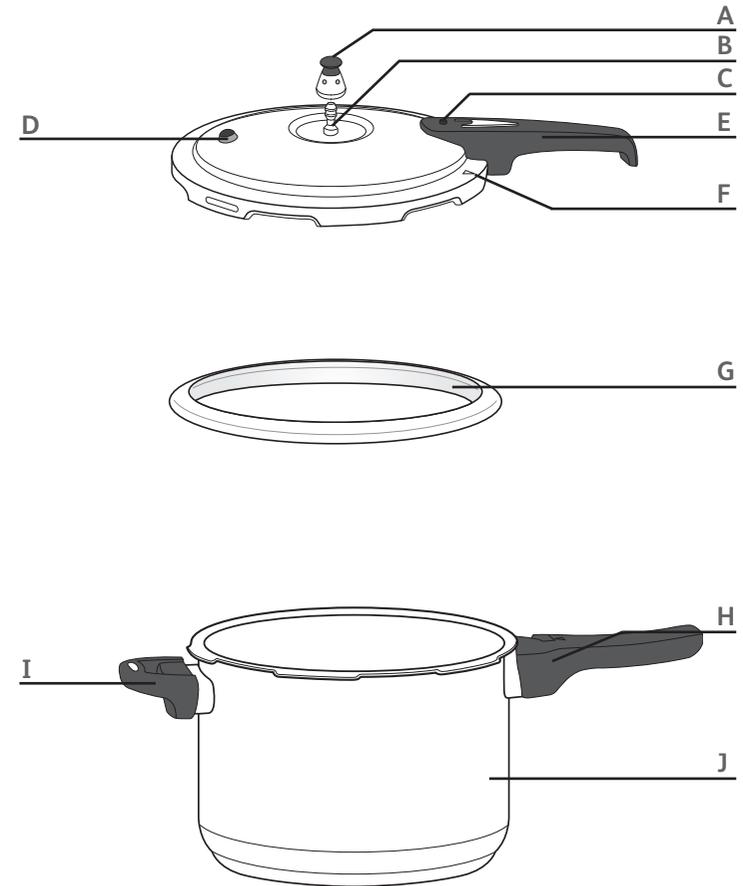


Guía del usuario
para modelos : YL183LA/YL223LA/YL243LA

T-fal®
Réf. ALINS01

www.t-fal.com.mx

ES



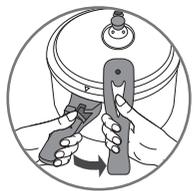


Fig 1

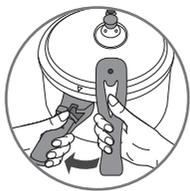


Fig 2

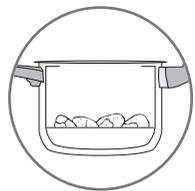


Fig 3

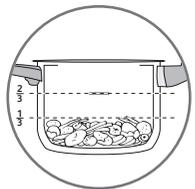


Fig 4

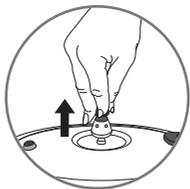


Fig 5

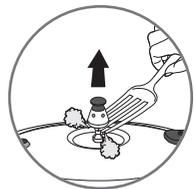


Fig 6

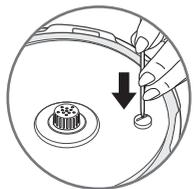


Fig 7



Fig 8

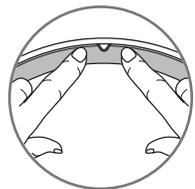


Fig 9

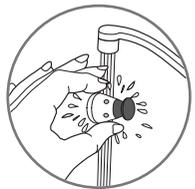


Fig 10



Fig 11

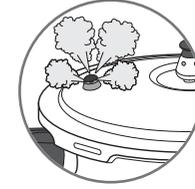


Fig 12



Fig 13

Precauciones importantes

Por su seguridad, este aparato cumple las normas y reglamentaciones aplicables:

- Directiva de Equipos a Presión
- Materiales en contacto con los alimentos
- Medio ambiente
- Este aparato se ha diseñado para un uso doméstico.
- Lea detenidamente todas las instrucciones y diríjase siempre a la "Guía del usuario".
- Como para cualquier aparato de cocción, mantenga una estrecha vigilancia, sobre todo si utiliza la olla de presión cerca de niños.
- No introduzca la olla de presión en un horno caliente.
- Desplace la olla de presión con la máxima precaución. No toque las superficies calientes. Utilice las asas y botones. Utilice guantes, si fuera necesario.
- Revise regularmente que los mangos estén correctamente alineados y cerrados.
- No utilice la olla para otro fin que no sea para el que se ha diseñado.
- La olla cuece a presión. Si no la utiliza adecuadamente, podría quemarse debido a que el agua está hirviendo. Asegúrese de que la olla está correctamente cerrada antes de ponerla en marcha. Ver párrafo "Cierre".
- Asegúrese de que la válvula está en posición de descompresión antes de abrir la olla.
- Nunca abra la olla a la fuerza. Asegúrese que la presión interior ha disminuido. Ver párrafo "seguridad".
- Nunca utilice la olla sin líquido, esto la dañaría gravemente. Asegúrese que siempre hay suficiente líquido durante la cocción.
- Utilice la(s) fuente(s) de calor compatible(s), conforme a las instrucciones de uso.
- No utilice la olla para recetas que contengan leche.
- No utilice sal de grano en la olla, utilice sal de mesa cuando haya terminado de cocinar.
- No llene la olla más de 2/3.
- Para los alimentos que se dilatan durante la cocción, como el arroz, las legumbres deshidratadas, o las patatas,... no llene la olla más de la mitad de su capacidad.
- Después de cocer carne con una piel superficial (ej. lengua de ternera...), ésta podría hincharse bajo el efecto de la presión, no agujerear o picar la carne mientras la piel presente un aspecto inflado; podría quemarse. Le recomendamos que pique o agujeree la carne antes de la cocción.
- En el caso de alimentos pastosos (garbanzos, ruibarbo...), debe sacudir ligeramente la olla para que estos alimentos no salpiquen hacia fuera.
- En el caso de los modelos de de 3,8L/4Qt, para los alimentos pastosos o que no se dilatan durante la cocción, no llene el dispositivo más allá de 1/3 de su capacidad. Al finalizar la cocción, espere 5 minutos antes de descomprimir bajo el agua.
- Compruebe que las válvulas no están obstruidas antes de cada uso. Ver párrafo "antes de la cocción".
- No utilice la olla para freír a presión con aceite.
- No intervenga en los sistemas de seguridad, más allá de las instrucciones de limpieza y mantenimiento.
- Sólo utilice piezas originales T-Fal adecuadas a su modelo. En especial, la base y la tapa del mismo modelo.
- Los vapores de alcohol son inflamables. Lleve a ebullición aproximadamente 2 minutos antes de poner la tapa. Supervise el aparato cuando prepare recetas a base de alcohol.
- No utilice la base para almacenar alimentos ácidos o salados antes y después de la cocción, podría dañar la base.

Conserve estas instrucciones

Esquema descriptivo

- A - Válvula de funcionamiento
- B - Conducto de válvula de funcionamiento
- C - Indicador de presencia de presión
- D - Válvula de seguridad
- E - Mango de la tapa

- F - Señal de posición de la tapa
- G - Empaque
- H - Mango de la base
- I - Asa de la base
- J - Cuerpo de Olla - Base

Características

Capacidad	Ø Base	Ø Fondo	Modelos	Material de tapa y cuerpo
3,8L/4Qt	18 cm	15 cm	YL183LA	Aluminio
5,7L/6Qt	22 cm	17 cm	YL223LA	
7,5L/8Qt	24 cm	18 cm	YL243LA	

Diámetro del fondo de la olla - referencias

Información normativa:

Presión superior de funcionamiento: 69 kPa/10 psi.

Presión máxima de seguridad: 180 kPa/26,1 psi.

Fuentes de calor compatibles

- Sobre gas, la llama no debe sobrepasar el diámetro de la base.

GAS



ELECTRICIDAD
ESPIRAL



Utilización

Apertura

Mientras con la mano izquierda sujeta el mango del cuerpo de la olla (H), gire con la mano derecha el y

sujete el mango de la tapa (E) en el sentido inverso de las agujas de un reloj, hasta su apertura - Fig 1.

Y a continuación, retire la tapa.

Cierre

- Coloque la tapa en plano sobre la base alineando los triángulos de la tapa (F) del asa de la base.
- Gire la tapa hacia la izquierda hasta el tope - Fig 2.

Llenado mínimo

- Introduzca siempre una cantidad mínima de líquido, al menos igual a 25 cl (2 vasos).

Llenado máximo

- Nunca llene la olla más de 2/3 de la altura de la base - Fig 4.

Para algunos alimentos

- Para los alimentos que se dilatan durante la cocción, como el arroz, las legumbres deshidratadas, o las comopotas..., no llene la olla más de la mitad de su capacidad.

Uso de la válvula de funcionamiento (A)

- Para cocer alimentos delicados y verduras así como carne y alimentos congelados coloque su válvula de funcionamiento (69 kPa)

Para liberar el vapor

- Deje enfriar la olla, retire entonces la válvula de funcionamiento o coloque la olla debajo de grifo de agua fría hasta que pierda presión.

Para retirar la válvula de funcionamiento

- Deje enfriar el aparato antes de retirar la válvula (A).
- Retire la válvula Fig 5-6.

Para colocar de nuevo la válvula de funcionamiento

- Coloque la válvula (A) en la válvula de operación (B) y presione.

Primera utilización

- Llene de agua 2/3 de la base.
- Cierre la olla.
- Coloque la olla sobre una fuente de calor ajustada a su potencia máxima.
- Cuando el vapor comienza a salir por la válvula Fig 11, disminuya la fuente de calor y cuente 20 min.
- Cuando los 20 min hayan transcurrido, apague la fuente de calor.
- Gire la válvula de funcionamiento coloque la olla debajo de un grifo de agua fría.
- En el momento en el que el indicador de seguridad de la olla salte; la olla ya no tiene presión.
- Abra la olla.
- Enjuague la olla con agua y séquela.
- Nota: la aparición de manchas en el fondo interno de la base, no altera en nada la calidad del metal. Se trata de depósitos calcáreos. Para eliminarlos, puede utilizar un estropajo con un poco de vinagre diluido.

Antes de la cocción

- Antes de cada utilización, retire la válvula (A) (ver párrafo "Uso de la válvula de funcionamiento") y quite la canastilla con orificios, compruebe a la luz del día que el conducto de la válvula de funcionamiento (A) no está obstruido. Si fuera necesario, límpielo con un palillo de dientes.
- Compruebe que la válvula de seguridad (D) está limpia. Fig 7: ver párrafo "limpieza y mantenimiento".
- Coloque la válvula de funcionamiento.
- Asegúrese que la olla está correctamente cerrada antes de ponerla en funcionamiento.
- Coloque la olla sobre una fuente de calor ajustada a su potencia máxima.

Durante la cocción

- Cuando la válvula de funcionamiento (A) deja salir el vapor de manera continua, emitiendo un sonido regular (PSCHHHT), la cocción comienza, disminuya la fuente de calor.
- Cuente el tiempo de cocción indicado en su receta.
- Cuando el tiempo de cocción termina, apague la fuente de calor.

Fin de la cocción

Para liberar el vapor

- Una vez que la fuente de calor esté apagada, tiene las siguientes posibilidades:

Hay dos maneras de reducir la presión :

- **Rápida** : para verduras frescas y pescado.

Haga correr agua fría sobre la olla o colóquela dentro de una bandeja con agua fría. Según la cantidad de comida que contenga, pasarán de 15 a 60 segundos hasta que la presión disminuya por completo.

- **Combinada** : para carnes y legumbres secas.

Deje enfriar la olla normalmente a la temperatura ambiente por 5 minutos, luego colóquela bajo agua fría para reducir el resto de la presión.

Al disminuir la presión, volverá a entrar aire en la olla y usted escuchará un silbido o un sonido agudo. Después de haber enfriado la olla, levante la válvula de funcionamiento con un tenedor para asegurarse de que la presión ha bajado y si es así, retire la válvula de funcionamiento. Si sale vapor, todavía queda presión adentro. Siga enfriando la olla con agua fría hasta que no haya más presión. Abra la tapa girándola a la derecha hasta que la flecha OPEN-CLOSE apunte al centro del mango del recipiente. Cuando no haya más presión, la tapa girará fácilmente.

¡ Cuidado ! No jale ni force la tapa para abrirla. Puede ser que todavía haya presión. Siga enfriando la olla.

Limpieza y mantenimiento

Limpieza de la olla

- Para el buen funcionamiento del aparato, por favor, respete estas recomendaciones de limpieza y manteni-

El oscurecimiento y las ralladuras que pueden aparecer después de una larga utilización no suponen ningún inconveniente.

miento después de cada uso.

- Lave la olla después de cada uso con agua tibia y un detergente para vajillas.
- No utilice productos con cloro.
- No ponga a calentar la base cuando esté vacía.

Para limpiar el interior de la base

- Lave con estropajo y detergente para vajillas.

Para limpiar el exterior de la base

- Lave con una esponja y producto lavavajillas.

Para limpiar la tapa

- Lave la tapa con un chorro de agua tibia con una esponja y producto lavavajillas.

Para limpiar el empaque

- Después de cada cocción, limpie el empaque (G) y su compartimento.
- Para volver a colocar el empaque, observe los dibujos - Fig 8 - 9.

Para limpiar la válvula de funcionamiento (A)

- Retire la válvula de funcionamiento (A) Fig 5: ver párrafo "Uso de la válvula de funcionamiento".
- Limpie la válvula de funcionamiento (A) debajo del chorro de agua del grifo - Fig 10.

Para limpiar el conducto de la válvula de funcionamiento situada dentro de la tapa

- Retire la válvula de funcionamiento (A) y la canastilla con orificios.
- Controle a la luz del día que el conducto de evacuación del vapor esté desatascado y redondo. Si fuera necesario, límpielo con un palillo de dientes.

Para limpiar la válvula de seguridad (C)

- Limpie la parte de la válvula de seguridad situada dentro de la tapa, pasándola por agua.
- Compruebe que el funcionamiento es correcto, presionando ligeramente sobre la válvula que debe hundirse sin dificultad.

Para cambiar el empaque de la olla

- Cambie el empaque de la olla cada año.

No introduzca la tapa, la base en el lavavajillas.

Para conservar por más tiempo las cualidades de la olla: no ponga a calentar la base cuando esté vacía.

Nunca utilice objetos cortantes o puntiagudos para realizar esta operación.

Es necesario revisar la olla en un Servicio Técnico Autorizado T-FAL después de 10 años de uso.

- Cambie el empaque de la olla si presentara algún corte.
- Utilice siempre un empaque original T-Fal, adecuada a su modelo.

Para guardar la olla

- Déle la vuelta a la tapa sobre la base.

Seguridad

La olla de presión está equipada con varios sistemas de seguridad:

• Sistema de seguridad para el cierre:

- Si el aparato no está correctamente cerrado, el indicador de presión no puede subir y por lo tanto la olla no puede tener presión.

• Sistema de seguridad para la apertura:

- La presión total se indica solamente por el movimiento de la válvula de funcionamiento. Cuando el indicador de presión (C) sobresale por completo, se activa el dispositivo de candado del mango, evitando así que la olla se abra mientras conserva la presión interna. El mecanismo de candado se desactiva cuando el indicador de presión desciende dentro del mango cuando la presión dentro de la olla disminuye hasta cero.

• Dos sistemas de seguridad para el exceso de presión:

- Primer sistema: la válvula de seguridad (D) libera la presión y el vapor sale verticalmente por encima de la tapa - Fig 12.

- Segundo sistema: el empaque (G) deja salir el vapor verticalmente por el borde de la base - Fig 13.

Si ninguno de los sistemas de seguridad se activa en caso de exceso de presión:

- Apague la fuente de calor.
- Deje enfriar por completo la olla.
- Abra.
- Compruebe y limpie la válvula de funcionamiento (A), el conducto de evacuación de vapor (B), la válvula de seguridad (D) y el empaque (G).

Recomendaciones de uso

- 1 - El vapor está muy caliente cuando sale por la válvula de funcionamiento.
- 2 - Cuando el indicador de presencia de presión suba, ya no puede abrir la olla.
- 3 - Como para cualquier aparato de cocción, realice una estrecha vigilancia si utiliza la olla cerca de niños.
- 4 - Atención al chorro de vapor.
- 5 - Para desplazar la olla, utilice las asas de la base
- 6 - No almacene alimentos en la olla.
- 7 - Nunca utilice lejía o productos con cloro que pudieran alterar la calidad del aluminio.
- 8 - No introduzca la tapa, la base en el lavavajillas.
- 9 - Cambie el empaque cada año.
- 10 - La limpieza de la olla debe realizarse en frío y con el aparato vacío.
- 11 - Debe revisar la olla en un Servicio Técnico Autorizado T-Fal después de 10 años de utilización.

Marcados o etiquetajes reglamentarios

Marcado	Localización
Identificación del fabricante o marca comercial	En el fondo externo de la base.
Año y lote de fabricación	Dentro de la tapa.
Referencia modelo Presión de funcionamiento (PF) Capacidad en litros Fecha de fabricación	En el fondo externo de la base.

CERTIFICADO DE GARANTÍA

Nombre del comprador: _____

Modelo del aparato: _____

Marca del aparato: _____

Fecha de entrega: _____ Nombre de la tienda: _____

CONDICIONES QUE REGULAN LA GARANTÍA

- Para hacer efectiva la garantía totalmente gratuita, ofrecida en los productos comercializados legalmente por Groupe SEB México, S.A. DE C.V., es indispensable presentar el producto junto con el Certificado de Garantía, debidamente sellado y llenado por la tienda.
- Groupe SEB México, S.A. DE C.V., garantiza por UN AÑO este producto en todas sus partes contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de compra, incluyendo la reparación o reposición, piezas y mano de obra del producto, para su diagnóstico y reparación sin cargo.
- Si su aparato llegase a necesitar de nuestro servicio de garantía, le rogamos llamar a nuestros teléfonos de atención a clientes, donde le orientarán e informarán sobre este servicio. Además podrá adquirir partes, componentes, consumibles y los accesorios que usted necesite. O bien puede enviarlo a nuestro Centro de Servicio, siguiendo las siguientes Instrucciones:
 - Empaquetéelo con cuidado y protéjalo su aparato con algún relleno. Asegúrelo con cinta canela o cordel. La garantía no ampara daños ocasionados en tránsito.
 - Escriba en la parte exterior del paquete, la dirección exacta del centro de servicio. No olvide anotar su nombre y dirección completa a la cual regresará el producto.
 - Cuando envíe un aparato a reparación, no incluya partes sueltas o accesorios. La empresa se hace responsable de los gastos de transportación razonablemente erogados que se deriven del cumplimiento de la presente garantía, dentro de nuestra red de servicio.
- El tiempo de atención de la garantía, en ningún caso será mayor de 30 días, contados a partir de la fecha de recepción en cualquiera de los productos.
- La garantía perderá validez en los siguientes casos:
 - Cuando el producto se hubiese utilizado en condiciones distintas a las normales.
 - Cuando el producto no hubiese sido operado de acuerdo con este instructivo de uso.
 - Cuando el producto hubiese sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador responsable respectivo.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Tel. 52.83.93.87

Fax. 52.83.93.88

Del Interior de la Republica:

Lada 800 sin costo:

01 800 505 45 00

01 800 112 83 25

CENTRO DE SERVICIO DIRECTO

Goldsmith No.38 - 2 Planta baja

Col. Polanco

Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11560

México, D.F., México

Tel:52.83.93.55

CENTRO DE SERVICIO DIRECTO

Paseo de las Lilas No. 92

Col. Bosque de las Lomas, C.P 05120

México D.F

Tel: (55) 52.59.23.87

IMPORTADOR Y COMERCIALIZADOR Groupe SEB México, S.A. de C.V.

Calle Goldsmith 38-401 Piso 4 - Polanco, Distrito Federal C.P 11560 - Mexico

SELLO DE LA TIENDA

T-Fal responde a sus preguntas _____

Problemas	Recomendaciones
Si la olla se ha calentado a presión sin líquido adentro:	<ul style="list-style-type: none"> Lleve la olla a revisar a un Servicio Técnico Autorizado T-FAL.
Si el indicador de presencia de presión no ha subido y no sale nada por la válvula durante la cocción:	<ul style="list-style-type: none"> Esto es normal durante los primeros minutos. Si el fenómeno continua, compruebe que: <ul style="list-style-type: none"> La fuente de calor es bastante fuerte, si no aumentela. La cantidad de líquido en la base es suficiente. La olla está bien cerrada. El empaque o el borde de la base no están deteriorados.
Si el indicador de presencia de presión ha subido y no sale nada por la válvula durante la cocción:	<ul style="list-style-type: none"> Esto es normal durante los primeros minutos. Si el fenómeno continúa, Pase el aparato por agua fría. A continuación, abra. Limpie la válvula de funcionamiento (A) y el conducto de la válvula de funcionamiento (B) y compruebe que la válvula de seguridad se hunde sin dificultad.
Si el vapor se escapa alrededor de la tapa, compruebe:	<ul style="list-style-type: none"> Si la tapa está cerrada correctamente. La posición del empaque de la tapa. El buen estado del empaque, si fuera necesario, cámbiela. La limpieza de la tapa, el empaque y de su compartimento en la tapa, de la válvula de seguridad y de la válvula de funcionamiento. El buen estado del borde de la base.
Si se han quemado alimentos en la olla:	<ul style="list-style-type: none"> Deje la base en remojo durante algún tiempo antes de lavarla. Nunca utilice productos con cloro.
Si no puede abrir la tapa:	<ul style="list-style-type: none"> Compruebe que el indicador de presencia de presión está abajo. Si no: descomprima, si fuera necesario, enfríe la olla bajo un chorro de agua fría.
Si los alimentos no se han cocido o si se han quemado, compruebe:	<ul style="list-style-type: none"> El tiempo de cocción. La potencia de la fuente de calor. Si la posición de la válvula de funcionamiento es correcta. La cantidad de líquido.

Tablas de tiempos de coccion

Use las tablas de tiempos de coccion y las recetas de este libro para determinar la presión, el tiempo de coccion, la cantidad de liquido y el método de enfriamiento o puede usar la olla con sus propias recetas. Puede utilizar otro tipo de líquidos, como vino, cerveza, caldo, jugo de tomate, etc... en una cantidad igual a la indicada para el agua, pero no debe utilizar leche o productos lacteos ya que éstos hierven y se queman con facilidad. Puede concinar diferentes tipos de alimentos juntos. Si requieren diferentes tiempos de coccion, comience con el alimento que requiere mas tiempo de coccion y agregue los demás alimentos posteriormente, como lo hace cuando cocina de manera convencional. Sin embargo, cuando agregue ingredientes adicionales, deba enfriar y disminuir la presión dentro de la olla de manera apropiada antes de abrir la tapa.

CARNE Y AVES

El tiempo de cocción varía dependiendo del corte, grado, cantidad de huesos, etc... y puede ajustarse según su gusto. Los tiempos de esta tabla se muestran como tiempo total en lugar de minutos por libra.

PARA TODOS LOS TIPOS DE CARNES Y AVES, ENFRIE LA OLLA DE MANERA REGULAR DURANTE 5 MINUTOS. LUEGO COLOQUELA BAJO LA LLAVE DE AGUA O EN UN RECIPENTE CON AGUA fría PARA REDUCIR LA presión.

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
6	8	Res, salada (7.6 ó cm de grueso)	60
1,5	2	Siga las intrucciones de preparación del paquete, res, faldilla	45
3	4	Res, corazón (retire las venas). Cubra con agua salada durante 1/2 h. Escorra. agregue agua fresca y 1/4 taza vinagre. Cocine.	60
2	2,5	Res, hígado (rebane).	6

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
2	2,5	Res, cazuela de res (paletilla, espadilla o aguayón) 5 a 7.6 cm de grueso	40-50
2	2,5	Res, cuete (suizo, 1.2 cm)	25-30
3	2,5	Res, costillas cortas	45-50
2	3,5	Res, guisado (pedazos de 2.5 cm)	20-25
4	5	Res, lengua (fresca o ahumada). Cocine. Enfríe en el líquido de cocción. Quite la piel. Curada (salada). Base con agua durante varias horas. Escorra. Cocine. Enfríe en el líquido de cocción. Quite la piel.	60
2	2,5	Pollo (frito) 1.1 a 1.3kg	15
3	4	Pollo (fricasé) 340g	20-25
3	4	Pollo (guisado) 1.8 a 2.2kg	30-40
4	5	Jamón (pernil, sin cocer, 1.3 a 2.2 kg)	45-60
4	5	Jamón (espalda de cerdo, sin cocer, 1.3 a 2.7 kg)	45-60
1	1,5	Jamón (rebanado, sin cocer) rebanadas de 1.2 cm	6-8
1	1,5	Rebanada de 2.5cm (1 pulg.)	12-14
1,5	2	Rebanada de 5cm (2 pulg.)	18-25
3	6	Hombro de cordero (1.3 a 2.7kg)	45-60
1	1,5	Filete de cordero (1.2 cm/1,5 pulg. de grueso)	12
3	4	Guisado de cordero (pedazos de 2.5 cm)	15
4	5	Cordero (hervido, 1.8 a 2.7 kg)	
3	4	Rabos de toro	
1,5	2	Perdrix	15
2	2,5	Faisán	20-25

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
1,5	2	Chuletas de puerco	12
4	5	Perniles de puerco	45
2,5	3	Espalda de cerdo (6.3 cm/2,5 pulg. de grueso)	45-50
1,5	2	Costillas de puerco	20
1,5	2	Conejo	18-20
2	2,5	Ardilla	25-30
		Pavo (igual que el pollo)	
3	4	Corazón de ternera	45
4	5	Pernil de ternera	50-60
1	2	Filete de ternera (1.2 cm/0,5 pulg. de grueso))	18-20
3	4	Guisado de ternera (pezados de 2.5 cm/1 pulg.)	15
3	4	Lengua de ternera (vea lengua de res)	30
2	2,5	Cazuela de venados (1.9 cm/ 3/4 pulg. de grueso)	45-50

PESCADOS Y MARISCOS

Para todos los pescados y mariscos, disminuya la presión instantáneamente al colocar de la olla debajo del choro de agua fría (llave de agua).

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		PESCADOS Y MARISCOS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
1	2	Filete de pescados (1.9 cm/ 3/4 pulg. de grueso). Sazone con sal y pimienta. Revuelva en harina. Agregue menteca vegetal a la olla de presión y dore. Agregue agua. Tape la olla y cocine.	4-6
3	4	Pescado al vapor (1.9 cm/ 3/4 pulg. de grueso). Agregue agua, cebolla rebanada, una hoja de laurel y perejil. Sazone el pescado. Tape la olla y cocine.	3-5
3	4	Abadejo salado (bacalao salado). Cubra con agua y deje reposar 1 hora. Escurra. Coloque en la olla de presión con agua. Tape la olla y cocine. Desmenuce el pescado y quitele la piel. Sirva con salsa blanca.	8
3	6	Camarones. Lave los camarones. Coloquelos en la olla de presión con agua y una rebanada de limón. Tape la olla u cocine. Escurra. Cubra con agua fría. Pele los camarones y límpielos.	3-5
3	6	Colas de langosta. Lave las colas de langosta. Coloquelas en la olla de presión con agua y sal. Tape la olla y cocine. Sumerja las colas de langosta en agua fría y quiteles los caparazones.	6-8
3	6	Almejas. Lave cuidadosamente las almejas en agua salada, talle las conchas con un cepillo. Cubra las almejas con agua fría y sal. Tape la olla y cocine. El líquido de almejas puede usarse para la sopa de almejas.	4-6

VERDURAS Y FRESCAS

Muchas verduras frescas requieren solamente una tercera parte del tiempo de cocción en la olla de presión. La tabla de tiempos de cocción es una buena guía, pero solamente ofrece un tiempo aproximado debido a la variación en madurez y tipo de alimento.

Debe usarse la cantidad de agua mostrada en la tabla, independientemente de si se cocina una taza o la olla llena de verduras. Asegúrese de disminuir la presión instantáneamente para evitar cocinar en exceso. Si las verduras están un poco secas, sumérjalas en agua unos cuantos minutos para que recuperen la humedad. Pueden sazonzarse antes o después de cocinar.

Para todas las verduras, disminuya la presión al colocar la olla debajo del chorro de agua fría (llave de agua).

Para escurrir el agua de cocción de las verduras, quite la tapa después de disminuir la presión, quite el empaque, vuelva a colocar la tapa sin el empaque; así tendrá una coladera perfecta. Los alimentos no pueden salirse porque la tapa está cerrada.

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		VERDURAS Y FRESCAS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
2	2,5	Alcachofras. Lávelas, corte las puntas y amarrelas para que mantengan su forma.	15
1	1,5	Espárragos. Quite los extremos duros. Quiteles la cáscara. Lávelos.	2-2'30
1	1,5	Ejotes, verdes o blancos. Lávelos y córtelos.	2-3
1	1,5	Habas (frescas). Desvainelas y lávelas.	2
1,5	2	Remolachas (pequeñas, enteras). Corte la parte superior, dejando el tallo y raíces de 2.5 cm (1 pulg.) de largo. Lávelas. Cocínelas, enfríelas y pélelas. Recalientelas antes de servir.	
2	3	Remolachas (grandes, enteras). Igual que las remolachas pequeñas, enteras.	
1	1,5	Brocoli. Quite las hojas grandes externas. Corte la porción dura del tallo. Corte en tiras. Lávelas.	2-2'30

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		VERDURAS Y FRESCAS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
1,5	2	Colecitas de Bruselas. Lávelas.	
1,5	2	Col (rebanada). Quite las hojas externas marchitas; corte en cuartos y rebane en tiras delgadas.	2-3
0,5	2	Col (triángulos). Use una col mediana. Corte en triángulos de 5 o 7.6 cm (2 o 3 pulg.). Quite el centro.	5-8
0,5	2	Col morada (rebanada). Quite las hojas externas marchitas. Corte en cuartos y rebane en tiras delgadas.	5
0,5	1	Zanahorias (rebanadas). Lávelas y pélelas. Rebánelas o córtelas en tiras.	2'30
0,5	1	Zanahorias (pequeña, enteras). Lávelas y pélelas. Rebánelas o córtelas en tiras.	4
1	1,5	Coliflor (ramitos). Corte los tallos y las hojas. Divida en ramos grandes. Lávela.	2-3
2	2,5	Coliflor (entera). Corte los tallos y las hojas. Quite el centro dejando solamente lo necesario para evitar que se caigan los ramos.	2-3
1	1,5	Apio. Separe los tallos. Lave bien. Quite todas las fibras duras con un cuchillo. Rebane.	3-5
2	2,5	Elotes enteros. Quite las cáscaras y las barbas. Lávelos.	5
1	1,5	Elotes (granos enteros). Quite las cáscaras y las barbas. Lávelos. Corte los granos de la mazorca.	3
1	1,5	Berenjena. Lávela, móndela y corte en cubos de 1.2 cm (1/2 pulg.). Cocínela inmediatamente para evitar la decoloración.	3

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		VERDURAS Y FRESCAS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
1	1,5	Col rizada o col verde. Lave muy bien cambiando el agua varias veces. Quite las venas duras y corte en pedazos de 5 cm (2 pulg.)	4-6
1	1,5	Colinabo. Lávelo y pélelo. Córtelo en rebanadas de 1.2 cm (1/2 pulg.) o en pedazos de 2.5 cm (1 pulg.)	4
1	1,5	Okra. Cortelas y Lávela. Corte en pedazos de 1.2 cm (1/2 pulg.)	3
1	2	Cebollas (rebanadas)	3
1,5	1,5	Cebollas (enteras, medianas). Pélelas.	7-10
1	2	Chirivías (rebanadas). Pélelas, lávelas y córtelas en rebanadas de 1.2 cm (1/2 pulg.)	2
1,5	1,5	Chirivías (en mitades). Pélelas, lávelas y córtelas en mitades.	7
1	2,5	Chícharos. Desváinelos y lávelos.	2-3
2	4	Papas (rebanadas). Lávelas tallando, pélelas y rebánelas.	2'30
3	4	Papas (medianas, cortadas en mitades). Lávelas tallando, pélelas y cortelas en mitades.	8
3	3	Papas (medianas, enteras). Lávelas tallando. Cocínelas peladas o sin pelar.	12-15
2	2	Papas dulces o camotes (en cuartos). Lávelas, pélelas y córtelas en cuartos.	6
2	3	Papas dulces o camotes (en mitades). Lávelas, pélelas y córtelas a la mitad a lo largo.	8-10

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		VERDURAS Y FRESCAS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
2,5	3	Calabazas. Córtela en pedazos grandes. Lávela, Cocínela, quítele la pulpa y hagala puré.	8-10
1,5	2	Nabo sueco y nabos. Pélelos y lávelos. Córtelos en cubos o rebanadas de 1.2 cm.	5
1	1,5	Col agria.	1
1	1,5	Espinacas, acelgas u otras verduras verdes. Lávelas cuidadosamente cambiando varias veces el agua.	1
1,5	2	Calabacitas, bellota. Lávelas. Córtelas a la mitad y quite las semillas.	6-7
1,5	2	Calabacitas, Hubbard. Lávelas. Quite las semillas. Córtelas en pedazos.	8-10
1,5	2	Calabacitas de verano o zucchini. Lávelas. Córtelas en pedazos o rebanadas.	2-3
1,5	2	Tomates. Escalde durante 1 minuto. Sumérjalos en agua fría y pélelos.	2'30
1,5	2	Nabos. Pélelos y lávelos. Córtelos en rebanadas de 1.2 cm (1/2 pulg.)	5

HORTALIZAS - SECAS

Las hortalizas secas se expanden o hinchan al cocinarlas. Cuando cocina hortalizas secas nunca llene la olla de presión a más de la mitad de su capacidad. Llenarla en exceso puede tapar la válvula reguladora de presión y ocasionar la salida de vapor.

Caliente los frijoles (nos las alubias ni lentejas) y el agua (2 tazas de agua por cada taza de frijoles) hasta que hiervan en la olla de presión; hierva durante 2 minutos.

Retírelos del fuego, tape la olla y deje reposar durante 1 hora. Escurra y agregue el agua necesaria.

Agregue 1 cucharada de aceite para evitar que hagan espuma. Caliente a temperatura alta hasta que alcancen la presión necesaria. Cocine como se indica.

CANTIDAD DE LIQUIDO (tazas)		HORTALIZAS - SECAS	MINUTOS DE COCCION
3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt		69 kPa/10 psi
3	4	Alubia	10
4	5	Frijoles great northern	20
4	5	Frijoles rojos	30
4	5	Lentejas	20
4	5	Habas, grandes	30
4	5	Habas, pequeñas	25
4	5	Alubias chicas (garbanzos)	30
4	5	Guisantes	10
4	5	Frijoles pintos	10
4	5	Frijoles de soya	35

Recetas

CARNE DE RES

Costillas de res a la parrilla

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Costillitas de res	3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Grasa de tocino	1,5 kg	3 kg
Cebolla en rebanadas	2 cucharadas	3 cucharadas
Pimienta verde picada	2 cucharadas	¼ tazas
Catsup	1 cucharada	2 cucharadas
Sal	1 taza	2 tazas
Semillas de apio	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar morena	1 cucharadita	2 cucharaditas
Jugo de limón	2 cucharadas	¼ taza
Mostaza en polvo	2 cucharadas	¼ taza
Agua	2 cucharaditas	1 cucharada
	2 tazas	3 tazas

1. Dore las costillitas con el tocino dentro de la olla de presión sin tapar. Escorra el exceso de grasa.
2. Mezcle juntos los demás ingredientes y viértalos sobre la carne.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 40-50 minutos después de que el control bailotee
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Albóndigas

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res molida	3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Arroz crudo	½ kg	1 kg
Cebolla picada	½ taza	1 taza
Sal	1 cucharada	2 cucharadas
Pimienta	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sopa de tomate	1¼ cucharadita	½ cucharadita
Agua	1 lata de 10 ½ oz	2 latas de 10 ½ oz
	1 taza	1 ½ tazas

Estofado de res

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res para estofado – trozo de 2,5 cm	3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Grasa	½ kg	1 kg
Sal	½ taza	1 taza
Pimienta	1 cucharada	2 cucharadas
Pimentón	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	1¼ cucharadita	½ cucharadita
Cebolla picada	1 lata de 10 ½ oz	2 latas de 10 ½ oz
Zanahorias enteras	1 taza	1 ½ tazas
Papas medianas en mitades	4	8
	4	8

Carne asada de res

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res para asado – 5 a 7,6 cm espesor	3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Grasa	1 kg	2 kg
Sal	1 cucharada	2 cucharadas
Pimienta	1,5 cucharaditas	1 cucharada
Cebolla medianas, en rebanadas	¼ cucharadita	½ cucharadita
Agua	2 tazas	4 tazas
	2 tazas	2,5 tazas

Bistec de espaldilla con ali

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Espaldilla (1kg)	3,8L/4Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Salchicha	1 bistec	2 bisteses
Manzanas peladas, en rebanadas	Alino :	
Pan rallado seco	¼ taza	1,5 tazas
Cebolla picada		
Sal	1 manzana	2 manzanas
Grasa	1,5 tazas	3 tazas
Agua	1 cucharada	2 cucharadas
	¼ cucharadita	½ cucharadita
	3 cucharadas	6 cucharadas
	1,5 tazas	2 tazas

1. Combine la carne, el arroz, la cebolla, sal y pimienta. Forme bolitas.
2. Mezcle la sopa y el agua en la olla de presión.
3. Déja caer las bolitas en la olla. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Deje enfriar la olla normalmente 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla. Sazone con sal, pimienta y pimentón. Agregue el agua.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Añada los demás ingredientes.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca instantáneamente la presión.

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla.
2. Sazone con sal y pimienta. Agregue las cebollas y el agua.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 45-60 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

1. Caliente la carne de salchicha en una sartén. Escorra el exceso de grasa.
2. Agregue los demás ingredientes.
3. Recorte los bordes de los bisteses, enróllelos y átelos firmemente.
4. Dore en grasa la carne por todos lados dentro de la olla.
5. Agregue el agua, tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 45 minutos después de que le control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de salsa.

Bistec salteado a la pimienta

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Espaldilla (cortada en tiras de ½ cm)	1 (¾ kg)	2 (1,5 kg)
Grasa	2 cucharadas	¼ taza
Champiñones	1 lata	2 latas
Agua	2 tazas	4 tazas
Cubos de caldo de res	1	2
Salsa de soya	2 cucharadas	¼ taza
Azúcar	1 cucharada	2 cucharadas
Sal de ajo	¼ cucharadita	½ cucharadita
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Pimiento verde – en tiritas	1	2
Harina	1,5 cucharadas	3 cucharadas
Agua	½ taza	1 taza

Chili con carne

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne molida de res	½ kg	1 kg
Cebolla picada	½ taza	1 taza
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Pimienta verde molida gruesa	1 cucharada	2 cucharadas
Tomates enlatados	1 taza	2 tazas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimentón	½ cucharadita	1 cucharadita
Chile en polvo	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Prijoles rojos, escurridos (reserve el líquido)	1 lata	2 latas

Carne de res a la Stroganoff

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne de res para estofado – trozos de 2,5 cm	½ kg	1 kg
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Champiñones, escurridos (reserve el líquido)	1 lata	2 latas
Cebollas medianas, en rebanadas	1	2
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	¼ cucharadita	½ cucharadita
Mejorana molida	1 pizca	¼ cucharadita
Mostaza en polvo	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Catsup	3 cucharadas	6 cucharadas
Crema agria	½ taza	1 taza

1. Dore las tiras de bistec en la olla (alrededor de un tercio de las tiras cada vez).
2. Agregue los champiñones, el agua, el cubo de caldo, la salsa de soya, el azúcar, la sal de ajo y la pimienta.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
4. Añada el pimiento verde en tiritas. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 3 minutos más. Reduzca la presión instantáneamente.
5. Mezcle la harina y el agua, añague y cocine hasta que espese, revolviendo constantemente. Sirva sobre fideos con mantequilla.

1. Dore la carne y la cebolla en grasa dentro de la olla. Escurre el exceso de grasa.
2. Agregue los demás ingredientes, salvo los frijoles rojos. Añada agua suficiente al líquido reservado de los frijoles para medir 3 tazas para una receta de 3,8L/4Qt y 6 tazas para una receta de 5,7L/6Qt o 7,5L/8Qt. Agréguelo a la olla. Desmenuce los tomates.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 10 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Añada los frijoles rojos y rehogue algunos minutos.

1. Pase la carne por harina. Dórela en grasa caliente dentro de la olla.
2. Agregue agua suficiente al líquido de champiñones para medir 1,5 tazas para la receta de 3,8L/4Qt y 3 tazas para la receta de 5,7L/6Qt o 7,5L/8Qt. Añada a la olla los champiñones, Mezcle con agua y el líquido de los y los demás ingredientes, salvo la crema agria.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Añada la crema agria, agitándola ; caliente todo el tiempo. Sirva con fideos.

Cecina con col

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Cecina de pecho	1 kg	2 kg
Agua	3 tazas	4 tazas
Zanahorias	4	8
Papas medianas, en mitades	4	8
Trozos de col	4	8
Cebollas prequeñas enteras	4	8

Chiles verdes rellenos

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Chiles verdes	4	8
Carne molida de res	350 g	¾ kg
Arroz cocido	1/3 taza	2/3 taza
Sal	1 cucharadita	1,5 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Pimentón	½ cucharadita	1 cucharadita
Huevo	1	2
Cebolla picada	1/3 taza	2/3 taza
Sopa de tomate	1 lata	2 latas
Agua	1,5 tazas	3 tazas

Gulas húngaro

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne de res para estofado – trozos de 2,5 cm	¾ kg	1,5 kg
Grasa	2 cucharadas	½ taza
Cebollas medianas, en rebanadas	2	3
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	¼ cucharadita	½ cucharadita
Pimentón	½ cucharadita	1 cucharadita
Hoja de laurel	½	1
Mejorana molida	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua	3 tazas	6 tazas
Papas medianas enteras	4	8
Zanahorias medianas, cortadas a lo largo	4	8
Nabos, cortados en mitades	2	4
Pimienta verde, picada	½ taza	1 taza

1. Coloque la cecina en la olla. Agregue el agua.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 60 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
4. Añada de los demás ingredientes.
5. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 8-10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.

1. Quite las semillas y lave los chiles.
2. Mezcle la carne, el arroz, la sal, la pimienta, el huevo, la cebolla y 1/3 taza de sopa para receta de 3,8L/4Qt y 2/3 taza para receta de 5,7L/6Qt o 7,5L/8Qt.
3. Rellene ligeramente los chiles, dentro de la olla. Cubra cada pimiento con una cucharada de sopa. Mezcle el resto de la sopa y el agua ; vierta dentro de la olla.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

1. Dore en grasas la carne dentro de la olla.
2. Agregue las cebollas, la sal, la pimienta, el pimentón, el laurel, la mejorana y el agua.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Coloque los demás ingredientes, encima de la carne.
6. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
7. Prepare la receta de la salsa.

Salsa

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Caldo (líquido de la comida cocinada)	1 taza	2 tazas
Harina	2 cucharadas	½ taza
Agua fría	¼ taza	½ taza

Cena de carne de res con verduras

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne de res en trozos, puntas de filete o aguayón	350 g	¾ kg
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Cebolla picada	½ taza	½ taza
Pimienta verde, molita gruesa	2 cucharadas	½ taza
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Chile en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	¼ cucharadita	½ cucharadita
Elote desgranado, escurrido (reserve el líquido)	1 lata	2 latas (½ kg)
Líquido de maíz y agua	2 tazas	4 tazas
Salsa de tomate	1 lata	2 latas
Catsup	¼ taza	½ taza
Fideos anchos, crudos	1 taza	2 tazas

Bistec machacado con cebollitas en vinagre

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Harina	¼ taza	½ taza
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Aguayón en bisteses, 1 cm espesor	¾ kg	1,5 kg
Grasa	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebollitas en vinagre, escurridas (reserve el líquido)	1 frasco	2 frascos

1. Desgrase el caldo. Añadale suficiente agua, si es necesario, taza medidora: 1 taza para olla de 3,8/4Qt y 2 tazas para olla ...
2. Mezcle la harina y el agua hasta que quede uniforme. Agregue al caldo, revolviendo poco a poco.
3. Cocine a fuego mediano, revolviendo constantemente, hasta que la salsa quede lisa y espesa. Sazone con sal y pimienta.

1. Corte la carne en trozos de 2,5x1 cm. Dérela en grasa dentro de la olla.
2. Agregue los demás ingredientes y revuelva.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 5 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

1. Mezcle la harina, la sal y la pimienta.
2. Corte el bistec en porciones individuales; recúbalo con la mezcla de harina.
3. Dérelo en grasa caliente dentro de la olla.
4. Agregue agua suficiente a las cebollitas taza medidora: 1 taza para olla de 3,8/4Qt y 2 tazas para olla ... Añada a la olla las cebollitas y la mezcla de agua y líquido de cebollitas.
5. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 35 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

Chuletas de puerco rellenas

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Cubos de pan tostado	1,5 tazas	3 tazas
Mantequilla o margarina	1 cucharada	2 cucharadas
Perejil picado	2 cucharadas	¼ taza
Chuletas de puerco 2,5 a 3,5 cm espesor con un bolsa cortada juto al hueso para rellenarla	4	8
Sal	¾ cucharadita	1,5 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Consumé	1 lata	2 latas
Agua	1 taza	2 tazas

Costillitas con chucrut y papas

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Costillitas de puerco	1 ¼ kg	2,5 kg
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Chucrut, escurrido	1 lata	2 latas (½ kg)
Azúcar morena	1 cucharada	2 cucharadas
Papas medianas, enteras	4	8
Agua	1 ¼ tazas	3 tazas

Chuletas de puerco con arroz dorado

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Chuletas de puerco – 2,5 cm espesor	4	8
Grasa	1 cucharadita	2 cucharaditas
Arroz crudo	1 taza	2 tazas
Tomates	1 lata	2 latas ½ kg
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	½ cucharadita	¼ cucharadita
Chile en polvo	¼ cucharadita	½ cucharadita
Cebolla picada	2 cucharadas	¼ taza
Pimienta verde molida gruesa	3 cucharadas	6 cucharadas
Agua	2 tazas	4 tazas

1. Dore los cubo de pan tostado en mantequilla. Mézclelos con pejeril.
2. Rellene las chuletas con la mezcla de pan. Sazone con sal y pimienta.
3. Dore las chuletas en grasa dentro de la olla.
4. Coloque las chuletas en grasa dentro de la olla.
5. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 12-15 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

1. Dore las costillitas en grasa dentro de la olla. Sazone con sal y pimienta.
2. Coloque el chucrut en el fondo de la olla y espolvoree con azúcar morena.
3. Ponga las costillitas y las papas sobre el chucrut. Agregue el agua.
7. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 20 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

1. Dore las chuletas en grasa dentro de la olla. Retírelas.
2. Coloque el arroz en grasa caliente. Agite constantemente hasta que esté dorado.
3. Agregue los tomates (con su líquido) y los demás ingredientes. Revuelva bien, desmenuzando los tomates. Añada las chuletas de puerco y el agua.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi dé presión a fuego moderado. Cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

Chow Mein

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Carne de puerco, en cubos	350 g	¾ kg
Carne de res, en cubos	350 g	¾ kg
Grasa	2 cucharadas	3 cucharadas
Agua	2 tazas	4 tazas
Cebollas medianas, en rebanadas	2	4
Apio en rebanadas	3 tazas	6 tazas
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Maicena	2 cucharadas	¼ taza
Agua	½ taza	1 taza
Salsa de soya,	¼ taza	½ taza
Germen de soya, escurrido	1 lata	2 latas ½ qt
Champiñones en rebanadas	½ taza	1 taza
Castañas de agua, escurridas y rebanadas	1 lata	2 lata ½ qt

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla.
2. Agregue el agua, las cebollas, el apio, sal y pimienta.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 10 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Mezcle maicena y el agua. Añada a la mezcla de carne, revolviendo poco a poco. Cocine hasta que se especie, revolviendo continuamente.
6. Agregue los demás ingredientes. Sirva sobre arroz caliente.

ARROZ

La mejor manera de cocer el arroz con presión es en un molde o cazuela descubiertos, colocalos sobre una rejilla dentro de la olla.

Arroz	Agua	Sal	Minutos de cocimiento
Arroz de grano largo	1 taza	1 ½ taza 1 cucharadita	15
Arroz moreno de grano largo	½ taza	1 ½ taza ½ cucharadita	35
Arroz silvestre	½ taza	¼ cucharadita	40

1. Coloque el arroz, el agua y la sal en un molde de 1L engrasado.
2. Póngala dentro de la olla. Añada 4 tazas de agua.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine.
4. Reduzca la presión instantáneamente y retire el arroz del molde.

TERNERA – CORDERO – AVES – ANIMALES DE CAZALA

Estofado irlandés

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Cordero para estofado – trozos 2,5 cm	¾ kg	1,5 kg
Grasa	2 cucharadas	3 cucharadas
Agua	3 tazas	4 tazas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimentón	½ cucharadita	1 cucharadita
Semilla de apio	1 cucharadita	2 cucharaditas
Cebolla picada	½ taza	1 taza
Nabos en rebanadas	1 taza	2 tazas
Zanahorias en rebanadas	1 taza	2 tazas
Papas en rebanadas	1 taza	2 tazas
Chirivías en rebanadas	1 taza	2 tazas

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla. Agregue el agua y los condimentos.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 8 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo. Añada las verduras.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
5. Prepare la receta de salsa.

Escalopines de ternera

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Filete de ternera – 1 cm espesor	600 g	1 ¼ kg
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Pimentón	½ cucharadita	1 cucharadita
Grasa	3 cucharadas	5 cucharadas
Dientes de ajo, picados	1	2
Cebolla mediana en rebanadas	1	2
Mostaza en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita
Jugo de tomate	3 tazas	6 tazas
Champiñones en rebanadas	½ taza	1 taza
Perejil picado	2 cucharadas	¼ taza

1. Corte el filete en porciones.
2. Mezcle la harina, la sal, la pimienta y el pimentón; reboce la carne.
3. Dore la ternera en grasa caliente dentro de la olla. Agregue el resto de los ingredientes, salvo los champiñones y el perejil.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 12-15 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
6. Añada los champiñones y el perejil, revolviendo siempre; caliente bien.

Pollo con pimentón

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Pollo de 1 ¼ a 1 ½ kg	1	2
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Pimentón	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Grasa	2 cucharadas	¼ taza
Agua	3 tazas	4 tazas
Cubo de caldo de pollo	1	2
Crema agria	1 taza	2 tazas

1. Corte el pollo en piezas individuales.
2. Mezcla la sal, la pimienta y el harina, y reboce el pollo.
3. Dore en grasa caliente dentro de la olla.
4. Agregue lentamente el agua y el cubo de caldo.
5. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
7. Añada la crema agria, revolviendo siempre; caliente bien.

Pollo frito

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Pollo de 1 ¼ a 1 ½ kg	1	2
Harina	¼ taza	½ taza
Sal	1,5 cucharaditas	1 cucharada
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Pimentón	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Grasa	2 cucharadas	¼ tazas
Cebolla pequeña, en mitades	1	2
Agua	2 tazas	2,5 tazas

1. Corte el pollo en piezas individuales. Mezcle la harina, la sal, la pimienta y el pimentón; reboce el pollo.
2. Dore en grasa caliente dentro de la olla.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Coloque el pollo bajo la parilla del horno por algunos minutos hasta que esté crocante. Prepare la receta para la salsa.

Carne asada de venado

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Carne de venado – 7,6 a 10 cm	1 kg	2 kg
Grasa	2 cucharadas	3 cucharadas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Agua	2 tazas	2,5 tazas
Diente de ajo, picando	1	2

1. Dore la carne de venado en grasa dentro de la olla. Escurre el exceso de grasa.
2. Sazone con sal y pimienta. Agregue el agua y el ajo.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 30-40 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Prepare la receta para la salsa. Sirva muy caliente.

PESCADOS, MARISCOS Y VERDURAS

Pescado con salsa agrídulce

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Cebolla rebanadas	1	2
Zanahorias rebanadas	3	6
Hoja de laurel	1	2
Ramito de perejil	1	2
Agua	1,5 tazas	3 tazas
Pescado (bacalao, guachinango, lucio, trucha)	¾ kg	1,5 kg
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Mantequilla o margarina	2 cucharadas	¼ taza
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Azúcar morena	3 cucharadas	1/3 taza
Vinagre	1/3 taza	2/3 taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Coloque la cebolla, las zanahorias, el laurel, el perejil y el agua en la olla. Sazone con sal y pimienta.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 2-4 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
3. Ponga el pescado en una fuente caliente. Pase las cebollas y las zanahorias por una coladera o hágalas puré en una licuadora; agregue al caldo colado.
4. Dore la mantequilla. Añada la harina, revolviendo. Agregue poco a poco el caldo, revolviendo. Cocine hasta que espezce, revolviendo siempre. Agregue al azúcar, el vinagre y la sal.
5. Vierta sobre el pescado. Decore con perejil picado.

Filete de perca o hipogloso

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Perca o hipogloso	¾ kg	1,5 kg
Mantequilla o margarina	2 cucharadas	¼ taza
Sal	1,5 cucharaditas	1 cucharada
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Cebolla picada	2 cucharadas	4 cucharadas
Perejil	1 cucharada	2 cucharadas
Agua (para pescado congelado)	¼ taza	½ taza
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Agua	¼ taza	½ taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Corte el pescado en porciones individuales.
2. Dore el pescado en grasa caliente en el fondo de la olla.
3. Sazone con sal y pimienta. Esparza la cebolla picada. Agregue el agua.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 4 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente. Retire el pescado y colóquelo en una fuente caliente.
6. Espezce el líquido con harina mezclada con agua fría. Revuelva hasta que esté liso. Agregue sal y perejil.

Camarones

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Camarones	½ kg	1 kg
Grasa	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Leche caliente	1 ¼ tazas	2,5 tazas
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita
Pimentón	1 pizca	¼ cucharadita
Cebolla picada	1 cucharadita	2 cucharaditas
Cari en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Jugo de limón	1 cucharadita	2 cucharaditas

1. Cocine los camarones según las instrucciones de la tabla.
2. Derrita la grasa en una cacerola. Mezcle la harina.
3. Agregue la leche caliente, revolviendo constantemente.
4. Añada los demás ingredientes y cocine hasta que esté liso y espezce, revolviendo siempre.
5. Agregue los camarones y sirva sobre arroz cocido.

Camarones criollos al estilo de Louisiana

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Camarones cocidos o de lata	¼ kg	½ kg
Cebolla en cubos	½ taza	1 taza
Apio en cubos	½ taza	1 taza
Diente de ajo picado	1	2
Grasa	1 cucharada	2 cucharaditas
Tomates	1 lata	2 latas ½ kg
Salsa de tomate	1 lata	2 latas 8 oz
Sal	1,5 cucharaditas	1 cucharada
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Chile en polvo	¼ cucharadita	1 cucharadita
Maicena	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	½ taza	1 taza

1. Cocine los camarones según las instrucciones de la tabla.
2. Cocine la cebolla, el apio y el ajo en grasa dentro de la olla hasta que estén tiernos pero no dorados.
3. Agregue los tomates (con el líquido), la salsa de tomate, los condimentos, el chile verde y los camarones.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 3 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
5. Mezcle la maicena y el agua. Incorpórelas revolviendo poco a poco, a constantemente. Sirva sobre arroz.

Frijoles

Ingredientes	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Frijoles blancos secos	½ kg	1 kg
Agua	4 tazas	8 tazas
Tocino o puerco salado, cortados en trozos de 5 cm	3 fetas	6 fetas
Cebolla picada	2 cucharadas	¼ taza
Melaza o almíbar	¼ taza	½ taza
Azúcar morena	3 cucharadas	6 cucharadas
Mostaza en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	1 pizca

1. Caliente los frijoles en agua hasta punto de ebullición; hierva por 2 minutos. Retire del fuego y tape y déjalo reposar.
2. Escurre los frijoles, reservando el líquido. Agregue agua suficiente al líquido de los frijoles para medir 2 tazas para receta de 3,8L/4Qt y 4 tazas para receta de 5,7L/6Qt o 7,5L/8Qt.
3. Añada el tocino y la cebolla a los frijoles, revolviendo. Mezcle el líquido de los frijoles y los demás ingredientes; viértalo sobre los frijoles.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 25 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

Col roja picante

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Pasitas	½ taza	1 taza
Grasa de tocino, mantequilla o margarina	2 cucharaditas	¼ taza
Col roja rallada	5 tazas	10 tazas
Manzanas en rebanadas	1 taza	2 tazas
Vinagre de sidra	2 cucharadas	¼ taza
Cebolla picada	¾ taza	1,5 tazas
Espicias mezcladas, en un saquito de tela	1 cucharadita	1,5 cucharaditas
Agua	½ taza	2/3 taza
Sal	¾ cucharadita	1,5 cucharaditas
Pimienta	¼ cucharadita	½ cucharadita
Azúcar	2 cucharadas	¼ taza

Crema de almejas

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Puerco salado, en cubos	100 g	¼ taza
Cebolla en rebanadas	½ taza	1 taza
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Agua	2,5 tazas	4 tazas
Tomates	1 lata	2 latas ½ kg
Papas en cubos	1 taza	2 tazas
Almejas	1 lata	2 latas 190g

1. Coloque todos los ingredientes en la olla.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
3. Retire las especias

1. Cocine el puerco salado, revolviéndolo en la olla hasta que esté crocante. Escorra el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla, la sal, la pimienta, el agua, los tomates (con el líquido) y las papas. Desmenuce los tomates.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 6 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo.
5. Añada las almejas (con el líquido). Lleve a ebullición y cocine sin tapar por 2 minutos. Espolvoree con tomillo.

Sopa de pollo y quingombó

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Pollo	1 ¼ kg	1 ¾ kg
Harina	¼ taza	½ taza
Sal	½ cucharadita	½ cucharadita
Pimienta	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Grasa	2 cucharadas	4 cucharadas
Cebolla picada	¼ taza	½ taza
Perejil picado	1 cucharada	2 cucharadas
Pimiento picado	1,5 cucharadas	3 cucharadas
Tomates	1 ¼ tazas	2,5 tazas
Agua	3 tazas	5 tazas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Quingombó	1 taza	2 tazas
Arroz cocido	¾ taza	1,5 tazas

1. Corte el pollo en piezas para servir y rebócelo con harina, sal y pimienta.
2. Dore bien el la olla con cebolla en grasa caliente.
3. Añada el pejeril, el pimiento, los tomates, agua y sal.
4. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 25 minutos después de que el control bailotee. Deje enfriar normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo.
5. Agregue el quingombó y el arroz cocido y rehogue por 5 minutos.

Sopa de verduras

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne y hueso para sopa	¾ kg	1,5 kg
Cebolla en rebanadas	1 pequeña	1 grande
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	1 pizca	¼ cucharadita
Agua	1,5L	2,5 L
Zanahorias en rebanadas	½ taza	1 taza
Tomates enlatados	1 taza	2 tazas
Ejotes cortados	1 taza	2 tazas
Apio en cubos	½ taza	1 taza

1. Coloque la carne y el hueso para sopa a cebolla, la sal, la pimienta y el agua en la olla.
2. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 50 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo.
4. Retire la carne y el hueso. Cuele el caldo. Vuelva a poner el caldo y la carne solamente en la olla.
5. Añada las verduras.
6. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 5 minutos después de que el control bailotee.
7. Deje enfriar normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo. Espesee perejil picado.

Fuente de verduras dos minutos

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Agua	1,5 tazas	1 taza
Coliflor, cortado en ramitos grandes	1 pequeño	1 grande
Ejotes, cortados en mitades	¼ kg	½ kg
Zanahorias medianas, cortadas en cuartos a lo largo	4	8
Brócoli, los ramitos cortados en cuartos	1 pequeño	1 grande
Sal	1 cucharadita	1,5 cucharaditas
Mantequilla o margarina dorada	3 cucharadas	6 cucharadas

1. Coloque el agua en la olla.
2. Coloque las verduras. Sazone con sal.
3. Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 2-3 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
4. Disponga las verduras en una gran fuente de servir. Sirva con mantequilla dorada caliente.

Calabaza Hubbard

	4 porciones 3,8L/4Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Calabaza cocida	2 tazas	4 tazas
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	1 pizca	1 pizca
Tocino picado	2 cucharadas	¼ taza
Azúcar morena	2 cucharadas	¼ taza
Jugo de nara	2 cucharadas	¼ taza

1. Cocine la calabaza según las intrusiones de la tabla.
2. Raspe la carne de la calabaza de su cáscara y hágala puré.
3. Agregue los demás ingredientes y caliente bien la calaza.

RECETAS DE POSTRES

Torta de queso y chocolate marmolado

Ingredientes	6 / 8 Ctos
Mantequilla, derretida	2 cdas
Migajas de galletas Graham	¼ taza
Trocitos de chocolate semiamargo	85 g (3 oz)
Queso crema, a temperatura ambiente	454 g (1 lb)
Azúcar granulada	¾ taza
Crema agria	½ taza
Harina	2 cdas
Extracto de vainilla	2 cdtas
Huevos grandes	3
Yema de huevo, batida	1
Agua	2 tazas

1. Coloque papel aluminio en el fondo de un molde para hornear de 17.7 cm (7 pulg.) desarmable con resorte. Mezcle la mantequilla derretida con las migajas de galletas Graham. Acomode esta pasta en el molde para hornear.
2. Derrita los trocitos de chocolate teniendo cuidado de no sobrecalentarlos o quemarlos. Deje enfriar el chocolate a temperatura ambiente.
3. Bata el queso crema y el azúcar con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que la mezcla esté tersa.
4. Agregue la crema agria, la harina y el extracto de vainilla. Bata hasta obtener una pasta tersa.
5. Agregue los huevos y la yema, uno por uno, mezclando bien después de agregar cada huevo.
6. Vierta la mitad de la mezcla en otro tazón y agregue el chocolate con movimientos envolventes hasta que esté terso.
7. Vierta ambas pastas para formar 4 capas, alternando entre la masa de queso solo y la masa de queso y chocolate.
8. Pase un cuchillo a través de todas las capas para crear un efecto marmolado.
9. Engrase un pedazo de papel aluminio con mantequilla y colóquelo con la mantequilla hacia abajo para cubrir la mitad superior del molde para hornear.
10. Agregue 2 tazas de agua.
11. Tape la olla y cocine durante 25 minutos, empezando a contar cuando el dispositivo de control de presión empieza a sacudirse.
12. Deje enfriar de manera regular durante 20 minutos.
13. Saque el molde de hornear de la olla de presión y deje reposar 5 minutos.
14. Quite el papel aluminio y seque el exceso de agua en la parte superior de la torta.
15. Pase un cuchillo a todo alrededor del molde para evitar que la torta de queso se pegue en los lados.
16. Deje enfriar por completo.
17. Quite el borde del molde y cubra la torta de queso con papel celofán. Refrigerere durante 4 a 8 horas.

Budín de arroz

Ingredientes	6 / 8 Ctos
Mantequilla	2 cdas
Leche con 2% de grasa	4 tazas
Arroz de grano mediano	1,5 tazas
Azúcar granulada	1 taza
Sal	½ cda
Arándanos agrios secos o pasitas	½ taza
Extracto de vainilla	2 cdas
Canela molida	¼ cda

1. Engrase el interior de la olla de presión con mantequilla.
2. En la olla de presión combine la leche, el arroz, el azúcar y la sal.
3. Tape la olla y cocine durante 10 minutos, empezando a contar cuando el dispositivo de control de presión empieza a sacudirse.
4. Retire del fuego. Disminuya la presión de la olla inmediatamente.
5. Verifique que el arroz esté totalmente cocido. Si aún no está cocido, vuelva a tapar y deje reposar durante 15 minutos.
6. Agregue los arándanos agrios secos, la vainilla y la canela y mezcle bien.
7. Puede servirse tibio o frío. Agregue un poco de leche o crema a cada porción.

Puré de manzana casero

Ingredientes	6 / 8 Ctos
Manzanas Cortland medianas (o cualquiera de sus manzanas preferidas)	6
Agua	½ taza
Azúcar granulada	½ taza
Canela molida	1 pizca
Tira de cáscara de limón (10 cm/4 pulg.)	1

1. Combine las manzanas, el agua, al azúcar, la canela y la cáscara de limón en la olla de presión.
2. Tape la olla y cocine hasta que el dispositivo de control de presión comienza a sacudirse. Inmediatamente retire del fuego y disminuya la presión de la olla de manera instantánea.
3. Retire la cáscara de limón.
4. Mezcle para desmenuar las manzanas.
5. Sin tapar la olla, caliente hasta que hierva el contenido mezclando frecuentemente hasta que el puré esté espeso.
6. Puede servirse tibio o frío.

