

T-fal[®]

Healthy Express

EN

ES

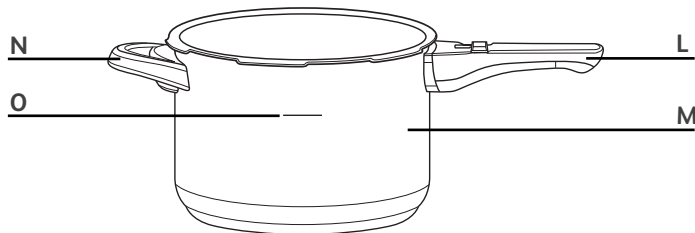
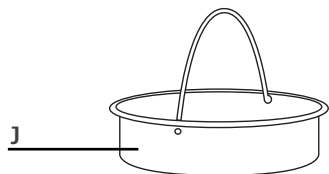
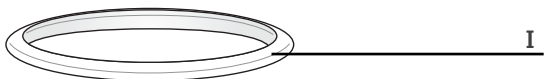
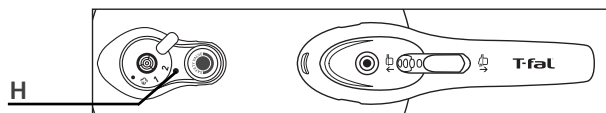
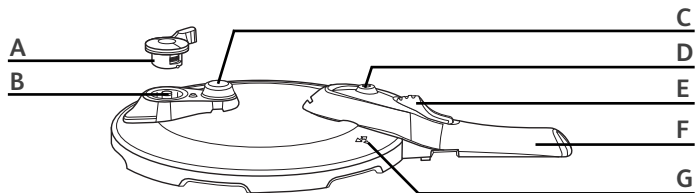


Pressure Cooker

User's Guide
Guía del usuario

www.t-falusa.com

Descriptive diagram



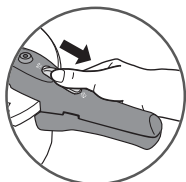


Fig 1

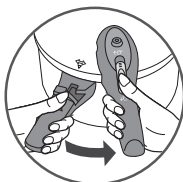


Fig 2

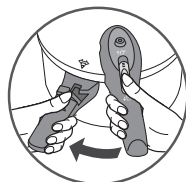


Fig 3



Fig 4

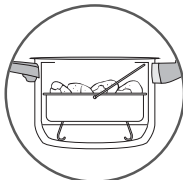


Fig 5

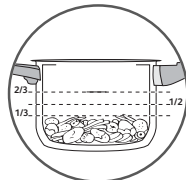


Fig 6



Fig 7

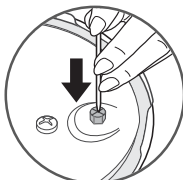


Fig 8

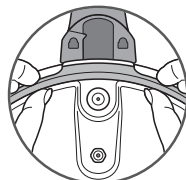


Fig 9

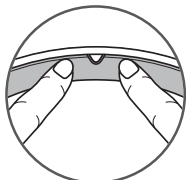


Fig 10

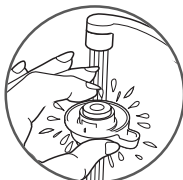


Fig 11

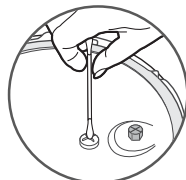


Fig 12

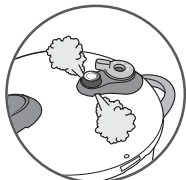


Fig 13



Fig 14

Table of contents

Important safeguards	p 1
Descriptive diagram	p 2
Characteristics	p 2
Compatible heat sources	p 2
T-fal accessories	p 3
Operating instructions	p 3
Opening	p 3
Closing	p 4
Minimum filling	p 4
Maximum filling	p 4
Food preparation instructions	p 4
Using the operating valve	p 4
Using for the first time	p 5
Before cooking	p 5
During cooking	p 6
Finishing cooking	p 6
Care and cleaning	p 6
Cleaning the pressure cooker	p 6
Safety features	p 8
Recommendations for use	p 9
Regulation markings	p 9
T-fal and your frequently asked questions	p 10
Table of cooking times	p 11
Limited Warranty	p 12

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed :

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Regularly check that the handles of the pressure cooker are fitted correctly. Tighten them if necessary.
7. Do not use pressure cooker for other than intended use.
8. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See "Operating Instructions."
9. Do not fill the unit over 2/3 full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over 1/2 full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See "Food Preparation Instructions."
10. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressure release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
11. Always check the pressure release devices for clogging before use.
12. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized – do not force it open. Any pressure in the cooker can be hazardous. See "Operating Instructions".
13. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
14. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
15. Always pour a minimum amount of a liquid of at least 8.5 oz in the unit. See "Operating Instructions".
16. For food that expands during cooking, like rice or dried vegetables or stewed fruit, ... never fill your pressure cooker more than half full. For certain soups like pumpkin or courgette ... give your pressure cooker a few minutes to cool down, then cool it down fully by placing it under cold running water. For the 3 and 4L models, and for foods which are doughy or which expand during cooking, do not fill your appliance beyond the 1/3 full mark. When

you have finished cooking, allow 5 minutes before placing the appliance under water to decompress.

17. If during use you notice that any part of your pressure cooker is broken or cracked, do not attempt to open it under any circumstances; turn off the heat and leave on the hob to cool down completely before moving it or opening the lid. Do not use it again and take it to a T-fal Approved Service Centre for repair.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Descriptive diagram

- A - Operating valve
- B - Operating valve seat
- C - Safety valve
- D - Pressure indicator
- E - Opening button
- F - Long lid handle
- G - Lid positioning mark
- H - Operating valve positioning mark
- I - Lid gasket
- J - Steam basket
- K - Steam basket support
- L - Long pressure cooker body handle
- M - Pressure cooker body
- N - Short pressure cooker body handle
- O - Maximum filling mark

Characteristics

Pressure cooker base diameter - model references

Capacity		Cooker diameter	Base diameter	Model	Item number	Lid and body material
4.2 qt	4L	8.6"	7.5"	P25142	YS223H69	Stainless steel
6.3 qt	6L	8.6"	7.5"	P25107	YS223H64	
8.5 qt	8L	8.6"	7.5"	P25144	YS223H68	

Standards information:

Upper operating pressure limit: 100 kPa (15 psi).

Maximum safety pressure limit: 170 kPa (25 psi).

Compatible heat sources

GAS



SEALED
PLATE
ELECTRIC



CERAMIC
HALOGEN



INDUCTION



ELECTRIC
COIL



- The Healthy Express pressure cooker can be used on all heat sources.
- When using an electric hob or induction, make sure that the size of the hot plate does not exceed the size of the pressure cooker base.
- On a ceramic or halogen hob, always make sure that the pressure cooker base is clean and dry.
- On a gas hob, the flame should not extend past the diameter of the pressure cooker base.

T-fal accessories

- The following Healthy Express pressure cooker accessories are available :

Accessory	Reference number
Gasket	X9010103


- To replace other parts or have repairs performed, please call on your local T-fal Approved Service Center.
- Only use T-fal genuine parts designed for your product model.

Operating Instructions


This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating.

Always pour a minimum amount of a liquid of at least 8.5 oz in the unit.

Opening

- Using your thumb, pull on the opening knob (E) and move it back to the  - Fig 1. Hold the long pressure cooker handle (L) with your left hand, while turning the long lid handle (F) counter clockwise with your right hand, until it opens - Fig 2. Then lift the lid off.
- Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Any pressure in the cooker can be hazardous.

Closing

- Place the lid down flat on the pressure cooker making sure to line up the triangles on the lid and the pressure cooker handle - Fig 3
- Turn the lid to the left until it stops - Fig 3
- Push the opening knob (E) to move it to the  position - Fig 4

Minimum filling

- Always pour a minimum amount of liquid of at least 8.5 oz into the pressure cooker.

For Steaming:

- At least 25 oz of water must be poured in.
- Place the basket (J) onto the support (K) provided for this purpose - Fig 5

Food placed in the steam basket must not touch the pressure cooker lid.

Maximum filling

- Never fill your pressure cooker more than two-thirds full (maximum mark) - Fig 6

For some food:

For food that expands during cooking, like rice, dried vegetables or stewed fruit... never fill your pressure cooker more than half full - Fig 6

Food Preparation Instructions

Do not fill the unit over 2/3 full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over 1/2 full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure.

Using the operating valve (A)

To cook delicate food and vegetables:

- Move the **1** on the valve (A) opposite the mark (H).
Pressure **1** operates at 70 kPa (10 psi).


To cook meat and frozen foods:

- Move the **2** on the valve (A) opposite the mark (H).
Pressure **2** operates at 100 kPa (15 psi)

To release steam:

- Move the  on the valve (A) opposite the mark (H).

To remove the operating valve:

- Let the appliance cool down before removing the  valve (A).

- Press down on the valve and turn it to align its position ● with the mark (H) - Fig 7
- Remove the valve.

To refit the operating valve:


- Place the operating valve in place making sure to align it ● with the mark (H).
- Press the valve then turn it until the desired position is reached.

Using for the first time

- Fill the pressure cooker to the two-thirds mark (the maximum mark) with water.
- Place the basket support (K) in the bottom of the pressure cooker and place the basket (J) on top of it.
- Close the pressure cooker.
- Move the operating valve (A) to position 2 .
- Place the pressure cooker on a heat source set to maximum power.
- Once steam starts to escape from the valve, turn the heat down and set a timer for 20 minutes.
- Once the 20 minutes are up, turn off the heat.
- Turn the operating valve (A) to position ☁ .
- Once the pressure indicator (D) drops down: your pressure cooker is no longer under pressure.
- Open the pressure cooker.
- Rinse the pressure cooker with water and dry it.
- Note: The presence of stains on the inside of the pressure cooker base has no affect on the quality of the metal. This is simply a scale deposit. To remove these deposits, you can use a scouring pad and some diluted vinegar.

Before cooking

- Before each use of the pressure cooker, always remove the valve (A) (Refer to the “Using the operating valve” heading) and visually check that the operating valve seat (B) is not blocked. If necessary, clean it with a toothpick - Fig 8
- Check that the safety valve (C) can move: Refer to the “Care and Cleaning” heading.
- Refit the operating valve (A) and select the position 1 or 2 .



- Always make sure that the pressure cooker is properly closed before starting to heat it. The opening button (E) must be in the  position.
- Place the pressure cooker on a heat source set to maximum power.


During cooking

- Once the operating valve (A) starts to continually release steam and a regular hissing sound can be heard, cooking has started. Reduce the heat setting.
- Set a timer for the cooking time stated in your recipe.
- Once the cooking time is up, turn off the heat.

Finishing cooking

To release the steam:

- Once the heat is turned off, you have two options:
- **Slow pressure release:** gradually turn the operating valve (A) to the  position. Once the pressure indicator (D) drops down: your pressure cooker is no longer under pressure.
- **Fast pressure release:** place your pressure cooker under a stream of cold water. Once the pressure indicator (D) drops down: your pressure cooker is no longer under pressure. Turn the operating valve (A) to the  position.
- Now you can open it.

If you observe unusual spraying during decompression: move the valve to position  then release pressure again making sure to ensure that there is no more spraying.

Care and Cleaning

Cleaning the pressure cooker

Browning and scorching that may appear following long periods of use are normal and will not affect the performance of the pressure cooker.

For best appliance operation, be sure to follow these cleaning and maintenance recommendations every time the pressure cooker is used.

- Always wash the pressure cooker after use with warm water and soap. Do the same for the basket.
- Never use bleach or chlorine products.
- Never overheat the pressure cooker body when it is empty.

You can wash the pressure cooker body and the basket in a dishwasher.

Never wash the lid in a dishwasher.

For a longer pressure cooker life, do not overheat your pressure cooker pan when it is empty.

Never use a sharp or pointed object to do this.

Always have your pressure cooker checked by a T-fal Approved Service Center after ten years of use.

To clean the inside of the pressure cooker:

- Clean it with a scouring pad and warm soapy water.
- If the inside of the stainless steel cooker shows iridescent reflections, clean it with vinegar.

To clean the outside of the pressure cooker:

- Clean it with a sponge and warm soapy water.

To clean the lid:

- Wash the lid under a gentle stream of running warm water using a sponge and soap.

To clean the lid gasket:

- After using the pressure cooker, always clean the gasket (I) and its groove.
- To refit the gasket, refer to the drawings - Fig 9 - 10

To clean the operating valve (A):

- Remove the operating valve (A): Refer to the "Using the operating valve" heading.
- Clean the operating valve (A) under running tap water - Fig 11

To clean the operating valve seat located in the lid:

- Remove the valve (A).
- Visually inspect the seat and the steam release pipe in daylight to make sure that it is round and clear. If necessary, clean it with a toothpick - Fig 8

To clean the safety valve (C):

- Clean the part of the safety valve located inside the lid by placing it under running water.
- Check that it works properly by lightly pressing on the plunger which should move without difficulty - Fig 12

To replace your pressure cooker gasket:

- Replace your pressure cooker gasket every year.
- Replace your pressure cooker gasket if it shows any signs of splitting or damage.
- Always use a T-fal genuine gasket that matches your model of pressure cooker.

To store your pressure cooker:

- Turn the lid over and place it on the pressure cooker body.

Safety Features

Your pressure cooker is provided with a number of safety mechanisms:

- **Closure safety:**
 - If the appliance is not properly closed, the pressure indicator (**D**) cannot rise and therefore the pressure cooker will never come up to pressure.
- **Opening safety:**
 - While the pressure cooker is under pressure, the opening knob cannot be activated. Never force the pressure cooker open. Never tamper with the pressure indicator. Always make sure that the pressure inside the pressure cooker has been released.
- **Two added safety features:**
 - First feature: the safety valve (**C**) releases pressure and the steam will escape horizontally from the top of the lid - Fig 13
 - Second feature: the gasket (**I**) lets steam escape vertically from the side of the lid - Fig 14

If one of the two added safety systems are triggered:

- Turn off the heat.
- Allow the pressure cooker to cool down completely.
- Open it.
- Check and clean the operating valve (**A**), the operating valve seat and pipe (**B**), the safety valve (**C**) and the gasket (**I**).

Recommendations for Use

- 1 - The steam is very hot when it leaves the operating valve.
- 2 - As soon as the pressure indicator rises, you can no longer open your pressure cooker.
- 3 - Just like for any other cooking appliance, always pay close attention to it, especially during use in the presence of children. Never leave unattended while in use.
- 4 - Beware of the horizontal steam jet.
- 5 - To move the pressure cooker, always use both of the handles.
- 6 - Never leave food in your pressure cooker.
- 7 - Never use bleach or chlorine products for they could affect the quality of the stainless steel.
- 8 - Never wash the lid in the dishwasher. Never leave the lid to soak in water.
- 9 - Replace the gasket every year.
- 10 - A pressure cooker may only be cleaned when cold and empty.
- 11 - Always have your pressure cooker checked by a T-fal Approved Service Center after ten years of use.

Regulation Markings

Marking	Location
Manufacturer's identification or trade-mark	Lid handle
Year and batch of manufacture	Inside the lid
Model reference Operating pressure (PF) Max. safety pressure (PS) Capacity	On the outside of the pressure cooker body

T-fal and Your Frequently Asked Questions



Problems	Recommendations
If the pressure cooker has heated up under pressure with no liquid inside:	<ul style="list-style-type: none"> • Have your pressure cooker inspected by a T-fal Approved Service Center.
If the pressure indicator did not rise and nothing escapes from the valve during cooking:	<ul style="list-style-type: none"> • This is normal for the first few minutes. • If the problem persists, check that: <ul style="list-style-type: none"> - There is enough heat, if not, turn up the heat. - The amount of liquid in the pressure cooker is adequate. - The operating valve is set to 1 or 2. - The pressure cooker is properly closed and the opening button is in the  position. - The lid gasket has not perished.
If the pressure indicator has risen but still nothing escapes from the valve during cooking:	<ul style="list-style-type: none"> • This is normal for the first few minutes. • If the problem persists, place your appliance under cold water. Then open it. • Clean the operating valve and valve seat - Fig 8 and check that the safety valve can be pushed in without difficulty - Fig 12.
If steam escapes from around the lid, check:	<ul style="list-style-type: none"> • That the lid is properly closed and the opening button is in the  position. • The gasket is correctly fitted into the lid. • That the gasket is in good condition, and if necessary, replace it. • That the lid, the gasket, its seat in the lid, the safety valve and the operating valve are clean. • That the rim of the pressure cooker body is in good condition and not damaged.
If food has burnt on the bottom of the pressure cooker:	<ul style="list-style-type: none"> • Leave the pressure cooker to soak for a while before washing. • Never use bleach or chlorine products.
If you cannot open the lid:	<ul style="list-style-type: none"> • Check that the pressure indicator is down. • If not, release pressure and if necessary cool the pressure cooker under a stream of cold water.
If food is not cooked or has burnt, check:	<ul style="list-style-type: none"> • The cooking time. • The heat level. • Whether the operating valve was in the right position. • The amount of liquid.

Table of Cooking Times

Vegetables

		Cooking	FRESH PRODUCE Valve position 1	FROZEN PRODUCE Valve position 2
Artichoke		- steam	14 min.	
		- immersion	12 min.	
Asparagus		- immersion	4 min.	
Beets		- steam	16 - 24 min.	
Broccoli		- steam	3 min.	3 min.
Brussels sprouts		- steam	5 min.	4 min. - immersion
Cabbage, green	sliced	- steam	5 min.	
	leaves	- steam	5 min.	
Carrots	sliced	- steam	5 min.	4 min.
Cauliflower		- immersion	3 min.	4 min.
Celery		- steam	5 min.	
		- immersion	8 min.	
Courgettes		- steam	5 min.	7 min
		- immersion	2 min.	
Endives		- steam	10 min.	
Green beans		- steam	6 min.	7 min.
Leek	sliced	- steam	2 ½ min.	
Mushrooms	sliced	- steam	1 min.	4 min.
	whole	- immersion	1 ½ min.	
Peas		- steam	1 ½ min.	4 min.
Potatoes	quartered	- steam	10 min.	
		- immersion	5 min.	
Pumpkin (mashed)		- immersion	6 min.	
Rice		- immersion	5 min.	
Spinach		- steam	4 min.	6 min.
		- immersion	3 min.	
Turnips		- steam	5 min.	
		- immersion	5 min.	
White beans semi-dry		- steam	16 min.	

steam = in the steam basket
immersion = in water

Meat - Fish

	FRESH Valve position 2	FROZEN Valve position 2
Beef (roast 35 oz)	8 min.	23 min.
Chicken (whole 42 oz)	16 min.	36 min.
Lamb (leg 46 oz)	20 min.	28 min.
Monk fish (fillets 21 oz)	4 min	5 min
Pork (roast 35 oz)	20 min.	36 min.
Salmon (4 steaks 21 oz)	5 min	6 min
Tuna (4 steaks 21 oz)	5 min	7 min

Limited Warranty

- The body of your new T-fal pressure cooker comes with a **ten year limited warranty** for use under the conditions outlined in these instructions. This warranty covers:
 - Any defects relating to the metal structure of the pressure cooker body.
 - Any premature deterioration of the metal base.
- All other parts of your pressure cooker are guaranteed against defects in workmanship or materials, for the period of guarantee defined in valid legislation in force in the country where the product was purchased from the date of purchase.
- **The contractual warranty is provided only on presentation of a valid proof of purchase which shows the date of purchase.**

The warranty excludes:

- The normal life of the gasket, pressure control valve or locking indicator gasket is limited. These parts are excluded from the warranty and will require periodic renewal.
- Any damage caused by the failure to follow the major recommendations made or due to negligent use, especially:
 - Dropping, falls, bangs or knocks, placing in an oven...
 - Washing the lid in the dishwasher.
- T-fal® SHALL NOT BE LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, HOWEVER CAUSED. Some states do not allow the inclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above exclusion may not apply to you. If service becomes necessary within the warranty period, please contact us Monday – Friday, 8 am to 5 pm at 1-800-395-8325. www.t-falusa.com
- This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from state to state.

Indice de contenido

ES

Instrucciones importantes de seguridad	p 14
Esquema descriptivo	p 15
Características	p 15
Fuentes de calor compatibles	p 16
Accesorios T-fal	p 16
Instrucciones de uso	p 16
Apertura	p 16
Cierre	p 17
Llenado mínimo	p 17
Llenado máximo	p 17
Instrucciones de preparación de los alimentos	p 17
Utilización de la válvula de funcionamiento	p 17
Primera utilización	p 18
Antes de la cocción	p 19
Durante la cocción	p 19
Fin de la cocción	p 19
Limpieza y mantenimiento	p 20
Limpieza de la olla	p 20
Seguridad	p 21
Recomendaciones de uso	p 22
Marcados o etiquetajes reglamentarios	p 22
T-fal responde a sus preguntas	p 23
Tabla de los tiempos de cocción	p 24
Garantía limitada	p 25

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Siempre que se utilizan ollas a presión, deben seguirse unas instrucciones básicas de seguridad:

1. Leer todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar las asas o las sujeciones.
3. Es necesario no descuidar la vigilancia de la olla a presión cuando se utiliza en presencia de niños.
4. No meter la olla a presión en un horno caliente.
5. Extremar las precauciones al mover de sitio una olla a presión que contenga líquidos calientes.
6. Verifica regularmente que las agarraderas de la cuba estén correctamente fijadas. Revisalas, de ser necesario.
7. No utilizar la olla a presión para otro fin que el uso para el que está destinada.
8. Esta olla cocina a presión. El uso inadecuado podría provocar lesiones por escaldaduras. Asegurarse de que la olla está correctamente cerrada antes de utilizarla. Ver "Instrucciones de uso".
9. No llenar la olla más de 2/3 de su capacidad. Al cocinar alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz u hortalizas secas, no llenar la olla más de 1/2 de su capacidad. Un llenado excesivo podría llegar a obstruir el orificio de salida de aire y desarrollar en el interior una presión excesiva. Ver "Instrucciones de preparación de los alimentos".
10. Hay que tener en cuenta que determinados alimentos, como la compota de manzana, arándanos, cebada perlada, harina de avena u otros cereales, guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis pueden producir espuma y saltar dentro de la olla, obstruyendo la válvula de descarga de presión (orificio de salida de aire). Estos alimentos no deberían ser cocinados en una olla a presión.
11. Comprobar siempre que la válvula de descarga de presión no esté obstruida antes de utilizar la olla.
12. No abrir la olla a presión hasta que se haya enfriado y toda la presión del interior haya sido descargada. Si las asas presentan resistencia al abrirlas, esto indica que la olla tiene aún presión en su interior – no intentar abrirla a la fuerza. Cualquier presión existente dentro de la olla puede ser peligrosa. Ver "Instrucciones de uso".
13. No utilizar esta olla para freír a presión con aceite.
14. Una vez alcanzada la presión normal de uso, disminuir el calor para que todo el líquido que genera el vapor no se evapore.
15. Introduzca siempre una cantidad mínima de líquido, al menos igual a 8.5 oz. Ver "Instrucciones de uso".
16. Para los alimentos que se dilatan durante la cocción, como el arroz, las legumbres deshidratadas, o las compotas,... no llene la olla más de la mitad de su capacidad. Para ciertas sopas como las de calabaza o calabacín, déle

a la olla a presión unos minutos para enfriarse, después deje que se enfríe completamente colocándola bajo un chorro de agua fría. Para los modelos 3 y 4L, en caso de alimentos que sean espesos o que se expandan durante la cocción, no llene la olla más allá de 1/3 de la capacidad. Cuando termine de cocinar, deje pasar 5 minutos antes de colocar la olla en el grifo del agua para bajar la presión.

17. Si durante el uso nota que alguna parte de su olla a presión está rota o agrietada no intente abrir la olla a presión bajo ningún concepto; desconecte el calor y déjela sobre la placa hasta que se enfríe completamente antes de moverla o abrir la tapa. No vuelva a utilizarla y llévela a un centro de servicio aprobado por T-fal para su reparación.

CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES

Esquema descriptivo

- | | |
|---|-----------------------------|
| A - Válvula de funcionamiento | I - Junta de la tapa |
| B - Conducto de válvula de funcionamiento | J - Cestillo |
| C - Válvula de seguridad | K - Soporte del cestillo |
| D - Indicador de presencia de presión | L - Asa largo de la cuba |
| E - Botón de apertura | M - Cuba |
| F - Asa larga de la tapa | N - Asa corta de la cuba |
| G - Señal de posición de la tapa | O - Señal de llenado máximo |
| H - Señal de posición de la válvula de funcionamiento | |

Características

Diámetro del fondo de la olla - referencias

Capacidad	Ø Cuba	Ø Fondo	Modelo	Número de artículo	Material de tapa y cuerpo
4.2 qt	8.6"	7.5"	P25142	YS223H69	Acero inoxidable
6.3 qt	8.6"	7.5"	P25107	YS223H64	
8.5 qt	8.6"	7.5"	P25144	YS223H68	

Información sobre normativas:

Presión superior de funcionamiento: 100 kPa (15 psi).

Presión máxima de seguridad: 170 kPa (25 psi).

Fuentes de calor compatibles



- La olla **Healthy Express** se puede utilizar en todas las fuentes de calor, incluso la inducción.
- Sobre placa eléctrica e inducción, use una placa con un diámetro igual al del fondo de la olla.
- Sobre placa vitrocerámica, asegúrese de que el fondo de la cuba está limpio.
- Sobre gas, la llama no debe sobrepasar el diámetro de la cuba.

Accesorios T-fal

- Los accesorios de la olla **Healthy Express** que podrá encontrar en las tiendas, son:
- Para el cambio de otras piezas o reparaciones, llame

Accesorio	Referencia
Junta	X9010103

al Servicio Técnico Autorizado T-fal.


- Sólo utilice piezas originales T-fal adecuadas a su modelo.

Instrucciones de uso

Esta olla cocina a presión. El uso inadecuado podría provocar lesiones por escaldaduras. Asegurarse de que la olla está correctamente cerrada antes de utilizarla.


Introduzca siempre una cantidad mínima de líquido, al menos igual a 8.5 oz. No abrir la olla a presión hasta que se haya enfriado y toda la presión del interior haya sido descargada. Si las asas presentan resistencia al abrirlas, esto indica que la olla tiene aún presión en su interior – no intentar abrirla a la fuerza. Cualquier presión existente dentro de la olla puede ser peligrosa.

Apertura

- Con el pulgar, tire del botón de apertura (**E**) y llévelo a la posición ↓  - Fig 1
- Mientras con la mano izquierda sujete el asa largo de la cuba (**L**), gire con la mano derecha el asa largo de la tapa (**F**) en el sentido inverso de las

agujas de un reloj, hasta su apertura - Fig 2. Y a continuación, retire la tapa.

Cierre

- Coloque la tapa en plano sobre la cuba alineando los triángulos de la tapa y del asa de la cuba - Fig 3
- Gire la tapa hacia la izquierda hasta el tope - Fig 3
- Empuje el botón de apertura (E) hacia la posición  - Fig 4

Llenado mínimo

- Introduzca siempre una cantidad mínima de líquido, al menos igual a 8.5 oz (2 vasos).

Para una cocción vapor:

- El llenado debe ser al menos igual a 25 oz (6 vasos).
- Coloque el cestillo (J) en el soporte (K) previsto a este efecto - Fig 5

Los alimentos que están en el cestillo no deben estar en contacto con la tapa de la olla.

Llenado máximo

- Nunca llene la olla más de 2/3 de la altura de la cuba (señal de llenado máximo) - Fig 6

Para algunos alimentos:


- Para los alimentos que se dilatan durante la cocción, como el arroz, las legumbres deshidratadas, o las compotas..., no llene la olla más de la mitad de su capacidad - Fig 6

Instrucciones de preparación de los alimentos

No llenar la olla más de 2/3 de su capacidad. Al cocinar alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz u hortalizas secas, no llenar la olla más de 1/2 de su capacidad. Un llenado excesivo podría llegar a obstruir el orificio de salida de aire y desarrollar en el interior una presión excesiva.

Utilización de la válvula de funcionamiento (A)


Para cocer alimentos delicados y verduras:

- Coloque el símbolo o pictograma  de la válvula (A) en frente de la señal (H).
Presión 1 funciona a 70 kPa (10 psi).

Para cocer carne y alimentos congelados:

- Coloque el símbolo o pictograma **2** de la válvula **(A)** en frente de la señal **(H)**.
Presión 2 funciona a 100 kPa (15 psi).

Para liberar el vapor:

- Coloque el símbolo o pictograma  de la válvula **(A)** en frente de la señal **(H)**.


Para retirar la válvula de funcionamiento:

- Deje enfriar el aparato antes de retirar la válvula **(A)**.
- Presione sobre la válvula y gírela para alinear la posición ● con la señal **(H)** - Fig 7
- Retire la válvula.


Para colocar de nuevo la válvula de funcionamiento:

- Coloque la válvula de funcionamiento alineándola ● con la señal **(H)**.
- Presione sobre la válvula y gire hasta la posición deseada.

Primera utilización

- Llene de agua 2/3 de la cuba. (señal de llenado máximo).
- Coloque el soporte del cestillo **(K)** en el fondo de la cuba y deposite el cestillo **(J)** encima.
- Cierre la olla.
- Coloque la válvula de funcionamiento **(A)** en **2**.
- Coloque la olla sobre una fuente de calor ajustada a su potencia máxima.
- Cuando el vapor comienza a salir por la válvula, 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 **(A)** hasta la posición .
- Cuando el indicador de presencia de vapor **(D)** baje: la olla ya no tiene presión.
- Abra la olla.
- Aclare la olla con agua y séquela.
- Nota: la aparición de manchas en el fondo interno de la cuba, 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 “Utilización de la válvula de funcionamiento”) y compruebe a la luz del día que el conducto de la válvula de funcionamiento (B) no está obstruido. Si fuera necesario, límpielo con un palillo de dientes - Fig 8
- Compruebe que la válvula de seguridad (C) es móvil: ver párrafo “Limpieza y Mantenimiento”.
- Coloque la válvula de funcionamiento (A) y seleccione la posición **1** ó **2** .
- Asegúrese que la olla está correctamente cerrada antes de ponerla en marcha.
- El botón de apertura (E) debe estar en la posición  .
- 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 dos posibilidades:
- **Descompresión lenta:** gire la válvula de funcionamiento (A) hasta la posición  . Cuando el indicador de presencia de presión (D) baje: su olla ya no tiene presión.
- **Descompresión rápida:** coloque la olla debajo de un grifo de agua fría. Cuando el indicador de presencia de presión (D) baje: la olla ya no tiene presión. Gire la válvula de funcionamiento (A) hasta la posición  .
- Puede abrirla.

Si durante la descompresión, observa salpicaduras anormales: coloque el selector en posición **1 y descomprima lentamente, asegurándose que ya no salpica.**

Limpeza y Mantenimiento

Limpeza de la olla

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

Puede meter la cuba y el cestillo al lavavajillas.

No introduzca la tapa en el lavavajillas.

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

Nunca utilice objetos cortantes o puntiagudos para realizar esta operación.

Para el buen funcionamiento del aparato, por favor, respete estas recomendaciones de limpieza y mantenimiento después de cada uso.

- Lave la olla después de cada utilización con agua tibia y un detergente para vajillas. Repita la operación para el cestillo.
- No utilice productos con lejía.
- No ponga a calentar la cuba cuando esté vacía.

Para limpiar el interior de la cuba:

- Lave con estropajo y detergente para vajillas.
- Si el interior de la cuba de acero inoxidable presenta reflejos irisados, límpielo con vinagre.

Para limpiar el exterior de la cuba:

- 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 la junta de la tapa:

- Después de cada cocción, limpie la junta (I) y su compartimento.
- Para volver a colocar la junta, observe los dibujos - Fig 9 - 10

Para limpiar la válvula de funcionamiento (A):

- Retire la válvula de funcionamiento (A): ver párrafo "Utilización de la válvula de funcionamiento".
- Limpie la válvula de funcionamiento (A) debajo del chorro de agua del grifo - Fig 11

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

- Retire la válvula (A).
- Controle a la luz del día que el conducto de evacuación del vapor está desatascado y redondo. Si fuera necesario, límpielo con un palillo de dientes - Fig 8

Para limpiar la válvula de seguridad (C):

- Limpie la parte de la válvula de seguridad situada dentro de la tapa, pasándola por agua.

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

- Compruebe que el funcionamiento es correcto, presionando ligeramente sobre la válvula que debe hundirse sin dificultad - Fig 12

Para cambiar la junta de la olla:

- Cambie la junta de la olla todos los años.
- Cambie la junta de la olla si presentara algún corte.
- Utilice siempre una junta original T-fal, adecuada a su modelo.

Para guardar la olla:

- Déle la vuelta a la tapa sobre la cuba.

Seguridad

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

- **Sistema de seguridad para el cierre:**
 - Si el aparato no está correctamente cerrado, el indicador de presencia de presión (**D**) no puede subir y por lo tanto la olla no puede tener presión.
- **Sistema de seguridad para la apertura:**
 - Si la olla está bajo presión, el botón de apertura no puede accionarse. Nunca abra la olla a la fuerza. Sobre todo, no fuerce el indicador de presencia de presión. Asegúrese que la presión interior ha disminuido.
- **Dos sistemas de seguridad para el exceso de presión:**
 - Primer sistema: la válvula de seguridad (**C**) libera la presión y el vapor sale horizontalmente por encima de la tapa - Fig 13
 - Segundo sistema: la junta (**I**) deja salir el vapor verticalmente por el borde de la tapa - Fig 14

Si uno de los sistemas de seguridad par el exceso de presión se activa:

- 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 (**C**) y la junta (**I**).

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 cuba
- 6 - No almacene alimentos en la olla.
- 7 - Nunca utilice lejía o productos clorados que pudieran alterar la calidad del acero inoxidable.
- 8 - No introduzca la tapa en el lavavajillas. No deje la tapa en remojo.
- 9 - Cambie la junta todos los años.
- 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	Asa de la tapa
Año y lote de fabricación	Dentro de la tapa
Referencia modelo Presión de funcionamiento (PF) Presión máxima de seguridad (PS) Capacidad	En el fondo externo de la cuba

T-fal responde a sus preguntas

Problemas	Recomendaciones
Si la olla se ha calentado a presión sin líquido dentro:	<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 cuba es suficiente. - La válvula de funcionamiento está colocada en la posición 1 ó 2. - La olla está bien cerrada y el botón de apertura (E) está en la posición $\uparrow \square$. - La junta o el borde de la cuba 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 y el conducto de la válvula de funcionamiento - Fig 8 y compruebe que la válvula de seguridad se hunde sin dificultad - Fig 12
Si el vapor se escapa alrededor de la tapa, compruebe:	<ul style="list-style-type: none"> • Si la tapa está cerrada correctamente y el botón de apertura (E) está en la posición $\uparrow \square$. • La posición de la junta de la tapa. • El buen estado de la junta, si fuera necesario, cámbiela. • La limpieza de la tapa, de la junta 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 cuba.
Si se han quemado alimentos en la olla:	<ul style="list-style-type: none"> • Deje la cuba en remojo durante algún tiempo antes de lavarla. • Nunca utilice productos clorados.
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.

Tabla de los tiempos de cocción Verduras

		Cocción	FRESCOS	CONGELADOS
			Posición de la válvula 1	Posición de la válvula 2
Alcachofas		- Vapor	14 min.	
		- inmersión	12 min.	
Apio		- Vapor	5 min.	
		- inmersión	8 min.	
Arroz (legumbre)		- inmersión	6 min.	
Brócoli		- Vapor	3 min.	3 min.
Calabacines		- Vapor	5 min.	7 min
		- inmersión	2 min.	
Calabaza (puré)		- inmersión	6 min.	
Champiñones	Laminados enteros	- Vapor	1 min.	4 min.
		- inmersión	1 ½ min.	
Coles de Bruselas		- Vapor	5 min.	4 min. - inmersión
Coliflor		- inmersión	3 min.	4 min.
Endivias		- Vapor	10 min.	
Espárragos		- inmersión	4 min.	
Espinacas		- Vapor	4 min.	6 min.
		- inmersión	3 min.	
Guisantes		- Vapor	1 ½ min.	4 min
Judías semi secas		- inmersión	16 min.	
Judías verdes		- Vapor	6 min.	7 min.
Nabos		- Vapor	5 min.	
		- inmersión	5 min.	
Patatas en cuartos		- Vapor	10 min.	
		- inmersión	5 min.	
Puerros rodajas		- Vapor	2 ½ min.	
Remolacha		- Vapor	16 - 24 min.	
Repollo	Laminado deshojado	- Vapor	5 min.	
		- Vapor	5 min.	
Zanahorias	Rodajas	- Vapor	5 min.	4 min.

vapor = alimento en el cestillo
inmersión = alimento en el agua

Carne - Pescado

	FRESCOS	CONGELADOS
	Posición de la válvula 2	Posición de la válvula 2
Atún (4 filetes 21 oz)	5 min	7 min.
Cerdo (rollo 35 oz)	20 min	36 min
Cordero (pierna 46 oz)	20 min	28 min
Pollo (entero 42 oz)	16 min	36 min.
Rape (filetes 21 oz)	4 min	5 min.
Salmón(4 rodajas 21 oz)	5 min	6 min.
Ternera (35 oz)	8 min	23 min

Garantía limitada

- Su nueva olla a presión T-fal incluye una **garantía limitada de 10 años** que cubre el aparato en las condiciones de uso que se especifican en estas instrucciones. Dicha garantía cubre:
 - los defectos relacionados con la estructura metálica del cuerpo de la olla a presión.
 - cualquier deterioro prematuro de la base metálica.
- Todas las demás partes de su olla a presión están garantizadas frente a defectos de mano de obra o materiales durante el periodo de garantía definido en la legislación vigente en el país en el que se compró el producto a partir de la fecha de compra.
- **La garantía contractual se obtiene únicamente tras la presentación de un comprobante de compra válido en el que aparezca la fecha de compra.**
- **La garantía no incluye:**
 - La junta, la válvula de control de la presión o la junta del indicador de bloqueo tienen una vida útil limitada. Dichas piezas no están incluidas en la garantía y requerirán renovaciones periódicamente.
 - Los daños causados por la incapacidad de seguir las principales recomendaciones efectuadas o por el uso negligente del producto, especialmente:
 - por caídas voluntarias o involuntarias, golpes, introducción en el horno, etc.
 - al lavar la tapadera en el lavavajillas.
- **T-fal® NO SERÁ RESPONSABLE DE LOS DAÑOS FORTUITOS O EMERGENTES PRODUCIDOS POR CUALQUIER CAUSA.** Algunos Estados no permiten la inclusión o la limitación de los daños fortuitos o emergentes, de modo que es posible que el supuesto de exclusión anterior no sea aplicable en su caso. Si necesita asistencia técnica durante el periodo de garantía, póngase en contacto con nosotros de lunes a viernes, desde las 8.00 h hasta las 17.00 h, en el número 1-800-395-8325. www.t-falusa.com
- Esta garantía le concede derechos legales específicos. Puede que también goce de otros derechos que pueden variar de un Estado a otro.

EN	p. 1
ES	p. 13