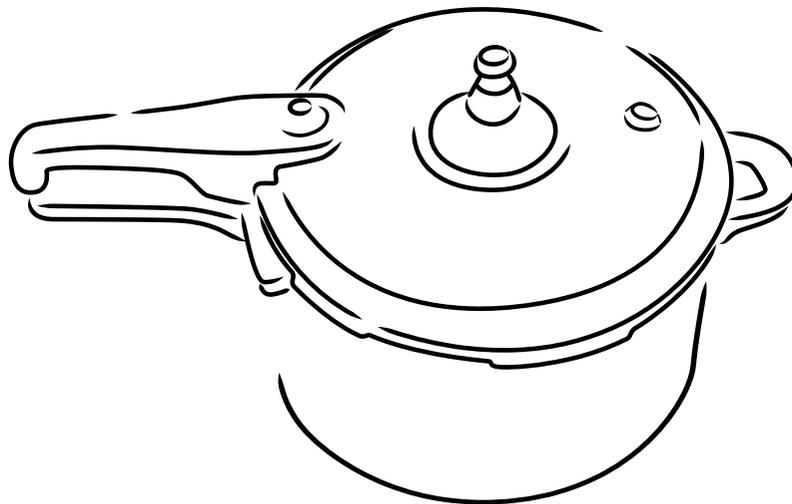


T-fal®

Ollas a presión

ES

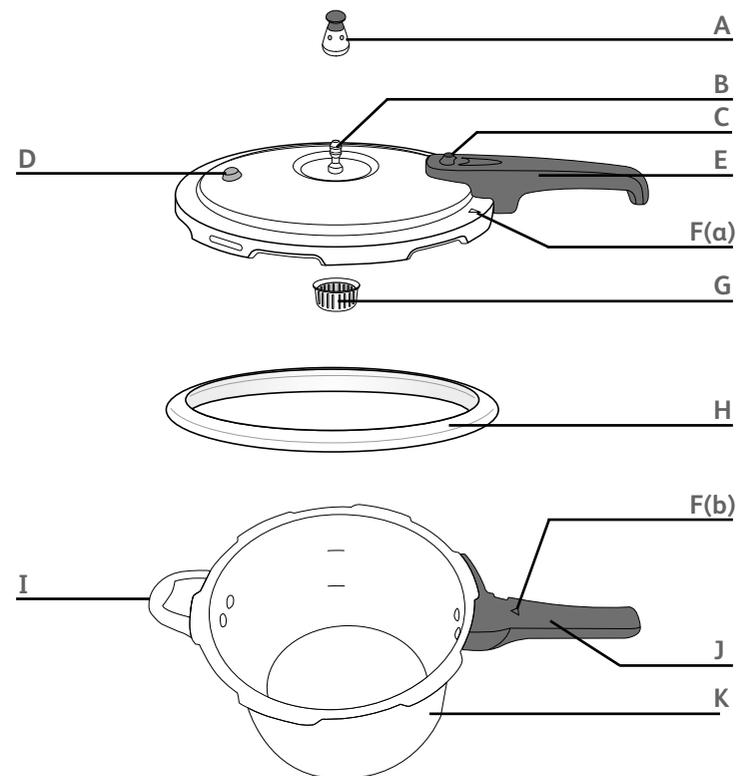
August 2023 - Ref.: 1520015286 - Réalisation: PublicisLMA



Guía del usuario

para modelos : P26065 - 92160 - P26064 - 92180 - P26037

Diagrama descriptivo



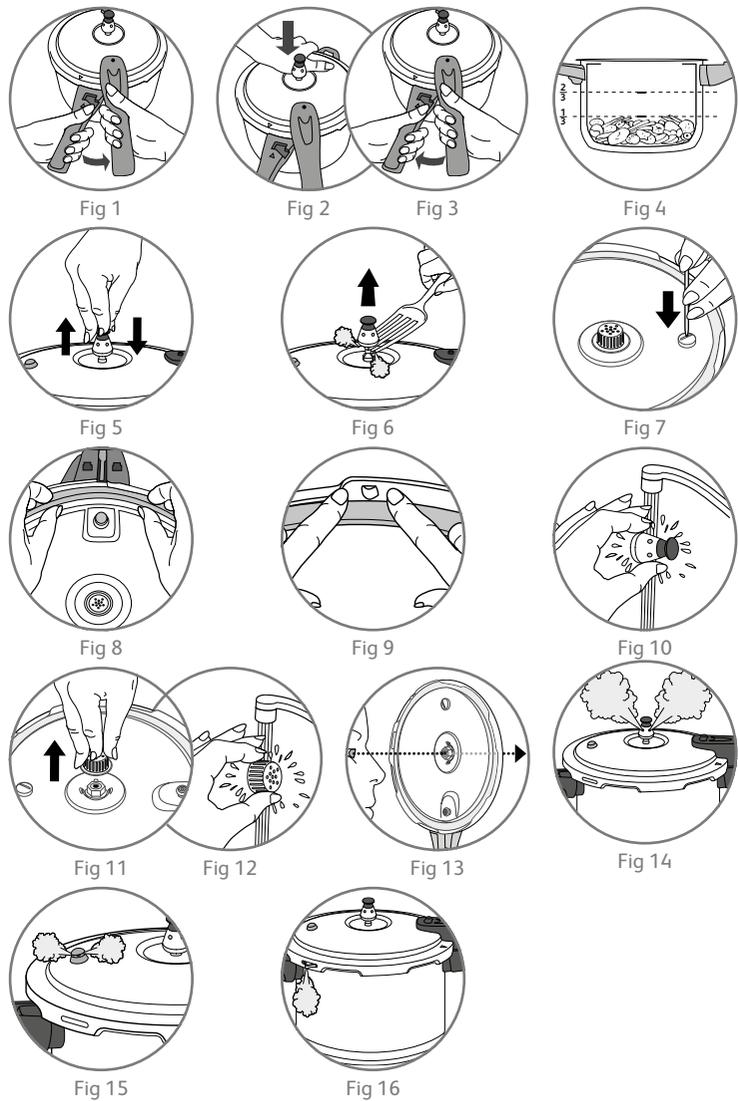


TABLA DE CONTENIDO

Precauciones importantes	P 1
Descripción	p 3
Características	p 3
Fuentes de calor compatibles	p 3
Piezas de recambio	p 3
Accesorios	p 3
Instrucciones de funcionamiento	p 3
Apertura	p 4
Cierre	p 4
Llenado mínimo	p 4
Llenado máximo	p 4
Instrucciones de preparación de alimentos	p 4
Primer uso	p 4
Antes de la cocción	p 5
Durante la cocción	p 5
Fin de la cocción	p 5
Cuidado y limpieza	p 6
Limpieza de la olla a presión	p 6
Características de seguridad	p 7
Recomendaciones de uso	p 8
¡Proteja el medio ambiente	p 8
Garantía	p 9
Sus preguntas frecuentes	p 10
Tabla de tiempos de cocción	p 11
Recetas	p 12

PRECAUCIONES IMPORTANTES

1. Tómese el tiempo necesario para leer todas las instrucciones y consulte siempre la «Guía del usuario».
2. No toque las superficies calientes. Utilice manijas y botones.
3. Como se hace con todos los aparatos para cocción, mantenga una estricta vigilancia del producto, en especial si utiliza la olla a presión cerca de los niños.
4. No coloque su olla a presión dentro del horno caliente.
5. Cuando esté utilizando su olla a presión, muévela con el mayor cuidado posible. No toque las superficies calientes. Utilice las asas y botones. De ser necesario, póngase guantes.
6. Verifique regularmente que las asas de la olla estén fijadas de la forma correcta. Atorníllelas de nuevo de ser necesario.
7. No utilice su olla a presión para un destino diferente de su función específica.
8. Su olla cocina a presión. Un uso inadecuado de la olla o una apertura incorrecta de la misma podría causar lesiones en las manos debido al vapor caliente. Asegúrese de que la olla a presión esté bien cerrada antes de exponerla al fuego. Leer la sección "Instrucciones de funcionamiento".
9. Esta olla a presión no está diseñada para ser utilizada por personas (incluyendo niños) con limitaciones físicas, sensoriales o mentales o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan sido supervisadas o dirigidas sobre el uso de la olla a presión por y con otra persona presente.
10. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante podría causar riesgo de incendios o lesiones personales.
11. No llenes la olla a presión más de 2/3 de su capacidad. Para alimentos espesos que se dilatan o que sueltan espuma durante la cocción, como el arroz, las legumbres, legumbres deshidratadas, o las compotas, la calabaza, los calabacines, las zanahorias, las patatas, los filetes de pescado, no llenes la olla a presión más de 1/3 (MAX 1) de su capacidad. El sobrellenado podría causar la obstrucción de la válvula de ventilación y presión excesiva. Lee las instrucciones de preparación de los alimentos.
12. Algunos alimentos, como el puré de manzana, arándanos, cebada perlada, avena u otros cereales, guisantes splits, pasta, fideos, ruibarbo o espagueti puede hacer espuma o escupir y obstruir el tubo de escape de vapor. Estos alimentos no pueden ser preparados en la olla a presión.
13. Cuando cocine trozos grandes de carne y de alimentos que tengan una piel superficial (salchichas enteras lengua, aves...): le recomendamos que los pinche con un cuchillo o un tenedor antes de cocinarlos. De hecho, durante la cocción pueden retener líquido hirviendo y provocar salpicaduras.
14. Antes de cada uso, compruebe siempre que todos los dispositivos de alivio de presión de la olla a presión no estén obstruidos. Asegúrese que el pistón* de la válvula de seguridad (D) se mueve. Asegúrese que la junta está colocada bajo las pestañas de la tapa.
15. No realice nunca recetas a base de leche animal en su olla a presión.
16. Los vapores de alcohol son inflamables. Mantenga en ebullición 2 minutos aproximadamente antes de colocar la tapa. Supervise su aparato cuando realice recetas a base de alcohol.
17. No abra la olla a presión mientras aún esté caliente y la presión interna no se liberada completamente. Si el producto es difícil de abrir, todavía hay presión en el liberada: no force. Cualquier presión en la olla a presión presenta un peligro. Lee las instrucciones de funcionamiento.

18. No freír en aceite a presión. No dejes la olla a presión sin supervisión si el aceite o la grasa están calientes. Continuar calentando el aceite humeante lo degrada y puede elevar su temperatura lo suficiente para que enciende.
19. Cuando se alcance la presión de funcionamiento normal, baje el fuego para evitar que el líquido que forma el vapor se evapore completamente. Asegúrese, durante la cocción, de que la válvula siempre emite un leve sonido. Si no sale suficiente vapor, descomprima el aparato y verifique si hay suficiente líquido o si el conducto de drenaje de vapor esta obstruido.
20. Tener siempre al menos 250 ml de líquido en la olla a presión. Leer las instrucciones de funcionamiento. Nunca utilice a olla a presión sin líquido, ya que la estropearía seriamente. Asegúrese de que siempre haya suficiente líquido durante la cocción.
21. Asegúrese, durante la cocción, de que la válvula emite un leve sonido regularmente. Si no hay suficiente vapor, aumente ligeramente la fuente de calor. En caso contrario, reduzca la fuente de calor.
22. Si alguna parte de la olla a presión está rota o agrietada, nunca intente abrir el dispositivo si está encendido. Cierra el fuego y permita que la olla a presión se enfríe completamente antes de moverla o abra la tapa. No altere los sistemas de seguridad de otra manera que no sea siguiendo las instrucciones de limpieza y mantenimiento. Utilice únicamente piezas originales T-FAL correspondientes a su modelo. En particular, utilice un recipiente y una tapa T-FAL. Sustituya el empaque una vez al año o inmediatamente si ésta presenta cortes. Para guardar la olla de presión : déle la vuelta a la tapa al colocarla encima de la olla, para evitar el desgaste prematuro del empaque de la tapa. Es imprescindible revisar la olla de presión despues de 10 años de uso.
23. Nunca introduzca en la olla a presión papel de aluminio no sujeto sobre un molde. Nunca introduzca papel plástico transparente o similar en la olla a presión.
24. Utilice fuentes de calor compatibles, de acuerdo con las instrucciones de uso.
25. Si durante la liberación de vapor observa proyecciones anormales, vuelva a colocar la válvula de funcionamiento (A) en la posición de cocción en modo «olla a presión» y después efectúe una descompresión rápida bajo el agua fría.
26. Si el indicador de presión (C) no baja, coloque la olla bajo un chorro de agua fría. Nunca manipule el indicador de presión.
27. En el caso de las sopas, le aconsejamos realizar una descompresión rápida bajo agua fría.
28. No utilice este producto para almacenar alimentos ácidos o salados antes o después de la cocción ya que podría dañar su olla.
29. Limpie y aclare la olla a presión inmediatamente después de cada uso. Nunca utilice lejía o productos clorados, ya que podrían alterar calidad del acero inoxidable. No deje la tapa a remojo. Tras retirar la válvula de funcionamiento (A) y la junta (H) en el lavavajillas.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

DESCRIPCIÓN

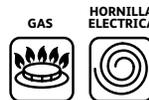
- | | | | |
|---------------|-------------------------------|---------------|--|
| A - | Válvula de funcionamiento | F(b) - | Indicador de posición de tapa ubicado en la olla |
| B - | Salida de liberación de vapor | G - | Filtro |
| C - | Indicador de presión | H - | Empaque |
| D - | Válvula de seguridad | I - | Asa corta de la olla |
| E - | Asa larga de la tapa | J - | Asa larga de la olla |
| F(a) - | Indicador de posición de tapa | K - | Olla |

CARACTERÍSTICAS

Capacidad	Ø Olla	Ø Parte inferior	Modelo	Material de olla y tapa
4 L / 4.2 Qt	22 cm	17 cm	P26065	Aluminio
5.7 L / 6 Qt	22 cm	17 cm	92160	
6.7 L / 7 Qt	22 cm	17 cm	P26064	
7.6 L / 8 Qt	24 cm	18 cm	92180	
9 L / 9.5 Qt	24 cm	18 cm	P26037	

Diámetro de base de la olla a presión según el número de modelo
Especificaciones básicas:

FUENTES DE CALOR COMPATIBLES



- Al usar en estufa de gas, la llama nunca debe superar el diámetro de la base de la olla a presión.
- Asegúrese de que la olla a presión esté en el centro de la fuente de calor.

PIEZAS DE REEMPLAZO

	Accesorio	Número de referencia
Empaque	4.2 Qt / 6 Qt / 7 Qt	US-7117001181 / 7122901467
	8 Qt / 9.5 Qt	US-7117001186

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

El dispositivo funciona cocinando bajo presión. El uso inadecuado puede ocasionar severas lesiones o quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté cerrada antes de operarla. No abra la olla a presión mientras aún esté caliente y el la presión interna no se libera completamente. Si el producto es difícil de abrir, todavía hay presión en el interior: no force. Cualquier presión en la olla a presión presenta un peligro. Siempre vierta una cantidad de líquido de al menos 250 ml (8 oz.) en la unidad.

■ APERTURA

Con la mano izquierda, sostenga el asa larga de la olla (**J**) y, con la mano derecha, gire el asa larga de la tapa (**E**) en sentido contrario a las manecillas del reloj hasta que se abra la olla a presión - Fig. 1. Luego levante la tapa.

■ CIERRE

- Coloque la tapa plana sobre la olla y asegúrese que los indicadores de posición de tapa (**F(a)** et **F(b)**) estén alineados.
- Presione la tapa con la palma de la mano. - Fig. 2.
- Con una mano, sostenga el asa larga de la olla (**J**) y, con la otra mano, gire el asa larga de la tapa (**E**) en el sentido de las manecillas del reloj. - Fig. 3.

■ LLENADO MÍNIMO

- Cuando utilice la olla a presión, siempre vierta al menos 250 ml (1 taza) de líquido en ella.

■ LLENADO MÁXIMO

- Nunca llene más de 2/3 de la olla a presión. - Fig. 4.

Para ciertos alimentos

- Para los alimentos que se expanden durante la cocción (como el arroz, los vegetales secos o las compotas), nunca llene la olla a presión más de 1/3 de su capacidad.

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

No llene la unidad más de 2/3 de su capacidad. Cuando cocine alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz o vegetales secos, no llene la unidad a más de 1/3 de su capacidad. El llenado en exceso puede provocar que la salida de liberación de vapor se tape y desarrolle exceso de presión.

■ PRIMER USO

- Llene con agua a 2/3 de la altura de la olla. - Fig. 4.
 - Coloque la válvula de funcionamiento (**A**) en su lugar sobre la salida de liberación de vapor (**B**) - Fig. 5.
 - Cierre la olla a presión. - Fig. 2 - 3.
 - Coloque la olla a presión sobre una fuente de calor al máximo.
 - Cuando el vapor comienza a salir de la válvula Fig. 14, baje la fuente de calor y ajuste un temporizador en 20 minutos.
 - Después de 20 minutos, apague la fuente de calor.
 - Ponga la olla a presión bajo el chorro de agua fría.
 - Cuando el indicador de presión (**C**) vuelve a bajar, el dispositivo ya no está bajo presión.
 - Levante la válvula de funcionamiento con un tenedor (Fig. 6) para asegurarse de que no haya presión interna.
- Si no se escapa más vapor, retire la válvula de funcionamiento. - Fig. 5. Si aún sale vapor de la olla, coloque nuevamente la olla a presión bajo el agua fría.
- Abra la olla a presión. - Fig. 1.

- Limpiar con jabón líquido, luego limpie y seque.
- Nota: La aparición de manchas en la parte inferior del interior de la olla no afecta la calidad del metal. Para quitar estos depósitos de sarro, use una esponja y vinagre diluido en agua.

■ ANTES DE LA COCCIÓN

- Antes de cada uso, retire la válvula de funcionamiento (**A**) y el filtro. (**G**) - Fig 11-12. Verifique a contraluz que ni la salida de liberación de vapor (**B**) ni el filtro (**G**) estén obstruidos. Fig. 13. De ser necesario, limpie con la punta de un palillo.
- Asegúrese que la válvula de seguridad (**D**) esté limpia. Consulte la sección "Limpieza y mantenimiento". Presiónela levemente desde el interior de la tapa para asegurarse de que funcione correctamente. La válvula debe elevarse fácilmente. - Fig. 7.
- Vuelva a poner la válvula de funcionamiento (**A**) en su lugar.
- Cierre la olla a presión. - Fig. 2.
- Coloque la olla a presión sobre una fuente de calor al máximo.

■ DURANTE LA COCCIÓN

- Cuando la válvula de funcionamiento (**A**) libere vapor de forma continua y emita un sonido regular, reduzca la fuente de calor.
- Ajuste un temporizador según el tiempo de cocción indicado en la receta.
- Una vez que haya transcurrido el tiempo de cocción, apague la fuente de calor.

■ FIN DE LA COCCIÓN

Para liberar el vapor

Una vez que la fuente de calor está apagada, hay dos opciones:

- **Liberación de vapor rápida bajo el agua fría**
Ponga la olla a presión bajo el chorro de agua fría.
- **Liberación de presión gradual**

Deje que la olla a presión se enfríe a temperatura ambiente durante 5 minutos; después, colóquela bajo el chorro de agua fría a fin de reducir la presión restante.

Cuando la presión haya disminuido, el aire volverá a ingresar a la olla a presión y emitirá un silbido.

Una vez que la olla a presión esté fría, levante la válvula de funcionamiento (**A**) con un tenedor Fig. 6 para asegurarse de que no haya presión interna. Si no hay más presión, retire la válvula de funcionamiento. Si sigue saliendo vapor por la salida, la olla todavía está bajo presión. Coloque la olla a presión bajo el chorro de agua fría hasta que la presión disminuya. Posteriormente abra la olla a presión.

Advertencia: nunca emplee fuerza cuando quite la tapa. Es posible que la presión no haya disminuido por completo. Continúe enfriando la olla a presión bajo el chorro de agua fría hasta que el indicador de presión (C) baje.

CUIDADO Y LIMPIEZA

■ LIMPIEZA DE LA OLLA A PRESIÓN

Si desea quitar manchas oscuras del aluminio, repita el procedimiento descrito en "Primer uso" y agregue 2 cucharadas de bicarbonato de sodio.

Las manchas y rayas, que pueden aparecer tras un uso prolongado, no afectan el funcionamiento de la olla a presión.

No coloque la olla de presión en el lavavajillas.

Nunca utilice un objeto filoso para llevar a cabo este proceso.

Para mantener su olla a presión en buenas condiciones durante más tiempo, no la sobrecaliente cuando esté vacía.

- Para garantizar el correcto funcionamiento de su olla a presión, siga estas recomendaciones de limpieza y mantenimiento después de cada uso:
- Limpie la olla a presión después de cada uso con agua jabonosa tibia.
- Nunca use limpiadores u otros productos con cloro.
- No sobrecaliente la olla cuando está vacía.

Cómo limpiar el interior de la olla:

- Use un estropajo abrasivo y jabón de lavar.

Cómo limpiar el exterior de la olla:

- Use una esponja y jabón de lavar.

Cómo limpiar la tapa:

- Lave la tapa bajo un chorro de agua tibia con una esponja y jabón de lavar; luego enjuague completamente.

Cómo limpiar el empaque (H):

- Después de cada uso, limpie el sello (H) y su carcasa.
- Para colocar el sello de nuevo en su lugar, consulte las ilustraciones. - Fig. 8-9.

Cómo limpiar la válvula de funcionamiento (A):

- Retire la válvula de funcionamiento (A): consulte la sección "Uso de la válvula de funcionamiento".
- Limpie la válvula de funcionamiento (A) bajo el chorro de agua. - Fig. 10.

Cómo limpiar la salida de liberación de vapor (B):

- Retire la válvula (A) y el filtro (G).
- Revise la tapa a contraluz para asegurarse de que la salida de liberación de vapor no esté tapada. De ser necesario, límpiela con un palillo. - Fig. 13.

Transcurridos 10 años de uso, es importante que lleve su olla a presión a un centro de servicio para inspeccionar.

Cómo limpiar la válvula de seguridad (D):

- Limpie la parte de la válvula de seguridad ubicada en la parte inferior de la tapa empujando el pistón - Fig. 7.
- Asegúrese de que la válvula funcione al presionarla ligeramente en el extremo que se debe levantar con facilidad. - Fig. 7. Compruebe que el filtro también esté limpio - Fig. 11-12.

Cómo reemplazar el sello:

- Cambie el sello de su olla a presión una vez al año o en el caso de que esté dañado.
- Siempre use un sello original de T-Fal adecuado para el modelo.

Cómo almacenar la olla a presión:

- Coloque la tapa boca abajo sobre la olla.

■ CARACTERÍSTICAS DE SEGURIDAD

Su olla a presión presenta diversas características de seguridad:

• Característica de cierre seguro:

- Si el dispositivo no se ha cerrado apropiadamente, el indicador de presión (C) no se puede levantar y, por lo tanto, no se crea presión en el dispositivo.

• Característica de abertura segura:

- Durante el funcionamiento, el indicador de presión (C) se levanta por completo, lo que bloquea las asas y evita que la olla a presión se abra. Este sistema de bloqueo se desactiva cuando el indicador de presión baja, es decir cuando la olla a presión ya no está bajo presión.

- No toque el indicador de presión (C) mientras utiliza la olla a presión.

• Características de seguridad de exceso de presión:

- 1) La válvula de seguridad (D) libera presión y el vapor sale en dirección horizontal hacia la tapa externa. - Fig 15.
- 2) El sello (H) permite que el vapor escape alrededor de la olla. - Fig 16.

Si se acciona una de las características de seguridad de exceso de presión, proceda como se indica a continuación:

- Apague la fuente de calor;
- Deje que la olla a presión se enfríe;
- Ábrala de acuerdo a las instrucciones;
- Compruebe y limpie la válvula de funcionamiento (A), la salida de liberación de vapor (B), el filtro (G), la válvula de seguridad (D) y el sello (H).

CERTIFICADO DE GARANTÍA

Modelo del comprador: _____

Modelo del aparato: _____

Marca del aparato: _____

Fecha de entrega: _____ Nombre de la tienda: _____

CONDICIONES QUE REGULAN LA GARANTÍA

1. 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.
2. 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.
3. 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:
 - a) Empaquételo con cuidado y proteja su aparato con algún relleno. Asegurelo con cinta canela o cordel. La garantía no ampara daños ocasionados en tránsito.
 - b) 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.
 - c) 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.
4. 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.
5. La garantía perderá validez en los siguientes casos:
 - a) Cuando el producto se hubiese utilizado en condiciones distintas a las normales.
 - b) Cuando el producto no hubiese sido operado de acuerdo con este instructivo de uso.
 - c) Cuando el producto hubiese sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador responsable respectivo.

Importado por
Groupe SEB México, S.A. de C.V
Boulevard Miguel de Cervantes
Saavedra No 169 Piso 9, Col. Ampliación
Granada, Alcaldía Miguel Hidalgo,
C.P. 11520 Ciudad de México, México
RFC: GSM8211123P5
Servicio al Consumidor: (55) 52 83 93 54

SELLO DE LA TIENDA

RECOMENDACIONES DE USO

- 1 - La temperatura del vapor cuando sale de la válvula de funcionamiento es muy elevada.
- 2 - Una vez que se eleve el indicador de presión, ya no podrá abrir la olla a presión.
- 3 - Al igual que con cualquier utensilio de cocina, se debe vigilar cuidadosamente su funcionamiento, especialmente cuando se utiliza cerca de niños.
- 4 - Observe el chorro de vapor.
- 5 - Para mover la olla a presión, siempre utilice las dos asas de la olla.
- 6 - Nunca deje alimentos en la olla a presión.
- 7 - Nunca utilice limpiadores u otros productos con cloro, ya que pueden alterar la calidad del aluminio.
- 8 - No lave la tapa en el lavavajillas. No deje la tapa en remojo.
- 9 - Cambie el sello de la olla cada año.
- 10 - Debe limpiar la olla a presión una vez que está fría y vacía.
- 11 - Transcurridos 10 años de uso, es importante que lleve su olla a presión a un centro de servicio para inspeccionar.

¡PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE!



① Su dispositivo contiene muchos materiales que se pueden recuperar o reciclar después de su vida útil.

➔ Dépositelo en un centro local de recolección de basura.

SUS PREGUNTAS FRECUENTES

Problema	Sugerencia
La olla a presión se ha calentado bajo presión sin líquido en el interior	Lleve su olla a presión a inspeccionar.
El indicador de presión no se levanta y no se libera vapor por la válvula durante la cocción	Esto es normal en los primeros minutos. Sin embargo, si el problema persiste, compruebe que: <ul style="list-style-type: none"> - la fuente de calor sea suficientemente fuerte. De no ser así, aumentela. - la cantidad de líquido en la olla sea suficiente. - la olla a presión esté bien cerrada. - el sello y el borde de la olla no estén dañados.
El indicador de presión se ha levantado y no se libera vapor por la válvula durante la cocción	Esto es normal en los primeros minutos. No obstante, si esto persiste, enfríe la olla a presión con agua fría y ábrala. Limpie la válvula de funcionamiento, el filtro y la salida de liberación de vapor (Fig. 10) y asegúrese de que la válvula de seguridad se pueda mover libremente.
Si hay fugas de vapor alrededor de la tapa	Verifique que la tapa está bien cerrada. Verifique que el empaque está bien colocado. Verifique que el sello esté en buenas condiciones; reemplácelo de ser necesario. Revise que la tapa, el sello, la carcasa del sello en la tapa, la válvula de seguridad y la válvula de funcionamiento están limpios. Verifique que el borde de la olla no esté dañado.
Se quemó comida en la olla a presión	Deje la olla en remojo antes de limpiarla. Nunca use limpiadores u otros productos con cloro.
La tapa no se abre	Compruebe que el indicador de presión no esté levantado. De no ser así, reduzca la presión en la olla colocándola bajo el chorro de agua fría.
Si la comida no está cocida o está quemada, verifique	El tiempo de cocción. La fuente de calor. Si la válvula de funcionamiento está bien colocada. La cantidad de líquido agregada.

TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN

Use las tablas de tiempos de cocción y las recetas de este libro para determinar la presión, el tiempo de cocción, la cantidad de líquido 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 lácteos ya que éstos hierven y se queman con facilidad. Puede cocinar diferentes tipos de alimentos juntos. Si requieren diferentes tiempos de cocción, comience con el alimento que requiere más tiempo de cocción y agregue los demás alimentos posteriormente, como lo hace cuando cocina de manera convencional. Sin embargo, cuando agregue ingredientes adicionales, deberá 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, ENFRÍE 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 líquido		Carne y aves	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5.7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		69 kPa / 10 psi
6	8	Res, salada (7.6 ó cm de grueso)	60
1,5	2	Siga las instrucciones de preparación del paquete, res, faldilla	45
3	4	Res, corazón (retire las venas). Cubra con agua salada durante 1/2 h. Escurra. agregue agua fresca y 1/4 taza vinagre. Cocine.	60
2	2,5	Res, hígado (rebane).	6
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

Cantidad de líquido		Carne y aves	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5.7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		69 kPa / 10 psi
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. Escurre. 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
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

Cantidad de líquido		Carne y aves	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5.7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		69 kPa / 10 psi
2	2,5	Pavo (igual que el pollo)	25-30
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 líquido		Pescados y mariscos	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5.7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		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. Escorra. 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. Coloque los en la olla de presión con agua y una rebanada de limón. Tape la olla u cocine. Escorra. Cubra con agua fría. Pele los camarones y límpielos.	3-5
3	6	Colas de langosta. Lave las colas de langosta. Coloque las 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, sumerja en agua unos cuantos minutos para que recuperen la humedad. Pueden sazonarse 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 líquido		Verduras y frescas	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5.7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		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 cascara. Lávelos.	2-2'30
1	1,5	Ejotes, verdes o blancos. Lávelos y cortelos.	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, enfírelas y pélelas. Recalíentelas antes de servir.	6-8
2	3	Remolachas (grandes, enteras). Igual que las remolachas pequeñas, enteras.	4-6
1	1,5	Brocoli. Quite las hojas grandes externas. Corte la porción dura del tallo. Corte en tiras. Lávelas.	2-2'30
1,5	2	Colecitas de Bruselas. Lávelas.	15

Cantidad de líquido		Verduras y frescas	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5,7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		69 kPa / 10 psi
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
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

Cantidad de líquido		Verduras y frescas	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5,7 L / 6 Qt y 7.5 L / 8 Qt		69 kPa / 10 psi
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
2,5	3	Calabazas. Córtela en pedazos grandes. Lávela, Cocínela, quítele la pulpa y haga la 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. Sumérgalos 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 tapan 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.

Cantidad de líquido		Hortalizas - secas	Minutos de cocción
4 L / 4,2 Qt	5,7 L / 6 Qt y 7,5 L / 8 Qt		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

Costillas de res a la parilla

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Costillitas de res	4L/4,2Qt	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 cucharaditas	1 cucharada
Agua	2 tazas	3 tazas

1. Dore las costillitas con el tocino dentro de la olla de presión sin tapan. Escurra 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.

CARNE DE RES

Albóndigas

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res molida	4L/4,2Qt	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	1/4 cucharadita	½ cucharadita
Agua	1 lata de 10 ½ oz	2 latas de 10 ½ oz
	1 taza	1 ½ 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.

Estofado de res

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res para estofado – trozo de 2,5 cm	4L/4,2Qt	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	1/4 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

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.

Carne asada de res

Ingredientes	4 porciones	8 porciones
Carne de res para asado – 5 a 7,6 cm espesor	4L/4,2Qt	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

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.

Bistec de espaldilla con ali

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

1. Caliente la carne de salchicha en una sartén. Escurra 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

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Espaldilla (cortada en tiras de ½ cm)	1 (¾ kg)	2 (1,5 kg)
Grasa	2 cucharadas	¾ taza
Champiñones	1 lata	2 latas
Agua	2 tazas	4 tazas
Cubos de caldo de res	1	2
Salsa de soya	2 cucharadas	¾ 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

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
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

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
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

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

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

- Pase la carne por harina. Dórela en grasa caliente dentro de la olla.
- Agregue agua suficiente al líquido de champiñones para medir 1,5 tazas para la receta de 4L/4,2Qt 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
- Tape, regule el cingredientes, salvo la crema agria.ontra a 69 kPa/10 psi y co-cine 15 minutos después de que el control bailotee.
- Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
- Añada la crema agria, agitéandola ; caliente todo el tiempo. Sirva con fideos.

Cecina con col

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
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

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
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

Ingredientes	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
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

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

- Quite las semillas y lave los chiles.
- Mezcle la carne, el arroz, la sal, la pimienta, el huevo, la cebolla y 1/3 taza de sopa para recete de 4L/4,2Qt y 2/3 taza para receta de 5,7L/6Qt o 7,5L/8Qt.
- 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.
- Tape, regule el control a 69 kPa/10 psi y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
- Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.

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

Salsa

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

1. Desgrase el caldo. Añade 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.

Cena de carne de res con verduras

	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Carne de res en trozos, puntas de filete o aguyón	350 g	¾ kg
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Cebolla picada	¼ taza	½ taza
Pimienta verde, molita gruesa	2 cucharadas	¼ taza
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Chile en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	½ 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

1. Corte la carne en trozos de 2,5x1 cm. Dórela 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.

Bistec machacado con cebollitas en vinagre

	4 porciones 4L/4,2Qt	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
Aguyón en bisteces, 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. Mezcle la harina, la sal y la pimienta.
2. Corte el bistec en porciones individuales; recúbalo con la mezcla de harina.
3. Dórelo 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 4L/4,2Qt	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
Consúme	1 lata	2 latas
Agua	1 taza	2 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.

Costillitas con chucrut y papas

	4 porciones 4L/4,2Qt	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

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.

Chuletas de puerco con arroz dorado

	4 porciones 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Chuletas de puerco – 2,5 cm espesor	4	8
Grasa	1 cucharada	2 cucharadas
Arroz crudo	1 taza	2 tazas
Tomates	1 lata	2 latas ½ kg
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pimienta	¼ cucharadita	½ 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 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 de 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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Carne de puerco, en cubos	350 g	½ kg
Carne de res, en cubos	350 g	½ 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	½ cucharadita
Maicena	2 cucharadas	½ taza
Agua	½ taza	1 taza
Salsa de soya,	¼ taza	½ taza
Germen de soya, escurrido	1 lata	2 latas ½ kg
Champiñones en rebanadas	½ taza	1 taza
Castanos de agua, escurridas y rebanadas	1 lata	2 lata ½ kg

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	1 ¼ tazas	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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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	½ 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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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	½ 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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Pollo de 1 ¼ a 1 ½ kg	1	2
Harina	½ taza	¼ taza
Sal	1,5 cucharaditas	1 cucharada
Pimienta	1 pizca	½ 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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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	½ 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. Escorra 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.

Pescado con salsa agrídulce

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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

Filete de perca o hipogloso

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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. 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 especie, revolviendo siempre. Agregue al azúcar, el vinagre y la sal.
5. Vierta sobre el pescado. Decore con perejil picado.

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. Especie el líquido con harina mezclada con agua fría. Revuelva hasta que esté liso. Agregue sal y perejil.

Camarones

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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. Mezcla la harina.
3. Agregue la leche caliente, revolviendo constantemente.
4. Añada los demás ingredientes y cocine hasta que esté liso y espoce, revolviendo siempre.
5. Agregue los camarones y sirva sobre arroz cocido.

Camarones criollos al estilo de Louisiana

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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	½ 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

	4 porciones	8 porciones
Ingredientes	4L/4,2Qt	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
Melazo o almidar	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; tape y déjalo reposar.
2. Escorra los frijoles, reservando el líquido. Agregue agua suficiente al líquido de los frijoles para medir 2 tazas para receta de 4L/4,2Qt 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 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Positas	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
Especias 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

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

Crema de almejas

	4 porciones 4L/4,2Qt	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. 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 4L/4,2Qt	8 porciones 5,7L/6Qt y 7,5L/8Qt
Ingredientes		
Pollo	1 ¼ kg	1 ¼ kg
Harina	¼ taza	¼ 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 4L/4,2Qt	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 al 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. Espaeza perejil picado.

Fuente de verduras dos minutos

	4 porciones 4L/4,2Qt	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 4L/4,2Qt	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 intrucciones 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	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.
Migajas de galletas Graham	¼ taza	2. Derrita los trocitos de chocolate teniendo cuidado de no sobrecalentarlos o quemarlos. Deje enfriar el chocolate a temperatura ambiente.
Trocitos de chocolate semiamargo	85 g (3 oz)	3. Bata el queso crema y el azúcar con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que la mezcla esté tersa.
Queso crema, a temperature ambiente	454 g (1 lb)	4. Agregue la crema agria, la harina y el extracto de vainilla. Bata hasta obtener una pasta tersa.
Azúcar granulada	¾ taza	5. Agregue los huevos y la yema, uno por uno, mezclando bien después de agregar cada huevo.
Crema agria	½ taza	6. Vierta la mitad de la mezcla en otro tazón y agregue el chocolate con movimientos envolventes hasta que esté terso.
Harina	2 cdas	7. Vierta ambas pastas para formar 4 capas, alternando entre la masa de queso solo y la masa de queso y chocolate.
Extracto de vainilla	2 cdtas	8. Pase un cuchillo a través de todas las capas para crear un efecto marmolado.
Huevos grandes	3	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.
Yema de huevo, batida	1	10. Agregue 2 tazas de agua.
Agua	2 tazas	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. Refrigere durante 4 a 8 horas.

Budín de arroz

Ingredientes	6 / 8 Ctos
Mantequilla	2 cdas
Leche con 2% de grasas	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.

