



**Instructivo y garantía**  
Instruction Manual  
& Warranty



**Olla a presión  
super-rápida  
Super fast  
pressure cooker**

**ATHENAS**



[www.magefesa.com](http://www.magefesa.com)



[www.magefesausa.com](http://www.magefesausa.com)

## CONTENIDO

	PÁGINA
1. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA OLLA	2
2. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	3
3. AGRADECIMIENTOS	4
4. VENTAJAS DE SU OLLA A PRESIÓN	4
5. DESPIECE DE COMPONENTES Y CARACTERÍSTICAS	5
6. GUÍA PARA UN USO CORRECTO DE LA OLLA	8
7. INSTRUCCIONES PARA EL PRIMER USO	8
8. LLENADO DE LA OLLA A PRESIÓN	9
9. USO DE LAS VÁLVULAS	10
10. CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN	10
11. COCINAR CON LA OLLA A PRESIÓN	11
12. LIBERACIÓN DE VAPOR Y APERTURA DE LA OLLA	12
13. LIMPIEZA E INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO	14
14. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	16
15. SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y REPARACIÓN	18
16. DISPOSICIONES MEDIOAMBIENTALES	18
17. TIEMPOS DE COCCIÓN	19
18. RECETAS	22
19. REPUESTOS	28

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL



### PARTES DE LA OLLA A PRESIÓN

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Tapa.                             | 7. Válvula de seguridad. |
| 2. Sensor de presión.                | 8. Junta de silicona.    |
| 3. Válvula de regulación de presión. | 9. Asa lateral.          |
| 4. Botón de apertura.                | 10. Mango inferior.      |
| 5. Mango superior.                   | 11. Cuerpo.              |
| 6. Ventana de seguridad.             | 12. Fondo termodifusor.  |

## 2. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD



**ATENCIÓN:** LEA ATENTAMENTE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA OLLA A PRESIÓN. GUÁRDELO JUNTO CON LA FACTURA DE COMPRA Y, SI ES POSIBLE, CON EL EMBALAJE ORIGINAL PARA FUTURAS CONSULTAS.

### IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea siempre los consejos de seguridad que a continuación mencionamos antes de usar por primera vez la olla:

1. Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar el producto.
2. Nunca toque las superficies calientes. Utilice los asas laterales.
3. Asegúrese que se encuentra bien cerrada. Nunca debe ser usada por niños siendo necesaria una supervisión adecuada cuando la olla se use cerca de ellos.
4. Nunca use la olla en el horno.
5. Antes de cocinar con la olla lea atentamente el **apartado 7** de este manual.
6. Tenga especial precaución en la manipulación de la olla cuando contenga líquidos calientes.
7. No utilice la olla para otro uso que no sea la cocción de alimentos.
8. El uso inapropiado de la olla puede originar quemaduras y lesiones. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de utilizarla (**Ver apartado 10**).
9. No llene la olla por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos como arroz o legumbres, no llene más de la mitad de la olla. Un exceso de llenado puede obstruir las válvulas y causar un exceso de presión (**Ver apartado 8**).
10. Tenga en cuenta que alimentos como el puré de manzana, los arándanos, la cebada, harina de avena u otros cereales, fideos, macarrones o espaguetis pueden crear espuma y atascar el dispositivo de desbloqueo. Estos alimentos no deben ser cocinados en la olla.
11. Antes y después de cada uso de la olla asegúrese que la válvula de seguridad esté correctamente limpia (**Ver apartado 9**).
12. Nunca abra la olla hasta que la presión interna haya sido completamente eliminada. Compruebe que el sensor de presión haya bajado completamente antes de abrir la tapa (**Ver apartado 12**).
13. No utilice la olla para freír con aceite.
14. Siga las instrucciones de limpieza y mantenimiento de la olla para después de cada uso (**Ver apartado 13**).
15. Reduzca el calor cuando la presión haya alcanzado su máximo para que el líquido no salga en forma de vapor (**Ver apartado 11**).
16. Utilice exclusivamente recambios originales de **Magefesa**. Usted puede adquirirlos en [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com).
17. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.** Si por cualquier razón usted las pierde, puede descargarlas gratuitamente en [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com).



### 3. AGRADECIMIENTOS

Gracias por elegir la **olla a presión Magefesa Athenas**. Agradecemos su confianza depositada en nuestra marca.

La olla a presión **Magefesa** que usted acaba de adquirir, es una de las mejores que existen en el mercado. Diseñada en España por profesionales de alto nivel y cualificación, la olla **Magefesa** le proporcionará años de deliciosas y sanas comidas.

### 4. VENTAJAS DE LA OLLA “ATHENAS”

Con la olla **Athenas** podrá cocinar deliciosas comidas para usted y su familia en tan sólo unos minutos. Le hará recordar los sabores y aromas de la cocina tradicional, preservando todas las vitaminas y jugos de los alimentos.

Con la olla a presión **Athenas** utilizará menos agua para cocinar que en las ollas tradicionales y que en las primeras ollas a presión. Durante el tiempo de cocción apenas hará falta liberar vapor del interior de la olla para que la presión se mantenga estable.

Con la olla **Athenas** ahorrará dinero. Usted podrá cocinar hasta 5 veces más rápido que en una olla tradicional, por lo que el consumo en electricidad o gas se verá reducido considerablemente. La razón es muy simple, al cocinar más rápido, el consumo de energía se reduce notablemente. Usted ahorrará tiempo y dinero.

Su olla a presión **Magefesa Athenas** es una de las más seguras del mercado. Con su sistema automático de bloqueo evitará que la tapa se abra mientras se presuriza. Tanto la válvula de regulación y seguridad, como la ventana de la sobrepresión forman el sistema de liberación de presión. Con sus 5 dispositivos de seguridad, le garantizamos que este modelo de olla a presión es uno de los más seguros del mercado.

Con su olla a presión **Magefesa** usted estará tranquilo en la cocina sabiendo que tiene un buen producto de cocina para alimentarse usted y su familia en menos de 20 minutos (es el tiempo estimado para cocinar una sabrosa comida) y con el mínimo esfuerzo, y teniendo un control absoluto de los alimentos que come. Tendrá una sabrosa, sana y deliciosa comida.

¡Disfrútelo!

## 5. DESPIECE DE COMPONENTES Y CARACTERÍSTICAS

### DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD INCORPORADOS

Este modelo de olla ha sido diseñado con 5 sistemas de seguridad. Antes de utilizarla por primera vez, por favor, dedique un tiempo a familiarizarse con estos dispositivos y cómo se trabaja con ellos. A continuación se detallan dichos sistemas de seguridad:

**1. Bloqueo fácil (4):** Gracias a este sistema la olla a presión se bloqueará automáticamente sólo si la tapa y el cuerpo están correctamente alineados de acuerdo con las instrucciones de cierre que encontrará en el *apartado 10* del manual. La razón de este sistema es el de prevenir accidentes debido a un cierre incorrecto de la olla. Si el botón de apertura (4) no retrocede, la olla no generará presión. La olla a presión estará correctamente cerrada cuando los mangos de la tapa y del cuerpo estén alineados y se escuche un pequeño “click”. Fácil y seguro.

**2. Sensor de presión (2):** Cuando la olla a presión está correctamente cerrada, la válvula de regulación (3) se encontrará en posición I ó II y la olla empezará a tomar temperatura en el momento que le pongamos sobre la fuente de calor; el vapor empezará a generarse dentro del cuerpo y el sensor de presión (2) se levantará y bloqueará el sistema evitando la apertura involuntaria de la olla.

Si el sensor de presión está levantado quiere decir que todavía hay presión en el interior de la olla por lo que usted no debe abrir la tapa en ese momento.


**3. Válvula de regulación de presión (3):** Es uno de los elementos más importantes. Usted puede elegir cómo de rápido quiere que la olla cocine los alimentos. Puede seleccionar el nivel adecuado de acuerdo con el tipo de alimento, el tiempo y su experiencia. La válvula se compone de 2 posiciones: de menor a mayor presión.

Por favor, recuerde que con este producto no escuchará ningún ruido y no tendrá que liberar vapor. Esta olla a presión opera en silencio. Le recomendamos que seleccione el nivel deseado de presión antes de empezar a cocinar. Si usted cambia la presión mientras cocina podría perder eficiencia y algunos beneficios.

**4. Válvula de seguridad (7):** Esta válvula actúa cuando la olla alcanza un alto nivel de presión. Dicha presión se alcanzará si la válvula de regulación de presión (3) está obstruida. Esto no ocurrirá si usted ha revisado los procedimientos que se detallan en el manual de instrucciones antes de cada uso. Si la válvula de seguridad entra en acción y el vapor se libera, mantenga la calma y retire inmediatamente la olla de la fuente de calor.

**5. Ventana de seguridad (7):** Si ocurriera una sobrepresión y los anteriores sistemas de seguridad se obstruyeran o no funcionaran en un tramo comprendido de 180-300 kPa (26.1-45.4 psi) la junta de silicona (8) se deformaría para descomprimir la presión en la olla a través de la ventana que se encuentra en el borde de la tapa.




## POSICIONES DE LA VÁLVULA DE REGULACIÓN DE PRESIÓN

 **Liberación de vapor:** Cuando la válvula se sitúa en esta posición, la olla automáticamente libera todo el vapor contenido. Después que termine el proceso usted podrá abrir la tapa. Como un sistema extra de seguridad, si el nivel interno de presión siguiera siendo alto al recomendado usted no podrá abrir la tapa hasta que no alcance los niveles apropiados.

Le sugerimos que cuando opere con la válvula de regulación de presión se proteja las manos, este componente podría estar demasiado caliente debido a las características de salida del vapor.

**I Cocina rápida:** El nivel de presión más bajo se sitúa en 60 kPa (8.7 psi). Dicha presión se recomienda para productos como arroz, pasta, pescado, algunas legumbres, etc... La válvula de presión mantendrá estable la presión en el interior de la olla.

**II Cocina súper rápida:** El nivel de presión más alto se sitúa en 100 kPa (15 psi). Se recomienda utilizarla para cocinar carnes, legumbres... La válvula de presión mantendrá estable la presión en el interior de la olla. No es necesario liberar el vapor, pero si así lo hiciera, baje el fuego al mínimo.

 **Extracción de la válvula:** Esta posición permite extraer la válvula para su limpieza. No debe realizar esta maniobra mientras la olla todavía contenga presión en su interior. Para desplazar la válvula de regulación, sujete la tapa de dicha válvula con dos dedos, presione hacia abajo y gire a la derecha hasta la posición deseada (I, II o ). Nunca lleve la válvula a su posición de extracción () mientras la olla a presión no esté totalmente despresurizada. (El sensor de presión (2) debe encontrarse en su posición más baja).





## OTRAS CARACTERÍSTICAS

1. La triple base o tri-capa está especialmente diseñada para una resistencia extra y una distribución uniforme del calor.
2. El espesor de la base es mayor que el de las ollas a presión comunes, lo que aporta una absorción extra del calor.
3. La válvula de regulación de presión (3) le permite variar la presión durante la cocción.
4. No es necesario una liberación continua del vapor, por lo que usted podrá cocinar con menos agua y sin ruidos ni olores.  
Sólo tiene que usar el calor necesario para mantener la presión y dejar trabajar a la olla.



**ATENCIÓN:** NO UTILICE LA OLLA A PRESIÓN PARA FREÍR CON ACEITE. UTILICE SIEMPRE AL MENOS 1/4 DE LITRO DE AGUA EN EL PROCESO DE COCINADO.

**ATENCIÓN:** SI LA OLLA HA SIDO CALENTADA SIN QUE CONTenga NADA EN SU INTERIOR, POR FAVOR CONSULTE AL SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO MÁS CERCANO ANTES DE USARLA NUEVAMENTE.

**ATENCIÓN:** NUNCA INTRODUZCA O USE LA OLLA DENTRO DE UN HORNO.

**ATENCIÓN:** NUNCA ABRA LA OLLA A PRESIÓN DIRECCIONÁNDOLA HACIA SU CARA YA QUE PUEDE CONTENER VAPOR MUY CALIENTE EN EL INTERIOR.

LA OLLA A PRESIÓN "ATHENAS" ESTÁ FABRICADA EN ACERO INOXIDABLE DE ALTA CALIDAD. INCORPORA UN FONDO TERMOFUSOR, LO QUE LE HACE SER ÓPTIMA PARA USARLA EN TODO TIPO DE FUEGOS (GAS, VITROCERÁMICA, ELÉCTRICO, INDUCCIÓN...)

## 6. GUÍA PARA UN USO CORRECTO DE LA OLLA

Este producto está destinado únicamente para uso doméstico, no lo intente dar otro uso distinto al mencionado.

La olla a presión **Magefesa** es apta para alimentos que requieren un tiempo largo de cocción como: sopas, carnes (estofados, guisados, etc), vegetales, patatas, algunos cereales y postres.

Dependiendo de la olla a presión que usted tenga podrá utilizarla para preparar comida envasada. Para ello necesitará algunos accesorios especiales. Este producto cocina bajo presión. Aunque la olla a presión se caracteriza por su calidad y seguridad, no se pueden descartar daños originados por un mal uso. Por esta razón, lea atentamente el manual de instrucciones.

## 7. INSTRUCCIONES PARA EL PRIMER USO

Antes de usar la olla por primera vez, lave el cuerpo, la tapa y la junta de silicona con agua caliente jabonosa. Se recomienda llenar por la mitad la olla de agua y ponerla sin tapa a hervir media hora para eliminar cualquier resto de suciedad o mancha. A continuación, lave la olla con agua caliente y jabón, ponga unas gotas de aceite en el fondo de la olla antes del primer uso y, después, límpiela con papel de cocina.

En cocinas eléctricas, el diámetro de la base de la olla deberá coincidir con la del fuego.

Si utiliza cocinas a gas, nunca permita que las llamas sobresalgan por los laterales de la olla. Si esto pasara, el exterior de la olla perdería color y las empuñaduras se podrían llegar a dañar.

Por lo tanto, asegúrese que el fuego nunca sobrepase la base de su producto.



**NOTA:** En ocasiones, un sobrecalentamiento de la pieza puede provocar la aparición de irisaciones que en ningún caso suponen un impedimento para seguir cocinando ni un riesgo para la salud de su familia. La dureza del agua corriente utilizada para la cocción de los alimentos puede influir en gran medida en la aparición de manchas blancas o depósitos de cal que se adhieren en el fondo de la olla. Para hacer desaparecer dichas manchas o irisaciones, simplemente debe hervir agua con vinagre en una proporción de 4 a 1 durante 4 ó 5 minutos. Después lave de forma convencional.

## 8. LLENADO DE LA OLLA

1. Nunca llene la olla más de dos tercios ( $2/3$ ) de su capacidad o sobrepase la marca de nivel “MAX” grabada en el interior del cuerpo de la olla. Esto incluye los líquidos e ingredientes sólidos añadidos a la olla. (FIG. 1)

2. Cuando prepare alimentos que se expanden durante el proceso de cocción, como el arroz, cereales o alimentos deshidratados, no llene o sobrepase la marca de nivel  $1/2$  grabada en el interior del cuerpo de la olla. (FIG. 2)

Si excede los niveles de llenado de la olla, los dispositivos de seguridad podrían deteriorarse, aumentando el riesgo de sufrir quemaduras.

3. SIEMPRE agregue líquido a la olla a presión. Para cualquier tipo de cocción en la olla a presión, menos la cocción al vapor, siempre se necesita añadir un mínimo de 250 ml. de líquido (0.26 Qts). De esta forma evitaremos que los ingredientes se quemen o se adhieran a la olla. Utilizar menos cantidad de líquido puede dañar o sobrecalentar la olla a presión. (FIG. 3)

4. Cuando utilice su olla para cocinar al vapor, añada como mínimo tres cuartos ( $3/4$ ) de litro de caldo o agua (0.79 Qts). Coloque los ingredientes en el cestillo (venta por separado). (FIG. 4)

5. Tenga en cuenta que algunos alimentos como la cebada, las frutas y las pastas, producen espuma y, durante la cocción, podrían bloquear los sistemas de liberación de presión, estos alimentos no deben cocinarse en una olla a presión.

6. Para evitar daños en el acero inoxidable, procure añadir la sal cuando el líquido esté en ebullición para facilitar su disolución. Una vez terminada la cocción, no almacene la comida en la olla durante mucho tiempo, los ácidos y sales de los alimentos en contacto prolongado con el acero inoxidable pueden deteriorar la capa pasiva y producir picaduras o corrosión en el acero.

### cantidad máxima



FIG. 1



FIG. 2

### cantidad mínima



FIG. 3



FIG. 4

## 9. COMPROBACIÓN DE LAS VÁLVULAS

Las válvulas son los dispositivos de seguridad más importantes de su olla a presión. Siempre debe revisarlas para asegurarse que no están obstruidas.

**1. Sensor de presión:** Retire la tapa y gírela. En la parte trasera del mango verá un tope. Pútlele suavemente con un elemento puntiagudo (ej. un destornillador). Inmediatamente el sistema de cerrado se moverá a la posición "B". En esta posición la tapa estaría cerrada. Deje deslizarse hacia arriba y hacia abajo el sensor de presión (2) para cerciorarse que se mueve libremente. Es muy importante porque este dispositivo de seguridad estará bloqueando el sistema de apertura cuando haya una mínima presión dentro de la olla. Después de la comprobación coloque la tapa. Pulse el botón de apertura (4) para dejar la tapa en posición de abrirla.

**2. Válvula de seguridad:** Dentro del sensor de presión se encuentra otra válvula de seguridad. Se trata de un resorte de la válvula. Para comprobar que no está bloqueada debe pulsarla suavemente en el centro. Sentirá una pequeña resistencia por el muelle que contiene pero deberá poder moverse fácilmente. Si cree que la pieza está bloqueada, no utilice la olla a presión, límpiela o reponga la válvula de seguridad antes de volver a usarla.



## 10. CIERRE DE LA OLLA

1. Coloque la junta con cuidado, asegúrese que la sitúa en la parte superior dentro de las pestañas del interior de la tapa.
2. Introduzca los alimentos y la cantidad de agua recomendada dentro de la olla.
3. Sitúe la tapa (1) encima del cuerpo (11) alineando la marca ▼ de la tapa con la marca ↑ del mango inferior (10) encajando la tapa en el cuerpo de la olla. (FIG. 5)
4. Presione la tapa ligeramente y gírela en el sentido de las agujas del reloj (FIG. 6) hasta que los dos mandos coincidan, entonces, escuchará un "click". (FIG. 7)
5. El botón de apertura (4) retrocederá automáticamente. La olla estará correctamente cerrada. Si usted no cierra adecuadamente la tapa, el botón de apertura (4) no se moverá. Incluso si usted pone la olla en el fuego, el vapor empezará a liberarse a través del sensor de presión (2).



6. Para generar presión, gire la válvula de regulación de presión a la posición I o II. Si mantiene la válvula reguladora de presión en la posición  $\infty$  no se generará presión alguna en el interior de la olla a presión.



FIG. 5



FIG. 6



FIG. 7

Coloque la olla bien cerrada en una fuente de calor del tamaño de la base de la olla. Proceda a calentarla a fuego fuerte, tenga en cuenta que al estar la fuente de calor demasiado alta, la válvula de regulación de la presión (3) empezará a expulsar el vapor inmediatamente. Esto nos indica que debemos reducir el fuego.

El aire que se pueda quedar en el interior de la olla será liberado por el sensor de presión (2) justo cuando los alimentos y el agua empiecen a hervir y empiece a generarse presión en el interior de la olla. En este proceso inicial recomendamos poner el fuego fuerte hasta el momento en que la válvula de regulación de presión (3) empiece a liberar vapor. Desde este momento comienza el tiempo de cocción y el fuego debe ser ajustado o reducido. Tome nota:

- El tiempo de cocción comienza cuando se alcanza el nivel de presión seleccionado.
- Cuando la válvula de regulación de presión (3) comienza a expulsar vapor se recomienda reducir la intensidad el fuego.
- Para evitar cualquier daño en la olla, no olvide cocinar con la mínima cantidad de agua recomendada.
- Nunca deje la olla vacía sobre una fuente de calor.
- En caso de tener algún problema mientras cocina, retire la olla del fuego y deje que se enfríe completamente. Vea el punto 14 del manual para aprender a solucionar problemas menores, recomendaciones y soluciones prácticas.

- Nunca abra la olla a presión en dirección a su cara ya que todavía puede haber vapor muy caliente en el interior de la unidad.
- Por su seguridad, procure que la ventana de seguridad de la tapa (6) no se encuentre dirigida hacia usted mientras la olla esté en funcionamiento.
- Cuando manipule el nivel de presión mediante la válvula de regulación (3) mientras cocina, le recomendamos se proteja las manos con un paño o guantes resistentes al calor ya que dicha válvula pudiera encontrarse demasiado caliente debido a las características del vapor.
- Siempre siga las instrucciones sobre qué tipo de alimentos son aptos para cocinar en la olla a presión.
- Nunca utilice la olla para freír con aceite.

## 12. LIBERACIÓN DEL VAPOR Y APERTURA DE LA OLLA

Gracias a los dispositivos de seguridad, la olla a presión sólo se podrá abrir cuando no contenga presión en su interior. La presión se puede reducir de las siguientes maneras:

**Liberación natural de la presión:** Retire la olla a presión de la fuente de calor y déjela que se enfríe. Dependiendo de la cantidad de alimento que haya en su interior podría tardar alrededor de 10 a 15 minutos. Pasado este tiempo, gire la válvula de regulación (3) a la posición de liberación de vapor (☞) y compruebe que el sensor de presión (2) haya bajado para poder abrir la olla de forma segura.

**Liberación automática:** Retire la olla a presión de la fuente de calor, coloque la válvula de regulación (3) en la posición de liberación de vapor (☞) para que el vapor salga completamente y así poder retirar la tapa de forma segura. Sólo se recomienda este método para alimentos cocinados en el nivel bajo de presión, posición I de la válvula de regulación (3).

**Reducción rápida de la presión:** Sitúe la olla a presión debajo del grifo y abra el agua fría, tenga especial cuidado procurando que no entre agua dentro olla.

Este método se usa para liberar el vapor lo más rápido posible, principalmente se usa para verduras, pescado y otros productos que pueden cocinarse rápidamente. Para usar este método, retire la olla del fuego, colóquelo en el fregadero y deje caer el agua fría sobre la tapa hasta que el vapor desaparezca totalmente y el sensor de presión (2) baje. Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que al agua corra mejor.



No habrá presión en la olla mientras el sensor de presión (2) se encuentre en su posición más baja. Después de que toda la presión haya sido liberada, para poder abrir la olla, deslice el botón de apertura (4) hacia delante. Agarre el mango del cuerpo (10) con su mano izquierda, y con la derecha sujete el mango de la tapa (5) y gírelo suavemente en sentido contrario de las agujas del reloj para poder abrir la olla fácilmente. (FIG. 8 y 9)

Aunque piense que se ha liberado todo el vapor, nunca abra la olla a presión en dirección a su cara ya que la olla todavía puede contener vapor muy caliente en su interior.

Cuando cocine salsas tenga en cuenta que no sean muy espesas. Agite la olla levemente antes de abrirla, siempre y cuando esté seguro que toda la presión ha sido liberada. Nunca utilice la fuerza para abrir la tapa. Después de cocinar purés o alimentos altos en grasa, también debe agitar la olla suavemente antes de abrir la tapa para prevenir que los alimentos puedan salpicarle.



FIG. 8



FIG. 9

## ¿QUÉ SISTEMA DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN USAR EN CIERTOS ALIMENTOS?

- **Alimentos de corto tiempo de cocción:** Use el sistema de liberación rápida de presión con arroz o algunas verduras, de lo contrario pueden llegar a cocerse.
- **Verduras de largo tiempo de cocción, carnes totalmente sumergidas en líquido, patatas, cereales, legumbres:** Se recomienda usar el sistema de liberación de presión natural. (De otra forma, las patatas pueden llegar a de hacerse).
- ¡No utilice agua para enfriar la olla!
- **Carnes, verduras, frutas y verduras frescas / productos deshidratados (excepto legumbres):** Utilice el sistema de liberación de presión normal o rápido. Para alimentos pre-cocinados, es aconsejable retirar la olla del fuego un minuto antes de reducir la presión.
- **Pescado, risotto:** Puede utilizar el sistema rápido de liberación de presión.
- **Alimentos con alto contenido en grasa o purés:** Utilice el sistema de liberación de presión natural y remueva suavemente la olla antes de abrir la tapa para prevenir que los alimentos puedan salpicarle. Las carnes con piel (p. ej. lengua de buey) suelen hincharse por el efecto de la presión por lo que evite pinchar el alimento mientras esté hinchado.

## 13. LIMPIEZA E INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Para mantener su olla a presión en perfecto estado de uso y conservación, le recomendamos lavarla después de cada uso con agua tibia, jabón para vajillas y una esponja o estropajo no abrasivo. **POR FAVOR, VEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES (FIG. 10, 11, 12 y 13)** Nunca use el lavavajillas para lavar su olla a presión. El acero inoxidable puede decolorarse debido a un largo empleo del agua caliente y la sal del lavavajillas.

### TAPA

Para eliminar los restos de comida que se puedan depositar en la tapa, limpie el sensor de presión y las válvulas de regulación y seguridad aplicando un fuerte chorro de agua tibia sobre ellos. Nunca limpie la tapa en el lavavajillas, podría causar serios problemas.

### CUERPO

1. Con el paso del tiempo, dependiendo de la comida y condimentos utilizados, al igual que del contenido mineral del agua usado para la cocción, podrían aparecer manchas e incluso llegar a oscurecerse el fondo de la olla. Para su limpieza puede hervir durante 15 minutos una solución de zumo de medio limón y dos tazas de agua, a continuación, proceda a su limpieza con una esponja o un estropajo no abrasivo y un jabón apto para vajilla neutro.
2. Nunca utilice para su limpieza un detergente corrosivo o abrasivo como lejía (ni siquiera diluida en agua) ni comida con un alto contenido ácido o agua salada por un largo periodo de tiempo.

### JUNTA DE SILICONA

1. La junta es de silicona de larga duración. Debe lavarla con agua tibia y jabón neutro después de cada uso, sáquela de la tapa, enjuáguela, séquela con un paño seco, cúbrala con una pequeña capa de aceite para cocinar y vuelva a colocarla en su ubicación. Siga este procedimiento cada vez que la limpie para asegurar el futuro adecuado de la junta.
2. Cuando la olla vaya a ser guardada, coloque la tapa invertida sobre el cuerpo, de esta forma permitirá la circulación del aire y evitará los malos olores.



FIG. 10



FIG. 11



FIG. 12



FIG. 13



## VÁLVULAS DE REGULACIÓN Y SEGURIDAD

Coloque la válvula de regulación (3) en la posición  $\emptyset$ , saque todas las piezas y límpielas una a una. (FIG. 14) Esta válvula contiene 4 piezas: tapa superior, muelle, tope de plástico y cubierta cilíndrica de silicona. Para su limpieza debe desmontar las cuatro piezas, fríéguelas con agua tibia y jabón neutro, séquelas y monte la válvula otra vez. Para montarla, introduzca el muelle en la parte ancha del tope de plástico, inserte las dos piezas en la cubierta cilíndrica de silicona y encájelas en la tapa superior de la válvula. Por último, empuje suavemente el tope de plástico para comprobar que el sistema funciona correctamente.

Libere la válvula de seguridad (7) con una herramienta adecuada y límpiela aplicando un fuerte chorro de agua sobre ella (FIG. 15). A continuación, inserte de nuevo las piezas en la olla a presión sin olvidar las piezas más pequeñas.



En cualquier caso, si una vez montadas las válvulas comprueba que la olla no funciona correctamente, no la utilice en ningún caso y llévela a un **Servicio Técnico Autorizado**.



**ATENCIÓN:** LA JUNTA DE SILICONA SE CONSIDERA GASTADA CUANDO, DEBIDO AL USO, LA OLLA EMPIEZA A PERDER VAPOR POR ELLA Y NO MANTIENE LA SUFICIENTE PRESIÓN; EN CUALQUIER CASO, LA JUNTA DEBE SER REEMPLAZADA AL MENOS CADA DOS AÑOS.

**ATENCIÓN:** NO LIMPIE BAJO NINGÚN CONCEPTO NINGUNA PARTE DE LA OLLA A PRESIÓN EN EL LAVAVAJILLAS.

**ATENCIÓN:** NO UTILICE AGENTES CORROSIVOS COMO LA LEJÍA (NI SIQUIERA DILUIDA EN AGUA) NI CUALQUIER TIPO DE ÁCIDO PARA LIMPIAR LA OLLA.

Nunca intente quitar las manchas o las marcas de los alimentos con utensilios abrasivos como cuchillos o estropajos de aluminio. Debe dejar la olla a remojo con agua caliente con un poco de jabón para vajillas hasta que las manchas se puedan quitar con facilidad con un cepillo suave, esponja o paño. No utilice ningún agente corrosivo como la lejía (ni siquiera diluida en agua) ni cualquier tipo de ácido para limpiar la olla a presión. Debe quitar las manchas difíciles calcáreas (puntos blancos) con unas gotas de vinagre o zumo de limón. Si le resulta difícil girar la tapa, aplique un poco de aceite de cocina sobre la junta de silicona. Cuando guarde la olla, **NO CIERRE LA OLLA CON LA TAPA**. Simplemente sitúe la tapa invertida sobre el cuerpo de la olla, así la silicona se conservará en perfecto estado y evitará posibles deformidades de ésta.

## 14. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA OLLA A PRESIÓN

Antes de su utilización, es importante que lea atentamente este manual de instrucciones detallado y esté seguro que entiende cómo usar la olla. Si tiene alguna duda sobre su funcionamiento o sobre sus sistemas de seguridad, no la utilice y contacte con su vendedor o con Magefesa.

Para su referencia, aquí le mencionamos algunos consejos prácticos y problemas comunes que puede experimentar al usar su olla a presión:

### CASO: LA PRESIÓN NO AUMENTA

<p><b>POSIBLES RAZONES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La tapa de la olla a presión no está bien cerrada.</li><li>2. La junta de silicona no está en su sitio o está dañada o sucia.</li><li>3. No hay suficiente líquido en el interior de la olla.</li></ol>	<p><b>SUGERENCIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Abra de nuevo la olla y proceda a cerrar la tapa correctamente.</li><li>2. Compruebe que la junta de silicona esté limpia y correctamente colocada.</li><li>3. Compruebe que la junta de silicona no esté gastada. Recomendamos el cambio de la junta cada 2 años si su uso es regular.</li></ol>
--	---

### CASO: SALIDA CONSTANTE DE VAPOR POR LA VÁLVULA DE REGULACIÓN

<p><b>POSIBLES RAZONES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La intensidad del fuego está muy alto.</li><li>2. La válvula de regulación está sucia.</li><li>3. La válvula de regulación necesita ser reemplazada.</li><li>4. La válvula de regulación no está en la posición correcta (I ó II).</li></ol>	<p><b>SUGERENCIAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Baje la temperatura de la fuente de calor. Si es una cocina de electricidad residual debe ser el suficiente para cocinar.</li><li>2. Compruebe la válvula de regulación de presión y límpiela según las instrucciones del <i>apartado 13</i>.</li><li>3. Confirme que dicha válvula se encuentre en la posición correcta (I ó II).</li><li>4. Si después de limpiarla y verificar que la válvula de regulación no está obstruida y el mal funcionamiento persiste, proceda a sustituirla en su punto de venta o en nuestras webs: <a href="http://www.magefesausa.com">www.magefesausa.com</a> o <a href="http://www.magefesa.com">www.magefesa.com</a></li></ol>
---	---

### CASO: ESCAPE DE VAPOR POR LA TAPA

#### POSIBLES RAZONES:

1. La tapa no está correctamente cerrada.
2. La junta de silicona no está en su lugar, está sucia o gastada.
3. La olla a presión está demasiado llena.

#### SUGERENCIAS:

1. Abra de nuevo la olla y proceda a cerrar la tapa correctamente.
2. Compruebe que la junta de silicona esté limpia y correctamente colocada.
3. Compruebe que la junta de silicona no esté gastada. Recomendamos el cambio de la junta cada 2 años si su uso es regular.
4. Para asegurar el sellado de la olla lubrique la junta de silicona con aceite de cocinar o vegetal.
5. Nunca llene la olla a presión más de 2/3 de su capacidad. Algunos alimentos tienden a producir espuma, en estos casos llene sólo 1/2 de su capacidad. Para más detalles, véase el *apartado 8*.

### CASO: ABRIR Y CERRAR LA TAPA CON ESFUERZO

#### POSIBLES RAZONES:

1. A la hora de abrir la olla, todavía queda presión en su interior.
2. La junta de silicona no está en su sitio o está dañada o sucia.
3. Los mangos de la olla no están correctamente unidos para poder abrir/cerrar.
4. El botón de apertura del mango superior no está en su posición adecuada.

#### SUGERENCIAS:

1. Proceda con la realización de los métodos mencionados en el *apartado 12*.
2. Compruebe que el sensor de presión se encuentra en su posición más baja.
3. Chequee que la junta de silicona esté en buenas condiciones. Si no está gastada, lubríquela con un poco de aceite para cocinar o vegetal.
4. Para abrir o cerrar adecuadamente la olla a presión gire los mangos en dirección de las agujas del reloj o al revés, desde o hasta las marcas de la tapa ▼ y del mango inferior ↑. Cuando abra o cierre la olla nunca fuerce la tapa.
5. Verifique que el botón de apertura esté en posición de apertura.
6. Aplique un poco de presión con la mano sobre la parte final de la tapa, justo enfrente del mango, para facilitar el cierre de la olla.

## 15. SERVICIO DE ASISTENCIA Y REPARACIÓN

Bajo ningún concepto modifique la olla a presión, particularmente los sistemas de seguridad. El uso de repuestos hechos por diferentes fabricantes puede afectar a la seguridad de su olla a presión. **Magefesa** no puede asegurar todos los accesorios disponibles en el mercado.

Sólo use recambios fabricados y distribuidos por **Magefesa**.

Antes de llamar o dirigirse al servicio de asistencia técnica o entrar en nuestra página web, por favor, tómese unos segundos para identificar el modelo de su olla y el elemento que usted necesite reemplazar. Coteje el recambio en el diagrama detallado incluido en el apartado 1. Para las posibles reparaciones, recambios e información, por favor contacte con su proveedor o con el centro de **servicio técnico Magefesa** más cercano.

## 16. DISPOSICIONES MEDIOAMBIENTALES

El producto, sus accesorios y el embalaje deberían ser reciclados de una manera ecológica. Por favor, cumpla con sus normativas nacionales y regionales.

## 17. TIEMPOS DE COCCIÓN

El sistema de cocción de esta olla a presión reduce los tiempos de cocción si se compara con los métodos de cocción convencionales, ayudando al ahorro de energía. La cocción a presión preserva una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales, mejorando el sabor natural y textura de los alimentos. La presiones de funcionamiento de esta olla a presión son de 60 y 100 kPa. Los tiempos de cocción deben contarse desde el momento en que el vapor comienza a salir de la válvula de trabajo. En este punto, el calor debe reducirse al mínimo para mantener la presión dentro de la olla. Cantidad mínima de líquido necesaria para la cocción a presión 0.26 Qts (250 ml / 8 oz). Cantidad mínima de líquido necesaria para la cocción al vapor 0.79 Qts (750 ml / 25 oz).

PLATO	TIEMPO		NIVEL DE LLENADO MÁX. VOLUMEN DE LÍQUIDO
	POSICIÓN I	POSICIÓN II	
<b>CALDOS, SOPAS Y CREMAS</b>			
Caldo de pescado	<b>12 / 14 min*</b>	8 / 10 min	Según receta MGF
Caldo de ave	25 / 30 min	<b>15 / 20 min*</b>	Según receta MGF
Caldo de carne	35 / 40 min	<b>25 / 30 min*</b>	Según receta MGF
Caldo de verduras	<b>14 / 16 min*</b>	10 / 12 min	Según receta MGF
Caldo gallego	22 / 26 min	<b>16 / 18 min*</b>	Según receta MGF
Sopa de cebolla	<b>6 / 8 min*</b>	2 / 4 min	Según receta MGF
Sopa minestrone	8 / 10 min*	4 / 6 min	Según receta MGF
Sopa de marisco	<b>3 / 4 min*</b>	1 / 2 min	Según receta MGF
Sopa de almejas	<b>6 / 8 min*</b>	2 / 4 min	Según receta MGF
Sopa de tomate	<b>6 / 8 min*</b>	2 / 4 min	Según receta MGF

## PLATO

### CALDOS, SOPAS Y CREMAS

	POSICIÓN I	POSICIÓN II	
Crema de acelgas	6 / 8 min*	2 / 4 min	Según receta MGF
Puré de verduras	6 / 8 min*	2 / 4 min	Según receta MGF
Crema de espárragos	4 / 6 min*	0 / 2 min	Según receta MGF
Crema de guisantes	4 / 6 min*	0 / 2 min	Según receta MGF
Hummus, puré de garbanzos	35 / 40 min	25 / 30 min*	Según receta MGF

### ARROCES

Arroz Bahía, Bomba, Sénia	8 / 10 min*	4 / 6 min	300 gr / 450 ml
Arroz Carnalorí, Arborio	8 / 10 min*	4 / 6 min	300 gr / 450 ml
Arroz Basmati, Thai, Largo	7 / 9 min*	3 / 5 min	300 gr / 400 ml
Arroz integral, Venere	16 / 20 min*	12 / 16 min	300 gr / 800 ml
Arroz marinera	8 / 10 min*	4 / 6 min	Según receta MGF
Risotto	8 / 10 min*	4 / 6 min	300 gr / 675 ml
Arroz a la cubana	8 / 10 min*	4 / 6 min	Según receta MGF
Arroz sushi	8 / 10 min*	4 / 6 min	300 gr / 390 ml

### VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

Acelgas, hojas	3 / 5 min*	1 / 3 min	Nivel ½ / 250 ml
Acelgas, pencas	6 / 10 min*	2 / 6 min	Nivel máx / 300 ml
Alcachofas medianas	10 / 12 min*	6 / 8 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Apio	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / 300 ml
Batata, boniato entera	10 / 12 min*	6 / 8 min	Nivel ½ / 500 ml
Batata, boniato troceada	08 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 500 ml
Berenjena troceada	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / Hasta cubrir ¾
Brócoli en cuartos	3 / 5 min*	1 / 3 min	Nivel ½ / 250 ml
Calabaza troceada	6 / 10 min*	2 / 6 min	Nivel ½ / 300 ml
Calabacín troceado	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 250 ml
Cardo troceado	24 / 28 min*	16 / 20 min	Nivel ½ / 500 ml
Cebolla	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Champiñones troceados	3 / 5 min*	1 / 3 min	Nivel ½ / 250 ml
Coles de Bruselas	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Coliflor troceada	3 / 5 min*	1 / 3 min	Nivel ½ / 250 ml
Espárragos blancos	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 500 ml
Espárragos verdes	4 / 6 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 500 ml
Mazorca de maíz	6 / 8 min	2 / 4 min*	Nivel ½ / 500 ml
Guisantes	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / 250 ml
Habitas frescas	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / 250 ml

**NIVEL DE LLENADO MÁX.** hace referencia al volumen máximo que los ingredientes sólidos nunca deben de superar.  
**VOLUMEN DE LÍQUIDO** hace referencia a la cantidad de líquido ideal necesario para elaborar cada ingrediente.



Según receta MGF: visite nuestra web [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com) para consultar la receta.

\* Posición recomendada

## PLATO

### VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

	POSICIÓN I	POSICIÓN II	
Repollo	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 300 ml
Judías verdes, vainas	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Lombarda, col morada	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 300 ml
Patatas enteras	10 / 12 min*	6 / 8 min	Nivel ½ / 500 ml
Patatas troceadas	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 300 ml
Patatas laminadas	4 / 6 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 250 ml
Puerro entero	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Remolacha entera	10 / 12 min	6 / 8 min*	Nivel ½ / 250 ml
Remolacha troceada	8 / 10 min	4 / 6 min	Nivel ½ / 500 ml
Tirabeque	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Tomate entero	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 250 ml
Tomate troceado	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 250 ml
Zanahoria entera	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 300 ml
Zanahoria troceada	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / 300 ml

### LEGUMBRES

Alubias, judías, Blancas	24 / 28 min	20 / 24 min*	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias, judías, Verdinas	20 / 26 min	16 / 22 min*	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias, judías, Pintas	20 / 26 min	18 / 22 min*	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias, judías, Fabes	24 / 28 min	20 / 24 min*	Nivel ½ / Hasta cubrir
Habas	14 / 16 min*	10 / 12 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Lentejas sin remojo	12 / 14 min*	8 / 10 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Garbanzos	35 / 40 min	25 / 30 min*	Nivel ½ / Hasta cubrir
Azuki	14 / 16 min*	10 / 12 min	Nivel ½ / Hasta cubrir

### PESCADOS Y MARISCOS

Calamares	12 / 16 min	8 / 10 min*	Nivel ½ / 300 ml
Pulpo	12 / 16 min	8 / 10 min*	Nivel ½ / 300 ml
Langosta, bogavante	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel ½ / 300 ml
Centollo, Buey de mar	8 / 10 min*	4 / 6 min	Nivel máx / 600 ml
Langostinos, gambas	2 / 3 min*	0 / 1 min	Nivel máx / 600 ml
Carabineros	2 / 3 min*	0 / 1 min	Nivel ½ / 250 ml
Pescado en lomos < 200 gr	6 / 8 min*	2 / 4 min	Nivel ½ / 250 ml
Pescado en porciones	4 / 6 min*	0 / 2 min	Nivel ½ / 250 ml
Pescado en filetes	2 / 4 min*	--	Nivel ½ / 250 ml

**NIVEL DE LLENADO MÁX.** hace referencia al volumen máximo que los ingredientes sólidos nunca deben de superar.  
**VOLUMEN DE LÍQUIDO** hace referencia a la cantidad de líquido ideal necesario para elaborar cada ingrediente.



Según receta MGF: visite nuestra web [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com) para consultar la receta.

\* Posición recomendada

## PLATO

### CARNES Y AVES

	TIEMPO	POSICIÓN I	POSICIÓN II
Vaca o buey, asado	35 / 40 min		<b>25 / 30 min*</b>
Vaca o buey, carrilleras	32 / 36 min		<b>24 / 28 min*</b>
Vaca o buey, troceado	30 / 34 min		<b>22 / 26 min*</b>
Vaca o buey, rabo	45 - 50 min		<b>35 - 40 min*</b>
Vaca o buey, callos	45 / 50 min		<b>35 / 40 min*</b>
Ternera, estofado	20 / 24 min		<b>16 / 20 min*</b>
Ternera, zancarrón troceado	44 / 48 min		<b>36 / 40 min*</b>
Ternera, redondo entero	24 / 28 min		<b>20 / 24 min*</b>
Ternera, roast beef	14 / 18 min		<b>10 / 14 min*</b>
Cerdo, carrilleras	30 / 35 min		<b>20 / 25 min*</b>
Cerdo, troceado	26 / 30 min		<b>22 / 26 min*</b>
Cerdo, solomillo	8 / 10 min		<b>4 / 6 min*</b>
Cordero, manitas	30 / 34 min		<b>26 / 30 min*</b>
Pollo entero	18 / 22 min		<b>14 / 18 min*</b>
Pollo troceado	12 / 16 min		<b>8 / 12 min*</b>
Gallina en cuartos	28 / 32 min		<b>24 / 28 min*</b>
Cordero estofado	24 / 28 min		<b>20 / 24 min*</b>
Cordero manitas	30 / 34 min		<b>26 - 30 min*</b>
Conejo troceado	14 / 16 min		<b>10 - 12 min*</b>

### FRUTAS Y POSTRES

Albaricoques	<b>6 / 8 min*</b>	2 / 4 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Melocotones	<b>6 / 8 min*</b>	2 / 4 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Peras	<b>10 / 12 min*</b>	6 / 8 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Manzanas	<b>10 / 12 min*</b>	6 / 8 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Castañas	8 / 10 min.	<b>4 / 6 min*</b>	Nivel ½ / Hasta cubrir
Membrillo	<b>14 / 16 min*</b>	10 / 12 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Flanes	<b>10 / 12 min*</b>	6 / 8 min	Flanera / Hasta cubrir ¾

## NIVEL DE LLENADO MÁX. VOLUMEN DE LÍQUIDO

Nivel ½ / Hasta cubrir ¾  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel ½ / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Cubrir  
 Nivel ½ / Hasta cubrir ¾  
 Nivel ½ / Hasta cubrir ¾  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel ½ / 300 ml  
 Nivel ½ / Hasta cubrir  
 Nivel ½ / Hasta cubrir ¾  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir  
 Nivel ½ / Hasta cubrir  
 Nivel Máx / Hasta cubrir

**NIVEL DE LLENADO MÁX.** hace referencia al volumen máximo que los ingredientes sólidos nunca deben de superar.  
**VOLUMEN DE LÍQUIDO** hace referencia a la cantidad de líquido ideal necesario para elaborar cada ingrediente.



Según receta MGF: visite nuestra web [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com) para consultar la receta.

\* Posición recomendada

## 18. RECETAS

 7<sup>MIN</sup>

### INGREDIENTES

650 gr. restos de pescado  
(espinas, pieles, cabezas).

1 cebolla mediana.

1 puerro.

2 zanahorias.

4 ramas de perejil.

Agua.

### CALDO DE PESCADO

Pelamos y troceamos las cebollas en cuartos, limpiamos el puerro y pelamos las zanahorias.

Lavamos el pescado bajo un chorro de agua fría.

Ponemos todos los ingredientes en la olla cubiertos con agua fría, calentamos a fuego medio.

Cuando rompa el hervor, retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie. Cerramos la olla.

Con la potencia del fuego al máximo esperamos que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión, bajamos el calor al mínimo y dejamos cocer durante 7 min.

Retiramos la olla, esperamos que se libere totalmente la presión antes de abrir. Pasamos el caldo por un colador fino, rectificamos de sal.

Cuando los caldos de pescado se pasan de tiempo de cocción pueden dar toques amargos y quedan turbios.

Este caldo se puede usar para salsas de pescado, arroces y guisos de pescado. Es conveniente que el pescado sea de roca que siempre tiene un sabor más pronunciado.

Normalmente no se agrega sal o se hace al final puesto que es un caldo base de otras elaboraciones.

 20<sup>MIN</sup>

### INGREDIENTES

650 gr. huesos  
de ternera o vaca.

400 gr. carne, (despojos o  
recortes).

1 cebolla mediana.

2 zanahorias.

1 puerro.

1 rama de apio (opcional).

80 gr. de garbanzos.

3 l. agua.

### CALDO DE CARNE

Limpiamos y pelamos la cebolla, las zanahorias, el puerro y el apio.

Lavamos la carne y los huesos bajo un chorro de agua fría para retirar restos de sangre.

Ponemos todos los ingredientes en la olla Magefesa, a fuego suave y dejamos que comience el hervor.

Retiramos la espuma e impurezas que suben a la superficie, cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo nos indique la máxima presión, bajamos la potencia al mínimo y dejamos cocer durante 20 ó 25 min.

Retiramos y dejamos liberar totalmente la presión antes de abrir la olla.

Pasamos el caldo por un colador fino y rectificamos de sal.

Para elaborar este caldo usaremos huesos de rodilla y recortes de carne que tengamos que aprovechar.

Este caldo se utiliza para salsa de carne de color claro, sopas, arroces, guisos y estofados.





12<sup>MIN</sup>

## ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS

### INGREDIENTES

400 gr. alubias pintas.  
 250 gr. chorizo.  
 1 morcilla de arroz.  
 1 cebolla.  
 1 pimiento verde, (entero sin semillas ni tallo).  
 1 pimiento rojo, (entero sin semillas ni tallo).  
 2 dnt. ajo.  
 1 cuch. de pimentón.  
 Sal.  
 30 ml. aceite de oliva virgen extra.

Lavamos las alubias en abundante agua fría, escurrimos y volvemos a poner a remojo con agua fría durante 12 horas. Es importante cubrir bien de agua para que no se queden secas cuando la alubia absorba el agua.

En la olla, ponemos las alubias, la cebolla, los pimientos y el chorizo, calentamos a fuego medio. Cuando rompa el hervor agregamos un poco de agua fría de manera que cortemos el hervor, esta técnica se denomina asustar y lo hacemos para conseguir que las alubias queden finas y no pierdan la piel. Repetiremos tres veces.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión. En ese momento bajamos la potencia al mínimo y dejamos cocer durante 12 ó 15 min. dependiendo de la calidad de nuestra legumbre. Transcurrido el tiempo retiramos la olla y dejamos que pierda totalmente la presión del vapor. Abrimos la olla, retiramos la cebolla, los pimientos y trituramos en una Licuadora Magefesa, reincorporamos el puré resultante a la olla.

Agregamos las morcillas de arroz y dejamos cocer unos 5 min. más a fuego lento y sin cerrar la olla.

Aparte, en una sartén Magefesa, calentamos el aceite de oliva, doramos los ajos y retiramos la sartén del fuego, incorporamos el pimentón que se cocinara con el calor del aceite. Añadir el refrito colado a las alubias. Rectificamos de sal.

Las alubias de color es mejor cocerlas en el agua de remojo para que no queden descoloridas, por eso debemos lavarlas bien con agua corriente antes de dejarlas a remojo. El tiempo de cocción dependerá de la calidad y frescura de la alubia.



10<sup>MIN</sup>

## LENTEJAS ESTOFADAS CON PERDIZ ESCABECHADA

### INGREDIENTES

400 gr. lentejas.  
 2 perdices escabechadas, (envasadas o ver receta en la web\*).  
 1 cebolla.  
 1 pimiento verde.  
 2 dnt. ajo.  
 1 cuch. pimentón dulce.  
 Sal.  
 Pimienta negra.  
 30 ml. aceite de oliva D.O. Bajo Aragón.

Ponemos a cocer las lentejas cubiertas de agua en la olla Magefesa junto con la cebolla, el pimiento verde, los dnt. de ajo, el pimentón y el aceite de oliva. Cerramos la olla y dejamos a fuego fuerte hasta que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión, bajamos la potencia al mínimo y mantenemos durante 10 ó 12 min.

Mientras preparamos las lentejas trinchamos las perdices en cuartos y dejamos atemperar.

Transcurrido el tiempo de cocción de las lentejas retiramos la olla, esperamos que se libere totalmente la presión y abrimos.

Retiramos la cebolla, el pimiento verde y los dnt. de ajo, trituramos con la ayuda de una Licuadora Magefesa junto unos 100 ml. del escabeche de las perdices. Incorporamos la salsa obtenida en la licuadora a las lentejas, dejamos dar un hervor suave y rectificamos de sal y pimienta.

Agregamos las perdices a la olla para que se templen y servimos repartiendo media perdiz por comensal.

\* Ver receta en [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com)

 4 MIN

**INGREDIENTES**

8 patatas medianas.  
250 gr. chorizo fresco.  
1 cebolla.  
2 dnt. ajo.  
1 pimiento rojo.  
Aceite de oliva suave, 0,4°.  
1 cuch. pimentón.  
2 cuch. carne de pimiento  
choricero.  
Caldo de ave o carne.  
Pimienta negra.  
1 hoja de laurel.  
Sal.

## PATATAS A LA RIOJANA

Pelamos y picamos la cebolla en brunoise fina, el pimiento una vez lavado se pica del mismo tamaño.

Pelamos y chascamos las patatas (triscar o chascar es comenzar cortando con el cuchillo y terminar rompiendo para que la patata suelte más fácilmente la fécula y ayude a espesar el caldo).

Cortamos el chorizo en rodajas gruesas.

En la olla Magefesa calentamos un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor añadimos la cebolla y el pimiento, pochamos a fuego suave durante unos minutos.

Añadimos el ajo y la hoja de laurel, continuamos pochando un par de minutos más. Incorporamos el chorizo troceado, rehogamos bien, retiramos la olla del fuego y espolvoreamos el pimentón y el pimiento choricero, removemos bien el conjunto. Volvemos la olla al calor, agregamos las patatas y rehogamos. Cubrimos con el caldo de ave o carne, cerramos la olla y esperamos que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión. Dejamos cocer durante 4 ó 5 min.

Retiramos la olla y dejamos que se libere totalmente la presión del vapor, abrimos y rectificamos de sal y pimienta al gusto.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

 20 MIN

**INGREDIENTES**

1,5 kg. rabo de toro.  
2 pimientos rojos.  
2 cebollas medianas.  
2 pimientos verdes.  
2 zanahorias.  
2 tomates maduros.  
2 cuch. pimentón.  
3 cuch. cane de pimientos  
choriceros.  
500 ml. vino  
oloroso de Jerez.  
Aceite de oliva.  
Tomillo, laurel.  
Caldo de carne.  
Sal.

## RABO DE TORO ESTOFADO A LA CORDOBESA

Picamos la cebolla, los pimientos, las zanahorias y el ajo en brunoise fina. Troceamos el rabo cortando entre las articulaciones.

En la olla Magefesa vamos dorando los trozos de rabo con el aceite de oliva, retiramos y reservamos.

En la misma olla ponemos a pochar las verduras picadas, una vez bien pochadas agregamos el tomate concasse, la carne de pimiento choricero, 2 hojas de laurel, una ramita de tomillo y el pimentón, sofreímos.

Reincorporamos los trozos de rabo dorados y mojamos con el vino de jerez, dejamos evaporar el alcohol unos minutos y cubrimos con caldo de carne. Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo esperamos que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión.

Bajamos el calor al mínimo y dejamos cocer durante 20 ó 25 min.

Retiramos la olla y esperamos que se libere totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla.

Comprobamos el punto de cocción de la carne, si está correcto rectificamos de sal y pimienta.

Servimos con una guarnición de patatas fritas o asadas.

Podemos pasar la salsa por una Licuadora Magefesa para que quede más fina y homogénea.

**12**<sup>MIN</sup>**INGREDIENTES**

4 muslos de pollo completos.  
2 cebollas.  
2 zanahorias.  
2 dnt ajo.  
1 pimiento verde.  
1 pimiento rojo.  
250 gr. hongos, (setas boletus edulis).  
Aceite de oliva suave., 0,4°.  
500 ml. caldo de ave.  
Sal y pimienta negra.  
4 hojas de albahaca fresca.  
Harina.

**POLLO ESTOFADO CON HONGOS**

Cortamos el pollo en cuartos y cada cuarto a la mitad, salpimentar al gusto y enharinamos las piezas.

Pelamos la cebolla, la zanahoria y los ajos, picamos todo en brunoise muy fina, los pimientos los cortamos en juliana.

Limpiamos los hongos y picamos en laminas gruesas.

En la olla Magefesa ponemos a calentar un fondo de aceite de oliva, cuando tome calor doramos las piezas de pollo previamente enharinadas, retiramos y reservamos.

Retiramos un poco de grasa si fuera necesario y agregamos las verduras picadas, dejamos pochá a fuego medio hasta que comiencen a tomar color. Reincorporamos el pollo y rehogamos en conjunto unos tres minutos.

Mojamos con el vino, dejamos evaporar el alcohol unos segundos y cubrimos con el caldo de ave. Cerramos la olla.

Cuando la válvula de trabajo nos indique la máxima presión, bajamos la potencia del calor al mínimo y dejamos cocer durante 12 min.

Mientras cuece el pollo, salteamos las setas en una sartén Magefesa con un poco de aceite de oliva hasta que queden doradas.

Transcurrido el tiempo de cocción del pollo, retiramos la olla y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir, comprobamos el punto de cocción y si está tierno, rectificamos de sal y pimienta, agregamos los hongos salteados, las hojas de albahaca picadas y retiramos del fuego.

Reposar 20 min. y servir caliente.

**3**<sup>MIN</sup>**INGREDIENTES**

4 lomos de salmón.  
1 cebolla mediana.  
1 dnt ajo.  
150 ml. vino blanco seco.  
1 ramillete de eneldo.  
Sal gruesa marina.  
Pimienta blanca.  
Caldo de pescado.

**LOMOS DE SALMÓN AL VAPOR CON VINO BLANCO**

Limpiamos el salmón retirando las espinas con la ayuda de una pinza. Salpimentamos al gusto.

Cortamos la cebolla en aros y el ajo laminado, colocamos en el fondo de la olla Magefesa, aromatizamos con el eneldo.

Cubrimos con el cestillo, (disponible en algunos modelos), sobre éste colocamos el pescado y regamos con el vino blanco y con el caldo de pescado sin que sobrepase la vaporera.

Cerramos la olla, calentamos a fuego alto hasta que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión.

Bajamos la potencia al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición, dejamos cocer durante 3 min.

Esperamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla.

**15** MIN**INGREDIENTES**

6 carrilleras  
de cerdo ibérico.  
2 cebollas medianas.  
1 pimiento rojo.  
3 zanahorias.  
2 puerros.  
3 tomates maduros.  
Aceite de oliva virgen  
extra.  
250 ml. vino oloroso  
de Jerez.  
Orégano y tomillo.  
Sal, pimienta negra.  
Harina.  
1 hoja de laurel.  
Caldo de carne.

**CARRILLERAS DE CERDO IBÉRICO ESTOFADAS**

Limpiamos las carrilleras de ternillas y grasas. Salpimentamos y enharinamos. Picamos las verduras en brunoise fina y el tomate en concasse.

En la olla Magefesa con un fondo de aceite de oliva virgen extra doramos las carrilleras, retiramos y reservamos.

En el mismo aceite vertemos las verduras picadas, sazonamos y pochamos hasta que estén blandas, agregamos el tomate, las hierbas aromáticas y dejamos sofreír unos 5 min.

Incorporamos las carrilleras de nuevo a la olla y regamos con el vino oloroso de Jerez, dejamos cocer unos minutos para evaporar el alcohol y mojamos con el caldo de carne hasta cubrir.

Cerramos la olla y esperamos que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión, a partir de ese momento bajamos la potencia al mínimo y cocemos unos 15 min.

Pasado el tiempo retiramos la olla y dejamos que se libere totalmente la presión, comprobamos el punto de las carrilleras, rectificamos de sal y pimienta la salsa.

Servimos con las carrilleras fileteadas y salseadas.

Como guarnición podemos utilizar patatas, arroz o verduras salteadas.

Si queremos la salsa más fina y homogénea, una vez cocidas las carrilleras las retiramos y trituramos la salsa con una batidora o una licuadora Magefesa.

**9** MIN**INGREDIENTES**

1 lt. leche entera.  
8 huevos.  
250 gr. azúcar.  
1 rama de canela.  
1 limón.  
75 gr. azúcar.  
Agua.

**FLAN DE HUEVO CLÁSICO**

En una sartén Magefesa vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso pequeño de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retirar del fuego y con precaución verter en el molde del flan, repartir por la base y las paredes.

Cocer la leche junto con la canela y la cascara de limón en un cazo Magefesa hasta que aromaticemos bien la leche. Colar. Batir todos los ingredientes en una Licuadora Magefesa.

Vertemos la mezcla en una flanera con tapa.

Introducimos la flanera tapada en la olla Magefesa, vertemos agua hasta cubrir tres cuartas partes de la flanera.

Cerramos la olla y ponemos a fuego vivo hasta que la válvula de trabajo comience a girar. Bajamos la potencia al mínimo necesario para que la válvula gire lentamente, dejamos cocer durante 9 min.

Dejamos que se libere totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe antes de desmoldar.

 **9** MIN

## FLAN DE CALABAZA, COCO Y HUEVO

### INGREDIENTES

300 gr. calabaza roja.  
200 ml. leche de coco.  
600 ml. leche entera.  
6 huevos.  
1 rama de canela.  
1 corteza de limón.  
200 gr. azúcar.  
30 ml. agua.  
75 gr. azúcar.

En una sartén Magefesa vertemos los 75 gr. de azúcar y un vaso pequeño de agua, ponemos a fuego medio y dejamos que el agua se evapore y el azúcar tome un color dorado. Retirar del fuego y con precaución verter en una flanera con tapa, repartir por la base y las paredes.

Trocear la calabaza en dados y cocer en agua con la rama de canela y la corteza de limón hasta que este tierna.

Retirar la canela y el limón, escurrir y triturar con una Licuadora Magefesa. Añadir la leche de coco, los huevos, el azúcar y la leche entera, licuar hasta homogeneizar todos los ingredientes.

Vertemos la mezcla en la flanera caramelizada.

Introducimos la flanera en la olla Magefesa, cerramos la olla y calentamos a fuego fuerte hasta que la válvula de trabajo nos indique la máxima presión. Bajamos la potencia al mínimo necesario para que la válvula mantenga la posición. Dejamos cocer durante 9 min.

Dejar que se libere totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla, retiramos el flan y dejamos que enfríe en la cámara frigorífica antes de desmoldar.

 **10** MIN

## PERAS AL VINO TINTO CON CHOCOLATE FUNDIDO

### INGREDIENTES

4 peras de la variedad Conferencia.  
600 ml. vino tinto.  
200 gr. azúcar moreno.  
1 naranja.  
1 limón.  
1 rama de canela.  
6 hojas de menta.  
200 gr. cobertura de chocolate negro 64%.























En una olla Magefesa, vertemos el vino tinto, la rama de canela, el azúcar, las hojas de menta y las cortezas de naranja y de limón. Calentamos a fuego medio. Pelamos las peras conservando el tallo, incorporamos a la olla cuando el vino esté en ebullición. Cerramos la olla y esperamos que la válvula de trabajo comience a girar. Bajamos la potencia del fuego al mínimo necesario para que la pesa gire lentamente. Dejamos cocer unos 10 min. dependiendo del tamaño y maduración de la fruta. Fundimos la cobertura de chocolate al baño María o en el microondas y mantenemos caliente. Trascorrido el tiempo de cocción de las peras, dejamos liberar totalmente el vapor y abrimos la olla, retiramos las peras y si queremos podemos reducir el almibar de vino para que espese hasta que obtengamos una salsa. Dejamos enfriar las peras cubiertas con el almibar.

Servimos las peras acompañadas del chocolate fundido caliente.

Cuando cocinemos con vinos o licores la calidad de estos puede influir bastante en el resultado, por ejemplo si utilizamos un vino con crianza nos aportara más matices de sabor que si lo elaboramos con un vino de baja calidad que nos puede dar toques ácidos o amargos.

## 19. REPUESTOS

Hemos seleccionado los repuestos más importantes de su olla a presión.  
 Recuerde que puede consultar nuestras páginas webs: [www.magefesausa.com](http://www.magefesausa.com) y [www.magefesa.com](http://www.magefesa.com) para más información

	NOMBRE	NÚMERO REPUESTO	CÓDIGO REPUESTO	EAN 13	UPC-A
	Asa lateral	09	<b>ATHENAS</b> 09REMEBALAT		
	Sensor de presión + válvula seguridad	02 07	<b>PRÁCTIKA PLUS - ATHENAS</b> <b>DYNAMIC - FAVORIT - DB</b> 09REMEVAPPL		
	Válvula regulación de presión	03	<b>ATHENAS</b> 09REMEPVAT		
	Mango inferior	10	<b>ATHENAS</b> 09REMECMAIA		
	Mango superior	05	<b>ATHENAS</b> 09REMECMANA		
	Junta de silicona	08	<b>PRÁCTIKA PLUS 6 - 8 - TRIO</b> <b>ATHENAS - FAVORIT - DYNAMIC - DB</b> 09REMEJSP68		
	Cestillo y soporte	13	<b>PRÁCTIKA PLUS 6 - 8 - TRIO</b> <b>ATHENAS - FAVORIT - DYNAMIC</b> <b>DB - NOVA</b> 09REMECOPP8		
	Set juntas de silicona		<b>PRÁCTIKA PLUS - ATHENAS</b> 09REMEPJAT	