


Magefesa[®]




Magefesa[®]


PRISMA
todo para tu cocina

Olla a presión super-rápida
Super fast pressure cooker


PRISMA
todo para tu cocina



www.magefesa.com

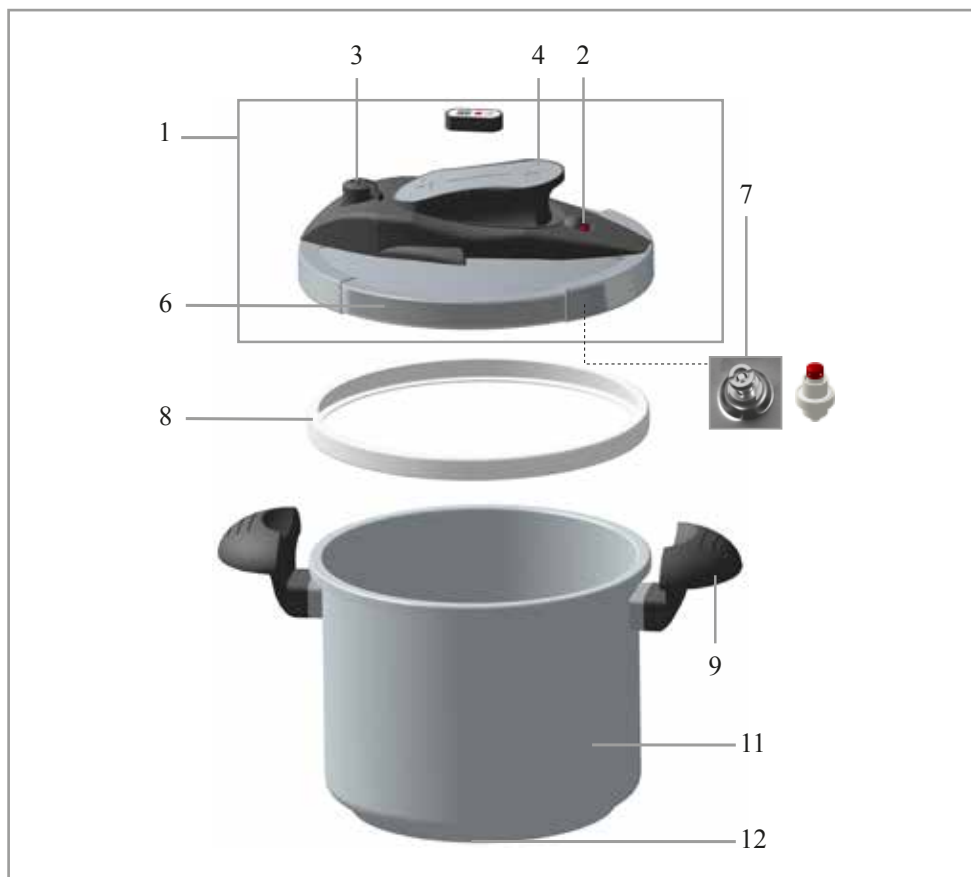


www.magefesausa.com

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.	7
7. INSTRUCCIONES PARA EL PRIMER USO.	7
8. LLENADO DE LA OLLA A PRESIÓN.	8
9. COMPROBACIÓN DE LAS VÁLVULAS.	9
10. CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN.	10
11. COCINAR CON LA OLLA A PRESIÓN.	10
12. LIBERACIÓN DE VAPOR Y APERTURA DE LA OLLA.	11
13. LIMPIEZA E INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO.	13
14. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.	15
15. SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y REPARACIÓN.	17
16. DISPOSICIONES MEDIOAMBIENTALES.	17
17. TIEMPOS DE COCCIÓN.	18
18. RECETAS.	22
19. NOTAS.	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 trabajo. | 9. Asa lateral. |
| 4. Pomo de apertura | 11. Cuevo |
| 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 las 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.
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 uno de nuestros centros de servicio técnico o en: www.magefesausa.com y www.magefesa.com
17. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.** Si por cualquier razón usted las pierde, puede descargarlas gratuitamente en www.magefesausa.com y www.magefesa.com



3. AGRADECIMIENTOS

Gracias por elegir la olla a presión super-rápida MAGEFESA. 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 por profesionales de alto nivel y cualificación, la olla MAGEFESA le proporcionará años de deliciosas y sanas comidas.

4. VENTAJAS DE SU OLLA A PRESIÓN

Con la olla 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 super-rápida 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.

Con la olla 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 es una de las más seguras del mercado. Tanto las válvulas de trabajo 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 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. **SENSOR DE PRESION (2):** Este sensor actúa en la olla con una doble función:
 - a. **SEGURIDAD AL CIERRE:** En caso de que la olla a presión no esté correctamente cerrada, aunque coloquemos la olla en la fuente de calor, la misma no tomará presión ya que el sensor no subirá y el vapor será liberado.
 - b. **SEGURIDAD A LA APERTURA:** Si la olla tiene presión en su interior, el sensor permanece arriba impidiendo que podamos abrir la olla. Sólo se podrá abrir cuando todo el vapor haya sido liberado, la olla no tenga presión en su interior y el sensor esté abajo.
2. **VÁLVULA DE TRABAJO (3):** Una vez que la olla ha llegado a la presión de trabajo, esta válvula libera el vapor sobrante, manteniendo la presión de trabajo constante en el interior.
3. **VÁLVULA DE SEGURIDAD (7):** Si por alguna circunstancia la válvula de trabajo se obstruyese o no funcionase y se produce un aumento de presión en la olla, entra en funcionamiento esta válvula de seguridad dejando salir el vapor y equilibrando la sobrepresión. Si esto ocurriese, deberá de retirar la olla de la fuente de calor, esperar a que la olla pierda la presión para abrirla y proceder a la limpieza de la válvula de trabajo con abundante agua y jabón. Si persiste el problema deberá llevar la olla a un Servicio Técnico Autorizado.
4. **VENTANA DE SEGURIDAD (6):** En el supuesto que se obstruyan los dispositivos de seguridad anteriores, la junta de silicona (8) se deformaría para descomprimir la presión de la olla a través de la ventana que se encuentra en el borde de la tapa. Si esto ocurriese, deberá de llevar la olla al Servicio técnico autorizado más próximo para que revise todos los sistemas de seguridad.

POSICIONES DE LA VÁLVULA DE TRABAJO

☞ **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 trabajo se proteja las manos, este componente podría estar demasiado caliente debido a las características de salida del vapor.

● **Cocinar bajo presión:** El nivel de presión de esta olla se sitúa en 80 KPa (11.6 psi). La válvula de trabajo mantendrá estable la presión en el interior de la olla.



OTRAS CARACTERÍSTICAS

1. El fondo termodifusor “Impact-bonded bottom” de triple capa está especialmente diseñado 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. No es necesario una liberación continua del vapor. Sólo tiene que usar el calor necesario para mantener la presión y dejar trabajar a la olla.

ESTA OLLA A PRESIÓN 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)

cantidad máxima



FIG. 1



FIG. 2

cantidad mínima



FIG. 3



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.

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.

- Sensor de presión:** Retire la tapa y gire el pomo de apertura (4) en el sentido contrario a las agujas del reloj. 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.
- Válvula de seguridad:** Dentro del sensor de presión se encuentra la válvula de seguridad (7). 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.
- Válvula de trabajo:** Retire la válvula de trabajo (3) y, desde la parte interior de la tapa, también retire el capuchón que cubre la parte inferior de la chimenea donde se aloja la válvula de trabajo.



Compruebe que tanto la válvula de trabajo como la chimenea se encuentran totalmente limpias y libres de cualquier elemento que pudiera hacer que éstas se obstruyesen.

Si observase un mal funcionamiento de las válvulas o que éstas hayan dejado de funcionar, lleve su olla a un Servicio Técnico MAGEFESA, será necesario revisar dichos dispositivos de seguridad.



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.

10. CIERRE DE LA OLLA

1. Coloque la junta de silicona con cuidado, asegúrese que la sitúa en la parte superior dentro del compartimento del interior de la tapa.
2. Introduzca los alimentos y la cantidad de agua recomendada dentro de la olla.
3. Gire el pomo de apertura (4) en el sentido de las agujas del reloj para hacer que los cierres de la tapa se separen de ésta.
4. Coloque la tapa (1) sobre el cuerpo (11).
5. Gire el pomo de apertura (4) en el sentido contrario a las agujas del reloj, ejerciendo una ligera presión sobre la tapa, asegurándonos de que los cierres de la tapa sujetan bien ésta al cuerpo de la olla.
6. Para generar presión, gire la válvula de trabajo a la posición ●. Si mantiene la válvula de trabajo en la posición ☞ no se generará presión alguna en el interior de la olla a presión.



11. COCINAR CON LA OLLA A PRESIÓN

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 trabajo (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 trabajo (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 trabajo (3) comienza a expulsar vapor se recomienda reducir la intensidad del 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 ésta.
- 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 la válvula de trabajo (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 trabajo (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 trabajo (3) en la posición de liberación de vapor (↺) para que éste salga completamente y así poder retirar la tapa de forma segura.

- **Reducción rápida de la presión:** 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, colóquela en el fregadero y deje caer 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, gire el pomo de apertura (4) en el sentido de las agujas del reloj hasta que los cierres de la tapa se hayan separado de ésta. 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.

¿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 dehidratarse).
¡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 debe evitar pinchar el alimento mientras esté hinchado.



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.

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.**

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 trabajo y seguridad aplicando un fuerte chorro de agua tibia sobre ellos. Nunca limpie la tapa ni ninguna de sus partes 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 del 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 de vajillas 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 malos olores.



VÁLVULAS DE TRABAJO Y SEGURIDAD:

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

Válvula de trabajo: Retire la válvula de trabajo (3) y el capuchón que cubre la parte inferior de la chimenea en la parte interior de la tapa y lávelos aplicando un chorro de agua tibia y jabón neutro. Puede ayudarse de una varilla fina para asegurarse que las partes quedan libres de cualquier elemento o resto de comida.

Válvula de seguridad: Compruebe que la válvula de seguridad (7) funciona correctamente presionándola con una varilla fina desde la parte interna de la tapa. Si observa que la válvula se bloquea, lávela con agua tibia y jabón neutro.

En cualquier caso, si una vez lavadas 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.

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

POSIBLES RAZONES:	SUGERENCIAS:
<ol style="list-style-type: none"> 1. La tapa de la olla a presión no está bien cerrada. 2. La junta de silicona no está en su sitio o está dañada o sucia. 3. No hay suficiente líquido en el interior de la olla. 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

CASO: SALIDA CONSTANTE DE VAPOR POR LA VÁLVULA DE TRABAJO

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

CASO: ESCAPE DE VAPOR POR LA TAPA

POSIBLES RAZONES:	SUGERENCIAS:
<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">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 <i>apartado 8</i>.

CASO: ABRIR Y CERRAR LA TAPA CON ESFUERZO

POSIBLES RAZONES:	SUGERENCIAS:
<ol style="list-style-type: none">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. El pomo de apertura de la tapa no está en su posición adecuada.	<ol style="list-style-type: none">1. Proceda con la realización de los métodos mencionados en el <i>apartado 12</i>.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. Verifique que el pomo de apertura esté en posición de apertura.5. Presione con la mano sobre la tapa, 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. TABLAS ORIENTATIVAS DE 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 cantidad de agua utilizada también es reducida. La cocción a presión preserva una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales, mejorando el sabor natural y textura de los alimentos.

La presión de funcionamiento de esta olla a presión es de 80 kPa (11.6 psi)

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.

Deben tomarse como orientación, ya que pueden variar según el tipo de comida, el corte, el agua utilizado y el gusto personal del usuario.

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 DE COCCIÓN (MIN)	LÍQUIDO A AÑADIR
-------	-------------------------	------------------

VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

Acelgas hojas	2 / 4	Nivel mínimo
Acelgas pencas	4 / 8	Nivel mínimo
Alcachofas L	9 / 11	Nivel medio
Alcachofas M	6 / 8	Nivel medio
Alcachofas S	4 / 6	Nivel medio
Alcachofas corazones	4 / 6	Nivel medio
Apio	2 / 4	Nivel mínimo
Apio troceado	1 / 2	Nivel mínimo
Apio nabo	4 / 6	Nivel medio
Batata, camote troceado	6 / 8	Nivel mínimo
Brócoli cuartos	2 / 4	Nivel mínimo
Brócoli ramilletes	1 / 2	Nivel mínimo
Calabaza	10 / 12	Nivel medio
Calabaza troceada	8 / 10	Nivel medio
Calabacines	2 / 4	Nivel mínimo
Cardos	20 / 25	Nivel medio
Cebolla	4 / 6	Nivel mínimo
Coles de Bruselas	4 / 6	Nivel mínimo
Chucrut (col fermentada en crudo)	14 / 20	Según receta
Coliflor troceada	2 / 4	Nivel mínimo
Colinabo en mitades	4 / 6	Nivel mínimo
Colinabo laminado	2 / 4	Nivel mínimo
Espárragos blancos	4 / 6	Nivel medio
Espinacas frescas	1 / 2	Nivel mínimo
Espinacas congeladas	2 / 4	Nivel mínimo

* Al menos 250 ml / 8 oz

PLATO	TIEMPO DE COCCIÓN (MIN)	LÍQUIDO A AÑADIR
Endivias enteras	2 / 4	Nivel mínimo
Guisantes	2 / 4	Nivel mínimo
Hinojo	2 / 6	Nivel mínimo
Judías verdes, vainas	4 / 6	Nivel mínimo
Lombarda, repollo o col morada, troceado	6 / 8	Nivel medio
Menestra congelada	6 / 8	Nivel mínimo
Nabo	6 / 8	Nivel mínimo
Nabo troceado	4 / 6	Nivel mínimo
Okra	4 / 6	Nivel mínimo
Patatas enteras	12 / 14	Nivel medio
Patatas nuevas enteras	8 / 10	Nivel medio
Patatas troceadas en cubos	4 / 6	Nivel mínimo
Patatas panadera	2 / 4	Nivel mínimo
Pimientos morrones	2 / 4	Nivel mínimo
Puerros	2 / 4	Nivel mínimo
Puerro troceado	1 / 2	Nivel mínimo
Remolacha entera	20 / 25	Nivel medio
Salsifi	8 / 10	Nivel medio
Tirabeques	4 / 6	Nivel mínimo
Tomates enteros	4 / 6	Nivel mínimo
Tomate troceado	2 / 4	Nivel mínimo
Zanahorias enteras	6 / 8	Nivel medio
Zanahorias troceadas	4 / 6	Nivel mínimo

ARROCES Y CEREALES

Arroz Bahía, Bomba, Basmati, Sènia, Jazmín	6 / 8	Según receta *
Arroz integral	12 / 16	Según receta *
Arroz salvaje	10 / 12	Según receta *
Arroz venere	12 / 14	Según receta *
Arroz a la cubana	6 / 8	Según receta *
Arroz a la marinera	6 / 8	Según receta *
Cous cous	2 / 3	Según receta *
Mazorca de maíz	4 / 6	Nivel medio
Polenta	2 / 4	Según receta *
Risotto	4 / 6	Según receta *
Sémola	2 / 4	Según receta *

LEGUMBRES

Alubias blancas	16 / 20	Según receta *
Alubias verdinas	16 / 18	Según receta *
Alubias pintas	16 / 18	Según receta *
Alubias rojas	16 / 20	Según receta *
Fabada	18 / 22	Según receta *
Garbanzos	25 / 35	Según receta *
Guandules	12 / 15	Según receta *
Habitas tiernas	5 / 6	Según receta *
Lentejas	8 / 10	Según receta *
Soja	8 / 10	Según receta *

SOPAS, CALDOS Y CREAMAS

Caldo de pescado	10 / 12	Nivel máximo
Caldo de ave	20 / 25	Nivel máximo
Caldo de carne	25 / 30	Nivel máximo
Caldo de verduras	14 / 16	Nivel máximo
Caldo Gallego	16 / 18	Según receta *
Sopa de cebolla	4 / 6	Según receta *
Sopa minestrone	4 / 6	Según receta *
Sopa de verduras	5 / 6	Según receta *
Sopa minestrone	4 / 6	Según receta *
Sopa de rabo de buey	30 / 35	Según receta *
Sopa de almejas	4 / 6	Según receta *
Sopa de guisantes	6 / 8	Según receta *
Sopa de verduras	5 / 6	Según receta *
Sopa de tomate	4 / 6	Según receta *
Crema de calabaza	6 / 8	Según receta *
Crema Vichissoise	4 / 6	Según receta *
Crema de espárragos	4 / 6	Según receta *
Crema de guisantes	4 / 6	Según receta *
Salsa de tomate	4 / 6	Según receta *
Hummus (puré de garbanzos)	25 / 30	Según receta *

PESCADOS

Almejas	2 / 3	Nivel mínimo
Atún o bonito en rodajas	2 / 3	Nivel mínimo
Bacalao	1 / 2	Nivel mínimo
Calamares	6 / 8	Según receta *
Mejillones	2 / 3	Nivel mínimo
Merluza en rodajas	2 / 3	Según receta *
Pescado entero, lomos	3 / 4	Según receta *
Pescado entero, colas	2 / 3	Según receta *
Pescado en porciones	1 / 3	Según receta *
Pescado en filetes	1 / 2	Según receta *
Pulpo	12 / 14	Nivel mínimo

* Al menos 250 ml / 8 oz

CARNES, AVES Y CAZA

Vaca o buey, asado	38 / 42	Según receta *
Vaca o buey, carne picada	6 / 8	Según receta *
Vaca o buey, estofado	22 / 26	Según receta *
Vaca, lengua	35 / 40	Según receta *
Ternera, asado	25 / 30	Según receta *
Ternera, ossobuco o jarrete	30 / 35	Según receta *
Ternera, estofado	18 / 22	Según receta *
Ternera, lengua	22 / 28	Según receta *
Ternera, callos	26 / 32	Según receta *
Ternera, manos	30 / 35	Según receta *
Cerdo, asado	18 / 22	Según receta *
Cerdo, panceta o bacon	16 / 18	Según receta *
Cerdo, costilla	15 / 20	Según receta *
Cerdo, estofado	14 / 18	Según receta *
Cerdo, codillo	28 / 34	Según receta *
Cerdo, manitas	26 / 32	Según receta *
Cordero, asado	22 / 28	Según receta *
Cordero, estofado	12 / 16	Según receta *
Cordero, chuletillas	8 / 10	Según receta *
Cordero, manitas	18 / 22	Según receta *
Pollo asado, entero	16 / 18	Según receta *
Pollo, estofado	8 / 10	Según receta *
Gallina	26 / 32	Según receta *
Faisán, estofado	12 / 16	Según receta *
Pavo, estofado	26 / 32	Según receta *
Conejo, estofado	18 / 20	Según receta *
Liebre, estofado	20 / 26	Hasta cubrir
Venado, estofado	25 / 30	Hasta cubrir

FRUTAS Y POSTRES

Albaricoques, melocotones, ciruelas, cerezas	2 / 4	Según receta *
Castañas	8 / 10	Según receta *
Peras, manzanas	4 / 6	Según receta *
Membrillo	8 / 10	Según receta *
Compotas	4 / 6	Según receta *
Flanes	8 / 10	Cubrir media flanera

* Al menos 250 ml / 8 oz

19. RECETAS

L 30^{MIN}

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 lt. agua fría.

CALDO DE CARNE BÁSICO

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 nuestra olla a presión súper rápida Magefesa, calentamos a una potencia media hasta 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 comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. (Sistema de liberación natural de la presión - *Apartado 12* -).

Pasamos el caldo por un colador fino y dependiendo del uso que le vayamos a dar, rectificamos de sal y pimienta.

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

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

Si queremos retirar gran parte de la grasa, dejamos enfriar el caldo colado y cuando la grasa cuaje en la superficie la retiramos con una espumadera.

L 25^{MIN}

INGREDIENTES

- 800 gr. carcasas y huesos de ave, (pollo, gallina, pato, etc)
- 1 cebolla mediana.
- 1 puerro.
- 2 zanahorias.
- 2 tallos de apio (opcional).
- 80 gr. garbanzos.
- 2,5 lt. agua fría.

CALDO DE AVE BÁSICO

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

Lavamos los despojos de ave bajo un chorro de agua fría para retirar restos de sangre y grasa

Ponemos todos los ingredientes en nuestra olla a presión súper rápida Magefesa, calentamos a una potencia media hasta 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 comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 20 ó 25 min.

Transcurrido el tiempo retiramos la olla y dejamos liberar totalmente la presión del vapor antes de abrir. Sistema de liberación natural de la presión.

Pasamos el caldo por un colador fino y dependiendo del uso que le vayamos a dar, rectificamos de sal y pimienta.

Para elaborar este caldo usaremos carcasas, cuellos o espinazos de pollo, pato o de cualquier ave que tengamos que aprovechar. Es importante que los restos de ave que utilicemos estén bien limpios de sangre y vísceras para que no de color al caldo.

Para que nos quede un caldo limpio y transparente conviene que no hierva a borbotones y que quitemos bien la espuma que aparece en los primeros momentos de hervir.



12 MIN

INGREDIENTES

650 gr. restos de pescado (espinas, pieles, cabezas)
1 cebolla mediana.
1 puerro.
2 zanahorias.
4 ramas de perejil.
2 lt. agua.

FUMET DE PESCADO BÁSICO

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 nuestra olla a presión súper rápida Magefesa cubiertos con agua fría, y calentamos a una potencia media hasta 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 comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 10 ó 12 min.

Transcurrido el tiempo retiramos la olla y dejamos liberar totalmente la presión del vapor antes de abrir. Sistema de liberación natural de la presión. Pasamos el caldo por un colador fino y dependiendo del uso que le vayamos a dar, rectificamos de sal y pimienta.

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

Este caldo se puede usar para salsas y guisos de pescado y arroces.

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.



18 MIN

INGREDIENTES

400 gr. alubias pintas.
250 gr. chorizo.
1 morcillas 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.

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS

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 nuestra olla súper rápida Magefesa, ponemos las alubias, la cebolla, los pimientos y el chorizo, cubrimos con agua y 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 y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 16 ó 18 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

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 antiadherente 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.

Añadimos 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.

40^{MIN}

INGREDIENTES

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

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.

Calentamos un fondo de aceite de oliva en una olla súper rápida Magefesa donde iremos dorando los trozos de rabo. Una vez sellados, los 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 durante unos minutos.

Reincorporamos los trozos de rabo bien marcados y mojamos con el vino de jerez, dejamos evaporar el alcohol unos minutos y cubrimos el con caldo de carne.

Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 35 ó 40 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

Comprobamos el punto de cocción de la carne, si esta 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.

10^{MIN}

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 láminas gruesas.

En una olla súper rápida 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 pochar 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 y cubrimos con caldo de ave. Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.

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

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos liberar la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

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. Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

 20 MIN

CARRILLERAS DE CERDO IBÉRICO ESTOFADAS

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.

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

En una olla súper rápida 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 subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 18 ó 20 min.

Pasado el tiempo retiramos la olla y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

Comprobamos el punto de las carrilleras, rectificamos de sal y pimienta la salsa. Servimos con las carrilleras fileteadas y saiseadas.

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 licuadora Magefesa.

 4 MIN

LOMOS DE SALMÓN AL VAPOR CON VINO BLANCO

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.

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 una olla súper rápida 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 y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 3 ó 4 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y la situamos bajo un grifo de agua fría. Ver Sistema de reducción rápida de la presión.

Cuando el sensor de presión nos indique, abrimos la olla y retiramos el salmón.

El salmón admite una amplia gama de elaboraciones: Al vapor, cocido, plancha, braseado, al horno, marinado, ahumado e incluso en crudo.

El mejor consejo para disfrutar de un buen salmón es tener especial cuidado con el punto de elaboración. Procuraremos no cocinarlo demasiado para no perder la jugosidad y textura características de este pescado.

 **30** MIN

INGREDIENTES

1 kg. venado.
 2 cebollas.
 2 zanahorias.
 2 dnt. ajo.
 1 tomate maduro.
 300 ml. vino tinto crianza.
 Caldo oscuro de carne.
 Sal y Pimienta negra
 Tomillo.
 Laurel.
 Albahaca.
 1 cuch. pimentón picante.
 Perejil.
 Fécula de maíz.
 Aceite de oliva suave.

ESTOFADO DE VENADO

Troceamos la carne en dados o cubos de unos 2,5 cm. de lado. Salpimentamos al gusto.

Picamos la cebolla, zanahoria, y ajos en brunoise fina. Rallamos los tomates desechando la piel.

Calentamos un fondo de aceite de oliva a fuego medio en una olla súper rápida magefesa, cuando tome calor incorporamos la carne y marcamos removiendo de vez en cuando para que quede bien dorada y sellada. Retiramos y reservamos.

En el mismo aceite pochamos la cebolla durante unos 3 ó 4 min. añadimos la zanahoria y el ajo, continuamos cocinando hasta que quede blando y la cebolla esté transparente. Devolvemos la carne a la olla.

Incorporamos el tomate rallado, las hierbas y especias y sofreímos unos 5 min. Mojamos con el vino, dejamos evaporar el alcohol y cubrimos con el caldo. Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 25 ó 30 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

Comprobamos el punto de la carne y rectificamos de sal y pimienta.

Espezamos la salsa con una cucharita de fécula de maíz disuelta en un poco de agua fría. Dejamos reposar unos 30 min. antes de servir.

Espolvoreamos con perejil muy picado y acompañamos con patatas asadas o cocidas, arroz blanco, verduras al vapor, etc.

 **10** MIN

INGREDIENTES

500 ml. leche entera.
 4 huevos.
 125 gr. azúcar.
 1 rama de canela.
 1 limón.
 Para el caramelo:
 75 gr. azúcar.
 Agua.

FLAN DE HUEVO CLÁSICO

En una sartén antiadherente 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 una olla 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 en nuestra olla a presión súper rápida Magefesa, vertemos agua hasta cubrir 3/4 partes de la flanera.

Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer durante 8 ó 10 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Sistema de liberación natural de la presión.

Dejamos que enfríe el flan antes de desmoldar.



6 MIN

COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 8 und. manzanas reinetas o similar.
- 200 gr. azúcar.
- 100 gr. azúcar moreno.
- 250 ml. agua.
- 1 und. rama de canela.
- 1 und. limón en zumo.

En una olla súper rápida Magefesa, calentamos el agua junto con la canela y el azúcar.

Mientras calienta el agua, pelamos las manzanas, retiramos el corazón y troceamos de forma irregular.

Añadimos la fruta y el zumo de medio limón a la olla, esperamos a que comience el hervor y retiramos la espuma emergente.

Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer entre 4 y 6 min.

Trascurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla de la fuente de calor, colocamos la válvula de trabajo en la posición de liberación de vapor, sistema de liberación automática de presión.

La cantidad de azúcar es opcional, irá en función del gusto personal, de la acidez de la manzana y de la finalidad de la compota, si la utilizaremos como guarnición o como postre.

Para intensificar el aroma de manzana, sustituimos el agua por sidra natural.



6 MIN

PERAS AL VINO TINTO CON CHOCOLATE FUNDIDO

INGREDIENTES

- 8 peras de la variedad Conferencia, textura firme.
- 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 súper rápida 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 este en ebullición.

Cerramos la olla y subimos la potencia del calor al máximo.

Cuando la válvula de trabajo comience a liberar vapor, bajamos la intensidad del calor al mínimo. Dejamos cocer entre 4 ó 6 min. dependiendo de la variedad y maduración de las peras.

Fundimos la cobertura de chocolate al baño María o en el microondas y mantenemos caliente.

Trascurrido el tiempo de cocción de las peras, retiramos la olla de la fuente de calor, colocamos la válvula de trabajo en la posición de liberación de vapor, sistema de liberación automática de presión.

Dejamos liberar totalmente la presión y abrimos la olla, retiramos las peras y si queremos podemos reducir el almíbar de vino para que espese hasta que obtengamos una salsa.

Dejamos enfriar las peras cubiertas con el almíbar.

Servimos las peras acompañadas del chocolate fundido caliente.

19. NOTAS
