



bene casa

Guaranteeing Product Performance Since 1970
Commitment to a Higher Standard
Designed in the USA / Made in China

Designed to inspire



Connect with us @ClubBeneCasa
www.ClubBeneCasa.com



PRESSURE COOKER USER MANUAL AND RECIPE GUIDE



IMPORTANT SAFEGUARDS

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

01. Read all instructions.
02. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
03. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
04. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
05. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
06. Do not use pressure cooker for other than intended use.
07. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating.
08. Do not fill the unit over 2/3 full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over 1/2 full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure.
09. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressure release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized – do not force it open. Any pressure in the cooker can be hazardous.
12. Do not use pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. SAVE THESE INSTRUCTIONS.

WARNING: DO NOT DEEP FRY OR PRESSURE FRY IN THIS PRESSURE COOKER. THIS MAY CAUSE FIRE OR OTHER SERIOUS DAMAGES.

CONSUMER ADVISORY

Perishable foods such as meat and poultry products, fish, cheese and other dairy products cannot be left at room temperature for more than 2 hours (No longer than 1 hour if room temperature is above 90°F).

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Please read ALL of the instructions in this manual carefully before you begin to use this appliance. Proper care and maintenance will optimize life and operation of this appliance. Please save these instructions and refer to them as needed.

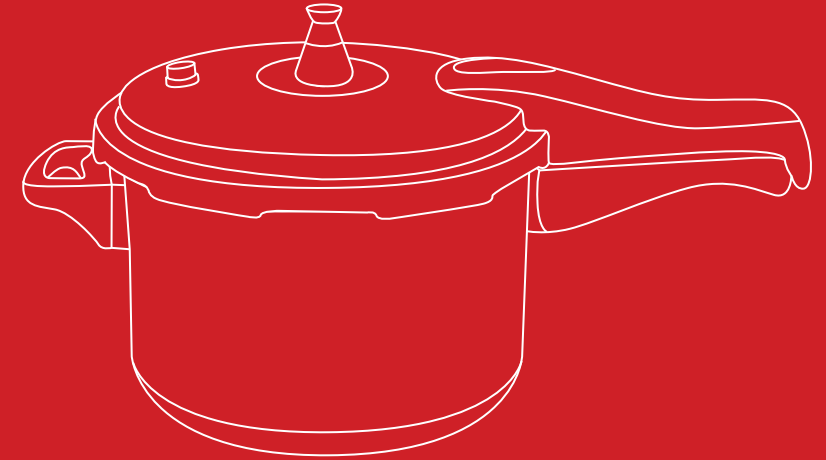
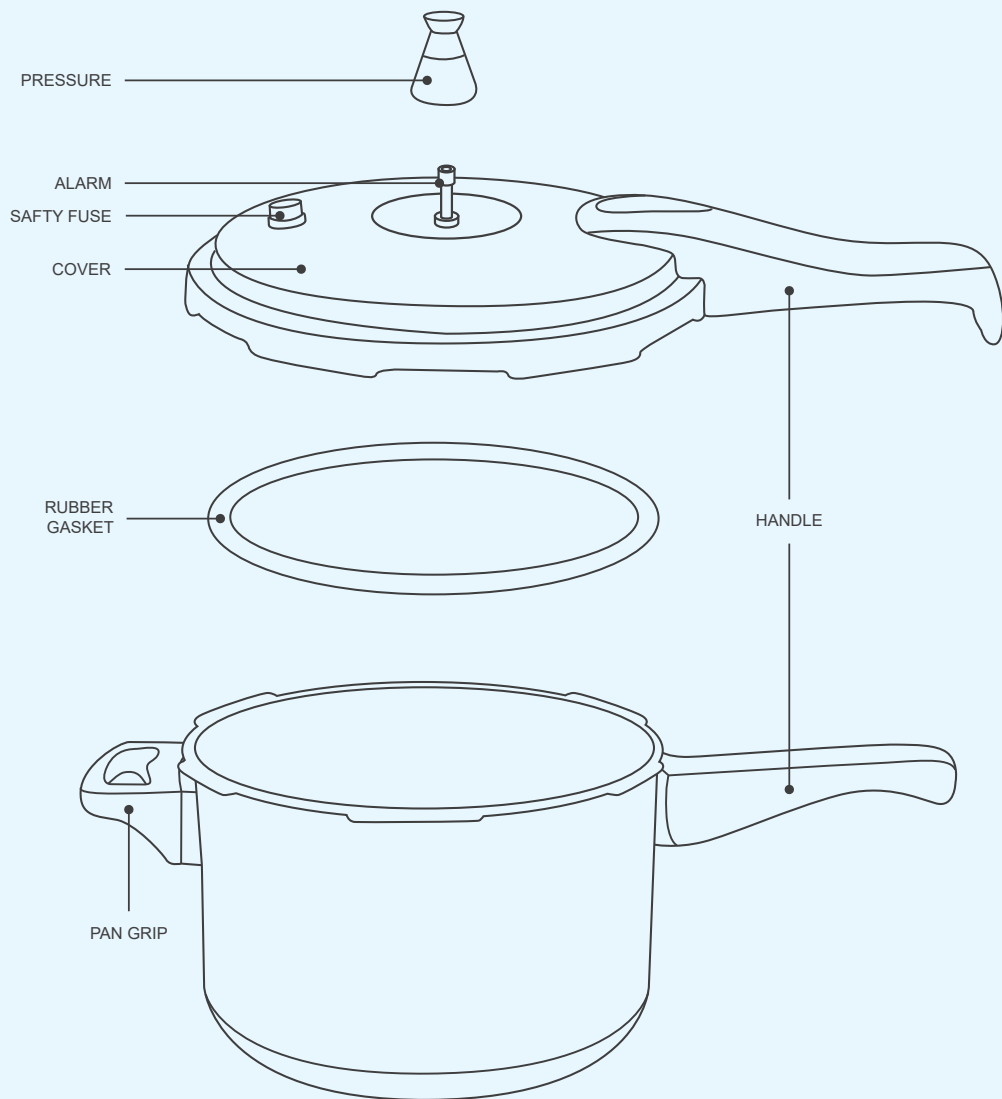


TABLE of CONTENTS

- Important Safeguards..... 02
- Parts Diagram..... 04
- Before First Use..... 06
- How to Work..... 06
- Troubleshooting..... 11
- Cooking Timetable 12

GETTING TO KNOW YOUR BENE CASA PRESSURE COOKER



SAFETY SYSTEM

PRESSURE RELEASE VALVE

If the pressure inside the cooker becomes too high, this valve starts working to release the excess steam.

FLOATING VALVE

Safety feature. As the cooker builds pressure, this valve is pushed up which creates a seal, locking the lid.

PRESSURE SAFETY VALVE

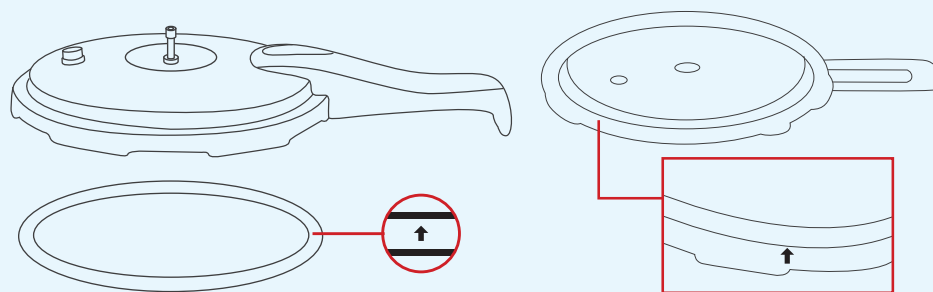
Safety feature that allows excess pressure to escape if too much pressure builds up.

SPECIAL INSTRUCTION

HOW TO PLACE THE RUBBER GASKET

After washing both cover and rubber gasket in hot suds and then drying both thoroughly each time the pan is used, please slip the rubber gasket right back into the cover.

NOTE: MUST KEEP THE DIRECTION OF ARROW ON THE RUBBER GASKET POINTING TO THE COVER. PLEASE DO NOT FORGET THIS POINT. If the rubber is placed up-side down, the pressure cooker will not be functioning.



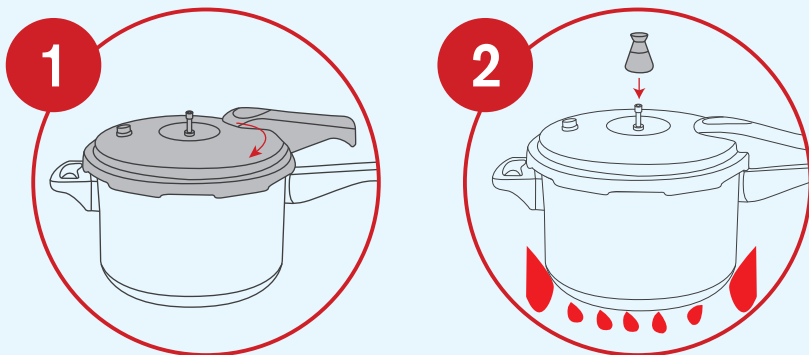
BEFORE FIRST USE

Remove the sealing ring by pulling it out of the inside rim of the lid.

Wash sealing ring, lid and pressure cooker body in hot, soapy water. Rinse all parts with warm water and dry. Replace the sealing ring to the inside rim of the lid.

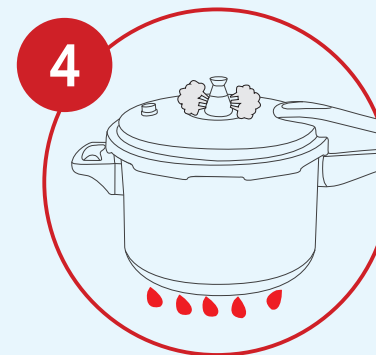
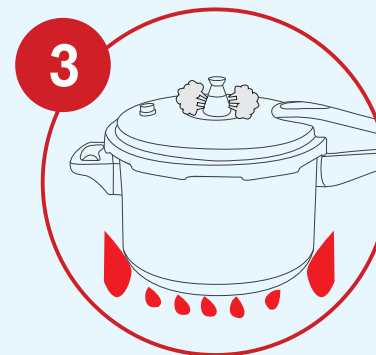
HOW TO WORK

1. Put food in pan and add required amount of water. With gasket in place, set cover on pan and press it down. (Don't cook applesauce, rhubarb, cranberries, split peas, pea soup.)



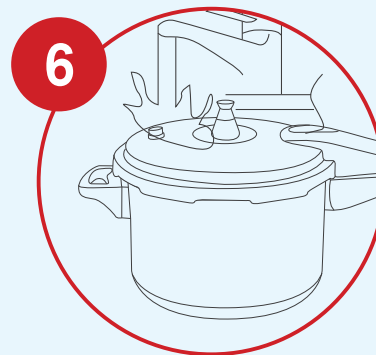
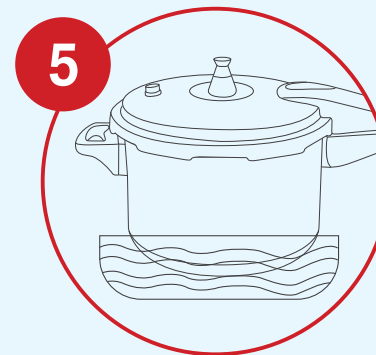
2. Turn cover handle left to close directly, till you hear a "click" sound that means the cover is locked completely (picture 1). Never attempt to cook with out hearing a "click" sound. Although the cover may seem to be loose, the gasket automatically seals the cover when the cover is completely closed. Lubricating the gasket with cooking oil will help the cover to slide open and close more easily.

3. Place pan with contents over high heat, and then set control over vent tube after steam begins to escape from vent tube (picture 2) (Foods such as pasta, noodles and dried vegetables need medium heat at this time.)

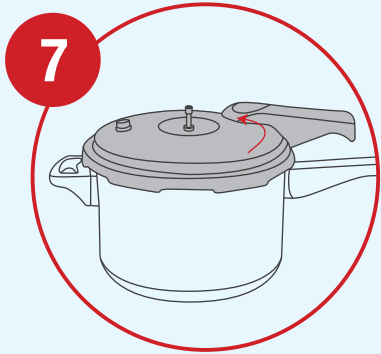


4. When the pressure is going up to certain level, the control will jiggle and sputter, a few drops of water may trickle from the control. At this moment, reduce heat so that control jiggles slowly (picture 4). Constant jiggling causes excessive loss of moisture, the occasional jiggle and a hissing sound indicates pressure is being maintained. If steam escapes in a steady stream after heat is reduced, nudge control to seal it properly. **IF STEAM SHOULD ESCAPE AROUND EDGE OF COVER AND PRESSURE FAIL. TO RISE, cool pan under faucet, remove control and open pan. Wipe gasket, pan rim and inside of cover, dry and start over.**

5. After the cooking is completed, cool pan and remove control, then open pan. When pressure has been maintained for the required length of time, remove cooker from heat and allow pressure to drop **BEFORE REMOVING THE CONTROL**, many conditions call for instant reduction of pressure by setting cooker under faucet or by placing it in a dish of cold water (picture 5&6). This method reduces pressure in about 15 seconds. Allowing pressure to drop normally without cooling under faucet takes from ten to twenty - five minutes depending upon amount of food in the pan.

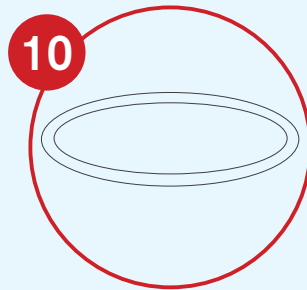
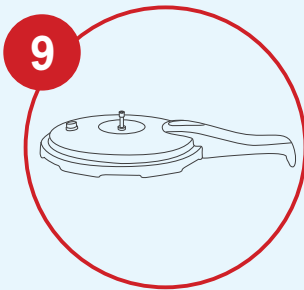


6. After reducing pressure, please nudge the control to test if pressure is completely reduced. If steam spurts out, pressure is not yet down. If no steam spurts out, remove control with a fork. Press down the button on the handle of the cover with thumb, slide cover right to open position and lift cover (picture 7). Never TUG the handle or TRY to force cover open. A locked cover indicates STEAM PRESSURE is still inside the cooker. When pressure is completely reduced and control removed away, the cover should slide open with ease.



CLEANING AND CARE

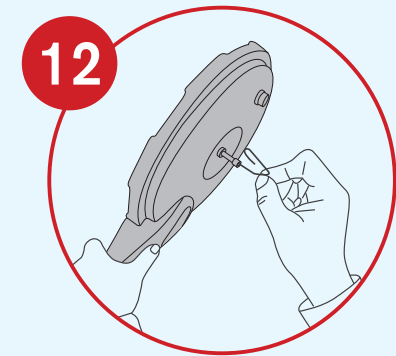
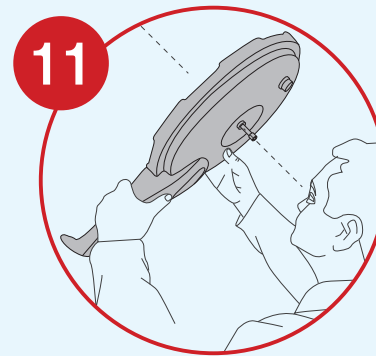
1. To make cleaning easier, pour warm water into the pan immediately after removing food. Wash in hot and clean suds. If pan should become stained from "hard" water, boil a solution of 2 level tablespoons cream of tartar to a quart of water in the cooker. A strong vinegar solution is also effective. Then rinse and dry.



2. The gasket has been designed so that you can slip it out of the cover. This makes it possible to thoroughly wash both cover and gasket in hot suds each time the cooker is used. Dry both thoroughly, also clean the filter at the same time. Then slip the gasket right back into the cover so that the cooker is always ready for instant use, Note: WHEN YOU SLIP THE GASKET BACK INTO THE COVER, KEEP THE DIRECTION OF ARROW ON THE GASKET POINTING TO THE COVER (please read the special instruction attached). If the cover does not close easily, apply a little cooking oil to the gasket. When storing, place cover upside down on the cooker and keep the pressure control inside the cooker.

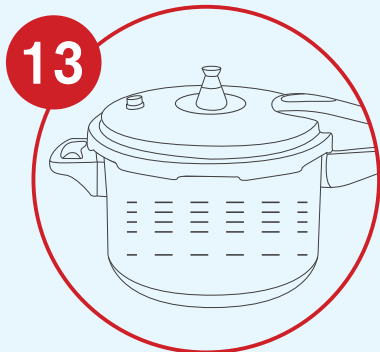
3. After washing and rinsing the cover, hold it up to the light to see if the vent tube is clear. It is highly important that the tube be unobstructed. If it should be clogged by food particle, carefully insert a piece of wire as illustrated. Then rinse with hot water.

4. Usually the pressure control remains perfectly clean because live steam cleanses it while it operates. However, washing it in hot clean suds and rinsing thoroughly will not harm the control and will insure its being free of particles which might hamper its operation.

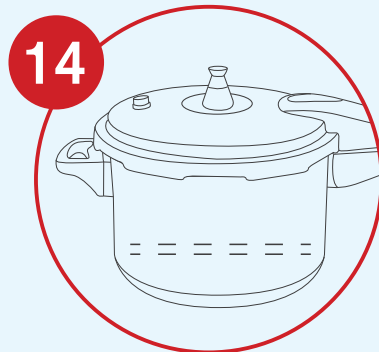


IMPORTANT SAFETY REMINDERS

1. Don't attempt to cook without having cooker closed properly. Only after hearing a "click" sound when turning the cover to the left, can you place the cooker on the heat.
2. Don't attempt to open cooker until you remove the pressure control, and don't remove the control until you are sure the pressure is reduced. See step 5 of "How to cook".
3. Don't tug at handles or try to force cover open if it seems to be locked tight. Cool cooker again under faucet to reduce every bit of pressure. Cover then slides easily. (In the very unusual case where the cover might seem to stick in spite of repeated and prolonged celling, before pushing open the cover, insert a piece of wire into vent tube to make sure it is clear and pressure completely reduced.)
4. Don't beat spoon, potato masher, etc., on rim of pan as this might mar the rim to the extent that a perfect seal could not be effected.
5. Don't cook apple sauce, rhubarb, cranberries, pearl barley, split peas or pea soup in the pressure cooker, because they tend to froth or sputter and sometimes block vent tubes. With the tube blocked, pressure may appear to be down when the control is removed, whereas, actually a food like applesauce may remain above boiling point for 40 minutes after the cooker is removed from the heat unless it is cooled thoroughly under water. This means that some degree of pressure remains in the cooker, and no attempt should be made to try to force open the cover while it be locked tight by the pressure.
6. Don't use high heat to cook spaghetti, noodles, dried vegetables, or other foods which can easily cause a heavy froth in cooking.
7. Don't fill pan oven 2/3 full and more than 1/3 for the foods that can cause froth and foam when cooking.
8. Don't place cover on hot surface that may damage gasket and melt safety fuse.
9. Don't cook when there is no water in the pan.
10. Don't use high heat after control jiggling. Reduce heat so that control does not jiggle often.



2/3 Maximum Capacity



1/3 Expanding Foods

PROBLEMS, CAUSES & SOLUTIONS

Problem	Possible reason	Solution
The safety valve is not rising after heating for an extended time.	1. The cooker is not closed properly.	1. Open and close the lid again.
	2. The heat is too low to build up pressure.	2. Set the heat source at its highest setting.
	3. The sealing ring is dirty, damaged or improperly placed.	3. Clean or replace the parts.
	4. There is too little liquid in the cooker.	4. Add at least 8 ounces of liquid.
Noise from Pressure Regulator Valve can be heard, but no steam is seen.	1. Pressure regulator valve is blocked.	1. Clean valve.
	2. Vent pipe is blocked.	2. Clean vent pipe.
	3. Boiled Dry.	3. Turn off the heat immediately, release all pressure, open lid and add liquid.
	4. There is too little liquid in the cooker.	4. Add at least 8 ounces of liquid.
Steam is escaping from safety valve after indicator rings are up.	1. Vent pipe is blocked.	1. Clean vent pipe.
	2. Pressure cooker is over filled with food.	2. Remove food until it is only 2/3 full or less.
	3. Temperature is too high.	3. Turn down the heat.
Steam is escaping from the edges of the lid.	1. Sealing lid is placed incorrectly in the lid.	1. Correct seal position.
	2. Sealing ring is damaged.	2. Replace sealing ring.
	3. Sealing ring is dirty.	3. Clean or insert a new gasket.
	4. Pressure cooker is not closed properly.	4. Clean or replace the parts.

COOKING TIMETABLE

	QUANTITY OR SIZE	CUPS OF LIQUID	TIME (MINUTES)
MEAT			
BEEF			
Chuck Roast	3 pounds	2	45-50
Corned Beef	3 pounds	2	60
Rolled Rib Roast	3 pounds	1½	30-35
Round Steak	1" thick	1	18*
Round Steak	½" thick	1	10*
Short Ribs	3 pounds	1½	25
HAM			
Slice	3 pounds	1½	30-35
Picnic	3 pounds	1½	30-35
LAMB			
Chops	1" thick	1	12*
Chops	½" thick	1	5*
Leg of Lamb	3 pounds	2	35-45
PORK			
Chops	1" thick	1	15*
Chops	½" thick	1	8*
Butt Roast	3 pounds	2	55
Fresh Picnic Roast	3 pounds	2	55
Steak	1" thick	1	12*
VEAL			
Steak	½" thick	1	5*
Chops	1" thick	1	12*
Chops	½" thick	1	5*
Roast	3 pounds	2	45-50
Steak	1" thick	1	10*
POULTRY			
Whole Chicken	2-3 pounds	1	13-15
Chicken	Cut into portions	1	8
Chicken Breast	Boneless	1	3-4
Turkey Breast	3-4 Pounds	1.5	35
VEGETABLES			
FRESH			
Artichoke	Whole, 6 to 8 ounces	1	10
Asparagus	Stems cut into 1-inch pieces	1	0-1
Beans (green, wax)	Whole or sliced	1	1-3
Beets	Whole, 2½-inch diameter	1½	15-16

	QUANTITY OR SIZE	CUPS OF LIQUID	TIME (MINUTES)
Broccoli	Flowerets	1	0-2
Brussels Sprouts	Small, 1-inch diameter	1	1-3
Cabbage (red, green)	Wedges, 2-inch thick	1	3-5
	Thinly sliced	1	2-3
Carrots	Baby cut	1	3-5
	½-inch slices	1	3-5
Cauliflower	Flowerets	1	0-2
Collards*	Leaves coarsely chopped, stems thinly sliced	1	3-4
Corn on-the-cob	Whole, 2½-inch diameter	1	3
Eggplant	Cubed, 1 to 1½-inches thick	1	2-3
	Sliced, 1/2-inch thick	1	2
Kale	Leaves coarsely chopped, stems thinly sliced	1	1-2
Parsnips	Sliced, ½-inch thick	1	0-2
GRAINS			
Amaranth	1 cup	1¾	4-5
Barley (Hulled)	1 cup	2½	25-28
Barley (Pearl)	1 cup	2½	9-12
Buckwheat	1 cup	2	3-4
Bulgar	1 cup	1½	2-3
Millet	1 cup	2	9-10
Oats (whole groats)	1 cup	1½	20-25
Oats (steel cut)	1 cup	2	4-5
Quinoa	1 cup	1½	1
Rice (brown)	1 cup	1½	10-12
Rice (white)	1 cup	1½	5-8
Rye Berries	1 cup	1½	20-25
Spelt	1 cup	2	25-30
Wheat berries	1 cup	2	25-30
Wild Rice	1 cup	1½	20-25
SEAFOOD			
FRESH OR FROZEN			
Crab Legs		1	1
Fish Filets	1" thick	1	2
Salmon Filets	1" thick	1	2
Tuna Filets	1" thick	1	2
Scallops	Large	1	1
Camarones	Medium to Large (36-40 pieces)	1	1
	Extra Large (21-25 Pieces)	1	1

DRY BEANS AND PEAS

Pressure Cooking is ideal for preparing dry beans and peas quickly. However, dry beans and peas tend to froth and foam during cooking, which could cause the vent pipe to become blocked. Therefore, it is necessary to use the following precautions when pressure cooking dry beans and peas:

1. Never fill the cooker over the ½ full line (this includes beans, ingredients, and water).
2. Add 1 tablespoon vegetable oil for cooking.
3. Allow pressure to drop of its own accord.

Soaking beans and peas

Soaking is strongly recommended for all beans and peas, except lentils and black-eyed peas, for even cooking and to remove water-soluble, gas-producing starches. Soaking can be done using the traditional or the quick-soak method.

Traditional method:

Clean and rinse beans; cover with three times as much water as beans. Soak 4 to 8 hours. Drain.

Quick method:

Clean and rinse beans; cover with three times as much water as beans. Bring beans to a boil and boil for 2 minutes. Remove from heat, cover, and let stand for 1 to 2 hours. Drain.

Cooking beans and peas

After soaking, rinse beans and remove any loose skins. Place beans in pressure cooker. Add fresh water to just cover the beans and add 1 tablespoon vegetable oil. Close cover securely. Cook according to the times in the timetable below. For more firm beans for salads and side dishes and when cooking less than 2 cups of beans or peas, use the shorter time. For soups and stews, use the longer time. After cooking is complete, allow pressure to drop of its own accord.

*add 1/2 to 1 teaspoon salt to soaking and cooking water to keep bean skins intact.

Beans	Time
Adzuki	1-3
Anasazi	1-3
Black beans	2-4
Black-eyed peas	2 - 4
Chickpeas (garbanzo)	7 - 10
Great Northern beans	2 - 5
Kidney beans	1 - 3
Lentils (brown, green)	3 - 5
Lima beans (large)	0 - 1
Lima beans (baby)	1 - 3
Navy beans (pea)	1 - 3
Peas (whole yellow, green)	6-9
Pinto beans	3-6
Red beans	3-6
Soy beans (beige)	8-11

PRECAUCIONES IMPORTANTES

Para reducir el riesgo de lesiones o de daños materiales, se deben tomar medidas de seguridad básicas, como las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Asegúrese de que las asas estén adecuadamente ensambladas y sujetadas antes de utilizar este producto para el hogar.
3. Antes de utilizar, verifique siempre el tubo de ventilación. Sostenga la tapa en alto hacia la luz y mire a través del tubo de ventilación a fin de cerciorarse de que esté limpio.
4. Siempre verifique el cierre de la tapa/ventilación antes de utilizar para asegurarse de que se mueve con facilidad.
5. No llene más de $\frac{2}{3}$ de la olla a presión. En caso de alimentos que se expanden al cocinar, como sopas, granos, frijoles y arvejas, no llene más de $\frac{1}{2}$ olla. El llenado excesivo puede hacer que el tubo de ventilación se obstruya y que la presión sea demasiada.
6. No cocine a presión alimentos como puré de manzana, arándanos rojos, ruibarbo, cereales, pastas, sopa deshidratada en polvo ni ningún tipo de frijoles o arvejas deshidratados que no se encuentren en la tabla. Estos alimentos tienden a hacer espuma y chisporrotear, lo que puede obstruir el tubo de ventilación, el tapón de sobrepresión y el cierre de la tapa/ventilación.
7. Este producto para el hogar cocina bajo presión. El uso inadecuado puede causar quemaduras. Asegúrese de que la olla a presión esté bien cerrada antes de hacerla funcionar; el asa de la tapa debe estar directamente arriba del asa del cuerpo.
8. No coloque la olla a presión ni intente cocinar a presión en un horno caliente.
9. Manipule con sumo cuidado una olla a presión que contenga líquidos calientes. No toque las superficies calientes. Use asas o agarraderas.
10. No abra la olla a presión hasta que se haya enfriado y se haya liberado la presión interna, se haya liberado el cierre de la tapa/ventilación, y no salga vapor cuando quite el regulador de presión. Si le resulta difícil desenganchar las asas, significa que la olla aún está presurizada: no fuerce la olla para abrirla. Toda presión que se ejerza sobre la olla puede resultar peligrosa.
11. Se recomienda reemplazar el anillo de cierre hermético al menos cada dos años.
12. Es necesaria una atenta supervisión cuando la olla a presión se usa cerca de niños. No se recomienda que los niños usen la olla a presión.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, el regulador de presión comenzará a balancearse. Disminuya el calor gradualmente a fin de mantener un movimiento de balanceo lento y constante. Si deja que el regulador de presión se balancee vigorosamente, escapará el exceso de vapor, el líquido se evaporará y los alimentos pueden chamuscarse.
14. No dé a este producto un uso que no sea el indicado.
15. No utilice esta olla a presión para freír a presión con aceite.
16. CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ADVERTENCIA

Nunca use la olla para freír con aceite. Es peligroso y puede causar un incendio o un daño grave.

ADICCIÓN AL CONSUMIDOR

Alimentos perecederos como carne y productos avícolas, pescado, queso, y otros productos lácteos no se pueden dejar a temperatura ambiente durante más de 2 horas (no más de 1 hora si la temperatura ambiente es superior a 90 ° F).

GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

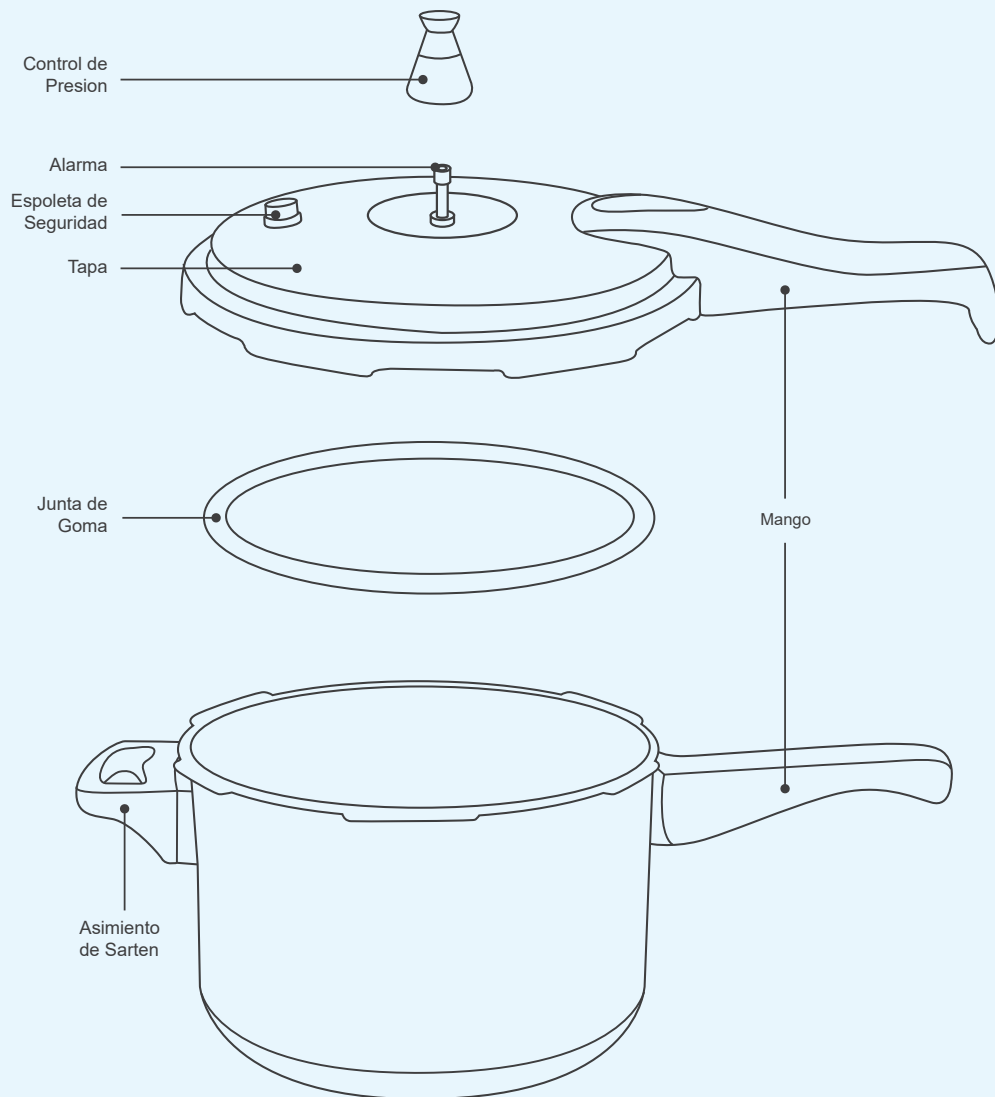
Por favor, lea todas las instrucciones en este manual antes de comenzar a usar este artefacto. El cuidado y mantenimiento apropiado asegurarán una larga vida útil y un funcionamiento sin problemas del artefacto. Por favor, guarde estas instrucciones y consúltelos para consejos de limpieza y cuidado.



CONTENIDO

• Precauciones Importantes.....	14
• Descripción del aparato.....	16
• Antes de usar por primera vez.....	18
• Como Cocinar.....	18
• Solución de problemas.....	23
• Horario de cocina.....	24

CONOZCA SU OLLA A PRESIÓN BENE CASA



SISTEMA DE SEGURIDAD

VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN

Si la presión dentro de la cocina es demasiado alta, esta válvula comienza a funcionar para liberar el exceso de vapor.

VÁLVULA FLOTANTE

Válvula de seguridad le permite el escape de presión en exceso si se está acumulando mucha presión en el equipo.

VÁLVULA DE SEGURIDAD DE PRESIÓN

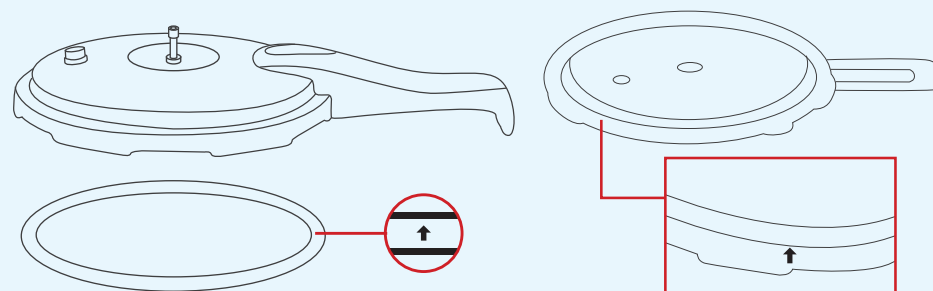
Permite liberar la presión en exceso si mucha presión es acumulada.

INSTRUCCIONES ESPECIALES

COMO PONER LA JUNTA DE GOMA

Después de lavar la tapa y la junta de goma en jabonaduras caliente, seca los dos y pon la junta de goma en la tapa otra vez. Nota: Tiene que tener la dirección de la flecha en la junta de goma puntando a la tapa. Por favor, no se le olvide esto.

Si la goma esta puesta boca arriba, la olla de presión no funciona.



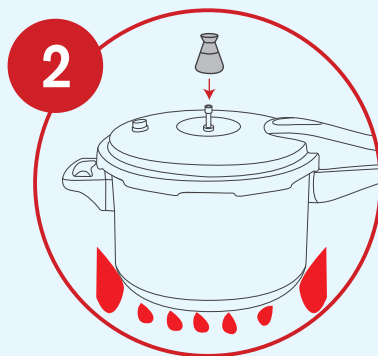
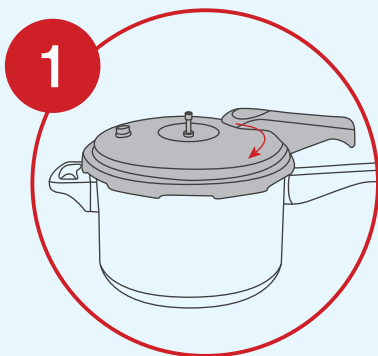
ANTES DE USAR POR PRIMERA VEZ

Antes de utilizar por primera vez, extraiga el anillo de cierre del borde interno de la tapa.

Lave el anillo de cierre, la tapa y cuerpo de la olla a presión con agua jabonosa caliente. Enjuague todas las piezas con agua tibia y luego seque. Vuelva a colocar en su lugar el anillo de cierre en el borde interno de la tapa.

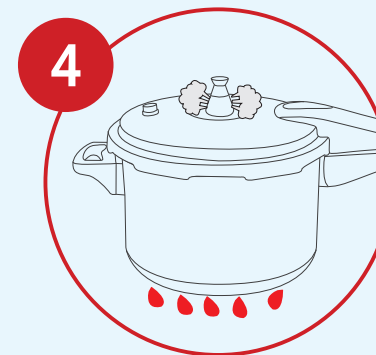
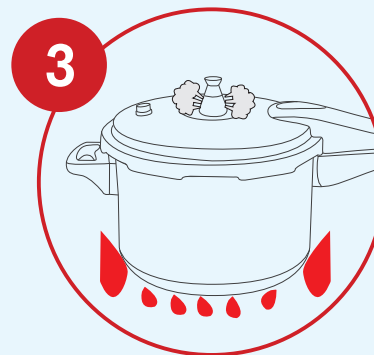
COMO COCINAR

1. Pon comida en el sartén y agregue la cantidad de agua necesaria. Con la junta en su puesto dentro de la tapa, ajusta la tapa al sartén y aprieta para abajo. (No cocines salsa de manzana, ruibarbo, arandano agrio, guisante partido, sopa de guisante o cebada)



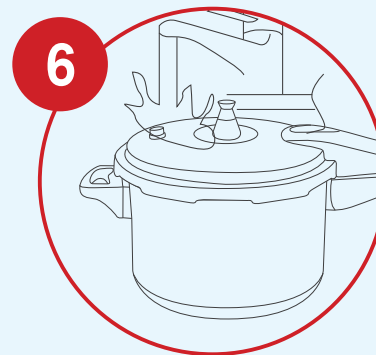
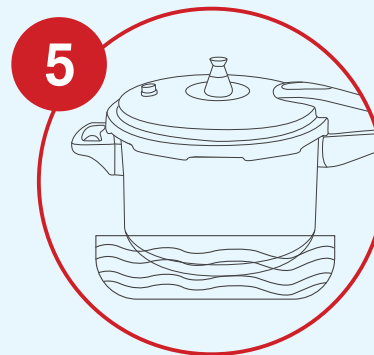
2. Darle vuelta a el asa hacia la izquierda para cerrar directamente, hasta que oigas un ruido “clic” que significa que la tapa esta cerrada completamente (foto 1). Nunca intentas a cocinar sin que oigas el ruido “clic.” Aunque la tapa puede parecerse suelto, la junta lo sella automáticamente si la tapa esta cerrada completamente. Lubrificándola junta con aceite de cocinar ayuda que se resbale la tapa mas fácilmente cuando lo abres y cierras.

3. Pon el sartén con los contenidos sobre la candela, después pon el control sobre el tubo de abertura después que el vapor empieza a escapar del tubo de abertura (foto 2) (Comidas cereal, macaroni, espaguetis, fideos y vegetales seco necesitan candela mediana a este punto.)

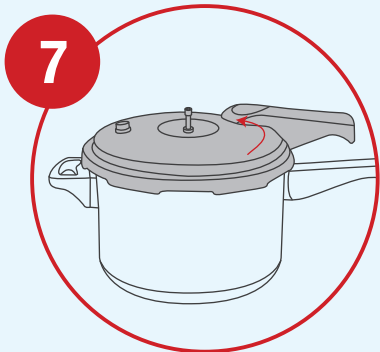


4. Cuando la presión esta subiendo a un nivel cierto, el control vibra y agua gotea del control. En este momento, reduce la candela para que el control vibre despacio. Vibrando constantemente causa perdida excesivo de humedad, la vibración ocasional y sonido silbido indica que presión se esta manteniendo. Si vapor se escapa en una secuencia sostenida después que la candela esta reducida, mueve el control para sellarlo correctamente. Si el vapor se escapa alrededor de la tapa y presión no sube, refresca el sartén debajo de un grifo, quita el control y abre el sartén. Limpia la junta, borde del sartén y dentro de la tapa, seca y empieza otra vez.

5. Después de cocinando esta completo, refresca el sartén y quite el control, después abre el sartén. Necesita seguir los pasos abajo: Cuando la presión se mantiene para el periodo de tiempo requerido, quítalo de la candela y deja que la presión se baje antes de quitar el control, muchas condiciones necesitan reducción de presionen un instante poniéndolo debajo de un grifo o en agua fria (foto 5&6). Este método reduce la presión en como 15 segundos. Permitiendo la presión que baje normalmente sin refrescarlo. Debajo de una grifa quita diez a veinticinco minutos dependiendo de la comida en el sartén.

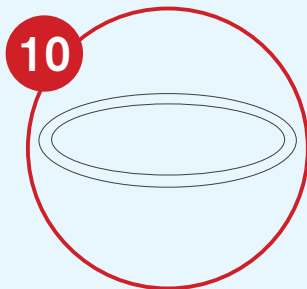
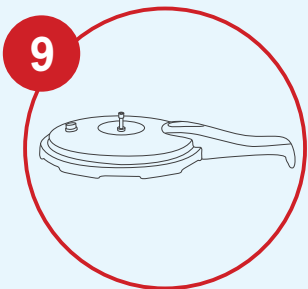


6. Después de reducir la presión, mueve el control para probar si la presión esta completamente reducida. Si el vapor sarpica para afuera, la presión no se bajo todavía. Si vapor no sarpica para afuera, quita el control con un tenedor. Después aprieta el boton en el asa de la tapa con tu dedo pulgar. Resbale la tapa para la derecha a posición abierta y levante la tapa (loto 7). Nunca jale las asas o trate de forzar abierta la tapa si esta cerrado firmamento. Si las asas no se resbalan fácilmente, refresca el sartén otra vez debajo de agua. La tapa cerrada firmamento indica la presión de vapor dentro del sartén. Cuando la presión es reducida completamente y el control quitado, la tapa se debe abrir fácilmente.



LIMPIEZA Y CUIDADO

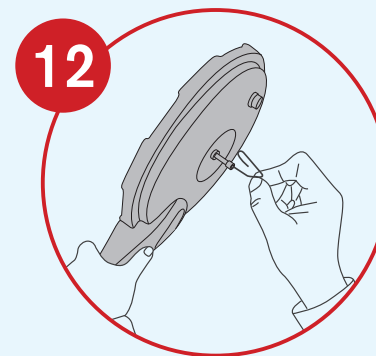
1. Para hacer limpiando mas fácil, hecha agua calida dentro del sartén imediatamente después se sacar la comida. Lava en jabanaduras caliente y limpio. Manchas se pueden quitar del sartén con una esponja y jabón. Si el sartén se mancha de agua "dura," pon a hervir 2 cucharas de crema de tártaro a un litro de agua en el sartén. Una solución de vinagre también es efectivo. Después enjuague y seca.



2. La junta esta disenado para que lo puedes sacar de la tapa. Esto lo hace posible lavar la tapa y la junta en jabanaduras caliente cada vez que usa el sartén. Seca los dos completamente, también limpia el filtro al mismo tiempo. Después pon la junta a la tapa otra vez para que el sartén siempre este listo para uso. Nota: Cuando pones la junta a la tapa, pon la dirección de las flechas apuntando hacia la tapa (por favor lees las instrucciones especiales incluidas). Si la tapa no se cierra fácilmente, hecha un poco de aceite de cocinar a la junta. Cuando guardando, pon la tapa boca abajo sobre el sartén y deja el control dentro del sartén.

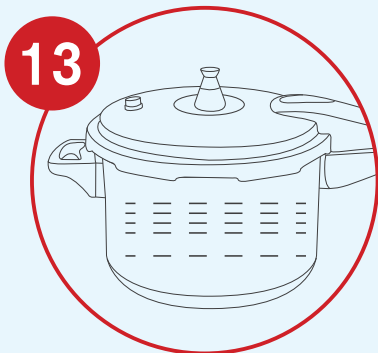
3. Después de enjuagar la tapa, levántalo a la luz para ver si el tubo de abertura esta limpio. Es muy importante que el tubo no este obstruido. Si se tupa con pedazos de comida, inserta un pedazo de alambre como esta ilustrado. Después enjuaga con agua.

4. Normalmente, el control de presión se queda limpio porque el vapor lo limpia cuando esta trabajando. Lavándolo en jabanaduras caliente y enjuagándolo no le hace daño al control y lo deja libre de obstrucciones.

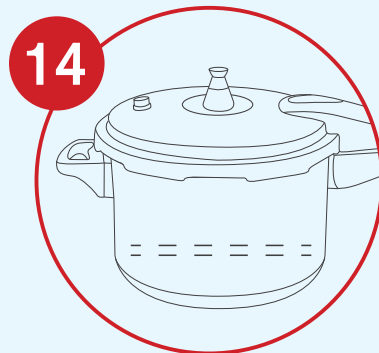


INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

1. No trates de cocinar sin tener el sartén cerrado correctamente. El sartén se puede poner en la candela solamente después que oigas el "clic" cuando le da vuelta a la izquierda para cerrar.
2. No trates de abrir el sartén hasta que quita el control de presión y no quites el control de presión hasta que sabes que la presión esta reducida. Mira paso 5 de "Como Cocinar."
3. No jales a las asas o trate de forzar la tapa abierta si esta cerrado seguramente. Refresca el sartén debajo de un grifo para reducir la presión. La tapa se resbala fácilmente. (Algunas veces, la tapase pega hasta después de refrescarlo. Antes de abrirla tapa, inserta un pedazo de alambre dentro de la abertura para estar seguro que esta limpio y que la presión es completamente reducida.
4. No le des golpe con cucharas o otros instrumentos a la orilla del sartén porque esto puede afectar el sello que hace el sartén.
5. No cocines salsa de manzana, ruibarbo, arandino agrio, sopa de guisante o cabada en el sartén de presión porque pueden tupidir los tubos de abertura. Con el tubo tupido, la presión puede parecer bajo cuando el control esta quitado. Una comida como salsa de manzana puede estar arriba del punto de hervir hasta 40 minutos después de quitar el sartén de la candela. Si no lo refresca bajo de agua. Esto quiere decir que presión se queda en el sartén y no se debe hacer fuerza para abrirlo cuando esta bien ajustado por la presión. Para que no pase esto, no se debe cocinar las comidas mencionadas.
6. No use alta temperatura para cocinar cereales, espaguetis, fideos, vegetales seco o otras comidas que pueden hacer mucha espuma cuando se cocinan.
7. No llena el sartén mas de 2/3 lleno y mas de 1/3 para comidas que hacen espuma cuando se cocinan.
8. No colocas la tapa en una superficie caliente porque puede dañar la junta y derretir la espoleta de seguridad.
9. No guardes líquidos con mucha sal, sopas agrias o vinagre fuerte en el sartén.
10. No cocines cuando no tiene agua en el sartén.
11. No use candela alta después de vibración del control. Reduce la candela para que el control no vibre mucho.



2/3 Maxima capacidad



1/3 Alimentos que se expanden

PROBLEMAS, CAUSAS Y SOLUCIONES

Problema	Razón posible	Solución
La válvula de seguridad no sube después de calentar durante un tiempo prolongado.	1. La cocina no está cerrada correctamente.	1. Abra y vuelva a cerrar la tapa.
	2. El calor es demasiado bajo para acumular presión.	2. Establezca la fuente de calor en su valor más alto.
	3. El anillo de sellado está sucio, dañado o colocado incorrectamente.	3. Limpie o reemplace las partes.
	4. Hay muy poco líquido en la cocina.	4. Agregue al menos 8 onzas de líquido.
Se puede escuchar el ruido de la válvula reguladora de presión, pero no se ve vapor.	1. La válvula reguladora de presión está bloqueada.	1. Limpie la válvula.
	2. El tubo de ventilación está bloqueado.	2. Limpie el tubo de ventilación.
	3. Hervido en seco.	3. Apague el fuego inmediatamente, libere toda la presión, abra la tapa y agregue líquido.
	4. No en posición vertical.	4. Colocar sobre una superficie de cocción plana.
El vapor se escapa de la válvula de seguridad después de que los anillos indicadores están arriba.	1. El tubo de ventilación está bloqueado.	1. Limpie el tubo de ventilación.
	2. La olla a presión está demasiado llena de comida.	2. Retire los alimentos hasta que estén 2/3 llenos o menos.
	3. La temperatura es demasiado alta.	3. Baje el calor.
El vapor se escapa de los bordes de la tapa.	1. La tapa de sellado está mal colocada en la tapa.	1. Corregir la posición del sello.
	2. El anillo de sellado está dañado.	2. Vuelva a colocar el anillo de sellado.
	3. El anillo de sellado está sucio.	3. Limpie o inserte una nueva junta.
	4. La olla a presión no está cerrada correctamente.	4. Limpie o reemplace las partes.

HORARIO DE COCINA

	TAMAÑO	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN (MINUTOS)
CARNE			
RES			
Paleta	3 libras	2	45-50
Carne en conserva	3 libras	2	60
Lomo de agua enrollado	3 libras	1½	30-35
Bistec de cadera	1 pulgada de espesor	1	18*
Bistec de cadera	½ pulgada de espesor	1	10*
Costillas cortas	3 libras	1½	25
JAMÓN			
Rebanado	3 libras	1½	30-35
Picnic	3 libras	1½	30-35
CORDERO			
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	12*
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	5*
Pata de cordero	3 libras	2	35-45
CERDO			
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	15*
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	8*
Paletilla	3 libras	2	55
Carne fresca de picnic	3 libras	2	55
Bistec	1 pulgada de espesor	1	12*
Bistec	½ pulgada de espesor	1	5*
TERNERA			
Chuletas	1 pulgada de espesor	1	12*
Chuletas	½ pulgada de espesor	1	5*
Asado	3 libras	2	45-50
Bistec	1 pulgada de espesor	1	10*
Bistec	½ pulgada de espesor	1	5*
VERDURA			
Acelga	Hojas enteras	1	0-1
Alcachofa	Entera, 6 a 8 onzas	1	10
Arvejas	Sin vaina	1	0-2
Batatas	Rebanadas de 1 a 1½ pulgada de espesor	1	6-8
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	4-5
Berenjena	En cubos, de 1 a 1½ pulgada de espesor	1	2-3
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	2-3
Berza*	Hojas cortadas en trozos grandes, tallos en rebanadas finas	1	3-4
Brócoli	Flores	1	0-2
Calabaza (amarilla, calabacín)	Rebanadas de 1 pulgada de espesor	1	1
	Rebanadas de ¼ a ½ pulgada de espesor	1	0-1
Calabaza (de sidra) bellota+	En cuartos	1	12
Calabaza (de sidra) espagueti+	En mitades	1	12
Chirivías	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	0-2
Coliflor	Flores	1	0-2
Colinabo	En cubos o rebanadas de 1 pulgada de espesor	1	3
Col rizada	Hojas cortadas en trozos grandes, tallos en rebanadas finas	1	1-2
Espárrago	Tallos cortados en trozos de 1 pulgada	1	0-1
Espinaca	Hojas enteras	1	0-1

	TAMAÑO	TAZAS DE LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN (MINUTOS)
VERDURA			
Frijoles (verdes, amarillos)	Enteros o rebanados	1	1-3
Mazorca de maíz	Entera, de 2½ pulgadas de diámetro	1	3
Nabos	Rebanadas o cubos de ¾ pulgada de espesor	1	3-5
Papas (blancas)	Enteras, de 2½ pulgadas de diámetro	1½	15
	Enteras, de 1½ pulgadas de diámetro	1	10
	Rebanadas de ¾ pulgada de espesor	1	5
	Rebanadas de ½ pulgada de espesor	1	3
Pimientos	Enteros	1	0-3
Remolacha	Entera, de 2½ pulgadas de diámetro	1½	15-16
Repollitos de Bruselas	Pequeños, de 1 pulgada de diámetro	1	1-3
Repollo (rojo, verde)	Trozos de 2 pulgadas de espesor	1	3-5
	En rebanadas finas	1	2-3
Zanahoria	En trozos pequeños	1	3-5
	En rebanadas de ½ pulgada	1	3-5
POULTRY			
Pollo entero	2 a 3 libras	1	13-15
Pollo	cutado en porciones para servir	1	8
Pechuga de pollo	deshuesada	1	3-4
Pechuga de pavo	3 a 4 libras	1.5	35
MARISCOS			
FRESCOS O DESCONGELADOS			
Patatas de cangrejo		1	1
Filetes de pescado	de 1 pulgada de espesor	1	2
Filetes de salmón	de 1 pulgada de espesor	1	2
Filetes de atún	de 1 pulgada de espesor	1	2
Veiras	Grandes	1	1
Camarones	Medianos a grandes (36 a 40 unidades)	1	1
	Grandes (21 a 25 unidades)	1	1
GRANOS			
Aforfón	1 taza	2	3-4
Amaranto	1 taza	1¾	4-5
Arroz (blanco)	1 taza	1½	5-8
Arroz (integral)	1 taza	1½	10-12
Arroz silvestre	1 taza	1½	20-25
Avena (molienda gruesa)	1 taza	1½	20-25
Avena (semimolidada)	1 taza	2	4-5
Cebada (pelada)	1 taza	2½	25-28
Cebada (perlada)	1 taza	2½	9-12
Centeno	1 taza	1½	20-25
Escanda	1 taza	2	25-30
Granos de trigo	1 taza	2	25-30
Mijo	1 taza	2	9-10
Quinua	1 taza	1½	1
Trigo partido (trigo bulgur)	1 taza	1½	2-3

FRIJOLE Y ARVEJAS DESHIDRATADOS

La olla a presión resulta ideal para preparar rápidamente frijoles y arvejas deshidratados. Sin embargo, durante la cocción, los frijoles y las arvejas deshidratados tienden a hacer espuma, lo que podría obstruir el tubo de ventilación. Por lo tanto, es necesario que siga las siguientes pautas de precaución cuando los cocine a presión:

1. Nunca sobrepase el nivel de llenado de ½ de la olla (esto incluye los frijoles, los ingredientes y el agua).
2. Para cocinar, agregue 1 cucharada de aceite vegetal.
3. Deje que la presión disminuya por sí sola. Remojo de frijoles y arvejas . Se recomienda el remojo de todos los frijoles y las arvejas, excepto las lentejas y los frijoles de carita, a fin de lograr una cocción uniforme y quitar el almidón soluble en agua y que produce gases. El remojo se puede hacer mediante el método tradicional o el método de remojo rápido.

Método tradicional:

Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor a la cantidad de frijoles. Deje en remojo entre 4 y 8 horas. Escurra.

Método rápido:

Limpie y enjuague los frijoles. Cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor a la cantidad de frijoles. Hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del calor, cúbralos y déjelos reposar entre 1 y 2 horas. Escurra.

Cocción de frijoles y arvejas.

Luego de remojarlos, enjuague los frijoles y quiteles la piel que quede. Colóquelos en la olla a presión. Agregue agua fresca hasta cubrir ligeramente los frijoles y una cucharada de aceite vegetal. Cierre y asegure la tapa. Coloque el regulador de presión sobre el tubo de ventilación y cocine según los tiempos indicados abajo. Cocine menos tiempo si desea frijoles más firmes para ensaladas y guarniciones, y cuando cocine menos de 2 tazas de frijoles o arvejas. Para sopas y guisos, cocine más tiempo. Luego de que se complete la cocción, deje que la presión disminuya por sí sola.

Frijoles	Tiempo
Arvejas (enteras, amarillas y verdes)	6-9
Frijoles adzuki	1-3
Frijoles anasazi	1-3
Frijoles blancos medianos	2-5
Frijoles blancos (pequeños)	1-3
Frijoles comunes	1-3
Frijoles de carita	2-4
Frijoles de soja (beige)	8-11
Frijoles negros	2-4
Frijoles pintos	3-6
Frijoles rojos	3-6
Garbanzos	7-10
Habas (grandes)	0-1
Habas (pequeñas)	1-3
Lentejas (marrones, verdes)	3-5

Beef Stew (Carne Con Papa)

INGREDIENTS:

1/2 large green bell pepper, seeded and chopped
1/2 small white onion, chopped
3 cloves garlic, crushed
1/4 tsp ground cumin
1 tsp ground cumin
1/4 tsp salt
1/8 cup olive oil
1 tbsp olive oil
2 tbsp achiote powder
16 oz canned tomato sauce
2 pounds beef stew meat, cut into 1 inch cubes
2 large potatoes, peeled and cubed
1 cup white wine
4 cups water
6 cubes beef bouillon

DIRECTIONS:

- In a blender, combine green pepper, onion, garlic, 1/4 teaspoon cumin, salt and 1/8 cup olive oil. Blend until smooth; set aside.
- On medium heat, add 1 tbsp olive oil in pressure cooker (without top).
- Sauté green pepper mixture for 1 minute
- Stir in achiote powder and 1 tsp cumin. Cook for 1 minute.
- Add tomato sauce. Mix and let ingredients return to a simmer.
- Add beef; simmer for 5 minutes.
- Add potatoes, wine, water and bouillon cubes. Bring to a boil, and cook for 1 minute.
- If necessary, add water to have liquid cover solid ingredients.
- Place and lock lid of pressure cooker.
- Cook for 40 minutes.
- Remove from heat and wait for pressure to release.
- Remove lid, then stir.
- Serve with white rice.



Chicken Noodle Soup

INGREDIENTS:

1 lb. raw, thawed chicken breast, cubed
1/2 large onion diced
3 celery stalks, sliced
3 large carrots, sliced
1 tablespoons butter
1 1/2 tsp dried thyme
Sea Salt and Pepper, season to taste
2 1/2 cups uncooked egg noodles
7 cups chicken broth

DIRECTIONS:

- Season chicken with salt and pepper
- On medium heat, melt butter in the pressure cooker pan.
- Lightly brown chicken in the pressure cooker for about 30 seconds on each side. Remove from pan.
- Add celery, carrots and onions to pan, sauté for 3 minutes or until onions are soft.
- Add chicken, thyme, sea salt, fresh ground pepper, uncooked noodles and broth to pan.
- Close the lid of pressure cooker and turn heat on high.
- Once initial steam is released, reduce heat to medium and let cook for 6-8 minutes.
- Turn off the heat and leave cooker for 5-10 minutes to release pressure.
- Once pressure has released, open the lid.
- Stir, Serve and Enjoy.

