

OLLA A PRESIÓN FAGOR SPLENDID
MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Precauciones básicas de seguridad 29

Introducción 31

Línea de ollas Fagor SPLENDID 31

Componentes y características 32

Cocinando con la olla a Presión Fagor SPLENDID 34

- Antes de utilizarla por primera vez
- Cómo agregar alimentos y líquidos
- Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar
- Cómo eliminar la presión después de cocinar

Limpieza y Cuidado 38

- Cómo sacar la válvula para limpiarla

Instrucciones básicas para cocinar 39

- Vegetales frescos y congelados
- Frutas frescas y secas
- Legumbres
- Granos
- Carne de res y de ave
- Mariscos y pescados

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión Fagor SPLENDID 44

Problemas y soluciones 45

Preparación de conservas caseras en su olla a presión 48

- Precauciones de seguridad para las conservas caseras

Recetas de conservas caseras 53

Garantía 77

Este es un producto certificado U.L. La mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles para uso doméstico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

Cuando se usen ollas a presión, siempre deben de cumplirse precauciones básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté bien cerrada antes de hacerla funcionar. Vea la sección de "Cómo agregar alimentos y líquidos" en este manual.
8. No llenar la unidad por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Vea la sección de "Instrucciones básicas para cocinar" en este manual.
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruiubarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que en la olla aún hay a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Vea la sección de "Cómo eliminar la presión después de cocinar" en este manual.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.

14. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**

Recomendaciones del Fabricante

Para disfrutar al máximo de su nueva olla a presión Fagor, por favor lea detenidamente estas recomendaciones antes de empezar a usarla, y sígalas con cuidado.

1. Asegúrese de mantener fuera del alcance de los niños la olla a presión mientras se esté cocinando.
2. No utilice nunca la olla a presión con una junta de cierre rota o desgastada. Revise la junta de cierre antes de cada uso, para asegurarse de que es flexible y no tiene ninguna fisura o desgarro. Si necesita reemplazarla, vaya a la sección de Limpieza y Cuidado de este manual.
3. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre superficies adyacentes.
4. Cuando cocine con la olla a presión de Fagor, asegúrese de que la ventana de seguridad esté orientada hacia la parte interior de la cocina, alejada de usted. Esto reducirá el riesgo de quemaduras en el caso de que la olla tenga que evacuar presión a través de la ventana de seguridad.
5. Es muy importante no llenar la olla a más de dos tercios de su capacidad con comida y líquidos. Al cocinar granos u otros alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se producirá un exceso de vapor si la olla está demasiado llena.
6. Antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la junta de silicona esté en buenas condiciones y en posición correcta, así como de que la válvula de funcionamiento esté libre de restos de comida que puedan obstruirla. Consulte las instrucciones más detalladas en este manual.
7. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de empezar a cocinar. Las asas deben estar alineadas y la tapa debe poder deslizarse fácilmente hacia delante y hacia atrás. En caso de que la olla no esté bien cerrada, la olla no generará presión.
8. Tras eliminar la presión, levante la tapa de la olla inclinandola hacia usted, dejando que los restos de vapor que queden dentro de la olla escapen por la parte más alejada de usted.
9. Atención: No utilice la olla a presión en una cocina de propano al aire libre o en una cocina industrial. Esta olla a presión está diseñada exclusivamente para uso doméstico.
10. Las ollas a presión no deben ser usadas para fines médicos, por ejemplo para esterilizar. Estas ollas no están diseñadas para alcanzar la temperatura necesaria para una esterilización completa.
11. No permita a nadie que no esté familiarizado con este manual de instrucciones utilizar la olla a presión.

Introducción

Gracias por comprar una olla a presión Fagor. Apreciamos la confianza que ha depositado en nuestra empresa, eligiendo una de nuestras ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le brindará un excelente servicio durante años.

Rodeada de innumerables mitos, la olla a presión es probablemente la menos comprendida de las piezas de cocina. Esto es lamentable, porque la olla a presión aporta muchas ventajas respecto a los métodos de cocción tradicionales. Lo primero y más importante, es que cocina los alimentos en mucho menos tiempo, en la mayoría de los casos en un tercio del tiempo requerido habitualmente. Al reducirse el tiempo para cocinar los alimentos, estos tienden a conservar mejor el color y el sabor, así como las vitaminas y minerales, que habitualmente se evaporan o diluyen al cocinar con más agua y durante más tiempo. Fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, las ollas a presión de Fagor están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales. El regulador de presión incorporado y fácil de usar de Fagor, hace que determinar la presión correcta y el mantenimiento de la misma sea más fácil que nunca. Las válvulas de seguridad indican cuándo disminuir o aumentar la intensidad de la cocina, para mantener el nivel de presión deseado. Sabemos que una vez haya utilizado una olla a presión Fagor, esta se convertirá en la pieza de cocina más importante que haya tenido.

Hoy en día, se tiene en cuenta que la comida y los productos que se consumen afectan al medioambiente. Fagor reconoce una demanda de productos y procesos de producción respetables con el medioambiente. Las ollas a presión de Fagor están fabricadas, en parte, con acero inoxidable reciclado, y el acabado final en brillo se consigue a través de procesos mecánicos en lugar de químicos. Además de estar fabricadas de una manera respetuosa con el medioambiente, las ollas a presión ahorran energía. Cocinar con una olla a presión le ahorrará hasta un 70% del tiempo de cocinado, en comparación con los métodos tradicionales. Al cocinar en menos tiempo se consume menos energía. Además el cocinar a altas temperaturas y con tanta velocidad, retiene mejor las vitaminas y minerales de los alimentos, haciendo sus comidas más saludables. Utilizando las ollas a presión de Fagor, además de marcar la diferencia en su salud, lo hará en el Mundo. Esta será probablemente la pieza más eficiente en su cocina.

Antes de que empiece a cocinar, es importante que lea detenidamente este manual y que se asegure de comprender el funcionamiento, cuidado y mantenimiento de su olla a presión Fagor, para que pueda disfrutarla durante muchos años.

Para conocer más acerca de nuestros productos, por favor visite nuestra Web www.fagoramerica.com

Línea de ollas a presión Fagor SPLENDID

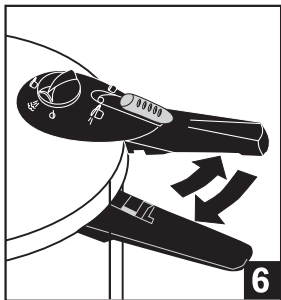
La línea de ollas a presión Fagor SPLENDID se compone de los siguientes modelos:

- Olla de 4 qt. (referencia # 918060616) incluye:
 - Manual de instrucciones
 - Libro recetario
- Olla de 10 qt. (referencia # 918060812) incluye:
 - Manual de instrucciones
 - Libro recetario
- Olla de 6 qt. (referencia # 918060607) incluye:
 - Manual de instrucciones
 - Libro recetario
- Set de ollas Multipresión de 5 piezas (Referencia # 918060803) incluye:
 - Olla de 8 qt.
 - Olla de 4 qt.
 - Tapa de olla a presión que encaja en ambas ollas
 - Tapa de cristal que encaja en ambas ollas, lo que puede convertir ambos cuerpos en ollas tradicionales
 - Cesto alto de acero inoxidable con soporte
 - Manual de instrucciones
 - Libro recetario
- Set de ollas de 5 piezas 2-en-1 (referencia # 918060714) incluye:
 - olla de 6 qt., y olla de 4 qt. con un diseño especial acoplable.
 - Tapa de olla a presión que encaja en ambas ollas
 - Tapa de cristal que encaja en ambas ollas, lo que puede convertir ambos cuerpos en ollas tradicionales
 - Cestillo bajo de acero inoxidable con soporte
 - Manual de instrucciones
 - Libro recetario

Componentes y características

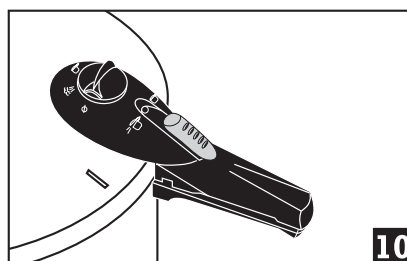
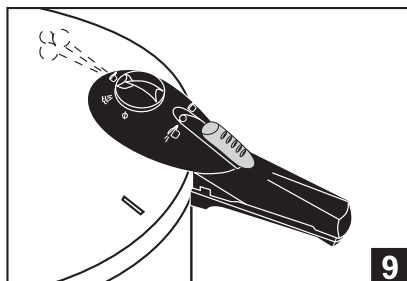
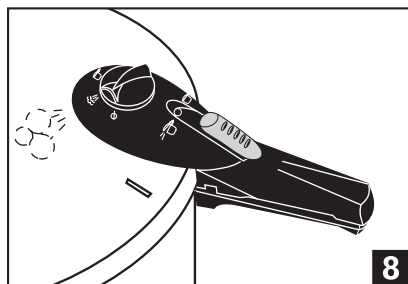
1. **Olla a presión:** Cuerpo fabricado en acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, toda la cocción se lleva a cabo en la olla a presión.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa esté trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente. Para colocar fácilmente la tapa, alinee la marca que está al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la marca de la parte superior del mango de la olla. (Fig. 6)

ATENCIÓN: NO FORZAR NUNCA LA TAPA



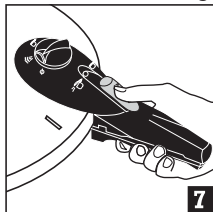
3. **Mango de la olla:** Además de ser usado para transportar la olla, el mango de la olla se traba con el mango de la tapa cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj. (Fig. 6)
4. **Mango de la tapa:** Se usa para sacar la tapa de la olla a presión y contiene componentes vitales para el funcionamiento de la misma. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre las superficies adyacentes.
5. **Asa lateral:** El asa lateral proporciona mayor estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.
6. **Válvula de funcionamiento:** La válvula de funcionamiento tiene una posición para cocinar (con un dibujo de una olla), una posición para expulsar el vapor (dibujo de una nube de vapor) y una

posición de apertura (dibujo de un círculo atravesado por una línea) que sirve para extraer la válvula para su limpieza (Fig. 8-9-10). Notará que la válvula de funcionamiento no se puede girar a la posición de apertura de la misma manera que se gira a las posiciones de presión y de expulsión de presión. Lea las instrucciones sobre cómo girar la válvula a la posición de apertura en la sección de Limpieza y Mantenimiento de este manual.



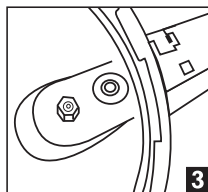
POSICIÓN DEL SELECTOR	PRESIÓN Libras/pulgadas ²	NIVEL DE PRESIÓN
	0	Extraer válvula
	0	Liberar presión
	15	Alto

7. **Pulsador:** Para trabar la tapa de la olla a presión debe deslizar el pulsador morado HACIA ARRIBA (HACIA EL CENTRO DE LA TAPA), tal y como se indica en la Fig. 7.

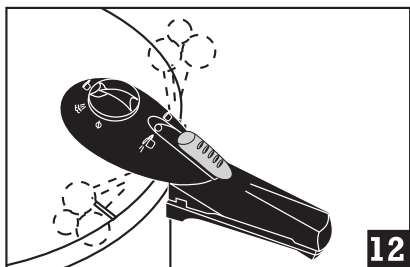


Para abrir la tapa, deslizar el pulsador HACIA ABAJO (HACIA EL EXTREMO DEL MANGO). Por razones de seguridad, la olla no generará presión si el pulsador no está en la posición de cierre. Esta medida garantiza que la olla no se podrá abrir por descuido mientras haya presión en su interior.

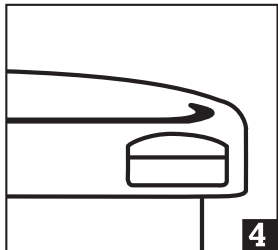
8. **Junta de Cierre:** Para proporcionar sellado al vacío, se coloca una junta de silicona alrededor del borde inferior de la tapa. Nunca debe usar la olla a presión si la junta de silicona no está puesta correctamente en su lugar o si está gastada o rota. Para adquirir una junta nueva póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Fagor en el 1-800-207-0806 o a través del correo electrónico: info@fagoramerica.com. También puede comprarla on-line en nuestra página Web www.fagoramerica.com.
9. **Válvula de Seguridad:** Alojada en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla (Fig. 3). Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.



10. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de tres capas de metal. El aluminio, uno de los metales de más rápida conducción de calor y que lo reparte de forma equitativa, está comprimido como un “sandwich” entre dos capas de acero inoxidable. Ya que el aluminio no debe entrar en contacto con los alimentos. La capa superior de acero inoxidable evita el contacto del aluminio con de los alimentos y la inferior, la cual entra en contacto con el quemador, tiene propiedades magnéticas. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.
11. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la barrita de color amarillo ubicada sobre el mango de la tapa) se irá levantando automáticamente. Mientras esto ocurra debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la tapa (Fig. 12). Si el indicador está levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. El cierre de seguridad de la olla estará bloqueado y no se podrá mover a la posición de abierto. Si el indicador no está levantado, no existe presión dentro de la olla.



12. **Ventana de Seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa (Fig. 4). Este es un mecanismo de seguridad que sólo se activará en caso de uso anormal. Si las dos válvulas de presión se bloquearan debido a, por ejemplo, un llenado excesivo de la olla, la presión romperá la junta de silicona y dejará escapar la presión a través de esta ventana.



ATENCIÓN: El exceso de vapor liberado a través de esta ventana estará muy caliente y puede causar lesiones graves. Ante la posibilidad de que la ventana de seguridad deba expulsar la presión, debe colocar siempre dicha ventana en una posición tal que no apunte hacia usted o hacia cualquier objeto que pueda estropearse por el vapor o líquidos expulsados.

Cocinando con la olla a Presión Fagor SLENDID

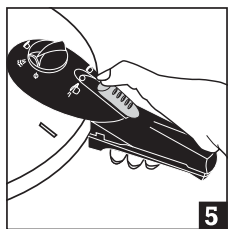
NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMÉSTICAS. NO ESTÁN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

Antes de utilizarla por primera vez

Para abrir la olla a presión, tire del cierre hacia el final del asa (Fig.5) y deslice la tapa hacia la derecha (en sentido contrario a las agujas del reloj), sujetando el asa de la olla con la mano izquierda y levantando la tapa.

Antes de utilizar la Olla a Presión Fagor SLENDID por primera vez, lave todas las partes y componentes con agua tibia y un jabón para vajilla. Enjuague y séquela bien. El cuerpo de la olla se puede meter en el lavaplatos, pero recomendamos lavar a mano la tapa y sus componentes.

Extraiga siempre la junta de silicona cuando lave la tapa. Lave la junta con agua tibia y jabonosa, aclárela y séquela bien. Cubra la junta con una fina capa de aceite de cocinar (oliva, girasol, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión, para alargar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre de la olla.



Como agregar alimentos y líquido

1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización, para 10 minutos

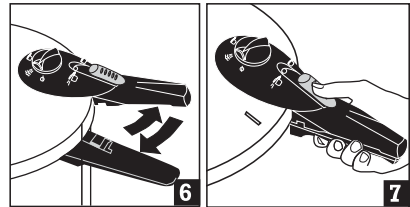
o menos de cocción, o 2 tazas de agua si se va a cocinar durante más de 10 minutos. **NUNCA COCINE CON MENOS AGUA.** Es importante utilizar siempre algún tipo de líquido para cocinar en la olla a presión, ya que el líquido tiene que generar el vapor para crear la presión. Sin líquido la olla a presión no puede generar presión. Como líquido puede usar: agua, caldo, vino o cualquier otro tipo de líquido para cocinar, excepto aceite. Puede utilizar aceite para dorar la carne o pochar la cebolla antes de añadir el resto de los ingredientes, pero el **ACEITE NO DEBE SER EL ÚNICO LÍQUIDO** en el que se cocine.

ATENCIÓN: Las ollas a presión NO son freidoras; no intente freír bajo presión.

2. No llene la olla más de dos tercios de su capacidad (incluidos líquidos y sólidos), ya que es necesario dejar suficiente espacio para que se genere la presión. Llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño y/o produzcan espuma durante su cocción, tales como arvejas y otras legumbres y granos. Llene sólo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.
3. Puede echar el líquido y los alimentos directamente en la olla a presión, o cocinar al vapor poniendo los alimentos en una cesta o cestillo de metal (se venden por separado) cuando las instrucciones o su propia receta lo requieran. Para cocinar con un cestillo coloque un soporte en el fondo de la olla, añada al menos media taza de líquido y coloque la cesta con los alimentos encima.

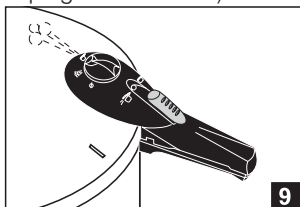
Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar

1. Cuando quiera empezar a cocinar, coloque la tapa sobre la olla a presión, alienando la pequeña marca en la superficie metálica de la tapa con la marca que se encuentra en la parte de arriba del asa de la olla. (Fig.6). Una vez que las dos marcas estén perfectamente alineadas, empuje la tapa hacia abajo suavemente. Después deslice el asa de la tapa hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj), hasta que se junten una sobre la otra las asas de la tapa y de la base. Empuje del botón de cierre hacia el centro de la tapa. (Fig.7). Si no empuja este botón, la olla no generará presión alguna. Esta es una medida de seguridad, diseñada para prevenir una apertura accidental de la olla cuando hay presión en su interior. El cierre se bloqueará automáticamente en cuanto el indicador de presión se haya elevado, y sólo se desbloqueará cuando el indicador de presión haya vuelto a su posición original.



2. Una vez que la olla a presión esté cerrada, gire la válvula de funcionamiento hacia la posición para cocinar (Fig. 9) (el dibujo de una olla). Esta es la única posición en la que puede cocinar, ya que es la única posición de la válvula en la que la olla generará presión. Si usted pone la olla a cocinar con la válvula girada hacia la posición de soltar vapor (el dibujo de una nube de vapor), la olla no generará presión.

El nivel de presión que se alcanza en esta olla es de 15 psi (psi viene de las siglas en inglés "pounds of pressure per square inch" - libras de presión por pulgada cuadrada).



POSICIÓN DEL SELECTOR	PRESIÓN Libras/pulgadas ²	NIVEL DE PRESIÓN
	0	Extraer válvula
	0	Liberar presión
	15	Alto

- Coloque la olla en el centro del quemador o zona de cocinado. La Olla a Presión Fagor SPLendid, se puede utilizar en todo tipo de cocinas: de gas, eléctricas, de cerámica e inducción. Si utiliza una cocina de gas, ajuste el quemador de tal modo que la llama quede enteramente debajo de la base de la olla, de esta forma no se decolorarán los laterales de la olla. Cuando cocine en una placa eléctrica, seleccione una zona de cocinado que tenga el mismo diámetro que la base de la olla o en su defecto una que tenga un diámetro menor.
- Empiece cocinando a fuego fuerte (INSTRUCCIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS – VEA MÁS ABAJO). Cuando el indicador de presión se eleve y el vapor comience a salir por la válvula, disminuya la intensidad del fuego, manteniendo un constante y ligero chorro de vapor. En ese momento COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN y es entonces cuando tiene que empezar

a contar el tiempo que necesita su receta. Recomendamos que utilice un temporizador de cocina para controlar el tiempo exacto de cocinado.

- Si en algún momento durante el periodo de cocción la válvula de funcionamiento despiden un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel más bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado. El vapor debe salir en un chorro ligero y constante.
- Si la presión disminuye o la válvula no despiden vapor debe aumentar la potencia de su fuente de calor, hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
- NUNCA DEBE SACUDIR la olla a presión MIENTRAS ESTÉ EN PROCESO DE COCCIÓN. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despidan vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

INDICACIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS.

Las cocinas eléctricas retienen el calor durante mucho tiempo, por lo que la comida puede cocinarse demasiado, cuando se baja la potencia una vez que ha empezado el tiempo de cocinado. Hay dos opciones para compensar este efecto:

- Método con dos quemadores:** Encienda dos quemadores a la vez, uno a potencia alta y otra a potencia baja. Coloque la olla a presión en el de mayor potencia hasta que haya alcanzado la presión adecuada y empiece a salir vapor de la válvula. Una vez haya presión en la olla, colóquela en el quemador que ha encendido a potencia baja y empiece a contar el tiempo de cocción. Asegúrese de que la potencia del quemador no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la

válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

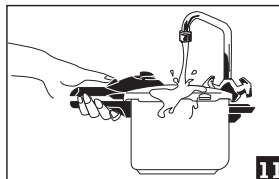
2. **Método con un solo quemador:** Encienda un quemador a una potencia media, y coloque la olla sobre ella. Cuando el vapor comience a salir, disminuya la potencia y comience a contar el tiempo de cocinado. Asegúrese de que la potencia no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

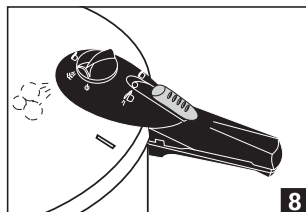
Compruebe siempre la receta del plato en preparación, para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar un método de enfriado rápido. Puede elegir entre uno de estos tres métodos para liberar la presión:

1. **Eliminar la presión de forma natural:** Para utilizar este método, retire la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Dependiendo de la cantidad de comida y de líquido, esto le puede llevar entre 10 y 15 minutos. Una vez se haya liberado la presión y el indicador de presión haya vuelto a su posición original, pase al punto número 4 de esta sección.
2. **Eliminar la presión enfriando la olla con agua fría:** Este método se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos. Esto se logra llevando la olla a presión al fregadero y dejando correr agua del grifo sobre la tapa, hasta que desaparezca el

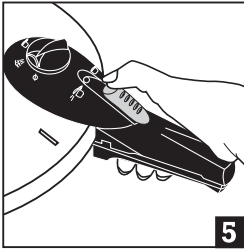
vapor y descienda el indicador de presión (Fig. 11). Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que el agua fría descienda por los laterales de la olla, lejos del mango de la tapa. Una vez se haya eliminado la presión y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección. **NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.**



3. **Eliminar la presión de manera automática:** Para utilizar la opción automática, gire la válvula de funcionamiento a la posición de expulsar el vapor (fig. 8), y el vapor se expulsará automáticamente. Una vez que el vapor haya sido totalmente expulsado y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección.



4. Después de haber liberado la presión, cuando el indicador de presión haya descendido, desplace el cierre hacia el final del asa (fig. 5). Sostenga el asa de la olla con la mano izquierda y deslice la tapa hacia la derecha con su mano derecha. Aunque ya se haya liberado toda la presión, nunca abra la olla a presión hacia su cara, ya que puede haber todavía vapor muy caliente en el interior de la olla. Para evitar el riesgo de quemaduras, deje que las gotas de agua condensada caigan de la tapa a la olla.



5. **Apertura durante la cocción:** Si necesita abrir la olla mientras cocina, esta tiene que despresurizarse primero, como se describe en lo apartados anteriores. Le recomendamos que use el método automático, ya que esto ayudará a generar más rápido la presión después para seguir cocinando. La tapa estará caliente, por lo que debe tener cuidado al abrir y cerrar la olla. Para reducir el riesgo de quemaduras, no toque más que las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción abriendo la olla, con lo cual cuando continúe cocinando, debe ajustar el tiempo de cocción según el tiempo que haya estado la olla sin presión.
6. No fuerce la apertura de la olla. Sólo se abrirá si el indicador de presión ha descendido y no expulsa más vapor: sólo entonces podrá mover el cierre de seguridad a la posición de abierto.

Limpeza y cuidado

1. La olla a presión Fagor **SPLENDID** está fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre.
2. Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse. La base puede meterse en el lavaplatos, pero la tapa debe lavarse con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. Si lava la olla a mano, no lo haga con esponjas de metal o limpiadores que la raspen, ya que estos pueden rayar el acabado en espejo del exterior.
3. Para eliminar manchas rebeldes

o alguna decoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávala como de costumbre.

4. Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que retenga el brillo de la terminación en espejo.
5. Para aumentar la vida útil de la junta de silicona, sáquela cada vez después que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y séquela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar. Para aumentar la seguridad y los resultados, la junta de silicona debe ser repuesta cada 10 ó 15 meses aproximadamente, dependiendo de la frecuencia de uso. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor en el número de teléfono: 1-800-207-0806, o a través de nuestra página web: www.fagoramericacom
6. No guarde la olla con la tapa puesta. Sólo ponga la tapa invertida sobre la olla a presión. Así elimina el riesgo de que se cree un vacío en el interior mientras no esté en uso, lo que dificultaría la posterior apertura de la olla. También se previenen así la formación de malos olores en el interior.
7. Antes de usar la olla a presión Fagor **SPLENDID**, siempre verifique que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) están atornillados correctamente en su lugar. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.
8. **Piezas de repuesto:** Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede

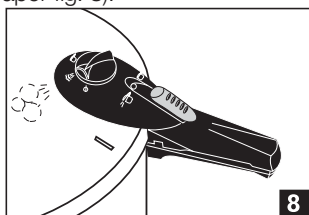
provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806, o a través de Internet en www.fagoramerica.com

Limpeza de la válvula de funcionamiento

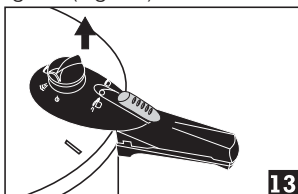
Después de cada uso, revise la válvula de funcionamiento para comprobar que no hay restos de ningún tipo en ella. Para ello, mueva la válvula a la posición que se muestra en la figura 8 y retire la válvula (instrucciones detalladas más abajo). Límpiela dejando correr agua a través de ella. Después, poniendo la tapa al trasluz, mire a través del agujero que hay debajo de la válvula y asegúrese de que no hay ninguna partícula de comida obstruyéndolo. Si fuera necesario, limpie el agujero con un cepillo pequeño.

CÓMO RETIRAR LA VÁLVULA DE FUNCIONAMIENTO PARA SU LIMPIEZA:

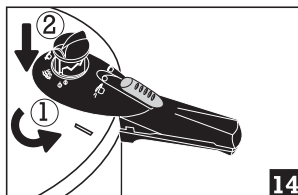
1. Coloque la válvula en la posición de expulsión de vapor (dibujo de nube de vapor fig. 8).



2. Tire de la válvula hacia arriba con cuidado, no más de un cuarto de pulgada (Fig. 13).



3. A la vez que levanta la válvula, trate de girarla hacia la izquierda, hacia el dibujo del círculo atravesado por una línea. Notará que hay una ranura, cuando la válvula llegue a esa ranura le permitirá girarla del todo hasta la posición de apertura (dibujo del círculo atravesado por una línea, Fig.14).



4. Saque la válvula tirando hacia arriba y límpiela como se indica más arriba en esta sección.

CÓMO RELOCARLA TRAS LA LIMPIEZA

Apunte la válvula hacia la posición de apertura, coloque la válvula en su lugar y gírela hacia la derecha, hacia la posición de expulsión de vapor. Oirá un clic cuando la válvula encaje de nuevo en su lugar.

Instrucciones básicas para cocinar

En esta sección encontrará las instrucciones básicas para cocinar los alimentos que más comúnmente se preparan en ollas a presión.

No corte, ni pique comida en el interior de la olla con un cuchillo u otro utensilio afilado para evitar rayar el fondo de la olla.

Para sopas y guisos, no llene la olla más de la mitad de su capacidad.

Recuerde que SIEMPRE debe utilizar algún tipo de líquido para cocinar. Si pone en funcionamiento la olla sin líquido alguno o con líquido insuficiente, de tal manera que se evapore antes de terminar la cocción, estropeará la olla y no se generará presión para su correcto funcionamiento.

Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.

- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Si desea cocinar vegetales al vapor, use un cesto o cestillo de metal (se venden por separado) y agregue al menos media taza de agua.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado con agua fría, al finalizar el tiempo de cocción. Esta es la manera más rápida de liberar la presión y evita que los vegetales se cocinen demasiado. También puede utilizar el método automático.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos
Arvejas, en la vaina	1 minuto
Brócoli, brotes	2 minutos
Brócoli, tallos	3 minutos
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos
Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos

Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos
Espinaca, congelada	4 minutos
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos
Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2 - 3 minutos
Maíz, en la mazorca	3 minutos
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos
Okra, vainas pequeñas	2 - 3 minutos
Papa dulce, trozos de 1 pulgada y media	5 minutos
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos
Remolacha, en rodajas de un ¼ de pulgada	4 minutos
Remolacha, grande, entera	20 minutos
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos
Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3 - 4 minutos
Repollo, rojo o verde, tajadas de ¼ de pulgada	1 minuto
Tomates, en cuartos	2 minutos
Zanahorias, rodajas de ¼ de pulgada	1 minuto
Zanahorias, trozos de 1 pulgada	4 minutos

Frutas frescas y secas

Fruta fresca:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cuece la fruta en un cesto o cestillo de metal cuando le sea posible (los cestillos se venden por separado), y agregue al menos media taza de agua o jugo de frutas.

- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado con agua fría o el automático.
- Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado con agua fría o el automático al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

FRUTAS	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.
Arándanos	8-10 minutos
Ciruelas	4 - 5 minutos
Damascos, frescos, enteros o en mitades	2 -3 minutos
Damascos, secos	4 minutos
Duraznos, frescos, en mitades	3 minutos
Duraznos, secos	4 - 5 minutos
Manzanas, frescas, en rodajas o trozos	2 - 3 minutos
Manzanas, secas	3 minutos
Pasas	4 - 5 minutos
Peras, frescas, en mitades	3 - 4 minutos
Peras, secas	4 - 5 minutos

Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

• **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que esto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.
- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar

de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres.

Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.

- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

FRÍJOLES Y LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.
Arándanos	8-10 minutos
Azuki	4 - 5 minutos
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos
Gandules	7 - 9 minutos
Garbanzos	10 - 12 minutos
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos

Granos

- **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con arroz u otros granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**
- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos, a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que esto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.

- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROX.	TIEMPO DE COCCIÓN
Arroz, basmati	1 ½ tazas	5 - 7 minutos
Arroz, grano largo	1 ½ tazas	5 - 7 minutos
Arroz, intergral	1 ½ tazas	15 - 20 minutos
Arroz, silvestre	3 tazas	22 - 25 minutos

Carne de res y de ave

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla (nunca más de dos terceras partes de su capacidad) dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.
- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15

minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.

- Nunca llene la olla a presión más de dos terceras partes de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, utilice el método de natural para liberar la presión.
- Cuando cocine carne de res o de ave con vegetales, comience por cocinar la carne en caldo u otro líquido. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método automático. Abra la olla y agregue los vegetales. Verifique los aliños. Deje que la olla genere otra vez presión y continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiérvalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos.

Por ejemplo, si va a cocinar la falda de la ternera (tiempo de cocinado 35min.) con patata (tiempo de cocinado 6 min.)

y añadir zanahorias (tiempo de cocinado 1min.), cocine la carne por separado 29 minutos, entonces elimine la presión, y añada las patatas, vuelva a cerrar la tapa de la olla para obtener presión y cocínelo todo durante 6 minutos. Finalmente, vuelva a soltar la presión, abra la olla y añada las zanahorias. Déjelas cocer a fuego lento sin presión durante un par de minutos, hasta que estén cocinadas.

CARNE DE RES Y AVE	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.
Carne de res/ternera, asado o (brisket)	35 - 40 minutos
Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho	25 - 30 minutos
Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos
Carne de res, carne mechada, 2 libras	10 - 15 minutos
Carne de res, albóndigas, 1-2 libras	5 - 10 minutos
Carne de res, cecina	50 - 60 minutos
Cerdo, asado	40 - 45 minutos
Cerdo, costillas, 2 libras	15 minutos
Cerdo, pierna ahumada, 2 libras	20 - 25 minutos
Cerdo, jamón, trozos	20 - 25 minutos
Cordero, pierna	35 - 40 minutos
Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos
Pollo, entero, 2-3 libras	12 - 15 minutos
Pollo, en presas, 2-3 libras	8 - 10 minutos
Gallinas de Cornualles, dos	8 - 10 minutos
Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave	10 - 15 minutos

Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una hora, para sacarles la arena.

- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en un cesto o cestillo de metal cuando le sea posible (cestillos se venden por separado), con al menos ¾ de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado, para que no se pegue.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCIÓN APROX.
Almejas	2 - 3 minutos
Camarones	1 - 2 minutos
Cangrejos	2 - 3 minutos
Langosta, 1 libra y media -2 libras	2 - 3 minutos
Mejillones	2 - 3 minutos
Pescado, entero, destripado	5 - 6 minutos
Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor	2 - 3 minutos
Pescado, sopa o caldo concentrado	5 - 6 minutos

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión Fagor SPLENDID

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión Fagor SPLENDID. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados. Cuando convierta una receta, siempre verifique las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para determinar el nivel de presión y tiempo de cocción requeridos.

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

Sopas: Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad.

Refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para verificar los tiempos aproximados de cocción y las instrucciones.

Salsa de tomates y frutas en conserva: Debido a que los alimentos como la salsa de tomates y las frutas en conserva tradicionalmente se cocinan muy lentamente, sólo deben ser cocinados usando un nivel mediano de presión. Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Para hacer frutas en conserva, prepare las frutas como se indica en las «Instrucciones básicas para cocinar», en la sección de frutas, página 34. Póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 8 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión se disipe. Con el método de eliminado de la presión natural.

Problemas y soluciones

Para garantizar un óptimo funcionamiento de su olla a presión Fagor, asegúrese de leer con detenimiento todas las instrucciones y notas de atención que encontrará en este manual y en cualquier otro documento que acompañe la olla. En esta sección encontrará causas y soluciones para algunos de los problemas más habituales que puede encontrar a la hora de usar su olla a presión Fagor.

PROBLEMA:	La tapa se ha atascado mientras intentaba cerrarla y ahora ni se abre ni se cierra.
MOTIVO:	No se han seguido debidamente las instrucciones de cierre de la tapa de este manual.
SOLUCIÓN:	Si intentando deslizar la tapa para cerrarla encuentra resistencia, no la fuerce. Deténgase, deslícela hacia atrás. Levante la tapa y vuelva a intentarlo, alineando las marcas como se describe en la sección Cerrar la tapa y Cocinar de este manual. Si se atasca cuando la esté cerrando y no consigue abrirla de nuevo, llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagorameric.com.
PROBLEMA:	Gotea agua por el mango de la base cuando la olla está generando la presión.
MOTIVO:	Mientras la olla a presión está generando presión, puede que un poco de agua gotee del mango de la olla. El agua proviene del vapor condensado que hay dentro de la tapa. Dejará de gotear cuando la olla alcance la presión suficiente. En el caso de que fuese un escape continuado o no acabase al llegar la olla al nivel de presión, puede ser por cualquiera de estas razones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Algún tornillo del mango esté suelto. 2. La junta no haya sido cubierta con aceite.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que el mango está firmemente atornillado a la base. Apriete los tornillos con un destornillador si fuera necesario, antes de cocinar, o después de haber expulsado la presión. 2. Asegúrese de lavar y secar la junta de silicona después de cada uso, y de darle una fina capa de aceite vegetal a menudo.
PROBLEMA:	La olla no alcanza la presión de funcionamiento (el indicador de presión no se eleva tras más de cinco minutos a fuego fuerte).
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla. 2. El pulsador no está en posición de cerrado. 3. La válvula de funcionamiento está atascada o sucia. 4. La junta de silicona no está bien colocada, está sucia o desgastada. 5. La válvula de funcionamiento no está en la posición correcta.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Use siempre al menos media taza de líquido para cocinar, o dos tazas si va a cocinar durante más de 10 minutos. 2. Cierre la tapa de la olla y coloque el pulsador en posición de cerrado siguiendo las instrucciones que encontrará en este manual; compruebe que ha trabado el pulsador correctamente intentando abrir la tapa; si está bien cerrada, no podrá deslizar las asas para abrir la tapa. 3. La válvula de funcionamiento se puede llegar a obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (por ejemplo frijoles). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 4. Asegúrese de que la junta de silicona está limpia y bien colocada antes de empezar a cocinar. Tras un uso prolongado la junta empezará a desgastarse y debe ser sustituida por una junta nueva. Debe reemplazar la junta por lo menos una vez al año si utiliza su olla con cierta frecuencia. 5. Asegúrese de que la válvula de funcionamiento está apuntando hacia la posición de presión (el dibujo de una olla). Si empieza a cocinar con la válvula apuntando hacia la posición de soltar presión (el dibujo de una nube de vapor), la olla no podrá acumular presión para cocinar.

PROBLEMA:	El indicador de presión se ha elevado, pero no hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay suficiente líquido. 2. La válvula automática está sucia y/o obstruida. 3. El fuego no está lo suficientemente fuerte.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a media taza. 2. La válvula de funcionamiento se puede llegar a ensuciar y obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (tales como frijoles o habichuelas secas). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 3. Aumente la potencia de su fuego o quemador a un medio-alto hasta que vea que de la válvula de funcionamiento sale un chorro constante de vapor.

PROBLEMA:	La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa.
MOTIVO:	Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despiden un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.
SOLUCIÓN:	Funcionamiento normal.

PROBLEMA:	La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. La fuente de calor es muy alta. 2. La válvula automática está sucia. 3. La válvula de seguridad no funciona correctamente.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despiden un flujo de vapor constante y moderado. 2. Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbientes o un palillo de metal. 3. Debe reemplazar la válvula de seguridad. Llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramerica.com.

PROBLEMA:	El vapor sale por los bordes de la tapa.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. La olla a presión está demasiado llena. 2. La olla a presión no está cerrada correctamente. 3. La junta de silicona está mal colocada, sucia o desgastada.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca llene la olla a presión a más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del tipo de alimento que esté preparando. Para mayores detalles, refiérase a la sección de “cómo agregar alimentos y líquidos” de este manual. 2. Siguiendo la sección de “cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar” de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria para cocinar. 3. Asegúrese de siempre sacar y lavar la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en la sección de “limpieza y cuidados” de este manual. Asegúrese de secarla bien y de untarla con una fina capa de aceite vegetal antes de volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa y de guardar la olla. Verifique que la junta de goma está correctamente colocada antes de usar la olla a presión. Tras un uso continuo, la junta de goma comenzará a desgastarse y deberá ser reemplazada al menos una vez al año. Para más detalles refiérase a la sección de “limpieza y cuidados” de este manual.

PROBLEMA:	Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aún queda presión en el interior de la olla. 2. Si el indicador de presión ha descendido, pero aun así no puede abrir la tapa, puede ser que el cierre de la olla no se haya movido a la posición de no-bloqueado.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el método automático o el de enfriado con agua fría para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente cuando el indicador de presión haya descendido. 2. Mueva el cierre de la olla a la posición de no-bloqueo e intente abrirla de nuevo.

PROBLEMA:	Los alimentos no quedan bien cocidos.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. El tiempo de cocción es demasiado corto. 2. Ha utilizado incorrectamente el método de enfriado con agua fría o el automático para sacar la presión de la olla.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos siguen quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee. 2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.

PROBLEMA:	Los alimentos quedan demasiado cocidos.
MOTIVO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. El tiempo de cocción es demasiado largo. 2. Ha utilizado incorrectamente el método natural para eliminar la presión de la olla.
SOLUCIÓN:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos quedan demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos. 2. Utilice el método de enfriado con agua fría o el automático, de manera que la presión baje inmediatamente.

Conservas caseras con su olla a presión. (Sólo para el modelo de 10 QT, ITEM # 918060812)

INSTRUCCIONES PARA HACER CONSERVAS CASERAS:

Hacer conservas caseras es un método para preservar alimentos que nos permite una forma gratificante de producir algunas de nuestras recetas favoritas. Envasar nuestras recetas nos permite guardarlas y disfrutarlas o regalarlas a amigos y a nuestros seres queridos. Todo lo que necesita para crear una fabulosa variedad de provisiones para su despensa es comprender los pasos básicos de preparación y los utensilios adecuados. Una vez que el método está dominado, la mayoría de las personas piensa que hacer conservas es una de las maneras más sencillas y reconfortantes de disfrutar de sus frutas, vegetales e incluso carnes, durante todo el año. **Aunque hacer conservas caseras tradicionalmente se ha asociado con los residentes pastorales, recientemente ha comenzado a emerger como una nueva tendencia en las áreas más pobladas. Las familias de los pueblos suburbanos y también los pobladores urbanos se están educando más sobre los métodos para conservar alimentos. Estas pautas básicas le permitirán aprender a conservar sus recetas favoritas en su Olla a Presión Fagor.**

¿Por qué conservar alimentos?

Hacer conservas en casa puede ser una manera segura y económica de preservar alimentos de calidad. Es un método importante y seguro de preservar alimentos si se realiza correctamente. El proceso incluye colocar alimentos en frascos y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud o que provocan la descomposición del alimento. Durante el calentamiento se saca el aire del frasco, y durante el enfriamiento se forma un sellado al vacío. El sellado al vacío evita que vuelva a entrar aire al producto, quedando protegido de microorganismos que podrían volver a contaminar el alimento.

Antes de comenzar:

Instrumentos recomendados para hacer conservas

1. Cestillo de metal, para sacar y meter con facilidad los frascos en la olla.
2. Tenazas para remover frascos
3. Cucharón, para meter los alimentos en las jarras.
4. Quita burbujas, para prevenir burbujas de aire que puedan contaminar la conserva.
5. Abridor de frascos, para abrir y cerrar los frascos con seguridad.
6. Quita tapas magnético, para sacar sin riesgos los tarros de conservas del agua caliente de la olla.
7. Embudo de boca ancha, para no derramar la comida fuera del frasco.
8. Frascos de cristal: use solamente

frascos regulares para hacer conservas caseras.

9. Tapas para envasar: estas tapas planas de metal con un elemento sellador y banda metálica con rosca son el tipo más común y recomendado de tapas para conservas caseras.

NOTA: Entre los accesorios para ollas a presión que Fagor vende, se incluye el Conjunto de 7 piezas para Conservas Caseras con libro de recetas. Este conjunto incluye las 7 piezas recomendadas mencionadas anteriormente (excepto los frascos de cristal y las tapas para envasar). El cestillo de metal del conjunto aguanta cuatro frascos de media pinta. El conjunto de 7 piezas para hacer conservas se vende separado de la olla de 10 qt. Para más información, llame por favor al número gratuito 1-800-207-0806 de Lunes a Viernes 9-5 p.m. EST., o visite la sección de accesorios en nuestra página Web: www.fagoramerica.com

1. Selección de frascos de cristal. Preparación y Uso:

Examine los frascos y deseche los que tengan melladuras, grietas o bordes ásperos. Estos defectos no permitirán que el frasco selle herméticamente, lo que provocará que se descomponga el alimento. Todos los frascos para conservas deben ser lavados en agua con jabón, bien enjuagados y estar calientes antes de ser usados. Esto se puede hacer en el lavavajillas o colocándolos en el agua que se está calentando en la olla para hacer conservas. Es necesario mantener calientes los frascos para evitar que se quiebren cuando se llenen con un producto caliente y se pongan en la olla para hacer conservas para su procesamiento. Los frascos que se procesen en una olla para hacer conservas a baño María durante 10 minutos o más, o en una olla para hacer conservas a presión se esterilizarán durante el procesamiento. Los frascos

que se llenan con alimento y se procesan por menos de diez minutos en una olla para hacer conservas a baño María deben ser esterilizados hirviéndolos durante diez minutos.

NOTA: Si se encuentra a una altitud de 300 metros o mayor, hierva un minuto adicional por cada 300 metros de altitud adicional. Vea más adelante los métodos y tiempos de recetas para hacer conservas.

2. Selección, preparación y uso de las tapas

La tapa común autosellante es una tapa de metal plana que tiene una banda metálica con rosca que la mantiene en su lugar durante el procesamiento. La tapa plana se adhiere porque en su borde inferior hay una junta de goma de color que forma una depresión. Cuando se procesan los frascos, la junta de goma de la tapa se ablanda y se expande para cubrir la superficie de sellado del frasco, pero permite que salga el aire del frasco. Lo mejor es comprar sólo la cantidad de tapas que va a usar en un año. Nunca vuelva a usar las tapas. Para garantizar un buen sellado, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente para preparar las tapas. Examine las tapas de metal cuidadosamente. No use tapas viejas, deformadas o que tengan espacios u otros defectos en las juntas de goma. Siga las instrucciones del fabricante incluidas o las de la caja, para cerrar las tapas de los frascos adecuadamente.

- Si las bandas con rosca quedan muy apretadas, el aire no puede salir durante el procesamiento y el alimento pierde color durante el almacenamiento. Apretar demasiado las tapas también puede provocar que las tapas se doblen y se quiebren los frascos, especialmente con el alimento procesado a presión.
- Si las bandas con rosca están demasiado sueltas, el líquido se puede salir de los frascos durante el procesamiento, los sellos pueden

no funcionar y se tendrá que volver a procesar el alimento. No vuelva a apretar las tapas después de procesar los frascos. A medida que se enfrían los frascos, el contenido del frasco se contrae, lo cual presiona la tapa autosellante firmemente contra el frasco para formar el vacío. Las bandas con rosca no son necesarias en los frascos almacenados. Se pueden sacar fácilmente una vez que los frascos se han enfriado. Puede usar las bandas con rosca muchas veces si las retira, lava, seca y almacena en un lugar seco. Si las deja en los frascos almacenados, luego es difícil sacarlas debido, generalmente, al óxido y es posible que no vuelvan a funcionar adecuadamente.

3. Métodos para hacer conservas:

Hay formas seguras de hacer conservas, dependiendo del tipo de alimento que se procese. Los siguientes son el método para hacer conservas a presión y el método del baño María.

MÉTODO PARA HACER CONSERVAS EN OLLA A PRESIÓN

Con el método en olla a presión, los frascos con comida se colocan dentro de una olla a presión con 2 -3 pulgadas de agua caliente, y se calientan bajo presión a una temperatura igual o superior a 240 °F (equivalente a 115 °C), durante el tiempo establecido para cada receta.

Este método se puede utilizar con cualquier tipo de alimento. Es el único método seguro para hacer conservas con alimentos de baja acidez, que tienen un pH mayor de 4.6. Los alimentos de baja acidez no son suficientemente ácidos para prevenir el crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum*, que puede causar botulismo si se ingiere. Para eliminar esta bacteria, los alimentos deben procesarse a una temperatura de al menos 240 °F, que sólo puede alcanzarse en una olla a

presión. Procesar los alimentos a 240 °F durante un tiempo suficientemente largo asegura la destrucción de los microorganismos dañinos que pueden desarrollarse en los alimentos en conserva.

Los alimentos de baja acidez incluyen vegetales, carnes, aves, mariscos y pescados. También se recomienda usar este método para conservar sopas, guisos y chile.

Aviso: Aunque se consideran una fruta, los tomates tienen un pH cercano al 4.6.

Por este motivo, deben ser procesados con el método para hacer conservas a presión.

ATENCIÓN: 240 °F sólo se pueden alcanzar con el método para hacer conservas a presión. Nunca trate de hacer conservas de alimentos de baja acidez usando el método del baño maría.

Instrucciones para hacer conservas en olla a presión:

Llene los frascos. Deje el espacio superior adecuado de acuerdo a las instrucciones de procesamiento para los alimentos específicos. Esto es necesario para que el aire adicional salga durante el procesamiento y se forme el sellado al vacío. Para asegurarse de que no queden burbujas de aire dentro del frasco, use un quitaburbujas o pase un utensilio de plástico o de goma alrededor de las paredes del frasco, revolviendo suavemente el producto, de modo que se libere el aire que esté atrapado. Luego de que haya sacado las burbujas, puede ser necesario agregar más líquido al frasco para lograr el espacio superior correcto. Limpie los bordes de los frascos con un trapo limpio y húmedo. Cierre las tapas con la banda con rosca, pero no las apriete demasiado —el aire debe salir durante el procesamiento. Ponga los frascos sobre los cestillos

de las ollas para hacer conservas, de modo que el vapor rodee cada frasco. Agregue dos o tres pulgadas de agua hirviendo en el fondo de la olla. (Si agrega agua, viértala entre los frascos, no directamente sobre ellos, para evitar que se quiebren.) Tape la olla.

Mantenga la presión constante regulando el calor de la olla para hacer conservas a presión. No baje la presión abriendo la válvula o levantando el peso. Evite que la olla para hacer conservas esté en medio de corrientes de aire. Las variaciones de presión provocan la pérdida de líquido de los frascos y el procesamiento inadecuado.

Cuando haya terminado el procesamiento, quite la olla para hacer conservas del calor con cuidado. Si la olla para hacer conservas es demasiado pesada, simplemente apague el fuego o el calor. Deje que la presión de la olla para hacer conservas baje a cero usando el método de liberación de presión natural. No use el método de liberación de presión con agua fría para hacer conservas a presión. Nunca abra la válvula para apresurar la reducción de presión cuando haga conservas. Cuando ya no haya presión en la olla para hacer conservas, abra la válvula. Espere otros dos minutos y luego abra la olla. Quite la tapa y levante el borde más lejano para que el vapor salga alejándose de usted. No deje la olla para hacer conservas cerrada ya que el alimento se puede descomponer. Use las tenazas para remover frascos para sacar los frascos cuidadosamente de la olla para hacer conservas.

Coloque los frascos calientes sobre una parrilla, sobre toallas secas, cartones o periódicos, boca abajo para evitar que los frascos se quiebren al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

MÉTODO PARA HACER CONSERVAS AL BAÑO MARÍA

El método del baño maría es seguro para procesar alimentos de alta acidez, como frutas y encurtidos, así como rellenos de pasteles, mermeladas, jaleas y similares. Con este método, los frascos con alimento se cubren totalmente con agua hirviendo (a 212 °F ó 100 °C a nivel del mar) y se procesan durante un tiempo más largo.

ATENCIÓN: si no está seguro del ph del alimento que quiere conservar, recomendamos que por seguridad utilice el método para hacer conservas en olla a presión.

Instrucciones para hacer conservas al baño maría:

Vierta agua caliente hasta aproximadamente la mitad de la olla. Encienda el quemador y caliente el agua.

Mantenga el agua caliente en la olla para hacer conservas, pero sin hervir para evitar que se rompan los frascos cuando los ponga dentro.

Para rellenar los frascos, siga los mismos pasos que se indican para el método para hacer conservas a presión. Cuando el agua de la olla para hacer conservas llegue al punto de ebullición, empiece a contar el tiempo de procesamiento adecuado. Mantenga en ebullición suave y constante durante el tiempo recomendado, ajustando el calor y agregando más agua hirviendo según sea necesario.

Use las tenazas para remover frascos para sacar cuidadosamente los frascos tan pronto se haya completado el tiempo de procesamiento. Coloque los frascos boca abajo sobre una parrilla, toallas secas, cartones o periódicos para evitar que se rompan al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas.

Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

Selección del tiempo de procesamiento correcto

Para destruir los microorganismos de los alimentos de baja acidez procesados en ollas a presión, usted debe:

- Procesar los frascos durante el número de minutos adecuado, en el nivel de presión recomendado (baja o alta).
- Deje que la olla se enfríe a temperatura ambiente hasta que haya eliminado completamente la presión.

El alimento se puede descomponer si no usa los tiempos de procesamiento adecuados, sino elimina el vapor de las ollas para hacer conservas adecuadamente, si realiza el procesamiento a una presión más baja que la especificada, si realiza el procesamiento durante menos minutos de los especificados o si enfría la olla a presión con agua.

4. Toques finales:

Probar que la tapa esté bien sellada:

La mayoría de las tapas de dos elementos se sellan haciendo un ruido como de "pop", mientras se enfrían. Cuando estén completamente frías, pruebe las tapas. Deben quedar curvadas hacia abajo y no se deben mover cuando aplica presión con el dedo.

Si el frasco no está sellado, póngalo en el refrigerador y use el contenido que no esté dañado dentro de los siguientes dos o tres días, o congélelo.

Si ha salido líquido de los frascos sellados, no los abra para agregarles más líquido, sino que utilícelos antes que los demás. El alimento puede perder color, pero si está sellado está seguro.

Frascos no sellados: Qué hacer con ellos Si una tapa no queda sellada, debe volver a procesar el alimento antes de 24 horas. Quite la tapa y revise que la superficie de sello del frasco no tenga pequeñas melladuras. Si es necesario, reemplace el frasco. Siempre use tapas nuevas, preparadas apropiadamente y vuelva a procesar durante el mismo tiempo. La calidad del alimento vuelto a procesar es menor.

En vez de volver a procesar los frascos de alimento no sellados los puede congelar. Vacíe el alimento a un contenedor apropiado para el congelador y congélelo. Los frascos que no están sellados se pueden refrigerar y usar dentro los siguientes días.

Siempre revise el alimento de las conservas antes de consumirlo: Del mismo modo que usted evitaría comprar un frasco con mal olor o abierto en el supermercado, no pruebe o use alimento en conserva hecho en casa que muestre señales de descomposición. Revise todos los frascos antes de abrirlos. Cuando abra un frasco, fíjese en otras señales, como líquido que sale con fuerza, olor poco usual o moho.

Esterilización de los frascos vacíos

Use frascos estériles para hacer las conservas de todas sus recetas a baño María. Para esterilizar los frascos vacíos, colóquelos boca arriba en el cestillo en el baño María. Llene el baño María y los frascos con agua caliente (no hirviendo) hasta 1 pulgada sobre los frascos.

Hiérvalos durante 10 minutos. Saque y deje escurrir los frascos calientes esterilizados, de uno en uno. Guarde el agua caliente para el procesamiento de los frascos llenos. Llene los frascos con alimento, ponga las tapas y apriete moderadamente las bandas con rosca. Los frascos vacíos que use para hacer conservas de vegetales, carnes y frutas, que procese en una olla para hacer conservas a presión no necesitan ser esterilizados con antelación. Tampoco es necesario esterilizar frascos para frutas, tomates y alimentos encurtidos o fermentados, que serán procesados durante 10 minutos o más en la olla para hacer conservas a baño María.

Rotule y guarde los frascos:

Debe quitar las bandas con rosca de los frascos sellados para evitar que se oxiden.

Entonces, las bandas con rosca se deben lavar, secar y guardar para usarlas en el futuro.

Guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. La mejor temperatura es de entre 10 y 20 °C ó 50 y 70 °F. Evite guardar alimentos conservados en lugares templados, cerca de tuberías calientes, de un hornillo o coccinilla o donde les dé la luz solar directamente. Pierden calidad a las pocas semanas o meses, dependiendo de la temperatura, y hasta se pueden descomponer.

Mantenga secos los frascos de alimentos conservados. La humedad puede corroer las tapas metálicas y éstas se pueden romper, lo cual hace que se descomponga el alimento. Para obtener la mejor calidad, use los alimentos conservados dentro de un año.

Precauciones de seguridad importantes al hacer conservas caseras

Todas las recetas de conservas caseras contenidas en este manual han sido testadas para garantizar su calidad y tiempos adecuados que cumplan con las normas de seguridad.

Mientras que las instrucciones se sigan cuidadosamente, el resultado final será un producto delicioso y que se conserve. Sin embargo, cuando siga o adapte sus propias recetas, por favor asegúrese de que procesa las recetas con suficiente tiempo. Si no se siguen las instrucciones y tiempos adecuados al hacer la receta, consumir esos alimentos en conserva puede ser dañino o muy peligroso. Nunca intente calcular sin estar seguro del tiempo exacto al hacer sus propias recetas.

Si usted tiene preguntas sobre métodos apropiados para hacer conservas o los tiempos que debe seguir, por favor, refiérase a la página Web del departamento de Agricultura americano en la siguiente dirección: www.fsis.usda.gov. Otra fuente útil puede ser The National Center for Home Foods Preservation: www.uga.edu/nchfp/index.html

RECETAS DE CONSERVAS CASERAS

Salsa para pasta

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 20 minutos / a presión alta

Ingredientes:

- 5 libras de tomates sin corazón y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ taza de cebolla pelada y picada
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- ½ libra de champiñones, picados
- ¼ de taza de perejil fresco, picado
- 1 ½ cucharadas de sal
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ¼ de taza de azúcar moreno

Preparación:

Colocar los tomates en una cacerola grande y ponerlos a hervir durante 25 minutos sin cubrir. Enfriarlos ligeramente, luego pasarlos por un pasapurés o cedazo para quitarles la piel y las semillas. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas, el ajo y los champiñones hasta que estén tiernos. Colocar los vegetales salteados en una olla, añadir los tomates y los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el calor y cocer a fuego lento, sin cubrir, durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo frecuentemente para evitar que se queme. Vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Salsa para barbacoa

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 20 minutos / a baja presión

Ingredientes:

- 1 ⅓ taza de cebollas peladas y picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 cucharada de sal
- 1 ¼ cucharadita de pimentón o paprika

- 3 cucharadas de mostaza
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 tazas de pasta de tomate
- 2 tazas de ketchup
- 22 oz. de agua
- $\frac{2}{3}$ taza de vinagre blanco destilado
- 2 tazas de azúcar moreno

Preparación:

Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Bajar el calor y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente. Una vez que la salsa haya espesado, vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Chile Con Carne

- Porciones: 4 pintas
- Espacio superior: 1 pulgada
- Tiempo: 90 minutos / a presión alta
- Ingredientes:**
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de habichuelas rojas secas
- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1 $\frac{1}{4}$ de carne de vacuno molida
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento pequeño picado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
- 2-3 cucharaditas de pimienta en polvo
- 3 $\frac{1}{4}$ de tomates triturados
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar bien los frijoles y colocarlos en una cacerola de 2 cuartos. Añadir agua fría hasta cubrir 2-3 pulgadas las habichuelas y dejarlas en remojo durante la noche. Escurrir y tirar el agua. Poner las habichuelas en agua, y poner sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir y tirar el agua. En otra cacerola, dorar la carne molida, las cebollas y los pimientos. Escurrir la grasa y añadir las habichuelas y el resto de los ingredientes. Añadir 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 5-10 minutos más. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 90 minutos / a presión alta.

Sopa de pepino

- Porciones: 4 pintas
- Espacio superior: 1 pulgada
- Tiempo: 40 minutos / a presión alta
- Ingredientes:**
- 2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos
- $\frac{1}{4}$ taza de margarina
- 3 libras de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
- 6 tazas de agua
- 3 cucharaditas de hierbas variadas
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de pimienta blanca
- 2-3 cucharaditas de eneldo

Preparación:

Saltear la cebolla en la margarina hasta que esté tierna. Añadir el resto de los ingredientes, cubrir y calentar a fuego lento hasta que esté suave. Procesar la sopa en la licuadora. Volver a poner el puré en la olla y llevarlo a ebullición. Cocinar durante 5 minutos antes de vaciar en los frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 40 minutos / a presión alta. Esta deliciosa receta se puede servir caliente o fría.

Vegetales variados

- Porciones: 4 pintas
- Espacio superior: 1 pulgada
- Tiempo: 55 minutos / a presión alta
- Ingredientes:**
- 2 tazas de zanahorias en rodajas
- 2 tazas de maíz dulce cortado en trozos con médula
- 1 taza de habichuelas verdes cortadas
- 1 taza de habichuelas pintas
- 1 taza de tomates enteros o triturados
- 1 taza de calabacines en cubos

Preparación:

Combinar todos los vegetales en una olla o cuenco grande y agregar suficiente agua como para cubrirlos. Añadir $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal por cada pinta a cada frasco. Hervir durante 5 minutos. Vaciar en frascos (incluyendo el líquido). Dejar 1 pulgada de espacio superior. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 55 minutos / a presión alta.