



Instructivo y Garantía
Instruction Manual
& Warranty



ALUSTAR



Olla a presión rápida
Fast pressure cooker

ALUSTAR



www.magefesa.com



www.magefesa.com

CONTENIDO

	PÁGINA
1. INTRODUCCIÓN	2
2. VENTAJAS DE LA OLLA A PRESIÓN	2
3. SEGURIDAD AMBIENTAL Y RECICLAJE	2
4. IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD	3
5. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS PARTES DE LA OLLA	4
6. COMPONENTES Y DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD	5
7. INSTRUCCIONES PARA EL CORRECTO USO DE LA OLLA	6
8. PRIMER USO DE LA OLLA	6
9. CONTROL DE LAS VÁLVULAS	7
10. NIVEL DE LLENADO DE LA OLLA A PRESIÓN	8
11. CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN	9
12. COCINA BAJO PRESIÓN	9
13. MÉTODOS DE LIBERACIÓN DE VAPOR	11
14. INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	13
15. SERVICIO DE ASISTENCIA Y REPARACIÓN	15
16. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA OLLA	16
17. TABLA ORIENTATIVA DE TIEMPOS DE COCCIÓN	18
18. RECETAS	22
19. REPUESTOS	28



1. INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir nuestra olla a presión rápida Magefesa. Agradecemos la confianza que ha depositado en nuestra marca, permitiéndonos desempeñar un papel importante en las necesidades de su hogar.

Las ollas a presión Magefesa, están fabricadas bajo unos exigentes estándares de calidad y seguridad, le proporcionarán a usted y su familia comidas sanas y sabrosas durante muchos años.

2. VENTAJAS DE LA OLLA A PRESIÓN

Cocinar con una olla a presión Magefesa cambiará la forma de preparar sus comidas, permitiéndole cocinar sus platos favoritos en un menor tiempo de lo que lo hacen las ollas de cocina tradicionales.

Dado que los alimentos son cocinados en menor tiempo dentro de la olla, estos preservan todo su sabor, color y textura natural.

Mientras que la cocina tradicional implica cocinar en una olla abierta, la cocina bajo presión permite conservar todas las vitaminas solubles en agua y minerales al quedar el vapor atrapado dentro de la olla. Asimismo, la cocina bajo presión requiere de una menor cantidad de líquido para la cocción de los alimentos, ayudándoles a retener sus jugos naturales.

Estas ollas a presión rápidas Magefesa son una de las más seguras del mercado con 3 diferentes dispositivos de seguridad. La válvula de trabajo (22), la válvula de seguridad (7) y la ballesta (35) forman un sólido sistema de seguridad de la olla que no dejará lugar a preocupaciones durante su uso.

Le invitamos a realizar una preparación de sus alimentos eficiente y práctica con unos atractivos platos como resultado mediante el uso de las ollas a presión Magefesa con la comodidad de estar en su propia cocina.

3. SEGURIDAD AMBIENTAL Y RECICLAJE

Los utensilios de cocina, sus accesorios y su embalaje deben ser reciclados de una forma respetuosa con el medio ambiente. Por favor, cumpla con las normativas locales, regionales y nacionales vigentes al respecto.

4. IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD



ATENCIÓN: Lea las instrucciones incluidas en este manual antes de utilizar su olla a presión. Guarde los recibos de compra y los materiales de embalaje para futuras referencias y consultas.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea todas las instrucciones cuidadosamente.
2. No permita que los niños se acerquen al área donde se está utilizando la olla a presión.
3. No introduzca la olla a presión en un horno caliente.
4. Mientras esté bajo presión, mueva la unidad con extrema precaución. No toque las superficies calientes. Utilice las asas. Si es necesario, use manoplas para horno.
5. No utilice la olla a presión para ningún otro propósito distinto del especificado en este manual.
6. Este producto cocina bajo presión; un uso incorrecto del mismo puede producir lesiones por quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté bien cerrada antes de utilizarla.
7. Nunca fuerce la tapa para abrir la olla a presión. No abra la olla hasta haberse asegurado de que la presión interna haya sido liberada completamente.
8. Nunca utilice la olla sin agua, ya que esto causaría graves daños a la unidad.
9. No llene la olla a presión más de dos tercios (2/3) de su capacidad. Cuando cocine alimentos que puedan expandirse durante la cocción como el arroz, las legumbres o compotas, no llene la unidad por encima de la mitad (1/2) de su capacidad.
10. Utilice fuentes de calor compatibles con el producto tal y como indica el manual de instrucciones.
11. Después de cocinar carne con piel (por ejemplo lengua de buey) que puede hincharse bajo los efectos de la presión, no pinche la carne mientras la piel esté hinchada, podría sufrir quemaduras por salpicaduras.
12. Cuando cocine alimentos pastosos, agite suavemente la olla antes de abrir la tapa para evitar la eyección de la comida.
13. Una vez que la presión de trabajo haya sido alcanzada, baje la intensidad del calor a potencia media - baja para evitar que todo el líquido generado en el interior del cuerpo de la olla se evapore rápidamente. Esto evitará que ésta siga funcionando en seco y que los alimentos de lleguen a quemar.
14. Antes de cada uso, compruebe que los dispositivos de liberación de presión no estén obstruidos.
15. No utilice su olla para freír alimentos en aceite bajo presión.
16. No manipule los sistemas de seguridad más allá de lo estipulado en las instrucciones de mantenimiento especificadas en este manual.
17. Utilice únicamente repuestos originales para su modelo concreto de olla.
18. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES** en un lugar seguro. También podrá descargarlas gratuitamente en www.magefesa.com y www.magefesausa.com

5. DESCRIPCIÓN DE LAS PARTES DE LA OLLA ALUSTAR 22



PARTES DE LA OLLA A PRESIÓN

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Tapa. | 7. Válvula de seguridad. |
| 33. Pomo triangular. | 8. Junta de silicona. |
| 22. Válvula de trabajo (pesa). | 37. Orejones. |
| 35. Ballesta. | 9. Asas laterales. |
| 36. Conjunto cono + husillo. | 11. Cuerpo de la olla. |
| 23. Chimenea. | |

6. COMPONENTES Y DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

SISTEMAS DE SEGURIDAD

Estas ollas a presión Magefesa han sido diseñadas con tres dispositivos de seguridad. Por favor, familiarícese con estos importantes sistemas de seguridad y la forma en que funcionan antes de utilizar la olla por primera vez:

1. **Válvula de trabajo o pesa (22):**

Una vez que la olla haya alcanzado la presión de trabajo, dicha válvula libera el vapor sobrante manteniendo constante la presión de trabajo en su interior. Le sugerimos que tenga precaución y se proteja las manos cuando opere con la válvula de trabajo, ésta podría estar caliente debido a la característica salida de vapor.

2. **Válvula de seguridad (7):**

Si por alguna circunstancia la válvula de trabajo se obstruyese o no funcionase, y se produjera un aumento de presión en la olla, esta válvula de seguridad entraría en funcionamiento, dejando salir el vapor y equilibrando la presión. Si esto ocurre, deberá retirar la olla de la fuente de calor con calma, esperar a que la olla pierda la presión para abrirla y proceder a la limpieza de la válvula de trabajo con abundante agua, jabón neutro y una varilla fina. Si persiste el problema, deberá llevar su olla a un Servicio Técnico Autorizado.

3. **Ballesta o puente (35):**

En el caso de que los sistemas de seguridad anteriores hubiesen dejado de funcionar, la ballesta permitirá que la tapa de la olla se abra lo suficiente para liberar el exceso de presión dentro de la olla. Si esto ocurriese, lleve la olla a su Centro de Servicio Técnico Autorizado para su revisión. No utilice la olla hasta que el problema haya sido subsanado.

CARACTERÍSTICAS ADICIONALES

Con su olla a presión podrá cocinar hasta 3 veces más rápido que de la forma tradicional.

La olla mantiene el vapor generado en su interior, por tanto, se utiliza una menor cantidad de agua durante la cocción. Con el aporte adecuado de calor, la olla a presión funciona por sí sola.

Cocinando con esta olla a presión, se preserva un mayor porcentaje de minerales (Mg, Fe, Ca, etc.) y vitaminas (A y C) que en la cocina tradicional.

7. INSTRUCCIONES PARA EL CORRECTO USO DE LA OLLA

No utilice la olla a presión para otro propósito que no sea la cocción de alimentos tal como viene indicado en este manual.

Su olla a presión MAGEFESA es ideal para preparar alimentos que requieren largos tiempos de cocción como sopas, verduras, carnes (guisos y goulash), patatas, algunos cereales y postres. Dependiendo de la cantidad de alimentos que vaya a cocinar y el tamaño de la olla a presión, podrá utilizar su olla para la elaboración de conservas.

Este producto se utiliza para cocinar alimentos bajo presión. Deberá, por tanto, tomar las precauciones necesarias cada vez que vaya a utilizar su olla a presión para evitar lesiones por quemaduras.

Esta olla a presión está fabricada en aluminio de alta calidad, no obstante, el maltrato o uso indebido de la misma podría llegar a ocasionar daños en la superficie.

Por favor, siga atentamente las instrucciones expuestas en este manual.

8. PRIMER USO DE LA OLLA

Antes de usar la olla por primera vez, retire los adhesivos que ésta pueda llevar. Estos vinilos son fáciles de retirar sin necesidad de utilizar cuchillos u objetos punzantes que puedan arañar la superficie. Si quedan restos de adhesivo se podrán eliminar con un paño o papel empapado en alcohol.

Lave bien la pieza con jabón neutro y agua tibia, usando una esponja o paño suave para eliminar los posibles restos de aceites, lubricantes y compuestos de fabricación y pulido. Llene la olla con agua a 2/3 de su capacidad, cierre y colóquela sobre la fuente de calor. Deje trabajar durante 10 ó 15 minutos a contar desde el momento que alcance la presión de trabajo. Transcurrido este tiempo, retirela del fuego y deje liberar completamente la presión antes de abrir la olla. Deseche el líquido con precaución.

Lave de nuevo la pieza con agua tibia y jabón neutro. Enjuague bien con abundante agua tibia y seque inmediatamente con un paño suave para evitar manchas de cal y conseguir así una superficie brillante.

Dependiendo de la dureza del agua o de los alimentos y condimentos utilizados para cocinar, es normal que la parte que quede cubierta por el líquido o en contacto con los alimentos adquiera una coloración más oscura. Esto no afectará a los alimentos ni al funcionamiento de su olla a presión Magefesa.

Una vez haya quedado bien lavada, recubra el interior de la olla con unas gotas de aceite de cocina y extiéndalo con una toalla de papel.

El diámetro de la base de la olla debe coincidir con el del quemador. No permita que las llamas sobrepasen la base de la olla. Si esto ocurriese, la superficie de la olla podría sufrir decoloraciones y las asas laterales (9) quedarán dañadas por el efecto del calor.



NOTA: EN OCASIONES, UN SOBRECALENTAMIENTO DE LA PIEZA PUEDE PROVOCAR LA APARICIÓN DE IRISACIONES QUE EN NINGÚN CASO SUPONEN UN IMPEDIMENTO PARA SEGUIR COCINANDO NI UN RIESGO PARA LA SALUD DE SU FAMILIA.

LA DUREZA DEL AGUA CORRIENTE UTILIZADA PARA LA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS PUEDE INFLUIR EN GRAN MEDIDA EN LA APARICIÓN DE MANCHAS BLANCAS O DEPÓSITOS DE CAL QUE SE ADHIEREN EN EL FONDO DE LA OLLA.

PARA HACER DESAPARECER DICHAS MANCHAS O IRISACIONES, SIMPLEMENTE DEBE HERVIR AGUA CON VINAGRE EN UNA PROPORCIÓN DE 4 A 1 DURANTE 4 Ó 5 MINUTOS.

DESPUÉS LAVE DE FORMA CONVENCIONAL.

9. CONTROL DE LAS VÁLVULAS

Las válvulas son dispositivos de seguridad. Antes de usar su olla compruebe siempre que las válvulas de seguridad no estén obstruidas ya que esto podría anular su función.

CHIMENEA

1. Tome la tapa de la olla (1) sin colocar la pesa (22) en la chimenea (23).
2. Compruebe mirando al trasluz que la chimenea esté limpia de cualquier resto que pudiese obstruir la salida del vapor. Si esto ocurriera, use una varilla fina para su limpieza (FIG. 9.1).

VÁLVULA DE SEGURIDAD

1. Compruebe el correcto funcionamiento de la válvula de seguridad (7) presionando en ésta (detector de presión) con una varilla desde el interior de la tapa. Si la válvula se desliza fácilmente de arriba a abajo, el funcionamiento es el adecuado (FIG. 9.2).

Si por lo contrario observa que la válvula se bloquea, sáquela y lávela con agua tibia y jabón neutro. En caso de que el problema persistiese, lleve su olla al Servicio Técnico MAGEFESA más cercano para su revisión antes de usarla de nuevo.



FIG. 9.1



FIG. 9.2

ATENCIÓN: SI OBSERVASE UN MAL FUNCIONAMIENTO DE LAS VÁLVULAS O QUE ÉSTAS HAYAN DEJADO DE FUNCIONAR, LLEVE SU OLLA A UN SERVICIO TÉCNICO MAGEFESA, SERÁ NECESARIO REVISAR AMBOS DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD.

10. NIVEL DE LLENADO DE LA OLLA A PRESIÓN

1. Nunca llene la olla más de dos tercios (2/3) de su capacidad, 17 l. (17.96 Qts.) aproximadamente. Esto incluye los líquidos e ingredientes sólidos añadidos a la olla. (FIG. 10.1)

2. Cuando prepare alimentos que se expanden durante el proceso de cocción, como el arroz, cereales o alimentos deshidratados, no llene o sobrepase el nivel medio de la capacidad de la olla, 10 l. (10.56 Qts.) aproximadamente (FIG. 10.2). Si excede los niveles de llenado de la olla, los dispositivos de seguridad podrían deteriorarse, aumentando el riesgo de sufrir quemaduras.

3. SIEMPRE agregue líquido a la olla a presión. Para cualquier tipo de cocción en la olla a presión, siempre se necesita añadir un mínimo de 1,5 l. de líquido (1.58 Qts), de esta forma evitaremos que los ingredientes se quemen o se adhieran a la olla. Utilizar menos cantidad de líquido puede dañar o sobrecalentar la olla a presión. (FIG. 10.3)

4. Cuando utilice su olla para cocinar al vapor, añada como mínimo 1,5 l. de caldo o agua (1.58 Qts). (FIG. 10.3)

Llenado máximo



Llenado medio



Llenado mínimo



5. Tenga en cuenta que algunos alimentos como la cebada, las frutas y las pastas, producen espuma y, durante la cocción, podrían bloquear los sistemas de liberación de presión (válvulas de trabajo y de seguridad). Para cocinar estos alimentos bajo presión, lo haremos con la máxima precaución y respetando siempre los volúmenes de llenado aconsejados.

6. Para prevenir daños en el aluminio es importante añadir la sal una vez que el contenido de la olla comience a hervir, esto ayudará a que se disuelva completamente. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, evite que los alimentos permanezcan en la olla por mucho tiempo ya que los componentes ácidos de los alimentos y la sal pueden causar corrosión si están en contacto con el aluminio durante un periodo prolongado de tiempo.

11. CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN

1. Asegúrese de que la junta de silicona se halla perfectamente encajada en su lugar, dentro del anillo interior que bordea la tapa.
2. Con el pomo (33) situado en su posición inferior (rotándolo en sentido contrario a las agujas del reloj) (FIG. 11.1) coloque la tapa (1) sobre el cuerpo (11) (FIG. 11.2) y asegúrese de que queda bien encajada deslizando los dedos alrededor de la misma.
3. Gire el pomo (2) en el sentido de las agujas del reloj. (FIG. 11.3)
4. Proceda al cierre definitivo girando el pomo entre 1,1/2 y 2 vueltas hasta que la ballesta (35) se mantenga fija bajo los orejones (37) y la tapa quede completamente cerrada.
5. Coloque la válvula de trabajo (22) sobre la chimenea (23). (FIG. 11.4)



FIG.11.1



FIG.11.2



FIG.11.3



FIG.11.4

12. COCINA BAJO PRESIÓN

1. Coloque los ingredientes que vaya a utilizar dentro de la olla, ciérrela y coloque la válvula de trabajo (22) correctamente sobre la chimenea (23). A continuación, ponga la olla a presión sobre la fuente de calor al máximo de potencia.
2. Después de un tiempo, la presión acumulada en el interior de la olla comenzará a hacer girar la válvula de trabajo (22) y la presión comenzará a ser expulsada. En ese momento deberá reducir la intensidad del calor a potencia media-baja, para poder así mantener una constante pero ligera liberación de presión.
3. A partir de este momento deberán empezar a contarse los tiempos de cocción.
(Ver tabla orientativa de tiempos de cocción)
4. Durante la cocción es NORMAL observar pequeñas cantidades de vapor saliendo de la válvula de seguridad (7).
5. Ajuste la llama de su cocina de gas y coloque la olla a presión en el centro del quemador con el fin de evitar que la llama se extienda más allá de la base de la olla. De esta manera, ahorrará energía y prevendrá el deterioro de las asas laterales (9) y de la junta de silicona (8). Además de obtener mejores resultados, logrará que la limpieza posterior de las piezas sea mucho más sencilla.



ATENCIÓN: NO UTILICE ESTA OLLA PARA FREÍR CON ACEITE BAJO PRESIÓN. SIEMPRE UTILICE AL MENOS 1,5 L (1.58 QTS) DE LÍQUIDO PARA LA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

ATENCIÓN: SI LA OLLA A PRESIÓN HA PERMANECIDO AL FUEGO VACÍA O EN SECO, RETÍRELA DE LA FUENTE DE CALOR Y LLÉVELA A UN CENTRO DE SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO PARA SU REVISIÓN ANTES DE UTILIZARLA DE NUEVO.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Nunca deje una olla vacía sobre una fuente de calor.
- Si notase algún problema durante la cocción, retire la olla de la fuente de calor y déjela enfriar completamente. *(Ver Sección 15)*
- Para evitar daños en su olla a presión, cocine con la cantidad mínima de agua o líquido recomendado. NO deje nunca la olla trabajando en seco.
- Abra la olla a presión con precaución. Mantenga la cara y el cuerpo a cierta distancia ya que aún puede quedar vapor caliente de la cocción dentro de la olla.
- Por favor preste atención qué alimentos son adecuados para su olla a presión.
- Nunca utilice esta olla para freír con aceite bajo presión.

ATENCIÓN: LA OLLA A PRESIÓN ALUSTAR 22 ESTÁ FABRICADA EN ALUMINIO EXTRAFUERTE, SE RECOMIENDA EL USO EN COCINAS QUE UTILICEN EL GAS COMO FUENTE DE CALOR.

Recomendamos trabajar o cocinar con potencias de calor medias-bajas. El aluminio es un excelente conductor del calor con lo que cocinar a altas temperaturas resulta innecesario además de ser causa de decoloraciones y manchas en la superficie de sus productos.

Evite picar o cortar alimentos con cuchillos u objetos punzantes directamente sobre el interior de las ollas, así como batir con varillas metálicas pues pueden producir pequeñas ralladuras o arañazos, en los que posteriormente se pueden alojar restos de alimentos que llegarían a quemarse.

13. MÉTODOS DE LIBERACIÓN DE VAPOR

Una vez transcurrido el tiempo de cocción necesario, retire la olla del fuego. Utilice cualquiera de las modalidades de liberación de presión detalladas a continuación de acuerdo con las instrucciones de la receta que esté siguiendo.

- **Liberación natural de presión:** Retire la olla de la fuente de calor y déjela enfriar. Dependiendo de la cantidad de alimentos y líquido que haya en el interior de la olla, este método puede variar entre 10 y 15 minutos. Una vez que la olla se haya enfriado, retire la válvula de trabajo (22) para liberar la presión. (FIG. 13.2) Si todavía queda algo de presión en el interior de la olla, ésta será expulsada a través de la chimenea (23).

- **Reducción rápida de presión:** Con la olla en el fregadero, deje correr agua fría sobre la tapa (FIG. 13.1). Una vez haya bajado la presión, retire la válvula de trabajo (22) (FIG. 13.2) y espere a que el vapor se haya disipado completamente. Este método se utiliza cuando es necesario liberar la presión lo antes posible. Principalmente en la preparación de verduras, mariscos u otros alimentos delicados que se cocinan en exceso con facilidad.



FIG.13.1



FIG. 13.2



FIG. 13.3



FIG. 13.4

Una vez que la presión ha sido liberada, abra la olla girando el pomo (33) en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la ballesta (35) quede en la posición más baja que pueda llegar. (FIG. 13.3). Deslice la tapa horizontalmente hasta retirarla completamente. (FIG. 13.4) Tenga cuidado al abrir la tapa ya que aún puede salir vapor caliente del interior de la olla.

Es recomendable cuando no quede presión que mueva la olla suavemente antes de abrir la tapa, especialmente tras la cocción de arroces, purés, alimentos con alto contenido en grasa o salsas. Esto evitará que dichos alimentos le salpiquen cuando abra la tapa.

Nunca fuerce la tapa para abrirla.

ATENCIÓN: NUNCA DEBE SUMERGIR LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA. NUNCA FUERCE LA TAPA DE LA OLLA A PRESIÓN PARA ABRIRLA.

REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN PARA ALIMENTOS ESPECÍFICOS

- *Alimentos que requieren poco tiempo de cocción:* Utilice el método de liberación rápida de presión durante la preparación de arroces o verduras, ya que estos alimentos son propensos a cocerse en exceso.
- *Legumbres secas y vegetales que requieren mucho tiempo de cocción, sopas, carnes preparadas con líquidos, patatas y cereales:* Utilice el método de liberación de presión natural. No use agua para enfriar la olla. Alimentos como las patatas, podrían en consecuencia, deshacerse.
- *Carnes, verduras, vegetales congelados, frutas frescas, alimentos secos (no incluyendo legumbres):* Utilice el método natural de liberación de la presión o de liberación rápida de la presión.
- *Pescados y Risotto:* Utilice el método de liberación rápida de presión.
- *Alimentos con alto contenido en grasa:* Utilice el método de liberación de presión natural. Mueva suavemente la olla a presión antes de abrirla para evitar salpicaduras. Carnes con piel (por ejemplo, lengua de buey) se pueden hinchar cuando se cocinan bajo presión. Nunca perfora la carne mientras la piel está hinchada ya que esto podría ocasionarle lesiones por quemaduras.

14. INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Para mantener su olla a presión en perfecto estado de uso y conservación, le recomendamos lavarla después de cada uso con agua tibia, jabón neutro para vajilla y una esponja o estropajo suave, siguiendo las siguientes instrucciones (FIGS. 14.1, 14.2 y 14.3). A fin de garantizar una larga vida a sus productos de aluminio Magefesa, recomendamos seguir estos sencillos consejos de limpieza y mantenimiento.



FIG. 14.1



FIG. 14.2



FIG. 14.3

El menaje de aluminio NO es apto para el lavado en aparatos lavavajillas automáticos y, muy específicamente NO es apto para el lavado en lavavajillas industriales. Los detergentes aquí utilizados contienen productos químicos y sales que dañan el aluminio, provocando decoloraciones, corrosiones y picaduras que deteriorarán irreversiblemente la pieza.

Deje atemperar sus ollas antes de cada lavado. Los cambios bruscos de temperatura pueden causar deformaciones y daños irreparables en la base, lo que provocará que el calor deje de distribuirse uniformemente y que el producto deje de funcionar adecuadamente.

Después de cada uso lave la pieza a mano con jabón neutro y agua tibia, usando una esponja o un paño suave. Aclare con abundante agua y seque la pieza inmediatamente para evitar la aparición de manchas de cal.

Para eliminar manchas difíciles o restos de comida, simplemente debe hervir agua con vinagre en una proporción de 4 a 1 durante 4 ó 5 min. Después lave de forma convencional.

En caso de que los alimentos se adhieran o se quemen, no utilice rasquetas, utensilios punzantes, cepillos o esponjas metálicas, pueden rallar el fondo. Utilice el método descrito en el punto anterior prolongando el tiempo si fuese necesario.

Nunca utilice lejía ni productos que contengan cloro o sosa como, limpiadores de horno que puedan dañar el acabado de la superficie de aluminio.

Manipule y almacene cuidadosamente el menaje de aluminio. Tenga en cuenta que el aluminio no es tan resistente como el acero inoxidable y un exceso de peso o golpes fuertes pueden deformar la pieza. Al almacenar las piezas, coloque las tapas hacia arriba para evitar la acumulación de olores en el interior.

TAPA

No lave la tapa de la olla o cualquiera de sus componentes en el lavavajillas ya que esto podría dañar los dispositivos de seguridad.

Limpie el orificio de la chimenea (23) con una varilla fina y, la válvula de seguridad, presionándola con la misma varilla desde el interior de la tapa.

A continuación deje correr un chorro de agua del grifo sobre la tapa. De ninguna manera trate de desmontar la válvula.

CUERPO

Dependiendo de los alimentos y condimentos utilizados para cocinar, así como del contenido mineral del agua usada en la cocción, podrían aparecer manchas e incluso llegar a oscurecerse el fondo de la olla, esto no afectará a sus alimentos ni al funcionamiento de la olla a presión. Para su limpieza puede hervir en la olla durante 10 minutos una solución de agua y una cuarta parte de vinagre o jugo de limón y luego proceder a la limpieza con un jabón neutro y un estropajo, aclarando con abundante agua.

Nunca deje en el interior del cuerpo de la olla lejía (ni siquiera diluida), salsa de tomate, agua salada ni ningún otro ácido, pues esto puede producir corrosión.

JUNTA DE SILICONA

La junta está compuesta de una silicona de gran resistencia (superior a 500 veces de uso). Lávela con agua tibia y jabón cada vez que lave la tapa, sin sacarla de su ubicación.

Tras un largo periodo de uso deberá ser reemplazada por una nueva junta ORIGINAL MAGEFESA para prevenir cualquier tipo de escape y asegurarse de que la olla funciona correctamente.

Para ello proceda de la siguiente manera:

1. Retire la junta antigua y lave el anillo que bordea el interior de la tapa donde se sitúa la junta.
2. Humedezca la nueva junta con agua tibia jabonosa.
3. Colóquela en el anillo que bordea la tapa. Ayudándose con una cuchara, presione la junta hacia abajo para que quede bien fija en su lugar.

No quite las manchas o restos de comida con cuchillos o esponjas abrasivas. En su lugar, sumerja la olla a presión en agua caliente y, a continuación, utilice un jabón para vajillas común para eliminar suavemente las manchas con la ayuda de un cepillo, esponja o paño suaves.

No cierre la olla cuando la guarde tras cada uso. Coloque la tapa boca abajo sobre el cuerpo para airear la olla y evitar que se ejerza presión sobre la junta de silicona.



ATENCIÓN: LA JUNTA DE SILICONA SE CONSIDERA GASTADA CUANDO LA OLLA EMPIEZA A PERDER VAPOR Y NO CONSIGUE MANTENER LA PRESIÓN EN SU INTERIOR. LA JUNTA DE SILICONA DEBE SUSTITUIRSE APROXIMADAMENTE CADA DOS AÑOS PARA ASEGURAR EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LA OLLA A PRESIÓN.

ATENCIÓN: NO LAVE LA OLLA A PRESIÓN O CUALQUIERA DE SUS COMPONENTES EN EL LAVAVAJILLAS.

POMO

Si usa la olla con frecuencia, le recomendamos que revise de vez en cuando el pomo de su olla por si la baquelita hubiese podido sufrir algún desgaste. Si observa alguna rotura o grieta será necesario sustituirlo.

15. SERVICIO DE ASISTENCIA Y REPARACIÓN

Bajo ningún concepto modifique la olla a presión, particularmente los sistemas de seguridad. El uso de repuestos hechos por diferentes fabricantes puede afectar a la seguridad de su olla a presión. MAGEFESA no puede asegurar todos los accesorios disponibles en el mercado. Sólo use recambios fabricados y distribuidos por MAGEFESA.

Antes de llamar o dirigirse al servicio de asistencia técnica o entrar en nuestra página web, por favor, tómese unos segundos para identificar el modelo de su olla y el elemento que usted necesite reemplazar. Coteje el recambio en el diagrama detallado incluido en el apartado 5 (*Descripción de las partes de la olla Alustar 22*).

Para las posibles reparaciones, recambios e información, por favor contacte con su proveedor o con el centro de servicio técnico MAGEFESA más cercano.

16. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA OLLA A PRESIÓN

Antes de la utilización de la olla, es importante que lea atentamente este manual de instrucciones y se asegure que entiende cómo usarla. Si tiene alguna duda sobre su funcionamiento o sobre sus sistemas de seguridad, no la utilice y contacte con su vendedor o con MAGEFESA.

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

CASO: LA OLLA NO MANTIENE LA PRESIÓN

POSIBLES RAZONES:

1. La tapa de la olla a presión no está bien cerrada.
2. La junta de silicona (8) está fuera de su lugar, sucia o desgastada.
3. No se ha añadido o no queda suficiente líquido dentro de la olla.

SUGERENCIAS:

1. Abra la olla y vuelva a colocar la tapa según las instrucciones proporcionadas en este manual, asegurándose de que la olla queda bien cerrada.
2. Compruebe que la junta de silicona (8) está limpia y situada en su lugar. Asegúrese de que no esté desgastada. Se recomienda sustituir la junta cada 2 años.
3. Añada agua o cualquier otro líquido a la olla hasta alcanzar la cantidad mínima recomendada.

CASO: ESCAPES DE VAPOR POR LA TAPA

POSIBLES RAZONES:

1. La olla de la tapa no está bien cerrada.
2. La junta de silicona está fuera de su lugar, sucia o desgastada.
3. Se ha llenado demasiado la olla a presión.

SUGERENCIAS:

1. Abra la olla y vuelva a colocar la tapa, asegurándose que la olla queda bien cerrada. (Sección 11).
2. Compruebe que la junta de silicona está limpia, situada en su lugar y que no está desgastada. Para mejorar el rendimiento de sellado, frótelas suavemente con aceite de cocina o humidézcala con agua. Se recomienda sustituir la junta cada 2 años.
3. No llene la olla a presión más de dos tercios (2/3) de su capacidad. Para los alimentos con tendencia a generar espuma, llénela solamente por la mitad (1/2) de su capacidad. (Sección 10).

CASO: LA VÁLVULA DE TRABAJO NO SE MUEVE

POSIBLES RAZONES: <ol style="list-style-type: none">1. No se ha añadido o no queda suficiente líquido dentro de la olla.2. La chimenea está sucia.	SUGERENCIAS: <ol style="list-style-type: none">1. Añada a la olla líquido hasta alcanzar la cantidad mínima recomendada.2. Limpie la chimenea con una varilla fina.
--	---

CASO: SE REQUIERE ESFUERZO PARA ABRIR O CERRAR LA TAPA

POSIBLES RAZONES: <ol style="list-style-type: none">1. Puede que aún permanezca presión dentro de la olla.2. La junta de silicona está fuera de lugar, sucia, o desgastada.3. La ballesta de la tapa no está correctamente colocada bajo los orejones.	SUGERENCIAS: <ol style="list-style-type: none">1. Proceda con uno de los métodos de liberación de presión expuestos en la <i>Sección 13</i>.2. Compruebe que la junta de silicona está limpia y situada en su lugar. Asegúrese de que no esté desgastada. Se recomienda sustituir la junta cada 2 años.3. No fuerce la tapa para abrir o cerrar la olla. Si experimenta dificultad para fijar la tapa, ábrala rotando el pomo en sentido contrario a las agujas del reloj y, a continuación, siga las instrucciones expuestas en las <i>Secciones 11 y 13</i> para asegurarse de que la ballesta se encuentra perfectamente situada bajo los orejones laterales y la tapa queda bien fija.
---	---

CASO: LA VÁLVULA EXPULSA VAPOR Y ÉSTE SE CONDENSA EN LA TAPA

POSIBLES RAZONES: <ol style="list-style-type: none">1. Mientras la olla está en funcionamiento, observará una ligera y constante salida de vapor por la válvula de trabajo (22), así como unas gotas de vapor condensadas en la tapa.	SUGERENCIAS: <ol style="list-style-type: none">1. Todo ello es parte del funcionamiento normal de la olla.
--	---

17. TABLA ORIENTATIVA DE TIEMPOS DE COCCIÓN

El sistema a presión de esta olla reduce los tiempos de cocción necesarios respecto a otros sistemas, incluido el tradicional, con lo que ahorraremos en el consumo de energía. Al reducir los tiempos de cocción y la cantidad de agua, los ingredientes mantienen más nutrientes, vitaminas y minerales y conservan las texturas y colores naturales.

Esta olla alcanza una presión de 55 kPa (8 Psi).

Los tiempos deben empezar a contarse desde el momento en el que el vapor comience a salir por la válvula, momento en el que además reducimos la potencia o intensidad de calor. Dichos tiempos son orientativos y podrán variar según la frescura y calidad de los alimentos, el tipo de corte, el agua utilizada y, en definitiva, al gusto de cada uno.

* Cantidad mínima de líquido para cocción a presión, 1,5 L (1.58 Qts).

* Cantidad mínima de líquido para cocción al vapor, 1,5 L (1.58 Qts).

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

VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

Acelgas hojas	4 / 8	Nivel mínimo
Acelgas pencas	6 / 10	Nivel mínimo
Alcachofas L	12 / 14	Nivel medio
Alcachofas M	10 / 12	Nivel medio
Alcachofas S	8 / 10	Nivel medio
Alcachofas corazones	8 / 10	Nivel medio
Apio	4 / 6	Nivel mínimo
Apio troceado	2 / 4	Nivel mínimo
Apio nabo	6 / 8	Nivel medio
Batata, camote troceado	8 / 10	Nivel mínimo
Brócoli cuartos	4 / 6	Nivel mínimo
Brócoli ramilletes	2 / 4	Nivel mínimo
Calabaza	14 / 16	Nivel mínimo
Calabaza troceada	10 / 12	Nivel medio
Calabacines	4 / 8	Nivel mínimo
Cardos	25 / 30	Nivel medio
Cebolla	6 / 8	Nivel mínimo
Coles de Bruselas	4 / 8	Nivel mínimo
Chucrut (col fermentada en crudo)	20 / 26	Según receta
Coliflor troceada	4 / 6	Nivel mínimo
Colinabo en mitades	6 / 8	Nivel mínimo
Colinabo laminado	4 / 6	Nivel mínimo
Espárragos blancos	8 / 10	Nivel medio
Espinacas frescas	2 / 4	Nivel mínimo
Espinacas congeladas	4 / 6	Nivel mínimo

* Al menos 300 ml / 10 oz

Endivias enteras	4 / 8	Nivel mínimo
Guisantes	4 / 6	Nivel mínimo
Hinojo	4 / 8	Nivel mínimo
Judías verdes, vainas	6 / 10	Nivel mínimo
Lombarda, repollo o col morada, troceado	8 / 12	Nivel medio
Menestra congelada	8 / 10	Nivel mínimo
Nabo	8 / 10	Nivel mínimo
Nabo troceado	6 / 8	Nivel mínimo
Okra	6 / 8	Nivel mínimo
Patatas enteras	14 / 16	Nivel medio
Patatas nuevas enteras	10 / 12	Nivel medio
Patatas troceadas en cubos	6 / 8	Nivel mínimo
Patatas panadera	4 / 6	Nivel mínimo
Pimientos morrones	4 / 6	Nivel mínimo
Puerros	4 / 6	Nivel mínimo
Puerro troceado	2 / 4	Nivel mínimo
Remolacha entera	25 / 30	Nivel medio
Salsifí	10 / 14	Nivel medio
Tirabeques	6 / 8	Nivel mínimo
Tomates enteros	6 / 8	Nivel mínimo
Tomate troceado	4 / 6	Nivel mínimo
Zanahorias enteras	8 / 10	Nivel medio
Zanahorias troceadas	6 / 8	Nivel mínimo

ARROCES Y CEREALES

Aroz Bahía, Bomba, Basmati, Sénia, Jazmín	8 / 10	Según receta *
Aroz integral	18 / 20	Según receta *
Aroz salvaje	12 / 16	Según receta *
Aroz venere	18 / 20	Según receta *
Aroz a la cubana	8 / 10	Según receta *
Aroz a la marinera	8 / 10	Según receta *
Cous cous	3 / 4	Según receta *
Mazorca de maíz	6 / 10	Nivel medio
Polenta	4 / 6	Según receta *
Risotto	6 / 10	Según receta *
Sémola	4 / 6	Según receta *

LEGUMBRES

Alubias blancas	24 / 30	Según receta *
Alubias verdinas	20 / 25	Según receta *
Alubias pintas	20 / 25	Según receta *
Alubias rojas	20 / 26	Según receta *
Fabada	25 / 30	Según receta *
Garbanzos	40 / 45	Según receta *
Guandules	18 / 20	Según receta *
Habitas tiernas	6 / 8	Según receta *
Lentejas	10 / 12	Según receta *
Soja	10 / 12	Según receta *

* Al menos 300 ml / 10 oz

SOPAS, CALDOS Y CREMAS

Caldo de pescado	12 / 16	Nivel máximo
Caldo de ave	25 / 30	Nivel máximo
Caldo de carne	35 / 40	Nivel máximo
Caldo de verduras	18 / 20	Nivel máximo
Caldo Gallego	20 / 24	Según receta *
Sopa de cebolla	6 / 8	Según receta *
Sopa minestrone	6 / 8	Según receta *
Sopa de verduras	6 / 8	Según receta *
Sopa minestrone	6 / 8	Según receta *
Sopa de rabo de buey	35 / 40	Según receta *
Sopa de almejas	4 / 8	Según receta *
Sopa de guisantes	8 / 10	Según receta *
Sopa de verduras	6 / 8	Según receta *
Sopa de tomate	6 / 8	Según receta *
Crema de calabaza	8 / 10	Según receta *
Crema Vichissoise	6 / 8	Según receta *
Crema de espárragos	6 / 8	Según receta *
Crema de guisantes	6 / 8	Según receta *
Salsa de tomate	6 / 8	Según receta *
Hummus (puré de garbanzos)	35 / 40	Según receta *

PESCADOS

Almejas	3 / 4	Nivel mínimo
Atún o bonito en rodajas	4 / 5	Nivel mínimo
Bacalao	2 / 3	Nivel mínimo
Calamares	8 / 10	Según receta *
Mejillones	3 / 4	Nivel mínimo
Merluza en rodajas	2 / 4	Según receta *
Pescado entero, lomos	5 / 6	Según receta *
Pescado entero, colas	4 / 6	Según receta *
Pescado en porciones	3 / 4	Según receta *
Pescado en filetes	2 / 3	Según receta *
Pulpo	16 / 18	Nivel mínimo

* Al menos 300 ml / 10 oz

PLATO
TIEMPO DE COCCIÓN (MIN) LÍQUIDO A AÑADIR
CARNES, AVES Y CAZA

Vaca o buey, asado	40 / 46	Según receta *
Vaca o buey, carne picada	8 / 10	Según receta *
Vaca o buey, estofado	26 / 30	Según receta *
Vaca, lengua	40 / 45	Según receta *
Ternera, asado	30 / 35	Según receta *
Ternera, ossobuco o jarrete	35 / 40	Según receta *
Ternera, estofado	20 / 25	Según receta *
Ternera, lengua	25 / 30	Según receta *
Ternera, callos	30 / 35	Según receta *
Ternera, manos	35 / 45	Según receta *
Cerdo, asado	20 / 26	Según receta *
Cerdo, panceta o bacon	18 / 20	Según receta *
Cerdo, costilla	20 / 25	Según receta *
Cerdo, estofado	16 / 20	Según receta *
Cerdo, codillo	30 / 38	Según receta *
Cerdo, manitas	30 / 35	Según receta *
Cordero, asado	26 / 30	Según receta *
Cordero, estofado	18 / 20	Según receta *
Cordero, chuletillas	10 / 12	Según receta *
Cordero, manitas	20 / 25	Según receta *
Pollo asado, entero	18 / 20	Según receta *
Pollo, estofado	10 / 12	Según receta *
Gallina	28 / 36	Según receta *
Faisán, estofado	15 / 18	Según receta *
Pavo, estofado	30 / 35	Según receta *
Conejo, estofado	22 / 25	Según receta *
Liebre, estofado	25 / 30	Hasta cubrir
Venado, estofado	30 / 35	Hasta cubrir

FRUTAS Y POSTRES

Albaricoques, melocotones, ciruelas, cerezas	4 / 6	Según receta *
Castañas	10 / 12	Según receta *
Peras, manzanas	6 / 8	Según receta *
Membrillo	10 / 12	Según receta *
Comotas	6 / 8	Según receta *
Flanes	10 / 12	Cubrir media flanera

* Al menos 300 ml / 10 oz

18. RECETAS

Los tiempos de cocción de las recetas que se muestran a continuación son orientativos y podrían variar según la calidad de alimento y la cantidad utilizada.

Visite nuestra página web www.magefesa.com donde encontrará más recetas.



15 MIN

CALDO DE PESCADO

INGREDIENTES

12 lt. agua fresca.
3000 gr. restos de pescado. (espinas, pieles, cabezas)
4 cebolla mediana.
3 puerro.
4 zanahorias.
2 ramas de apio, (opcional).

Pelamos, lavamos y troceamos las cebollas, los puerros y las zanahorias. Lavamos el pescado bajo un chorro de agua fría para retirar la sangre y los restos que puedan enturbiar y amargar el caldo.

Vertemos el agua fría en la olla y agregamos todos los ingredientes. Ponemos a cocer con la potencia del calor al máximo hasta que rompa el hervor. Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 12 y 15 min.

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

Colamos y reservamos.



50 MIN

FONDO OSCURO DE CARNE

INGREDIENTES

12 lt. agua fresca.
2 lt. vino tinto.
2000 gr. huesos de rodilla.
1000 gr. carne de vaca. (Recortes o despojos).
3 cebollas medianas.
3 zanahorias.
3 puerros.
4 tomates maduros.
4 cuch. azúcar.
150 ml. aceite de oliva sabor suave. (0,4°).

Mezclar el vino tinto con el azúcar y reducir a la mitad, reservar.

Tostar los huesos de rodilla en el horno a 180° C, cuando tomen color, agregar todas las verduras troceadas menos el tomate.

Dorar todo el conjunto al horno a 160°, agregar los tomates y dejar 5 min. más.

En la olla a presión, doramos la carne de vaca troceada con el aceite de oliva. Incorporamos los huesos y verduras doradas al horno y mojamos con la reducción de vino tinto. Vertemos el agua.

Ponemos a cocer con la potencia del calor al máximo hasta que rompa el hervor. Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 45 y 50 min.

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

Colamos y reservamos.



16^{MIN}

CALDO DE VERDURAS

INGREDIENTES

12 lt. de agua fresca.
 4 cebollas medianas.
 4 zanahorias pequeñas.
 4 puerros.
 2 rama de apio.
 4 dnt. ajo.
 4 cuch. aceite de oliva virgen.
 Ingredientes opcionales:
 Espinacas.
 Acelgas.
 Tomates.
 Calabaza.
 Judías verdes.
 Nabos.

Pelamos las cebollas, las zanahorias y los dientes de ajo, el resto ingredientes los lavamos bien y troceamos en cuartos.

En nuestra olla, vertemos el agua fría y agregamos el resto de los ingredientes. Ponemos a cocer con la potencia del calor al máximo hasta que rompa el hervor. Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 14 y 16 min.

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

Colamos y reservamos.



30^{MIN}

CALDO DE AVE

INGREDIENTES

12 lt. agua fresca.
 3000 gr. carcasas, carne y huesos de ave, (pollo, gallina, pato, etc).
 3 cebolla mediana.
 3 puerro.
 3 zanahorias.
 1 ó 2 tallos de apio, (opcional).
 300 gr. garbanzos.

Pelamos, lavamos y troceamos las cebollas, los puerros y las zanahorias. Lavamos las carcasas y despojos de ave bajo un chorro de agua fría para retirar la sangre y los restos que puedan enturbiar y amargar el caldo.

Vertemos el agua fría en la olla a presión y agregamos el resto de los ingredientes. Ponemos a cocer con la potencia del calor al máximo hasta que rompa el hervor.

Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 25 y 30 min.

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

Colamos y reservamos.



45 MIN

INGREDIENTES

12 lt. agua fresca.
 2000 gr. huesos de ternera o vaca.
 1000 gr. carne, (despajos o recortes).
 3 cebolla mediana.
 3 zanahorias.
 3 puerro.
 2 rama de apio. (opcional).
 300 gr. de garbanzos.

CALDO DE CARNE

Pelamos, lavamos y troceamos las cebollas, los puerros y las zanahorias. Lavamos los huesos y recortes de la carne bajo un chorro de agua fría para retirar bien la sangre y restos de grasas. Vertemos el agua fría en la olla y agregamos el resto de los ingredientes. Ponemos a cocer con la potencia del calor al máximo hasta que rompa el hervor. Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie. Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 40 y 45 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. Colamos y reservamos.



50 MIN

INGREDIENTES

1.500 grs. garbanzos
 750 grs. coja (pantorrilla ternera, zancarrón)
 600 grs. chorizo fresco
 600 grs. tocino entreverado
 4 morcillas del año
 1 hueso grande de jamón
 900 grs. muslo gallina
 900 grs. costilla cerdo adobada
 1 repollo
 6 patatas medianas
 2 puerros
 4 zanahorias
 6 dnt de ajo
 100 ml. aceite oliva virgen extra
 300 grs. fideos
 Pan de torta
 6 huevos
 Perejil picado
 Sal
 Pimentón dulce

COCIDO LEBANIEGO, CANTABRIA

Ponemos a remojo los garbanzos durante 12 horas en agua tibia con sal. En la olla a presión, disponemos la carne, el hueso, la gallina, el tocino, las morcillas de año, el chorizo, la costilla adobada, las zanahorias y el puerro, cubrimos con agua y llevamos a ebullición. Bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y retiramos la espuma e impurezas que aparecen en la superficie e incorporamos los garbanzos y el aceite de oliva. Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 45 y 50 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir la olla. En una olla aparte, cocemos el repollo picado en juliana y las patatas, escurrimos y aliñamos con un refrito de ajo y pimentón. Batimos los huevos y mezclamos con la miga de pan y el perejil, formamos unas bolas y doramos en una sartén con un poco de aceite, reservamos. Cuando se libere la presión del vapor, abrimos la olla, si los garbanzos y la carne están tiernos, retiramos el caldo. Añadimos los fideos a la sopa y las bolas fritas del relleno, cocemos a fuego suave hasta que la pasta este lista, añadimos la zanahoria cocida picada en brunoise. Servimos en tres partes, por un lado la sopa, por otro los garbanzos con el repollo, el puerro y la patata y otra fuente con la carne, gallina, tocino, costilla, morcilla y chorizo.



18 MIN

INGREDIENTES

1600 gr. lomo de novilla
 3 cebollas
 800 gr. de setas
 Sal marina gruesa
 Pimienta negra
 1 ramillete de tomillo
 500 ml. fondo oscuro de carne
 Aceite de oliva suave
 Mantequilla
 300 ml. nata 18% M.G.
 250 ml. vino oloroso de Jerez

ROAST BEEF CON SALSA DE CEBOLLAS Y

Cuando encarguemos la pieza de lomo a nuestro carnicero, debemos pedir que la meta en una malla, así mantendrá mejor la forma y nos facilitará el corte. Salpimentamos el lomo y doramos en la olla a presión en la que habremos calentado un fondo de aceite de oliva mezclado con una nuez de mantequilla. Damos vueltas para que quede uniformemente sellado y dorado. Extraemos la carne marcada de la olla.

Añadimos a la olla la cebolla cortada en pluma aprovechando la misma grasa de dorar el lomo, rehogamos durante 3 ó 4 min.

Reincorporamos el lomo, las setas laminadas, la rama de tomillo, el vino y el fondo de carne, dejamos que comience el hervor.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo nos indique el momento en el que alcanza la presión, bajamos la potencia al mínimo necesario para que la olla mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente.

Dejamos cocer entre 12 y 18 min. dependiendo del punto deseado de la carne, debemos de tener en cuenta que el Roast Beef es una carne que se come rosada y jugosa.

Transcurrido el tiempo dejamos liberar totalmente la presión, abrimos la olla y retiramos la carne, dejamos atemperar antes de comenzar a cortar.

Vertemos la nata y devolvemos la olla al fuego, dejamos reducir la salsa hasta alcanzar la textura deseada. Rectificamos de sal y pimienta. Fileteamos la carne en lonchas no muy gruesas, servimos acompañada de la salsa y guarnición de ensalada o patatas.



20 MIN

INGREDIENTES

1 pulpo de 3,5 kg. aprox.
 30 gr. algas deshidratadas,
 (Kombu, Wakame, etc.)
 Merkén
 Sal en escamas
 Aceite de oliva virgen

PULPO COCIDO CON ALGAS Y MERKÉN

Con la potencia del calor al máximo, calentamos unos 3 lt. de agua en la olla a presión. Cuando comience el hervor, incorporamos el pulpo al que previamente hemos lavado bien bajo un chorro de agua fría.

Añadimos las algas directamente sin necesidad de hidratarlas con anterioridad.

Cerramos la olla, continuamos con la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 16 y 20 min. Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos reposar hasta que se libere totalmente la presión y nos permita abrir la olla.

Una vez que el pulpo esté atemperado, cortamos y aliñamos con aceite de oliva, sal en escamas y merkén al gusto. Opcionalmente podemos acompañar con patatas cocidas.



26 MIN

INGREDIENTES

2000 gr. Alubias pintas o blancas.
150 gr. azúcar moreno.
60 gr. melaza.
900 gr. bacon.
3 cebolla.
3 zanahoria.
6 dnt. ajo.
300 ml. salsa de tomate.
Aceite de oliva suave, 0,4°.
3 cuch. mostaza.
6 clavos de olor.
Sal.

ALUBIAS ESTOFADAS ESTILO BOSTON

Ponemos las alubias a remojo en agua fría, desde la noche anterior o al menos durante 8 horas.

Picamos la cebolla, la zanahoria y el ajo en brunoise fina. En la olla a presión, con un fondo de aceite de oliva suave, pochamos la cebolla, la zanahoria y el ajo.

Cuando tengamos la verdura bien pochada agregamos el bacon cortado en bastones o dados, rehogamos hasta que se dore ligeramente, y añadimos la salsa de tomate. Dejamos cocer a fuego suave unos 5 min.

Disolvemos el azúcar junto con la melaza en un poco de agua tibia, agregamos a la olla con el sofrito e incorporamos las alubias previamente escurridas del agua de remojo. Cubrimos con agua fría y agregamos la cucharada de mostaza y los clavos.

Cerramos la olla, subimos la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 24 y 26 min.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla y esperamos a que se libere totalmente la presión antes de abrir, comprobamos el punto de las alubias y rectificamos el sazónamiento. Dejamos reposar unos minutos y servimos en caliente.

Si queremos podemos darle un toque de picante agregando unos chiles o pimentón picante al sofrito.



55 MIN

INGREDIENTES

4 ó 5 lt. de agua.
2 o 3 lenguas de ternera, (bien limpias).
3 cebolla.
3 zanahoria.
3 puerro.
1 ramillete de perejil.
250 ml vino blanco.
2 hojas de Laurel.
Pimienta negra en grano.
6 clavos de olor.
300 ml. vino blanco seco.
Sal.

LENGUA DE TERNERA COCIDA

Ponemos todos los ingredientes, menos las lenguas, en el interior de la olla a presión y cubrimos de agua.

Con la potencia del calor al máximo, esperamos a que comience a hervir, en ese momento sumergimos las lenguas en el caldo.

Cerramos la olla, continuamos con la potencia del calor al máximo y esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor al mínimo necesario para que se mantenga la presión interior y la pesa gire lenta y uniformemente. Comenzamos a contar el tiempo, entre 45 y 55 min. dependiendo del tamaño de las lenguas.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión utilizando el método de liberación natural, (consultar manual de instrucciones).

Al comprobar el punto de cocción, debemos de tener precaución, pues al pinchar la piel en caliente, puede expulsar líquido y llegar a quemarnos.



12 MIN

INGREDIENTES

24 peras de la variedad
Conferencia, textura firme.
 1800 ml. vino tinto.
 600 gr. azúcar moreno.
 2 naranja.
 2 limón.
 2 rama de canela.
 12 hojas de menta.
 600 gr. cobertura de
 chocolate negro 64%
 Agua.

PERAS AL VINO TINTO CON CHOCOLATE

Vertemos en la olla rápida el vino tinto, las ramas de canela, el azúcar, las hojas de menta y las cortezas de naranja y de limón. Calentamos a fuego medio.

Pelamos las peras conservando el tallo, incorporamos a la olla cuando el vino este en ebullición. Agregamos agua si fuese necesario.

Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media -baja y dejamos cocer entre 10 y 12 min. dependiendo del tamaño y maduración de la fruta.

Fundimos la cobertura de chocolate al baño María o en el microondas y mantenemos caliente. Trascurrido el tiempo de cocción de las peras, dejamos liberar totalmente la presión del vapor antes de abrir la olla, retiramos las peras, y si queremos podemos reducir el almíbar de vino para que espese hasta que obtengamos una salsa.

Dejamos enfriar las peras cubiertas con el almíbar.

Servimos las peras acompañadas del chocolate fundido caliente.

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

- Para fundir el chocolate en el microondas es aconsejable hacerlo a potencia media y en cortos espacios de tiempo para que no se queme. Ejemplo, calentar unos segundos, sacar y remover, repetir la acción hasta que el chocolate está fundido.



6 MIN

INGREDIENTES

8 manzanas reinetas
 8 peras conferencia
 24 ciruelas pasas
 150 gr. uvas pasas
 2 rama de canela
 1 corteza de naranja
 800 gr. azúcar moreno
 2 lt. vino tinto
 Agua
 Almendra tostada laminada

COMPOTA NAVIDEÑA

Antes de comenzar ponemos las pasas y ciruelas a remojo en el vino tinto, atemperado, durante unos 20 min. Mientras, pelamos y troceamos en cuartos las manzanas y las peras.

En nuestra olla a presión, vertemos el vino, el azúcar, la canela y llevamos a ebullición el conjunto.

Cuando tengamos el azúcar bien disuelto, añadimos las manzanas, las peras, las ciruelas y las uvas pasas.

Incorporamos agua hasta cubrir las frutas, si fuese necesario.




















Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor. En ese momento bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos cocer entre 4 y 6 min. dependiendo de la madurez y tamaño de las frutas empleadas. Trascurrido el tiempo, retiramos la olla de la fuente de calor y dejamos que se libere totalmente la presión antes de abrir.

Es aconsejable dejar atemperar las frutas cubiertas por el almíbar para potenciar el color y los aroma.

Una vez que tenemos la compota fría, retiramos las frutas y si queremos obtener un almíbar más denso, lo ponemos a reducir a fuego medio alto. Colamos el almíbar y vertemos sobre las frutas. Servimos la compota acompañada de helado de vainilla y unas almendras laminadas y tostadas. La compota navideña se puede servir fría o un poco tibia, al gusto.

19. REPUESTOS - OLLA ALUSTAR

Hemos seleccionado los repuestos más importantes de su olla a presión ALUSTAR. Recuerde que siempre puede consultar nuestra webs: www.magefesa.com y www.magefesausa.com para más información.

	NOMBRE	NÚMERO REPUESTO	CÓDIGO REPUESTO	EAN 13	UPC-A
	- Asa lateral	09	ALUSTAR 09REMEAAL22		
	- Válvula de seguridad	07	STAR / INOXTAR / ALUSTAR 09REMEVSTC		
	- Pomo	33	STAR / ALUSTAR 09REMECPSTC		
	- Válvula trabajo	22	STAR / ALUSTAR 09REMEVTSTC		
	- Chimenea	23	STAR / INOXTAR / ALUSTAR 09REMECHSTC		
	- Cono + Husillo	36	STAR / INOXTAR / ALUSTAR 09REMECOSTC		
	- Junta de silicona	08	STAR 12 - 14 / INOXTAR 12 - 14 / ALUSTAR 22 09REME26STC	