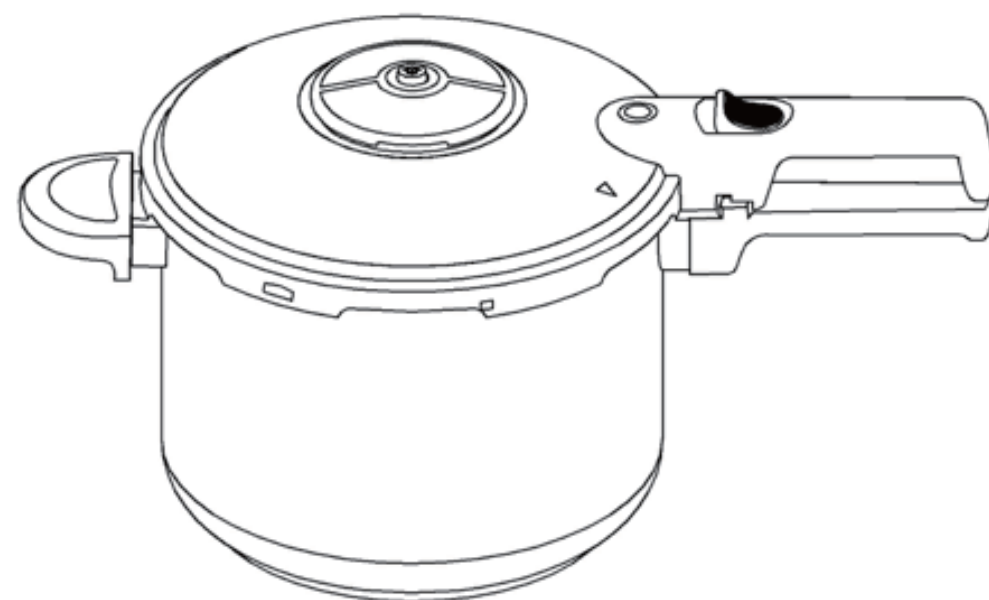


san ignacio[®]
I love **cooking**



**AS2A SERIES STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER
OLLA A PRESIÓN DE ACERO INOXIDABLE SERIE AS2A
EDELSTAHL-SCHNELLKOCHTOPF AS2A
AUTOUISEUR EN ACIER INOXYDABLE - SÉRIE AS2A
PENTOLA A PRESSIONE IN ACCIAIO INOX SERIE AS2A
PANELA DE PRESSÃO DE AÇO INOXIDÁVEL SÉRIE AS2A**

San Ignacio Europe S.L.

Edificio San Lamberto, Planta 3, Ctra. Aeropuerto km 4, 50011, Zaragoza, Spain

www.sanignacio-collection.com

info@sanignacio-collection.com

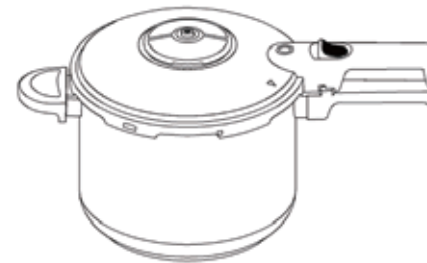
Imported by: San Ignacio Europe S.L. // C.I.F. B-99515918

**USER'S MANUAL • MANUAL DEL USUARIO
GEBRAUCHSANLEITUNG • MANUEL D'INSTRUCTIONS
MANUALE DI ISTRUZIONI • MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

CATALOGUE

- I The structure drawing and the model of products---- 2
- II Attention points of operation----- 3-5
- III Safety of products----- 6
- IV Special characters----- 7
- V How to use----- 8-10
- VI Trouble shooting-----10-11
- VII Maintenance-----11-13
- VIII Questions and answers----- 13-14
- IX Steps and times for cooking-----15

Telefono de servicio al cliente / Customer service phone: 945.155.032



This series products are designed and made on the basis of the standard of EN12778:2002.

I. The structure drawing and the model of products

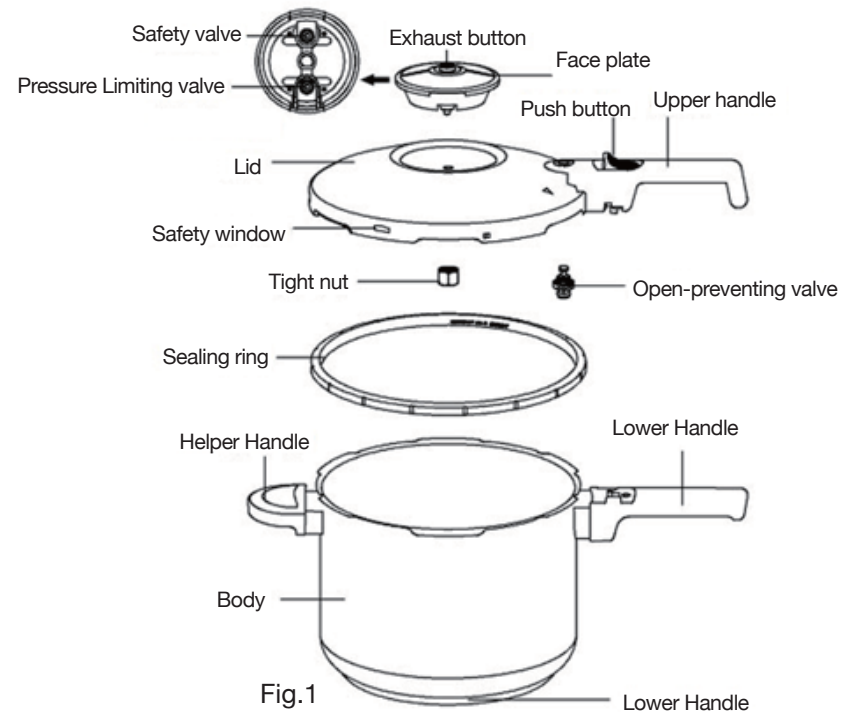


Fig.1

Specifications of Creta series stainless steel pressure cooker			
Model	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Caliber	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacity	4L	6L	7L
Working Pressure	100kPa		
PS	300kPa		

II. Attention points of operation

- (01). Use only after read and understood all about the manual.
- (02). Keeping in mind, the user will take the responsibility when an accident occurs due to the operation not follows the manual.
It needs person to watch when using, adjusting the fire in time after pressure regulator releasing, keeping the pressure under the limited pressure for a while.
- (03). Do not put the pressure cooker in the heating pot.
- (04). Be very careful when moving the cooker with pressure. Don't touch the surface of metal, use handle and take protection if necessary.
- (05). Pressure cooker only can be used on purpose as per manual, not for any other purpose.
- (06). Because cooker cooks food under the pressure, it can lead burn if use improperly. Make the cooker close correctly before using. (See user's manual).
- (07). Don't compel to open cooker. Make sure to open it after pressure release. (See user's manual).
- (08). Don't dry heating, it will damage cooker badly.
- (09). Less than 2/3 of the cooker's capacity for cooking food. Less than 1/4 of the cooker's capacity for cooking expansive food such as rice or dry vegetable, etc.
- (10). Select properly oven according to instruction.
- (11). Cooking food with skin (such as oxtongue), it will be expansive because of pressure after cooking. Don't sting it to avoid scald.
- (12). Cooking for soft food, shake cooker slightly before open to avoid spray out food.
- (13). Check if the pressure valve is blocked before using, see user's manual.
- (14). Don't fry food under the pressure.
- (15). Don't deviate from maintenance specified in manual. Don't change any safety system by yourself.
- (16). Only use matching spare parts provided by manufacturer, exceptionally, use body and lid as per manufacturer's direction.
- (17). Please keep this manual properly.

- ① The pressure cooker is a family cookware and can not be used for any other purpose. Juveniles and persons who don't know how to use it are suggested not to use. Must have person watching and keep away from children when using the pressure cooker.
- ② Under the pressure limit, the boiling point of the liquid is below 120°C (250F). Please operate carefully because a lot of steam and soup juice will come out when boiling and especially when the pressure reducing fast.
- ③ Do not cook expansive food such as apple jam, seaweed, oatmeal, etc. to avoid blocking of the steam-releasing hole.
- ④ Keep the pressure-limiting valve, Safely open-preventing valve, sealing ring, block-preventing cap, lid and cooker body clean and out of nastiness and greasiness before and after using.
- ⑤ The pressure cooker should be used on a steady oven. Do not put the pressure cooker on electric oven that has a bigger plate's diameter than the cooker's bottom. When cooking on a gas oven, the fire shall not reach the cooker's wall. The pressure cooker is applicable to 1.5KW oven. (Fig.2)



Fig.2

- ⑥ Do not point the safety window to the user or to the area person often walk about.
- ⑦ If steam sprays out from safely open-preventing valve, or the sealing ring is squeezed out from the safety window, the power shall be shut off immediately. The problem must be found out and solved before use again.
- ⑧ Be very carefully when you moving the cooker with pressure. Carry it horizontally and lay down gently. Do not bump.
- ⑨ Do not open the cooker when there is pressure inside. Do not cook in case of the lid is not closed well.
- ⑩ Do not store salt, soy sauce, alkali, sugar, vinegar, or steam water inside the cooker for a long time. Clean and dry it every time after use.
- ⑪ Do not heat water off or dry heating. Not use for frying or baking food.

- ⑫ When cooking jelly-liked food with pressure cooker, shake lightly for several times before open to avoid food spay out.
- ⑬ Allowed volume of food inside the pressure cooker.
- Less than 2/3 of the cooker height for non-expansive food such as meat, vegetable, etc.(Fig.3)
 - Less than 1/4 of the cooker height for expansive food such as rice, bean, etc.(Fig.4)

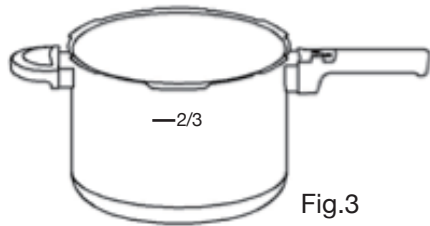


Fig.3

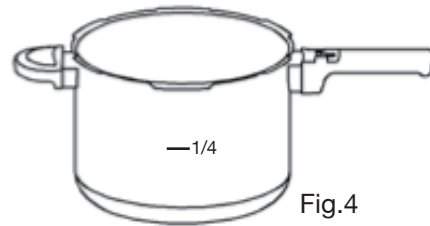


Fig.4

- ⑭ It is prohibited to put anything on the pressure-limiting valve.(Fig.5)

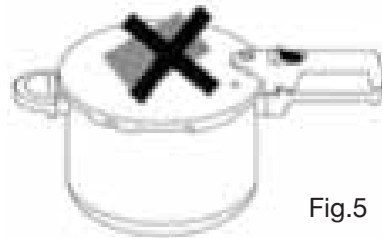


Fig.5

III. Safety of products

• We designed and equipped multi-device for safety.(Fig.6)

- ① The block-preventing cap and dredging needle are to be used for preventing blocking of the pressure-limiting valve.
- ② The open-preventing device ensures the lid to be closed properly as well as safely.
- ③ The Fourth -degree pressure release device ensures using safely.

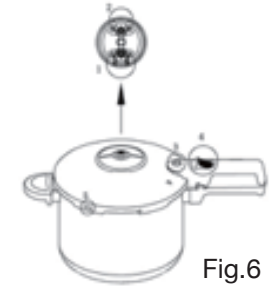


Fig.6

- (01). Pressure regulator: If pressure inside is up to a regular working range, the pressure regulator will release extra steam. **Working pressure is 100kPa;**
- (02). Safety open-preventing valve: it will raise when the pressure up to 4 kPa. Ensure steam releasing from here under safety pressure when steam-releasing hole is blocking.
- (03). Second safety valve: When the pressure regulator and the safety valve are invalid, the steam will release from releasing hole of second safety valve to ensure using safely.
- (04). Safety window: when the pressure regulator and safety valve out of function ,the extra pressure will be exhaust from safety window of lid.
- (05). Opening push button: Open the lid must push the button.

IV. Special characters

- ① The composed bottom of the cooker is made by friction pressure machine, which makes it strong and reliable, and without any chink.
- ② The diameter of composed bottom is bigger than common products, which makes cooker absorb heat faster.
- ③ Do not open the lid when the open-preventing valve not fall down .
- ④ The tight nut can be fixed by coin after long time use.

• Different position of the pressure regulator, different function.



Position for releasing the pressure.

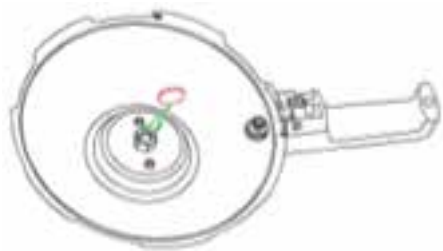


Fig.7

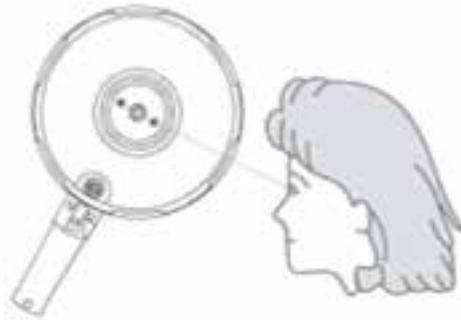


Fig.8

V. How to use

• Please clean the pressure cooker before first time using.

1. Making sure that the steam-releasing hole is unobstructed.

Make sure that the safely open-preventing valve hole and the steam-releasing valve hole is not obstructed every time before using. If any of them is obstructed, clear away the dirt with the dredging needle.

2. Closing the cooker.

Align the mark “O” on the lid to the mark “O” on the lower handle to close the cooker properly before heating. (Fig.9)

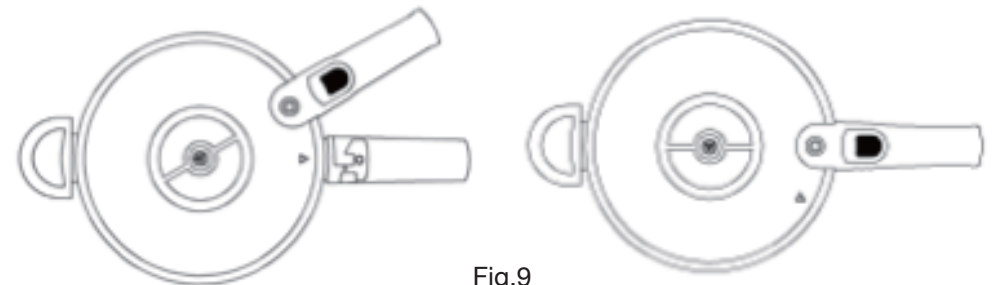


Fig.9

3. Heating.

In order to raise the temperature quickly, heat with strong fire till the pressure-limiting valve begins to work. Pay attention not to using stronger fire than which is enough. It is normal that a little steam seeps from the safely open-preventing valve after heating for a while. There should be no steam seeps after the open-preventing valve rises and the cooker works normally. When the pressure-limiting valve raised and steam comes out continuously, should use gentle fire and start to count heating time.

Caution: Heating time is from the pressure-limiting valve starting to work to turning off the fire.

- Stand by and watching while cooking.
- Do not touch the cooker's metal surface with hands or body. Cook carefully and use the handles to avoid a burn.

4. Turning off fire, releasing pressure and opening the cooker.

Two open ways after cooking.

- ① Natural cold. When heating time is up, turn off the fire and leave it for a while waiting for the pressure reduced. Take off the lid when the safely open-preventing valve fell down. The opening procedure is contrary to the closing. Push the opening button back and make it on estate of opening when you open the lid. Contrarotate upper handle to align the mark "O" on the lid to and the mark "O" on the lower handle to open the lid. (Fig.10)

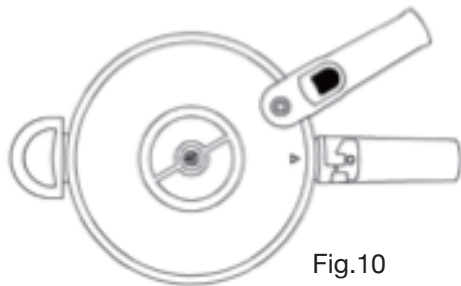


Fig.10



Fig.11

- Don't push the button till the safety valve falls down.
 - When cook pasty state food such as porridge, shake the cooker slightly before open to reduce the bleb.
- ② Cooling down quickly. Sometimes it needs cooling down quickly, put the cooker on a level place and shower the cooker with cold water slowly till the safety valve falls down. (Fig.11)

• **Caution: Avoid water flowing into the cooker through safely open-preventing valve and the pressure limiting.**

• **Note: Push the button to open lid, then the button naturally stays a ready-to-close place. If the button goes back, you should push it forward. Otherwise the lid won't be normally closed.**

5.Clean

Please remove the working valve through loose nut by coin until lid temperature cool down . (Fig.12)

• **Note : Do not remove the silicone ring from parts when you put valve under water .**

VI. Trouble shooting

If any abnormal phenomenon been found, you shall turn off the fire immediately and take the cooker to a level place and shower the cooker with water slowly to reduce the temperature and the pressure. Find the reason and solve the problem with the table below.

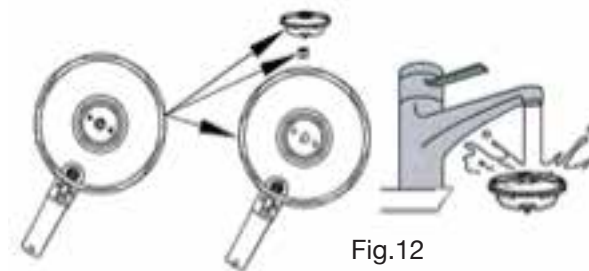





Fig.12

Problem	Reason	Solution
Steam comes out from the underside of the lid. 	1. Sealing ring is dirty. 2. Sealing ring is too old.	1. Clean the sealing ring, cooker mouth and lid. 2. Change the sealing ring.
Lid cannot fix properly.	The shape of the lid changed.	Change the lid.
Steam and liquid leaks from the safety valve suddenly. 	1. The releasing hole of pressure regulator is obstructed. The safety function of the safety valve is working.	1. Take the cooker away from the fire. After it is cool, take down the pressure regulator and clean the releasing hole.
Steam and liquid leaks from the releasing hole of second safety valve suddenly. 	1. The releasing hole of pressure regulator is obstructed. 2. The safety valve has lost its function.	1. Take the cooker away from the fire. After it is cool, take down the pressure regulator and clean the releasing hole. 2. Change safely open-preventing valve.

VII. Maintenance

1. The cooker should be cleaned before first time using.

- Maintenance of the whole cooker.
- Clear away the dirt.
- Then wipe off the water and keep the cooker dry.
- Do not scrape the cooker surface with hard material such as metal to avoid abrasion.
- Do not touch the cooker with other kinds of metal to avoid electrochemical corrosion.
- Do not store food inside the cooker for a long while.

2. Maintenance of the sealing ring(Fig.13)

- Remove the sealing ring from the lid. Clear away the dirt from the ring and the lid.
- Wipe off the water and keep the sealing ring dry.
- Put the sealing ring back to the lid. Do not put the lid on when not using the cooker to avoid the sealing ring being squeezed.



Fig.13

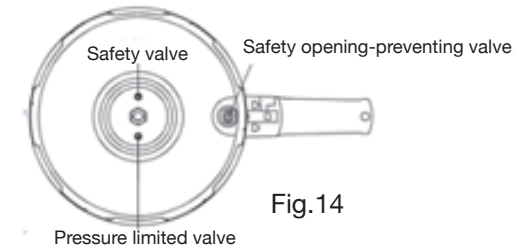


Fig.14

3. Maintenance of the pressure-limiting valve and the steam-releasing pipe

- Check the steam-releasing pipe. If it is blocked, clear away the dirt with the dredging needle. Then wash and rinse the pipe with water. (Fig.14)
- If the screw on the pressure-limiting valve is found loose, tighten it right away.

4. Maintenance of the safely open-preventing valve

- Clear away the dirt from the safely open-preventing valve with the dredging needle.
- Wash and rinse with water. The pin of the safely open-preventing valve should be moved freely.
- If the screw on the safely open-preventing valve is found loose, tighten it right away.

Caution: Do not lose small parts such as pressure-limiting valve. It is suggested to change the sealing ring once in on or two years according the usage frequency. But it must be changed immediately if there is any damage or shape changing. Please contact your dealer or the sales department of our company for the replacement parts. Never use substitutes.

VIII. Questions and Answers

Q: How to cook good meals and dishes?

- A: Heating the cooker with strong fire till steam sprays out from ressure-limiting valve.
Change the fire from strong to gentle when steam starts to spray out from pressure-limiting valve.
Let the pressure inside the cooker reduce naturally.
Too strong fire will make water over-evaporate and cause burnt to the food inside the cooker.

Q: Cannot do cooking well?

- A: Check if the cooking time is controlled properly or not.
Check if the pressure-limiting valve is placed properly or not.
Check if the heating fire is too strong or too weak.
Check if the volume of water and soup is proper or not.
Check if the pressure is normal or not. (Is there any steam spraying out from pressure-limiting valve or not.)

Q: What is heating time?

- A: Begin from the upspring of the steam spraying out from safely pressure-limiting valve.

Q: Does different material need different heating time?

- A: The maximum volume of the food to be cooked is below 2/3 of the depth of the cooker. Beans are below 1/4. Cooking material has nothing to do with cooking time. Besides, the volume of the cooker has nothing to do with cooking time, either.

Q: Why the rice color changes to grey?

- A: Cooking under high temperature and high pressure, the amino acid and saccharides are decomposed by the heat. Thus the food containing rich protein and carbohydrate may change its color to grey. But it is harmless and the taste will not change.
After heating, soya-bean milk mixed with sugar sprays out from the safety valve.
When heating, liquid food mixed with high-thick sugar will spray out from the safety valve because of the high pressure steam inside the cooker.
When cooking this kind of food, don't cook with pressure on, which means not to place the pressure-limiting valve on.

Q: What to do in case of cooker is heated dry?

- A: Put off the fire immediately, take the cooker away from the fire and let it cool naturally. Don't pour water onto the cooker.

IX. Steps and times for cooking

Name of food	Volume of food+water	The time of gentle fire after steam spraying out steadily from the pressure regulator	State of food cooked after it is cooling naturally	Remarks
Beef	1/2	15-20	Very mushy	Cut into pieces
Chop	1/2	8-12	Meat and bone are separated	Cut into pieces
Pig elbow	1/2	15-20	Meat and bone are separated	Cross-cutting
Chicken	1/2	8-10	Meat and bone are separated	Whole chicken
Fish	1/3	2-4	Well cooked	
Mutton	1/2	8-12	Well cooked	
Zong Zi	2/3	10-15	Well cooked	
Old corn	2/3	5-8	Well cooked	
Sweet potato	2/3	6-10	Well cooked	
Rice	1/4	4-6	Well cooked, good smell	
Porridge	1/3	10-15	Mushy	
Legume	1/4	12-16	Well cooked	
Tremella	2/5	15-25	Very mushy	

Notes: The time mentioned above is just for reference. The changes in detail are as per food. Users can adjust it to the suitable time according to your practical experiences.

Chicken and egg croquettes

Ingredients (4-6 people):

For 6-8 people:	1 chicken thigh
2-3 eggs	1 onion
1 leek	1 carrot
1 spring onion	135 gr. flour
1/2 l. of milk	Flour, beaten egg and breadcrumbs
Water	Extra virgin olive oil
Salt	Nutmeg
Parsley	



Instructions

In the pressure cooker with water and salt, cook chicken with leek, onion and carrot. Close the lid and cook for 20-25 minutes. When chicken is tender, separate from bones and skins and mince. Boil the eggs in a small saucepan with water and salt for 10 minutes. Chop the onion and fry in a pan with oil over medium heat. Add flour and stir with a whisk until lightly browned. Take 1/2 l. of milk and stir well and add the same amount of broth, stirring constantly. Work the dough over low heat. Sprinkle with grated nutmeg. Add the béchamel sauce to the chicken together with chopped eggs. Mix well and cook over low heat for 20 to 25 minutes. Pour batter to a source and allow it to cool down. Once the dough is cold, cut and shape into croquettes, roll them in flour, then in eggs and breadcrumbs and fry in a pan with hot oil. When they are done, remove them from the pan to a plate covered with absorbent (or a tissue) to drain the excess oil.

Serve

Cake in a pressure cooker

Ingredients (8 people):

1 1/2 flour	1 cup sugar
1 egg	1/2 cup oil
1 cup milk	1 teaspoon of vanilla extract
For the glaze:	200 g of powdered sugar
10 tablespoons of water (about 75 ml)	



Instructions

Put eggs in a mixer and mix until smooth and frothy with as much as twice of its initial volume. Mix the eggs with sugar and oil, slowly add flour alternately with milk until smooth and lump-free. Add the vanilla essence. Pour the mixture to a previously greased Bonio biscuit mould. Place the mould inside of the pressure cooker and put the lid on and leave at high heat for 2 minutes, then lower the intensity of the fire and let it cook for 40-45 minutes. Leave it for 10 minutes with fire turned off and check if the cake is baked with a knife, if it comes out dry, the cake is ready. Remove and unmould on a wire rack.

Preparation of the glaze

Mix water with sugar and stir until completely integrated.

Once we have the icing ready we can cover the cake. Place the cake on a rack. It is important to pour the glaze at once and at the centre of the cake. Let it cool down at room temperature.

Ready for serving.

Cheesecake in a pressure cooker

Ingredients

4 Eggs
4 tablespoons of sugar
1 can of milk powder
200ml cream cheese
Caramel or sugar to caramelize
Black and red berries
Liquid Chocolate



Instructions

Put all the ingredients in a bowl and beat until blended.
Caramelize the pan and put the mixture in it.
Close the mould with a lid or aluminium foil, fitting well into the mould so that no water gets in during cooking. Put the mould into the pressure cooker with two fingers height of water. Close the pressure cooker and cook for 15 to 20 minutes.
After a while and once the pressure is reduced in the pot, let it cool in the refrigerator.

Serving

Unmould on a platter.
Decorate with liquid chocolate, black and red berries.

Spanish Flan Recipe

Ingredients (4-6 people):

1/2 l. milk
4 eggs
6 tablespoons of sugar
Water



Instructions

We start with putting 4 tablespoons of sugar in a bowl, beat eggs and whip well with a whisk. Then we add milk gradually, stirring constantly. When whipped, set aside for a while.
To make caramel, we add 2 tablespoons of sugar in a pan. Add 2 tablespoons water and let it caramelize. Then you can place the caramel in the bottom of the pan and add the egg mixture which was set aside.
Add a bit of water in the pressure cooker and add the mixture to it. Cover the pan with aluminium foil, place the lid on the pot and cook (setting number 2) for 4 minutes after the steam starts coming out.
Allow the flan to rest for a while.
Take out and serve.

Pumpkin cream soup

Ingredients (4-6 people):

1 kg. Pumpkin
2 large potatoes
1 medium onion
2 ripe tomatoes
1 bay leaf
1 package of cream (200 ml.)
Oil
Salt
3 hard-boiled eggs



Instructions

Peel the pumpkin and cut to pieces.
Peel potatoes and cut equally.
Clean the onion and cut in half and do the same with tomato.
Mix everything together in the pressure cooker, adding the bay leaf, just enough water to cover, a little oil and salt. Cover the pot and put on the fire. When steam starts coming out cook it for 10 minutes and lower heat slightly. After some time remove the lid and mash potato, onion and tomato as if it were passed through the blender.

Serve

Pour the soup into a plate and add the cooking cream, mix well and serve with the chopped eggs.

Cauliflower and chicken with béchamel sauce

Ingredients (4-6 people):

1 cauliflower	400 gr. chopped chicken meat
2 slices of bacon	100 gr. cheese
1 onion	1 green pepper
Flour	1/2 l. milk
Water	Extra virgin olive oil
Salt	Black Pepper
Parsley	



Instructions

Clean cauliflower and separate the florets. Boil cauliflower in the pressure cooker with water and salt. Let it cook over medium heat for 5 minutes. Drain and set aside.
Chop onion and add it to a frypan with oil. Add green pepper, also chopped. Season and let it brown. Add bacon and diced chicken and sauté.
For the sauce, put the butter melted in a pan, add the flour, season and sauté. Pour the milk gradually and cook for about 5-6 minutes.
Place the cauliflower florets in a pan suitable for the oven, pour over the white sauce with vegetables and meat. Bake at 220 degrees for 5 minutes
Serve hot.

Vegetable Panache**Ingredients**

250 g of beans
 1 zucchini
 1 slice of pumpkin
 8 green asparagus
 100 gr of Iberian bacon
 2 potatoes
 Water
 Extra virgin olive oil
 Salt

**Instructions**

Peel and dice potatoes and cook in the pressure cooker with water. Place clean beans into steamer basket and cut into strips. Season. Close the pot and let it cook over medium heat for 4 minutes. Keep the beans warm while mashing potatoes finely.

Cut zucchini into large chunks. Add zucchini and asparagus with oil, place them on a plate and let them be for 6-8 minutes.

Chop bacon and brown in a frypan.

Cover the bottom of a plate with mashed potatoes and place steamed vegetables and roasted beans on plate.

Serve.

Lentil Soup with curry**Ingredients (6 persons):**

1/2 cup pardina lentils
 1 leek
 1 onion
 1 carrot
 2 cloves of garlic
 1 can of 400 gr. whole tomatoes
 1 potato
 1 teaspoon curry
 1 plain yogurt
 Water
 Extra virgin olive oil
 Salt

**Instructions**

Cut onion and carrot into cubes and chop leek and add into pressure cooker with oil. Add garlic, fry and season well. Stir in the lentils, cover with water and add the teaspoon of curry. Cover and cook for 7 minutes.

Once the lentils are cooked, add diced tomatoes and let it cook for another 2-3 minutes.

In a frying pan fry peeled potatoes and cut into cubes. Remove it with a slotted spoon and add into the soup.

Serve.

Onion soup with melted cheese**Ingredients (for 4 persons):**

6 onions	Three beef bones
2 leeks	3 cloves of garlic
400 gr. chickpea	75 gr. of day-old bread
100 gr. of emmental cheese	Water
Extra virgin olive oil	Salt
Parsley	

**Instructions**

Soak the chickpeas in the water first.

Cook the leeks in the pressure cooker, one onion half, drained chickpeas, peeled garlic cloves, beef bones, some sprigs of parsley and a pinch of salt.

Place the lid and cook for 30 minutes after it starts steaming. After this time, remove the meat, chickpeas and vegetables. Strain the broth. Put aside.

Peel and finely mince the remaining onions and put them to fry in a pan with oil. Season and cook until well poached.

Chop the bread, add it and stir briefly. Pour the broth and cook everything for about **10 minutes**.

Beat with a whisk until the bread dissolves.

Serve.

Serve the onion soup and sprinkle with cheese and put in the oven all together to melt the cheese. Serve cups and sprinkle with a little chopped parsley.

Rice with chicken in pressure cooker**Ingredients (4):**

1 and 1/2 cup of rice	4 glasses of water
1/2 kg chicken pieces without skin	1 dried bell pepper
2 garlic cloves	1 tomato
1 broccoli	1 green pepper
1 yellow pepper	1 carrot
Salt	Oil

**Instructions**

Boil the water in a saucepan and salt it by taste.

Add some oil to the pressure cooker. When the oil is hot, add dried bell pepper and garlic. When browned remove and crush everything in the mortar.

Sauté chicken in the pot and grate it while peeling tomato and when the chicken gets golden color add tomato together with broccoli, peppers and carrots cut into strips.

Add rice and give a few stirs, add water and the contents from the mortar. Stir and close the pot. As the water is boiling keep it over low heat for 10 minutes. Stir and leave for about 5 more minutes and remove the lid.

Serve hot.

Mushroom cannelloni with chestnuts**Ingredients (for 4 persons):**

20 sheets of cannelloni	500 gr. mushrooms
8 fresh garlic cloves	1 spring onion
500 gr. chestnuts	800 ml. milk
80 gr. flour	80 gr. butter
100 gr. grated cheese	Water
Extra virgin olive oil	Salt
Parsley	

**Instructions**

Place the chestnuts in the pressure cooker. Cover with water, season, place the lid and cook for 5 minutes after it starts steaming. Peel them. Set aside.

Put plenty of water in a large saucepan. Bring to the boil, and add cannelloni sheets. Cook them for 10-12 minutes. Drain, cool and spread them on a clean cloth.

Finely chop garlic and onion and put fry them. Chop the mushrooms and add them. Sauté briefly. Season. Add the chopped chestnuts. Mix well and set aside.

For the sauce, put the butter melted in a pan, add the flour, season and sauté it. Pour milk gradually and cook for about 5-6 minutes.

Mix half the béchamel sauce. Fill the cannelloni. Cover them if you want with the rest of the sauce, sprinkle with cheese and grate them for 3 minutes.

Serve.**Lamb ribs with salad****Ingredients (4 people):**

1.5 kg. Lamb ribs	3 tomatoes
1 spring onion	12 black olives (pitted)
2 cloves of garlic	Water
Extra virgin olive oil	Vinegar
Salt	1/2-teaspoon of paprika
2 sprigs of rosemary	Pepper
Parsley	

**Instructions**

Cut the ribs into pieces and place them into the pressure cooker. Add a sprig of rosemary, cover with water and season. Cover and cook for 10-12 minutes from the time the steam starts getting out. Remove them and place them on a baking sheet. Put aside.

Place garlic cloves, peeled and chopped, 4 tablespoons oil, 1 vinegar, paprika, the leaves of a sprig of rosemary and salt into a slicer. Grind the mixture.

Salt and pepper the meat and grease it with the sauce. Bake at 190 for 20 minutes. Halfway through cooking, turn them over and water them with the remaining sauce. Keep them warm in the oven with the residual heat.

Peel 2 tomatoes, cut into irregular pieces and place in a bowl, chop the onion into strips and add it along with some corn salad. Add also olive oil, vinegar and salt.

Serve.

Serve the salad with lettuce, tomato and lamb chops.

Stuffed squid**Ingredients:**

Squid	Pork or beef
Egg	1 grated tomato
2 medium onions, chopped	Stuffed olives
400 g of crushed tomatoes	1 potato
Olive oil	Salt
200 ml of white wine	1 cube of fish broth
Parsley	

**Instructions**

In a frypan with olive oil, fry a medium onion, add 1 chopped tomato and simmer for a few minutes. Then add minced pork or beef, stir it and take a hard boiled egg cut into pieces, the wings and legs of squid stuffed with sliced olives and salt. Cook for about 3 minutes on low heat.

If you like thicker texture, add some breadcrumbs. Leave it to cool down.

Spread on each squid a little bit of olive oil, fill with the previously prepared mixture and close with a toothpick.

Add chopped onion to the pressure cooker with some olive oil, sauté and add 400 g of crushed tomatoes, one sliced potato, 200 ml of white wine and fish broth cube.

Cook in a covered pot for about 7 minutes. Add it to the plate and decorate nicely with some parsley.

If you have leftover squid stuffing, add it to the sauce.

Serve.**Sole fish with Mushroom Sauce****Ingredients:**

200g fungi
1 small, peeled and finely chopped onion
600g fillets of sole fish, well-seasoned
1 dl of white wine
1 Tablespoon of Butter
3 tablespoons of cooking cream
1 Tablespoon Parsley, chopped finely

**Instructions**

Melt the butter in the pressure cooker and fry the mushrooms

Briefly cook the onion

Put the sole fillets on top of the onion and sauté

Pour the red wine over the fish.

Close the lid and cook for 2 min at low level.

After the cooking time, remove the pressure cooker away from heat, quickly remove steam and open when the pressure is gone completely.

Put sole fillets in a preheated dish

Refine sauce with cream, add the parsley, season and simmer briefly.

Serve.

Put the fish on the plate, pour the sauce over the fish and serve with rice or boiled potatoes.

Brownie**Ingredients:**

2 eggs
 100 gr sugar
 50 gr of butter
 70 grams of flour
 1 teaspoon baking powder
 25g pure cocoa
 25g chopped almonds
 One tablespoon vanilla flavouring

**Instructions**

Beat with electric mixer the eggs with the sugar and butter (which we melted previously in the microwave) until it turns into light foam and add the vanilla flavour. Then add the flour and cocoa and continue beating well.

When integrated add whole almonds and toss the move with a spatula to finish mixing.

Pour into a greased and floured mould.

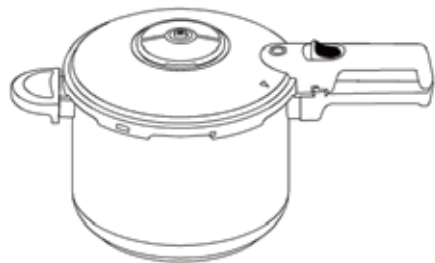
We add 2 fingers height of water into the pot and then we add the pan and put on the fire and wait for the valve on the pot to go up one level then turn off heat and leave until the valve is off again.

Serve.

Unmould, leave to cool down and then serve.

CATÁLOGO

I	Ilustración de la estructura y modelo del producto---	2
II	Puntos principales de funcionamiento -----	3-5
III	Seguridad del producto-----	6
IV	Características especiales -----	7
V	Cómo se utiliza -----	8-10
VI	Resolución de problemas -----	10-11
VII	Mantenimiento-----	11-13
VIII	Preguntas y respuestas-----	13-14
IX	Pasos y tiempos de cocción-----	15



Esta serie de productos están diseñados y hechos en base al estándar EN12778:2002.

I. Ilustración de la estructura y modelo del producto

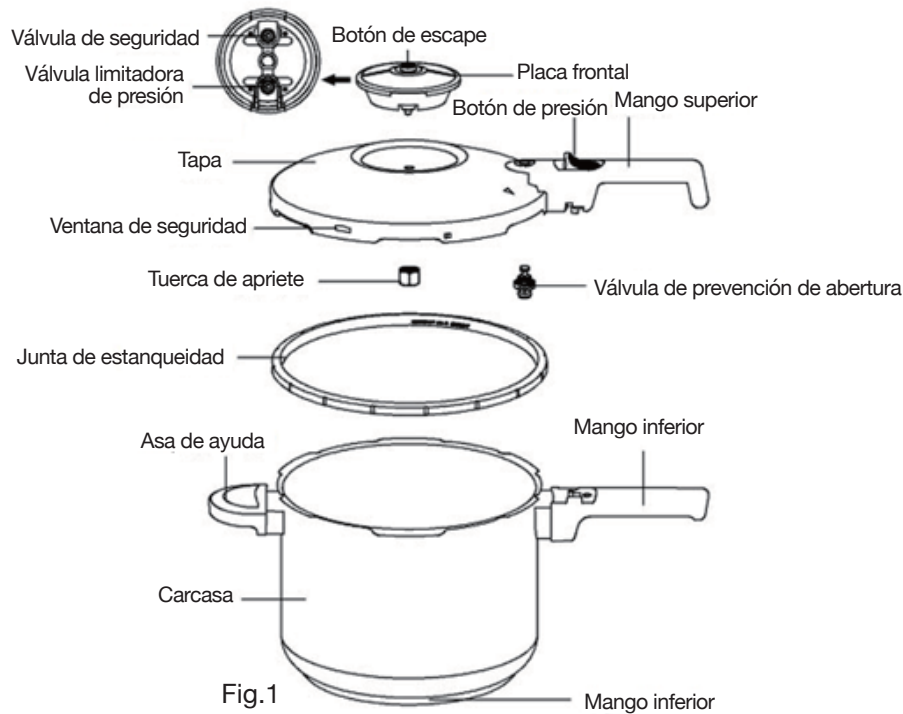


Fig.1

Especificaciones de la olla a presión de acero inoxidable serie Creta			
Modelo	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Calibre	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacidad	4L	6L	7L
Presión de funcionamiento	100kPa		
PS	300kPa		

II. Puntos principales de funcionamiento

- (01). Use la olla solo después de haber leído y entendido toda la información que contiene el manual de instrucciones.
- (02). Tenga en cuenta que el usuario será responsable de cualquier accidente que ocurra debido al no seguimiento de las instrucciones del manual. La olla requiere que cuando está siendo utilizada una persona la vigile y ajuste el fuego a tiempo después de que el regulador empiece a liberar la presión para mantener la presión bajo su límite por un tiempo.
- (03). No ponga la olla a presión dentro de un recipiente caliente.
- (04). Tenga mucho cuidado al desplazar la olla cuando está bajo presión. No toque la superficie de metal. Use el mango y protéjase si fuera necesario.
- (05). La olla a presión solo puede usarse para los fines indicados en el manual y para ningún otro propósito.
- (06). La olla cocina alimentos bajo presión y puede causar quemaduras si se usa incorrectamente. Cierre bien la olla antes de usarla. (Consulte el manual del usuario).
- (07). No trate de abrir la olla. Ábrala solo después de que se haya liberado la presión. (Consulte el manual del usuario).
- (08). No caliente la olla en vacío. Esto la dañará.
- (09). Llene la olla a menos de 2/3 de su capacidad para cocinar alimentos. Llene la olla a menos de 1/4 de su capacidad para cocinar alimentos que se expanden, tales como arroz o verduras secas, etc.
- (10). Seleccione una cocina de acuerdo con las instrucciones.
- (11). Cocinar alimentos con piel (como lengua de vaca) los expande después de cocinarlos debido a la presión. No pinche los alimentos para evitar escaldaduras.
- (12). Al cocinar alimentos blandos, sacuda ligeramente la olla antes de abrirla para evitar salpicaduras de alimentos.
- (13). Compruebe que la válvula de presión no está obstruida antes de usar la olla. Consulte el manual del usuario.
- (14). No fría alimentos bajo presión.
- (15). Realice solo las operaciones de mantenimiento indicadas en el manual. No sustituya el sistema de seguridad por sí mismo.
- (16). Use solo piezas de repuesto suministradas por el fabricante. Use la carcasa y la tapa de acuerdo con las indicaciones del fabricante.
- (17). Conserve este manual adecuadamente.

- 01 La olla a presión pertenece a una familia de utensilios de cocina y no puede utilizarse para otros fines. Se recomienda que no la usen los jóvenes y las personas que no saben cómo usarla. Debe haber una persona vigilando su uso y que mantenga a los niños alejados cuando la olla esté en funcionamiento.
- 02 Al límite de presión, el punto de ebullición del líquido está por debajo de 120°C (250F). Use la olla con cuidado ya que saldrá mucho vapor y caldo de sopa cuando está hirviendo, y en particular cuando la presión disminuye rápidamente.
- 03 No cocine alimentos que se expanden, tales como confitura de manzana, algas, avena, etc. para evitar que se obstruya el orificio de salida del vapor.
- 04 Mantenga la válvula limitadora de presión, la válvula de seguridad de prevención de abertura, la junta de estanqueidad, la tapa antibloqueo y la tapa y carcasa de la olla limpios y sin grasa antes y después de usar la olla.
- 05 La olla a presión debe usarse siempre en una cocina de fuego uniforme. No coloque la olla a presión sobre una cocina eléctrica con una placa de un diámetro superior al del fondo de la olla. Al cocinar en una cocina a gas, el fuego no deberá sobresalir por las paredes de la olla. La olla a presión puede utilizarse en una cocina de 1,5KW. (Fig.2)
- 06 No dirija la ventana de seguridad hacia el usuario o hacia la zona por donde pasan las personas.
- 07 Si sale vapor por la válvula de prevención de abertura, o si la junta de estanqueidad sobresale por la ventana de seguridad, apague el fuego inmediatamente. Deberá encontrar la razón del problema y solucionarlo antes de usar la olla de nuevo.
- 08 Tenga mucho cuidado al desplazar la olla cuando está bajo presión. Desplácela horizontalmente y depósitela con cuidado. No la golpee.
- 09 No abra la olla cuando todavía haya presión en su interior. No cocine si la tapa no está bien cerrada.
- 10 No guarde sal, salsa de soja, productos alcalinos, azúcar, vinagre o agua con vapor en el interior de la olla por largos periodos de tiempo. Limpie y seque la olla después de cada uso.
- 11 No caliente agua o caliente la olla en vacío. No use la olla para freír ni para hornear alimentos.



Fig.2

- 12 Al cocinar alimentos gelatinosos con la olla a presión, sacuda la olla ligeramente varias veces antes de abrirla para evitar que salpiquen.
- 13 Volumen permitido de alimentos dentro de la olla.
- Llene la olla a menos de 2/3 de su capacidad para cocinar alimentos que no se expanden, tales como carne, verduras, etc.(Fig.3)
 - Llene la olla a menos de 1/4 de su capacidad para cocinar alimentos que se expanden, tales como arroz, alubias, etc.(Fig.4)

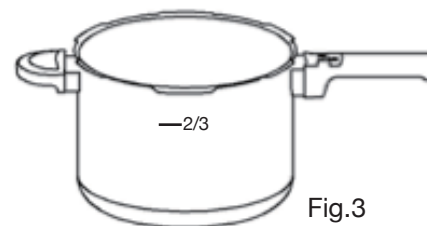


Fig.3

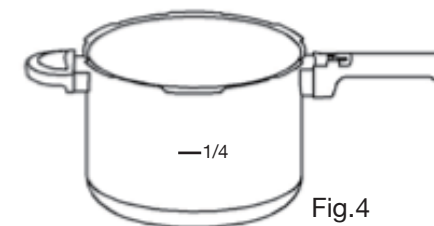


Fig.4

- 14 Queda prohibido colocar cualquier objeto sobre la válvula limitadora de presión.(Fig.5)



Fig.5

III. Seguridad del producto

• Diseñamos y equipamos el multidispositivo por seguridad.(Fig.6)

- 01 El tapón antibloqueo y la aguja de despeje se usan para evitar la obstrucción de la válvula limitadora de presión.
- 02 El dispositivo antiabertura garantiza que la tapa está cerrada de forma correcta y segura.
- 03 El dispositivo de liberación de presión de cuarto grado garantiza un uso seguro.

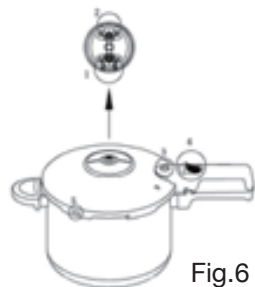


Fig.6

- (01). Regulador de presión: Si la presión del interior está dentro de una gama de funcionamiento normal, el regulador de presión dejará escapar el vapor extra. **La presión de funcionamiento es de 100kPa;**
- (02). La válvula antiabertura de seguridad se elevará cuando la presión alcance 4 kPa. Asegura que el vapor sale por aquí bajo una presión segura cuando el orificio de liberación de vapor está obstruido.
- (03). Segunda válvula de seguridad: Cuando el regulador de presión y la válvula de seguridad no están operativos, el vapor escapará por el orificio de liberación de la segunda válvula de seguridad para garantizar un uso seguro.
- (04). Ventana de seguridad: Cuando el regulador de presión y la válvula de seguridad no funcionan, la presión extra escapará por la ventana de seguridad de la tapa.
- (05). Botón de presión para abertura: Abra la tapa presionando el botón.

IV. Características especiales

- 01 El fondo compuesto de la olla está hecho con una máquina de fricción por presión. Esto lo hace fuerte, confiable y sin grietas.
- 02 El diámetro del fondo compuesto es mayor que el de los productos comunes y esto hace que absorba el calor más rápidamente.
- 03 No abra la tapa hasta que la válvula antiabertura no haya bajado .
- 04 La tuerca de apriete se puede fijar con una moneda al cabo de un largo tiempo de uso.

• Posición diferente del regulador de presión, función distinta.



Posición para liberar la presión.

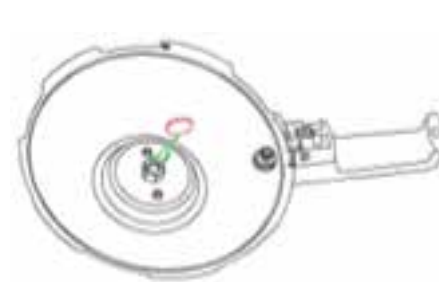


Fig.7

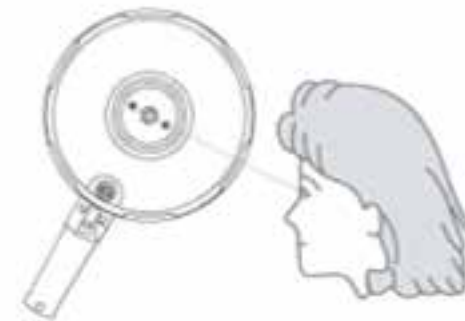


Fig.8

V. Cómo usar la olla

- Lave la olla de presión antes de usarla por primera vez.

1. Compruebe que el orificio de liberación de presión no está obstruido.

Verifique siempre que el orificio de la válvula antiabertura y el orificio de la válvula de liberación de vapor no están obstruidos antes de usar la olla. Si cualquiera de ellos estuviera obstruido, limpie la suciedad con la aguja de despeje.

2. Cómo cerrar la olla.

Ponga en línea la marca "O" de la tapa con la marca "O" del mango inferior para cerrar bien la olla antes de ponerla al fuego. (Fig.9)

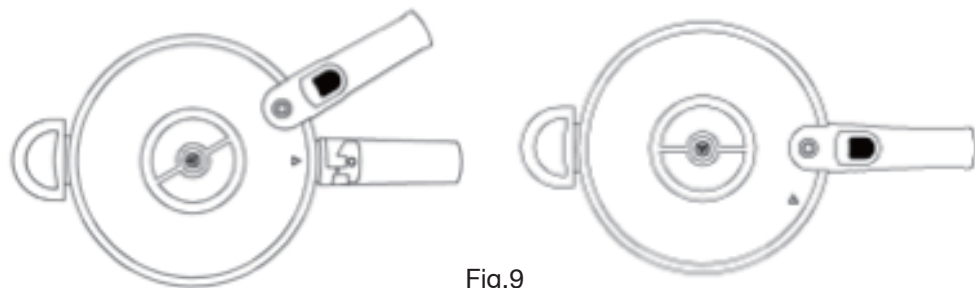


Fig.9

3. Cómo empezar a cocinar con la olla.

Para que la temperatura suba rápidamente, caliente la olla a fuego fuerte hasta que la válvula limitadora de presión empiece a funcionar. No use un fuego más fuerte del necesario. Es normal que escape algo de vapor por la válvula antiabertura al cabo de un rato al fuego. Una vez que la válvula antiabertura suba, no deberá escapar vapor y la olla funcionará con normalidad. Cuando la válvula limitadora de presión haya subido y el vapor salga de forma continua, baje el fuego y empiece a contar el tiempo de cocción.

Atención: El tiempo de cocción empieza a contar cuando la válvula limitadora de presión se eleva y se baja el fuego.

- Vigile la olla mientras está al fuego.
- No toque la superficie metálica de la olla con las manos o con el cuerpo. Cocine con cuidado y use los mangos para evitar quemaduras.

4. Apague el fuego, libere la presión y abra la olla.

Hay dos formas de abrir la olla al finalizar la cocción.

- ① Dejar que se enfríe de forma natural. Cuando ha finalizado la cocción, apague el fuego y deje la olla descansar por un rato para que baje la presión. Abra la tapa cuando la válvula antiabertura haya bajado. El procedimiento para abrirla es el inverso al de cerrado. Presione el botón de abertura hacia atrás y colóquelo en posición de abierto al abrir la tapa. Gire el mango en sentido contrario para alinear la marca "O" de la tapa con la marca "O" del mango inferior para abrir la tapa. (Fig.10)

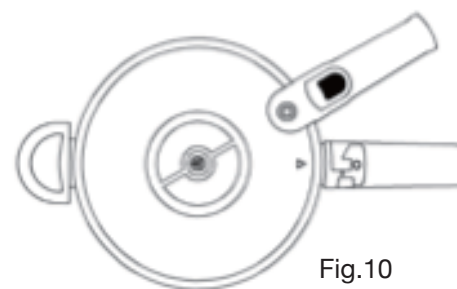


Fig.10



Fig.11

- No presione el botón hasta que la válvula de seguridad haya bajado.
 - Cuando cocine alimentos pastosos, como gachas, sacuda la olla ligeramente antes de abrirla para que bajen.
- ② Enfriamiento rápido. A veces, es necesario enfriar la olla rápidamente. Colóquela sobre una superficie nivelada y rocíela despacio con agua fría hasta que la válvula de seguridad baje. (Fig.11)

• Atención: Evite que le entre agua a la olla por la válvula antiabertura y la válvula limitadora de presión.

• Nota: Presione el botón para abrir la tapa. El botón permanecerá en posición de listo para cerrar. Si el botón vuelve, deberá presionarlo hacia delante. De lo contrario, la tapa no se cerrará.

5.Limpieza

Retire la válvula de funcionamiento aflojando la tuerca con una moneda hasta que la temperatura de la tapa baje . (Fig.12)

• **Nota: No retire el aro de silicona de su lugar cuando coloque la válvula bajo el agua .**

VI. Resolución de problemas

Si se observa un funcionamiento anómalo, apague el fuego de inmediato, coloque la olla sobre una superficie nivelada y rocíela con agua para disminuir lentamente la temperatura y la presión. Encuentre la razón y resuelva el problema según se indica en la siguiente tabla.

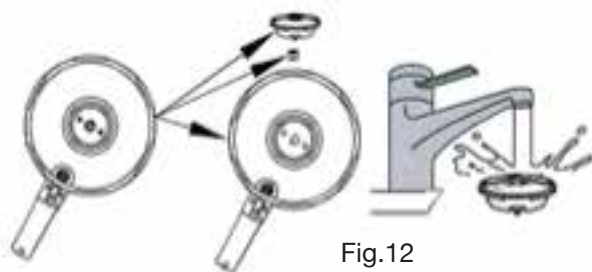





Fig.12

Problema	Razón	Solución
<p>Sale vapor por la parte inferior de la tapa.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.La junta de estanqueidad está sucia. 2.La junta de estanqueidad está desgastada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Limpie la junta de estanqueidad.boca y tapa de la olla. 2.Reemplace la junta de estanqueida.
<p>La tapa no se cierra bien.</p>	<p>La tapa está deformada.</p>	<p>Reemplace la tapa.</p>
<p>De repente, sale vapor y líquido por la válvula de seguridad.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El orificio de liberación del regulador de presión está obstruido. La función de seguridad de la válvula de seguridad está funcionando. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aleje la olla del fuego. Una vez se haya enfriado, retire el regulador de presión y limpie el orificio de liberación.
<p>De repente, sale vapor y líquido por el orificio de liberación de la segunda válvula de seguridad.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El orificio de liberación del regulador de presión está obstruido. 2. La válvula de seguridad ha perdido su función. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aleje la olla del fuego. Una vez se haya enfriado, retire el regulador de presión y limpie el orificio de liberación. 2. Reemplace la válvula antiabertura de seguridad

VII. Mantenimiento

1. La olla deberá limpiarse antes de usarla por primera vez.

- Mantenimiento de la olla completa.
- Limpie la suciedad.
- Luego, pase un paño para eliminar el agua y mantenga la olla seca.
- No raye la superficie de la olla con materiales duros, como metales, para evitar la abrasión.
- No toque la olla con otro tipo de metales para evitar la corrosión electroquímica.
- No guarde alimentos dentro de la olla por largos periodos de tiempo.

2. Mantenimiento de la junta de estanqueidad(Fig.13)

- Retire la junta de estanqueidad de la tapa. Limpie la suciedad de la junta y de la tapa.
- Pase un paño para eliminar el agua y mantener la junta seca.
- Vuelva a colocar la junta en la tapa. No coloque la tapa cuando no esté usando la olla para evitar presionar la junta.



Fig.13

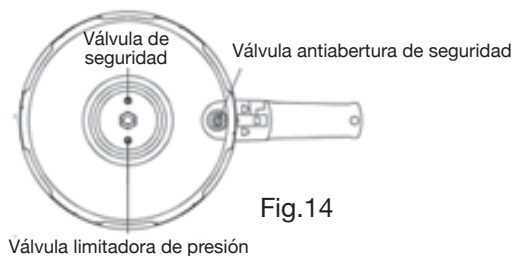


Fig.14

Válvula limitadora de presión

3. Mantenimiento de la válvula limitadora de presión y del conducto de liberación del vapor

- Examine el conducto de liberación del vapor. Si estuviera obstruido, limpie la suciedad con la aguja de despeje. Luego, lave y enjuague el conducto con agua. (Fig.14)
- Si el tornillo de la válvula limitadora de presión estuviera flojo, apriételo inmediatamente.

4. Mantenimiento de la válvula antiabertura de seguridad

- Limpie la suciedad de la válvula antiabertura de seguridad con la aguja de despeje.
- Lávela y enjuáguela con agua. El pasador de la válvula antiabertura de seguridad deberá moverse sin problemas.
- Si el tornillo de la válvula limitadora de presión estuviera flojo, apriételo inmediatamente.

Atención: No pierda las piezas pequeñas, tales como, la válvula limitadora de presión. Se aconseja reemplazar la junta de estanqueidad al cabo de uno o dos años dependiendo de la frecuencia de uso. Pero deberá sustituirse de inmediato si presenta daños o cambios de forma. Póngase en contacto con su distribuidor o con el departamento de ventas de su empresa para que le suministren las piezas de repuesto. Use siempre piezas originales.

VIII. Preguntas y respuestas

Q: Cómo cocinar buenas comidas y platos?

- A: Calentar la olla a fuego fuerte hace que el vapor salga rociado por la válvula limitadora de presión.
Baje el fuego cuando el vapor empiece a salir por la válvula limitadora de presión.
Deje que la presión del interior de la olla baje naturalmente.
Un fuego demasiado fuerte hará que el agua se evapore demasiado y la comida del interior de la olla podría quemarse.

Q: No cocina bien?

- A: Verifique que el tiempo de cocción es el adecuado.
Verifique que la válvula limitadora de presión está bien colocada.
Verifique que el fuego no es ni demasiado fuerte ni demasiado bajo.
Verifique que el volumen de agua y la sopa es el adecuado.
Verifique que la presión es normal. (Si sale vapor por la válvula limitadora de presión).

Q: Cómo se cuenta el tiempo de cocción?

- A: Empieza desde el momento en que el vapor comienza a salir por la válvula limitadora de presión.

Q: Los diferentes materiales requieren tiempos de calentamiento diferentes?

- A: El volumen máximo de alimentos a cocinar debe estar por debajo de los 2/3 de profundidad de la olla. Las alubias, por debajo de 1/4. El material de cocción no tiene nada que ver con el tiempo de cocción. Además, el volumen de la olla tampoco tiene nada que ver con el tiempo de cocción.

Q: Por qué el arroz se pone de color gris?

A: Al cocinar bajo alta presión a altas temperaturas, los aminoácidos y los sacáridos se descomponen por el calor. Por esta razón, los alimentos ricos en proteínas y carbohidratos pueden cambiar de color y volverse grises. Pero esto no es dañino y no cambia el sabor.

Al calentarse, la leche de soja mezclada con azúcar escapa por la válvula de seguridad.

Al calentarse, los alimentos líquidos con alto contenido de azúcar salen por la válvula de seguridad debido al vapor a gran presión del interior de la olla.

Al cocinar este tipo de alimentos, no los cocine a presión, es decir, no coloque la válvula limitadora de vapor.

Q: Qué hacer en caso de que la olla se caliente en seco?

A: Apague el fuego de inmediato, retire la olla del fuego y déjela enfriar naturalmente. No eche agua sobre la olla.

IX. Pasos y tiempos de cocción

Nombre de los alimentos	Volumen de los alimentos + agua	Tiempo a fuego bajo después de que salga vapor de forma uniforme por el regulador de presión	Estado de los alimentos después de enfriarse naturalmente	Observaciones
Ternera	1/2	15-20	Muy blandos	Cortar en trozos
Chuleta	1/2	8-12	La carne y el hueso se separan	Cortar en trozos
Codillo de cerdo	1/2	15-20	La carne y el hueso se separan	Corte transversal
Pollo	1/2	8-10	La carne y el hueso se separan	Pollo entero
Pescado	1/3	2-4	Bien cocido	
Cordero	1/2	8-12	Bien cocido	
Zong Zi	2/3	10-15	Bien cocido	
Maíz duro	2/3	5-8	Bien cocido	
Boniato	2/3	6-10	Bien cocido	
Arroz	1/4	4-6	Bien cocido, buen aroma	
Gachas de	1/3	10-15	Blando	
Legumbres	1/4	12-16	Bien cocido	
Trémela	2/5	15-25	Muy blandos	

Notas: Los tiempos mencionados son solo una referencia. Pueden cambiar dependiendo de los distintos alimentos. El usuario puede ajustar los tiempos de cocción de acuerdo con su experiencia.

Receta de Croquetas de gallina y huevo**Ingredientes (4-6 personas):**

Para 6-8 personas:	1 muslo de gallina
2-3 huevos	1 cebolla
1 puerro	1 zanahoria
1 cebolleta	135 gr. de harina
1/2 l. de leche	harina, huevo batido y pan rallado
agua	aceite virgen extra
sal	nuez moscada
perejil	

**Realización**

En la olla a presión con agua y sal, pon a cocer la gallina con el puerro, la cebolleta y la zanahoria. Cierra con la tapa y cocina durante 20-25 minutos. Cuando la gallina esté tierna, limpia de huesos y pieles y pica fino.

Pon a cocer los huevos en una cacerola pequeña con agua y sal durante 10 minutos. Pica la cebolla y pon a pochar en una cazuela con aceite, a fuego medio. Añade la harina y remueve con una varilla, hasta que se dore un poco. Echa 1/2 l. de leche y remueve bien y agrega la misma cantidad de caldo, sin dejar de remover. Trabaja la masa a fuego suave. Espolvorea con nuez moscada rallada. Añade a la salsa bechamel la gallina y los huevos picados. Mezcla bien y cocina a fuego suave durante 20- 25 minutos. Vierte la masa a una fuente. y deja enfriar.

Una vez que la masa esté fría, corta y moldea las croquetas, enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite muy caliente.

Cuando estén hechas, retíralas de la sartén a una fuente con papel absorbente para que escurra el exceso de aceite.

Servir**Bizcocho en olla a presión****Ingredientes (8 personas):**

1 ½ de harina	1 taza de azúcar
1 huevo	½ taza de aceite
1 taza de leche	1 cucharadita de esencia de vainilla
Para el glaseado :	
200 g de azúcar glass.	10 cucharadas de agua (unos 75 ml)

**Realización**

Poner en la batidora los huevos y batir hasta que queden bien espumosos y tengan el doble de su volumen inicial. Mezclar los huevos con el azúcar y el aceite, agregar poco a poco la harina alternando con la leche hasta conseguir una preparación suave y sin grumos. Agregar la esencia de vainilla.

Verter la mezcla sobre un molde de bizcocho Bonio de Bergner previamente engrasado. Colocar el molde en el interior de la olla a presión y poner la tapa y dejar a fuego fuerte 2 minutos, luego bajar la intensidad del fuego y dejar que se cueza durante 40 a 45 minutos.

Trascurrido 10 minutos de apagar el fuego abrir y comprobar si el bizcocho esta cocido con un cuchillo, si este sale seco esta listo, sacar y desmoldar sobre una rejilla.

Elaboración del glaseado Mezclamos el agua con el azúcar y removemos hasta que esté completamente integrado.

Una vez que tenemos el glaseado listo solo nos queda cubrir el bizcocho. Colocamos el bizcocho sobre una rejilla y esta a su vez encima de una bandeja. Es importante echar el glaseado de una sola vez y en la parte central del bizcocho. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Servir**Tarta de queso en olla a presión****Ingredientes**

4 Huevos
4 cucharadas de azúcar
1 bote de leche en polvo
200ml de queso cremoso
Caramelo líquido o azúcar para caramelizar
Moras negras y rojas
Chocolate líquido

**Realización**

Ponemos todos los ingredientes en un bol y los batimos hasta que quede una mezcla homogénea.

Caramelizamos el molde y ponemos en él la mezcla.

Cerramos el molde con su tapa o con papel de aluminio, ajustándolo bien al molde para que no nos entre agua al cocerlo. Lo introducimos en la olla a presión con dos dedos de agua. Cerramos la olla a presión y una vez que hayan subido los dos anillos la dejamos al fuego 15 y 20 minutos.

Pasado el tiempo y una vez haya bajado la presión de la olla, dejamos enfriar en el frigorífico.

Servir

Desmoldamos sobre una fuente.

Decoramos con chocolate líquido, moras negras y rojas.

Receta de Flan casero al huevo**Ingredientes (4-6 personas):**

1/2 l. de leche
4 huevos
6 cucharadas de azúcar
agua

**Realización**

Comenzamos poniendo 4 cucharadas de azúcar en un bol, cascamos los huevos y batimos bien con una varilla. Seguidamente añadimos la leche poco a poco sin dejar de remover. Reservar.

Para hacer el caramelo, echamos 2 cucharadas de azúcar en una sartén. Agregamos 2 cucharadas de agua y dejamos que caramelice. Seguidamente hay que colocar el caramelo en el fondo de un molde y añadir la mezcla que estaba reservada. Hecha un poco de agua en la olla rápida e introduce el molde. Tapa el molde con papel de aluminio, coloca la tapa de la olla y cocina (al 2) durante 4 minutos a partir de que comience a salir el vapor.

Deja templar el flan.

Desmolda y sirve.

Crema de calabaza**Ingredientes (4-6 personas):**

1 Kg. de calabaza
 2 patatas grandes
 1 cebolla mediana
 2 tomates maduros
 1 hoja de laurel
 1 brik de nata para cocinar (200 ml.)
 aceite
 sal
 3 huevos duros

**Realización**

Se le quita la corteza a la calabaza y se corta a tacos.

Se pela la patata y se corta de igual manera.

Se limpia la cebolla y se corta por la mitad y lo mismo el tomate.

Se pone todo junto en la olla a presión, añadiéndole la hoja de laurel, agua que cubra lo justo, un poco de aceite y sal. Se tapa la olla y se pone al fuego. Cuando empiece a salir vapor se cuenta 10 minutos y se baja un poco el fuego. Mientras se van haciendo los huevos duros. Una vez pasado el tiempo se destapa la olla, y la calabaza, la patata, la cebolla y el tomate se pasa por la batidora.

Servir

Se echa la crema en una cazuela y se le añade la nata líquida, se mezcla bien y se sirve con los huevos picados.

Receta de Coliflor y pollo con bechamel**Ingredientes (4-6 personas):**

1 coliflor	400 gr. de carne de pollo troceada
2 lonchas de panceta	100 gr. de queso
1 cebolla	1 pimiento verde
harina	1/2 l. de leche
agua	aceite virgen extra
sal	pimienta negra

Perejil

**Realización**

Limpia la coliflor y separa los ramilletes. Pon a cocer la coliflor en la olla a presión con agua y sal. Deja que se cocine a fuego medio durante 5 minutos. Escurre y reserva.

Pica la cebolla y ponlo a pochar en una cacerola con aceite. Añade el pimiento verde, también picadito. Sazona y deja que se dore. Añade la panceta y el pollo cortado en dados y saltea.

Para la bechamel, pon la mantequilla a fundir en una cazuela, agrega la harina, sazona y rehógalas. Vierte la leche poco a poco y cocínala durante unos 5-6 minutos.

Coloca los ramilletes de coliflor en tarteras aptas para el horno, vierte encima la bechamel de verduras y carne. Hornea a 220 grados durante 5 minutos.

Servir

Sirve bien caliente

Receta de Panaché de verduras**Ingredientes**

250 gr de judías
 1 calabacín
 1 rodaja de calabaza
 8 espárragos verdes
 100 gr de panceta ibérica
 2 patatas
 agua
 aceite virgen extra
 sal

**Realización**

Pela y trocea las patatas y ponlas a cocer en la olla a presión con agua. Coloca en la cesta de vapor las judías limpias y cortadas en juliana. Sazona. Cierra la olla y deja que se cocine a fuego moderado durante 4 minutos. Reserva las judías al calor y tritura bien fino las patatas.

Corta en dados gruesos el calabacín y la calabaza. Unta estas verduras, junto con los espárragos en aceite, ponlos en una plancha y deja que se asen durante 6-8 minutos.

Pica la panceta y dora en una sartén.

Cubre el fondo de un plato o fuente con la crema de patata y coloca las judías cocidas al vapor y las verduras asadas en la plancha.

Servir**Receta de Sopa de lentejas al curry****Ingredientes (6 personas):**

1/2 vaso de lentejas pardinas
 1 puerro
 1 cebolla
 1 zanahoria
 2 dientes de ajo
 1 lata de 400 gr. de tomates enteros
 1 patata
 1 cucharadita de curry
 1 yogur natural
 agua
 aceite de oliva virgen extra
 sal

**Realización**

Pon a pochar la cebolla picada, la zanahoria cortada en dados y el puerro picado en una olla a presión con aceite. Añade los ajos picados, rehoga bien y sazona para que suden. Incorpora las lentejas, cúbrealas con agua, y agrega la cucharadita de curry. Tapa la olla y cocina durante 7 minutos.

Una vez cocinadas las lentejas, añade los tomates cortados en dados y deja que cuezan otros 2-3 minutos.

En una sartén al fuego fríe la patata pelada y cortada en dados. Retírala con la espumadera y e incorpórala a la sopa.

Servir

Receta de Sopa de cebolla con queso gratinado**Ingredientes (4 personas):**

6 cebollas	3 huesos de ternera
2 puerro	3 dientes de ajo
400 gr. de garbanzos	75 gr. de pan del día anterior
100 gr. de queso emmenthal	agua
aceite de oliva virgen extra	sal
perejil	

**Realización**

Pon los garbanzos a remojo en agua de víspera.

Cuece en la olla a presión los puerros, la cebolla partida por la mitad, los garbanzos escurridos, los dientes de ajo pelados, los huesos, unas ramas de perejil y una pizca de sal.

Coloca la tapa y cocina durante 30 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Pasado este tiempo, retira la carne, los garbanzos y la verdura. Cuela el caldo. Reserva.

Pela y pica finamente el resto de las cebollas y ponlas a pochar en una cazuela con aceite. Sazona y cocínalas hasta que se poche bien.

Pica el pan, añádelo y rehógalo brevemente. Vierte el caldo y cocina todo durante 10 minutos aproximadamente. Bate con una varilla hasta que el pan se deshaga.

Servir

Sirve la sopa de cebolla espolvoréalos con el queso y gratínalo todo en el horno. Sirve y espolvorea las tazas con un poco de perejil picado.

Arroz con pollo en olla a presión**Ingredientes (4 personas):**

1 vaso y 1/2 de arroz	4 vasos de agua.
1/2 kg de pollo troceado y sin piel.	1 ñora.
2 dientes de ajo.	1 tomate.
1 brócoli	1 pimiento verde
1 pimiento amarillo	1 zanahoria
sal.	aceite

**Realización**

En un cazo ponemos a hervir el agua y salamos al gusto.

Ponemos un poco de aceite en la olla a presión. Cuando esté caliente doramos en él la ñora y los ajos. Cuando esté dorado sacar y machacar todo en el mortero, reservar.

Sofreír en la olla el pollo y mientras rallamos el tomate y cuando el pollo esté un poquito dorado lo añadimos junto con el brócoli y los pimientos y las zanahorias costados en tiras y damos vueltas.

Agregamos el arroz y le damos unas vueltas, añadimos el agua y el contenido del mortero. Mezclamos y cerramos la olla. Como el agua ya está hirviendo ponemos directamente a fuego lento, 10 minutos. Apagamos y dejamos unos 5 minutos más, y destapamos.

Servir caliente.**Receta de Canelones de hongos y castañas****Ingredientes (4 personas):**

20 láminas de canelón	500 gr. de hongos
8 ajos frescos	1 cebolleta
500 gr. de castañas	800 ml. de leche
80 gr. de harina	80 gr. de mantequilla
100 gr. de queso rallado	agua
aceite de oliva virgen extra	sal
perejil	

**Realización**

En la olla a presión colócalas las castañas. Cúbrelas con agua, sazona, coloca la tapa y cuécelas durante 5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Pélalas y pícalas finamente. Reserva.

Pon abundante agua en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, sálala y agrega las láminas de canelón. Cuécelas durante 10-12 minutos.

Escurre, refresca y extiéndelas sobre un trapo limpio.

Pica finamente los ajos y la cebolleta y ponlos a pochar. Pica los hongos y agrégalos. Saltéalos brevemente. Sazona. Añade las castañas picaditas. Mezcla bien y deja reposar.

Para la bechamel, pon la mantequilla a fundir en una cazuela, agrega la harina, sazona y rehógala. Vierte la leche poco a poco y cocínala durante unos 5-6 minutos.

Mezcla la mitad de la bechamel con la farsa. Rellena los canelones. Cúbrelos si quieres con el resto de la bechamel, espolvorea con el queso y gratínalos durante 3 minutos.

Servir**Receta de costilla de cordero con ensalada****Ingredientes (4 personas):**

1,5 kg. de costilla de cordero	3 tomates
1 cebolleta	12 aceitunas negras (sin hueso)
2 dientes de ajo	agua
aceite de oliva virgen extra	vinagre
sal	1/2 cucharadita de pimentón
2 ramas de romero	pimienta
perejil	

**Realización**

Corta la costilla en trozos y colócalos en la olla a presión. Agrega una rama de romero, cubre con agua y sazona. Tapa la olla y cuece las costillas durante 10-12 minutos a partir de que salga el vapor. Retíralas y colócalas en una placa de horno. Reserva.

Coloca en el vaso batidor los dientes de ajo pelados y troceados, 4 cucharadas de aceite, 1 de vinagre, el pimentón, las hojas de una rama de romero y sal. Tritura la mezcla.

Salpimenta la carne y úntala con la salsa. Hornéalas a 190°C durante 20 minutos. A mitad de cocción, dales la vuelta y riégalas con el resto de la salsa. Mantenlas calientes dentro del horno con el calor residual.

Pela 2 tomates, córtalos en trozos irregulares y colócalos en un bol, pica la cebolleta en juliana y añádela junto con unos canónigos. Agrega también las aceitunas laminadas y aliña con aceite, vinagre y sal.

Servir

Sirve la ensalada de tomate y canónigos con las costillas de cordero.

Calamares rellenos**Ingredientes:**

Calamares	Carne de cerdo o ternera
Huevo	1 tomate rallado
2 cebollas medianas picadas	aceitunas rellenas
400 g de tomate triturado	1 patata
aceite de oliva	sal
200 ml de vino blanco	1 pastilla de caldo de pescado
perejil	

**Realización**

En una sartén con aceite de oliva, freír una cebolla mediana picada, añadir 1 tomate rallado y cocer a fuego lento unos minutos. Seguidamente añadir carne de cerdo o ternera picada, darle unas vueltas y echar un huevo duro cortado a trocitos, las aletas y las patas de los calamares, aceitunas rellenas a rodajitas y sal. Cocer unos 3 minutos a fuego lento.

Si se quiere más espeso, añadir un poco de pan rallado. Dejar enfriar.

Untar cada calamar con un poco de aceite de oliva, rellenarlos con el preparado anterior y cerrar con un palillo.

En la olla a presión con aceite de oliva echar una cebolla picada, sofreír y añadir 400 g de tomate triturado, una patata cortada a rodajas, 200 ml de vino blanco y una pastilla de caldo de pescado.

Cocer con la olla tapada unos 7 minutos. Después empatar los calamares pasar la salsa por el chino y echarla encima de los calamares finalizando la presentación con un poco de perejil.

Si ha sobrado relleno de los calamares, echarlo en la salsa.

Servir**Lenguado con salsa de hongos****Ingredientes:**

200g de hongos
1 Cebolla pequeña, pelada y troceada finamente
600g Filetes de lenguado, bien sazonados
1dl Vino blanco
1 Cucharada sopera de Mantequilla
3 Cucharadas soperas Nata para cocinar.
1 Cucharada sopera Perejil, cortado fino.

**Realización**

Derretir la mantequilla en la olla a presión y sofreír los hongos

Guisar brevemente la cebolla

Poner los filetes de lenguado encima de la cebolla y sofreír

Echar el vino tinto a gotas encima del pescado.

Cerrar la tapa y dejar cocinar durante 2 min en el nivel bajo.

Transcurrido el tiempo de cocción apartar la olla a presión del fuego, quitar el vapor rápidamente y abrir cuando la presión se haya ido por completo.

Reservar los filetes de lenguado en un plato precalentado

Refinar la salsa con nata, añadir el perejil, sazonar y hervir brevemente.

Servir

Poner el pescado en el plato, echar la salsa encima del pescado y servir con arroz o patata hervida.

Brownie**Ingredientes:**

2 huevos
100 gr de azúcar
50 gr de mantequilla
70 gr de harina
1 cucharadita de levadura
25 gr de cacao puro
25 gr de almendra picada
Una cucharada Aroma de vainilla

**Realización**

Batir con la batidora eléctrica los huevos con el azúcar y la mantequilla (que habremos fundido en el microondas) hasta conseguir un poquito de espuma e incorporamos el aroma de vainilla. Seguidamente añadimos la harina y el cacao y seguimos batiendo bien.

Cuando está todo integrado echamos la almendra y movemos con una espátula para terminar de mezclar.

Vertemos en un molde que entre en la olla, engrasado y enharinado

Echamos en la olla 2 dedos de agua más o menos, introducimos el molde y ponemos al fuego y esperamos a que la válvula de la olla suba un nivel en ese momento apagar el fuego y dejar hasta que baje de nuevo la válvula

Servir

Sacamos del molde y esperamos que enfríe antes de desmoldar y servir.

INHALT

I Beschreibung-----2

II Sicherheitshinweise-----3-5

III Sicherheitsvorrichtungen-----6

IV Besondere Produktmerkmale-----7

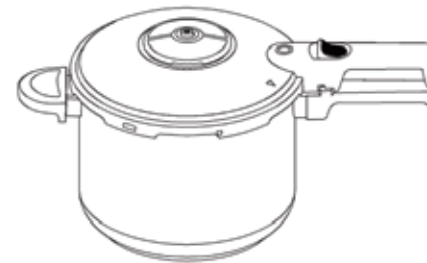
V Gebrauch-----8-10

VI So beheben Sie Störungen-----10-11

VII Pflege-----11-13

VIII Fragen und Antworten-----13-14

IX Garzeiten-Richtwerte-----15



Die Produkte dieser Serie entsprechen den Vorschriften der europäischen Richtlinie EN12778:2002.

I. Beschreibung

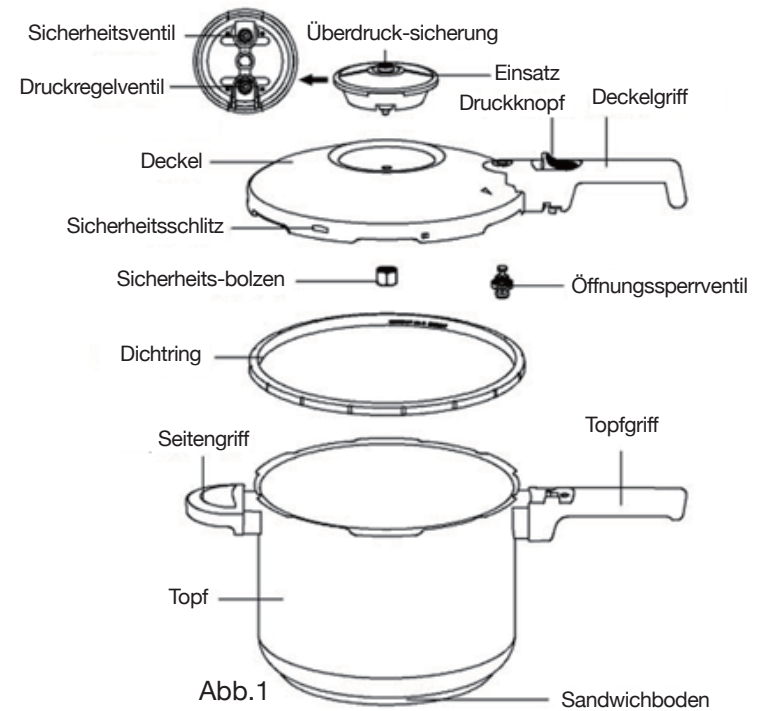


Abb.1

Technische Daten Edelstahl-Schnellkochtopf der Creta-Produktserie			
Modell	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Durchmesser	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Größe	4Ltr.	6Ltr.	7Ltr.
Betriebs-druck	100kPa		
PS	300kPa		

II. Sicherheitshinweise

- (01). Bitte lesen Sie vor der Benutzung des Schnellkochtopfs die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.
- (02). Beachten Sie bitte, dass der Benutzer die alleinige Verantwortung trägt, falls ein Unfall in Folge der Missachtung der Gebrauchsanleitung auftritt. Lassen Sie den Schnellkochtopf bei Gebrauch möglichst nicht unbeobachtet, damit Sie die Herdeinstellung rechtzeitig anpassen können, sobald Dampf aus dem Druckregelventil austritt.
- (03). Stellen Sie den Schnellkochtopf nicht in einen Aufwärmtopf.
- (04). Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den unter Druck stehenden Topf bewegen. Berühren Sie nicht die Metallfläche, sondern verwenden Sie die Griffe und gegebenenfalls Topflappen.
- (05). Benutzen Sie den Schnellkochtopf ausschließlich wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben.
- (06). Da der Schnellkochtopf unter Druck steht, kann eine unsachgemäße Handhabung zu Verbrennungen führen. Vergewissern Sie sich, dass der Schnellkochtopf sicher verschlossen ist, bevor Sie ihn auf den Herd stellen (siehe Gebrauchsanleitung).
- (07). Versuchen Sie auf keinen Fall, den Schnellkochtopf während des Garens zu öffnen. Öffnen Sie ihn erst, nachdem der Druck abgesunken ist (siehe Gebrauchsanleitung).
- (08). Achten Sie darauf, dass der Topf nicht „trockenkocht“, da er dadurch beschädigt wird.
- (09). Füllen Sie den Topf nur zu maximal 2/3. Bei Füllgut, das sich ausdehnt (wie zum Beispiel Reis oder Hülsenfrüchte), ist der Topf nur bis zu maximal 1/4 zu füllen.
- (10). Wählen Sie eine geeignete Herdeinstellung laut Gebrauchsanleitung.
- (11). Beim Garen von Speisen mit Haut (wie z.B. Ochsenzunge) wird die Haut durch Druck aufgebläht. Nicht einstechen: Verbrühungsgefahr durch herausspritzende heiße Flüssigkeit.
- (12). Beim Garen von weichen Speisen den Schnellkochtopf vor dem Öffnen leicht schütteln, um zu vermeiden, dass Gargut beim Öffnen herausspritzt.
- (13). Prüfen Sie vor dem Gebrauch die Ventile auf Verstopfungen (siehe Gebrauchsanleitung).
- (14). Versuchen Sie nicht, noch unter Druck stehende Speisen zu braten.
- (15). Beachten Sie stets die Pflegehinweise in dieser Gebrauchsanleitung. Versuchen Sie nicht, die Sicherheitsvorrichtungen des Topfes selbst zu reparieren.
- (16). Verwenden Sie nur Originalersatzteile.
- (17). Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung auf, um in Zukunft darauf zurückgreifen zu können.

- 01 Der Schnellkochtopf darf nur für private und nicht für gewerbliche Zwecke benutzt werden. Kinder und Personen, die nicht mit dem sicheren und korrekten Gebrauch des Topfes vertraut sind, sollten den Schnellkochtopf nicht benutzen. Der Gebrauch sollte dann nur unter Aufsicht erfolgen. Halten Sie Kinder fern, wenn der Schnellkochtopf benutzt wird.
- 02 Unter Druck kann der Siedepunkt von Flüssigkeiten im Topf bei bis zu 120°C liegen. Bitte bedienen Sie den Schnellkochtopf vorsichtig, da viel Dampf und Saft beim Kochen entstehen, vor allem, wenn der Druck schnell abgebaut wird.
- 03 Bitte garen Sie keine Speisen, die sich ausdehnen können, wie z.B. Apfelmarmelade, Algen, Haferflocken usw., damit die Dampfablassöffnung nicht verstopft wird.
- 04 Halten Sie die Ventile, den Dichtring, die Schutzkappe, den Deckel und den Topf selber vor und nach der Verwendung sauber und fettfrei.
- 05 Der Schnellkochtopf sollte nur auf einen stabilen Herd gestellt werden. Verwenden Sie den Schnellkochtopf nicht auf einem Elektroherd mit einem Plattendurchmesser, der größer als der Boden des Schnellkochtopfs ist. Wenn Sie den Topf auf einem Gasherd benutzen, dürfen die Flammen nicht die Topfwand berühren. Der Schnellkochtopf darf nur auf einer Herdplatte mit einer Leistung von 1,5 kW benutzt werden. (Abb.2)



Abb.2

- 06 Bitte achten Sie darauf, dass der Sicherheitsschlitz nicht in Richtung des Benutzers oder eines häufig betretenen Bereichs zeigt.
- 07 Sollte Dampf aus dem Öffnungssperrventil austreten oder der Dichtring aus dem Sicherheitsschlitz herausragen, ist der Herd sofort abzuschalten. Beheben Sie das Problem, bevor Sie den Topf erneut benutzen.
- 08 Gehen Sie vorsichtig vor, wenn Sie den unter Druck stehenden Topf bewegen. Tragen Sie ihn waagrecht und stellen Sie ihn vorsichtig ab. Vermeiden Sie Stöße.
- 09 Öffnen Sie den Schnellkochtopf nicht, wenn er noch unter Druck steht. Verwenden Sie den Schnellkochtopf nicht ohne sicher verschlossenen Deckel.
- 10 Bewahren Sie Salz, Sojasoße, Laugen, Zucker, Essig oder Wasser nicht über einen längeren Zeitraum im Schnellkochtopf auf. Reinigen Sie den Topf nach jeder Benutzung.
- 11 Lassen Sie den Topf nicht „trockenkochen“ oder einbrennen. Verwenden Sie ihn nicht zum Braten oder Backen.

- 12 Wenn Sie geleeartige Speisen im Schnellkochtopf garen, schütteln sie ihn leicht, bevor Sie ihn öffnen, um zu vermeiden, dass das Gargut herausspritzt.
- 13 Zulässige Garmengen im Schnellkochtopf.
- Bei Füllgut, das sich nicht ausdehnt (wie zum Beispiel Fleisch oder Gemüse), ist der Topf bis zu maximal 2/3 zu füllen.(Abb.3)
 - Bei Füllgut, das sich ausdehnt (wie zum Beispiel Reis oder Hülsenfrüchte), ist der Topf nur bis zu maximal 1/4 zu füllen.(Abb.4)

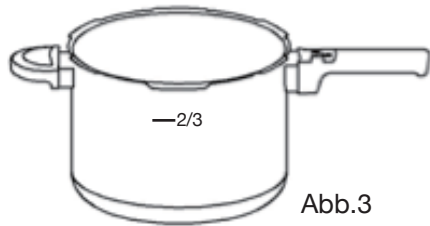


Abb.3

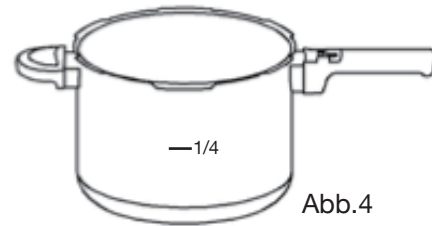


Abb.4

- 14 Stellen Sie unter keinen Umständen etwas auf das Druckregelventil.(Abb.5)

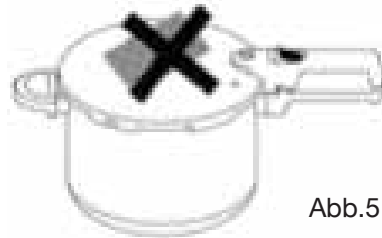


Abb.5

III. Sicherheitsvorrichtungen

• Dieser Topf ist mit mehreren Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. (Abb.6)

- 01 Verwenden Sie die Schutzkappe und die dafür vorgesehene Nadel, um Verstopfungen des Druckregelventils zu beseitigen.
- 02 Das Öffnungssperrventil sorgt dafür, dass der Deckel einwandfrei und sicher schließt.
- 03 Die vierstufige Druckablassvorrichtung sorgt für ein sichere Absenken des Drucks.

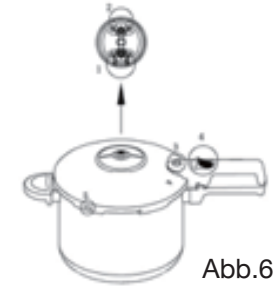


Abb.6

- (01). Druckregelventil: Wenn der Innendruck den Betriebsdruck erreicht hat, dann tritt aus dem Druckregelventil Dampf aus. **Betriebsdruck beträgt 100 kPa;**
- (02). Öffnungssperrventil: Das Ventil steigt auf, wenn der Druck 4 kPa erreicht. Achten Sie darauf, dass hier Druck abgelassen wird, wenn die Dampfauslassöffnung verstopft ist.
- (03). Zweites Sicherheitsventil: Wenn weder das Druckregelventil noch das Sicherheitsventil funktionieren, dann wird der Dampf aus der Dampföffnung des zweiten Sicherheitsventils abgelassen.
- (04). Sicherheitsschlitz: Wenn das Druckregelventil und das Sicherheitsventil außer Funktion sind, wird Druck aus dem Sicherheitsschlitz im Deckel abgelassen.
- (05). Druckknopf: Zum Öffnen des Deckels muss der Knopf gedrückt werden.

IV. Besondere Merkmale

- 01 Der Sandwichboden des Schnellkochtopfs ist besonders fest und widerstandsfähig.
- 02 Der Durchmesser des Sandwichbodens ist größer als bei anderen Produkten. Dadurch absorbiert der Schnellkochtopf die Hitze schneller.
- 03 Deckel nicht öffnen, solange das Öffnungssperrventil nicht völlig abgesunken ist.
- 04 Der Sicherheitsbolzen kann nach längerer Nutzungsdauer mit einer Geldmünze wieder festgedreht werden.

• **Verschiedene Positionen des Druckregelventil entsprechen verschiedenen.**



Funktionen.Position zum Ablassen des Drucks.

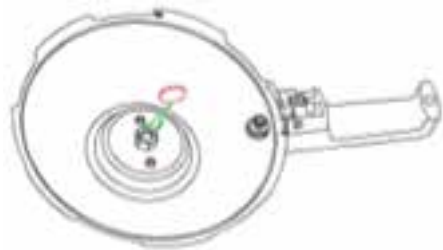


Abb.7

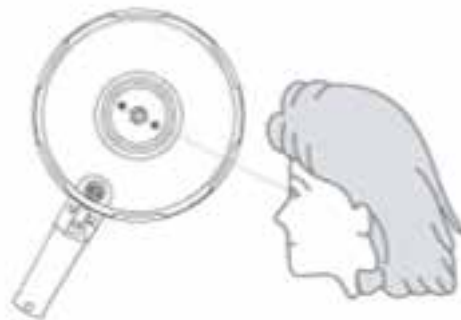


Abb.8

V. Gebrauch

• **Reinigen Sie den Schnellkochtopf, bevor Sie ihn zum ersten Mal benutzen.**

1. Dampfauslassöffnung auf Verstopfung prüfen.

Achten Sie vor jedem Gebrauch darauf, dass die Ventile nicht verstopft sind. Sollte eine Verstopfung vorliegen, ist diese mit der dafür vorgesehenen Nadel zu beseitigen.

2. Schnellkochtopf schließen.

Bringen Sie die Markierung „O“ auf dem Deckel mit der Markierung „O“ auf dem Topfgriff auf Deckung, um den Schnellkochtopf sicher zu schließen. (Abb.9)

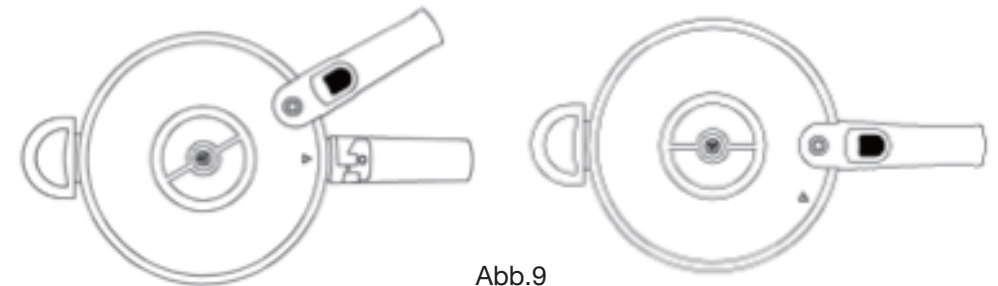


Abb.9

3. Erwärmen.

Damit die Temperatur schnell ansteigt, sollten Sie zunächst eine hohe Herdplattentemperatur wählen, bis das Druckregelventil ausgelöst wird. Achten Sie jedoch darauf, die Einstellung nicht zu hoch zu wählen. Es ist normal, wenn nach einiger Zeit etwas Dampf aus dem Sicherheitsventil austritt. Wenn das Öffnungssperrventil nach oben gestiegen ist und der Schnellkochtopf normal funktioniert, dürfte jedoch kein Dampf mehr austreten. Wenn das Druckregelventil nach oben gestiegen ist und ständig leichter Dampf austritt, sollten Sie die Herdplattentemperatur herunterdrehen. Ab diesem Moment beginnt die Garzeit.

Achtung: Die Garzeit beginnt, sobald leichter Dampf aus dem Druckregelventil austritt, und endet mit dem Ausschalten der Herdplatte.

- **Lassen Sie den Schnellkochtopf möglichst nicht unbeaufsichtigt.**
- **Berühren Sie auf keinen Fall die Metallfläche des Schnellkochtopfs mit Händen oder Körper. Achten Sie stets auf Sicherheit und benutzen Sie die Griffe, um Verbrennungen zu vermeiden.**

4. Herdplatte ausschalten, Druck ablassen und Schnellkochtopf öffnen.

Nach Ablauf der Garzeit haben Sie zwei Möglichkeiten.

- ① Abkühlen lassen: Schalten Sie nach Ablauf der Garzeit die Herdplatte ab und warten Sie, bis der Druck abgefallen ist. Öffnen Sie den Deckel, wenn das Öffnungssperrventil abgesunken ist. Gehen Sie zum Öffnen umgekehrt wie beim Schließen vor. Drücken Sie den Druckknopf. Drehen Sie den Deckelgriff so, dass die „O“-Markierungen nicht mehr auf Deckung sind, und öffnen Sie dann den Deckel. (Abb. 10)

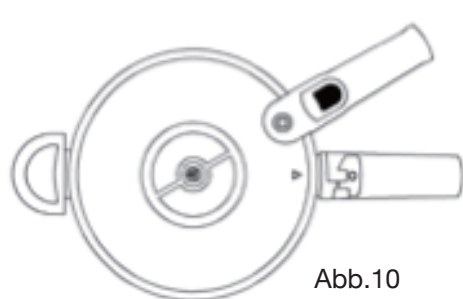


Abb.10



Abb.11

- Drücken Sie den Knopf erst, wenn das Sicherheitsventil abgesunken ist.
 - Bei breiigem Inhalt (z.B. Haferbrei) sollten Sie den Schnellkochtopf vor dem Öffnen leicht rütteln, um die Garbläschen zu reduzieren und um zu vermeiden, dass etwas herausspritzt.
- ② Abkühlen mit Wasser: Stellen Sie den Topf zum schnellen Abkühlen auf eine ebene Fläche und lassen Sie so lange kaltes Wasser über ihn fließen, bis das Sicherheitsventil abgesunken ist. (Abb. 11)

• **Achtung: Achten Sie darauf, dass durch die Ventile im Deckel kein Wasser in das Topfinnere fließt.**

• **Hinweis: Drücken Sie den Knopf zum Öffnen des Deckels. Danach ist der Knopf wieder bereit zum Schließen. Wenn der Knopf sich zurückbewegt, drücken Sie ihn wieder nach vorne. Ansonsten lässt sich der Deckel nicht sicher schließen.**

5.Reinigen

Bitte entfernen Sie das Druckregelventil, indem Sie den Sicherheitsbolzen mit einer Geldmünze lösen. (Abb. 12)

- **Hinweis: Entfernen Sie auf keinen Fall den Silikonring, wenn Sie das Ventil in Wasser tauchen.**

VI. So beheben Sie Störungen

Bei Funktionsstörungen sollten Sie sofort die Herdplatte ausschalten, den Schnellkochtopf auf eine ebene Fläche stellen und mit Wasser abspülen, um die Temperatur und den Druck abzusenken. Suchen Sie anhand der nachstehenden Tabelle nach der Ursache der Störung und beheben Sie diese.

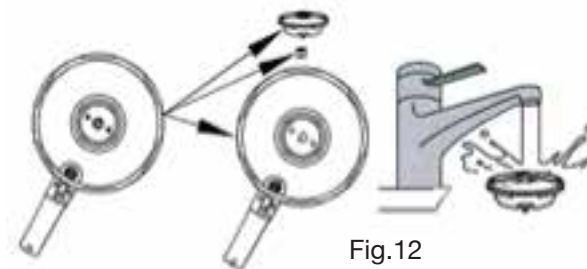





Fig.12

Problem	Ursache	Lösung
Dampf tritt am Deckelrand aus. 	1. Dichtring verschmutzt. 2. Dichtring zu alt.	1. Dichtring, Topfrand und Deckel reinigen. 2. Dichtring auswechseln.
Deckel lässt sich nur schwer schließen.	Deckel verformt.	Deckel austauschen.
Dampf und Flüssigkeit treten plötzlich aus dem Sicherheitsventil aus. 	1. Die Öffnung des Druckregelventils ist verstopft. Das Sicherheitsventil wurde ausgelöst.	1. Nehmen Sie den Schnellkochtopf vom Herd. Lassen Sie ihn abkühlen, nehmen Sie das Druckregelventil ab und reinigen Sie die Ventilöffnung.
Dampf und Flüssigkeit treten plötzlich aus dem zweiten Sicherheitsventil aus. 	1. Die Öffnung des Druckregelventils ist verstopft. 2. Das Sicherheitsventil funktioniert nicht mehr.	1. Nehmen Sie den Schnellkochtopf vom Herd. Lassen Sie ihn abkühlen, nehmen Sie das Druckregelventil ab und reinigen Sie die Ventilöffnung. 2. Ersetzen Sie das Öffnungssperrventil.

VII. Pflege

1. Der Schnellkochtopf sollte vor der ersten Benutzung gereinigt werden.

- Reinigen Sie den kompletten Schnellkochtopf.
- Entfernen Sie Verschmutzungen.
- Wischen Sie Wasserrückstände ab und lassen Sie den Schnellkochtopf komplett trocknen.
- Die Oberfläche des Schnellkochtopfs nicht mit scheuernden Materialien (z.B. Metallschwamm) behandeln, um Kratzer zu vermeiden.
- Bringen Sie den Schnellkochtopf nicht mit anderen Metallen in Kontakt, um elektrochemische Korrosion zu vermeiden.
- Lagern Sie keine Nahrungsmittel im Schnellkochtopf.

2. Pflege des Dichtrings (Abb. 13)

- Entfernen Sie den Dichtring vom Deckel. Entfernen Sie Verschmutzungen von Ring und Deckel.
- Entfernen Sie Wasserrückstände und lassen Sie den Dichtring vollständig trocknen.
- Setzen Sie den Dichtring wieder in den Deckel ein. Geben Sie den Deckel nicht auf den Schnellkochtopf, wenn Sie ihn nicht benutzen, und achten Sie darauf, den Dichtring nicht einzuklemmen.



Abb. 13

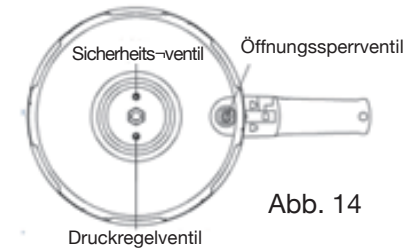


Abb. 14

3. Pflege des Druckregelventils und der Druckablassöffnung.

- Prüfen Sie die Dampfablassöffnung. Wenn sie verstopft ist, entfernen Sie die Verstopfung mit der dafür vorgesehenen Nadel. Spülen Sie dann die Öffnung mit kaltem Wasser aus. (Abb.14)
- Wenn die Schraube des Druckregelventils locker ist, ziehen Sie sie fest.

4. Pflege des Öffnungssperrventils

- Entfernen Sie Verstopfungen vom Öffnungssperrventil mit der dafür vorgesehenen Nadel.
- Spülen Sie dann das Ventil mit kaltem Wasser ab. Die Nadel des Öffnungssperrventil sollte sich ungehindert bewegen können.
- Wenn die Schraube des Öffnungssperrventil locker ist, ziehen Sie sie fest.

Achtung: Bitte verlieren Sie keine Kleinteile, wie z.B. das Druckregelventil. Der Dichtring sollte je nach Häufigkeit der Benutzung alle ein oder zwei Jahre ausgetauscht werden. Er muss jedoch sofort ersetzt werden, wenn er beschädigt oder verformt ist. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler oder unseren technischen Kundendienst, um entsprechende Ersatzteile zu erwerben. Verwenden Sie bitte niemals andere Teile als Originalteile.

VIII. Fragen und Antworten

Q: Wie erziele ich die besten Kochergebnisse?

- A: Erwärmen Sie den Schnellkochtopf bei hoher Herdplattentemperatur, bis Dampf aus dem Druckregelventil austritt.
Verringern Sie dann die Temperatur.
Der Druck im Schnellkochtopf sinkt dann von selbst.
Eine zu hohe Herdplattentemperatur führt zur übermäßiger Dampf- und Flüssigkeitsbildung und könnte die Nahrungsmittel im Schnellkochtopf verbrennen.

Q: Warum werden Speisen nicht richtig gegart?

- A: Prüfen Sie die Garzeit.
Prüfen Sie, ob das Druckregelventil richtig funktioniert.
Prüfen Sie, ob die Herdplattentemperatur zu hoch oder zu niedrig ist.
Prüfen Sie die Flüssigkeitsmenge.
Prüfen Sie den Druck. (Prüfen Sie, ob Dampf aus dem Druckregelventil austritt.)

Q: Wann beginnt die Garzeit?

- A: Sie beginnt mit dem Austreten von Dampf aus dem Druckregelventil.

Q: Haben unterschiedliche Töpfe unterschiedliche Garzeiten?

- A: Ein Schnellkochtopf ist grundsätzlich zu maximal 2/3 bzw. bei Gargut, das sich ausdehnt, bis maximal 1/4 zu befüllen. Weder das Material noch das Fassungsvermögen des Topfes haben dabei einen Einfluss auf die Garzeit.

Q: Warum wird Reis grau?

- A: Das Garen bei hoher Temperatur und hohem Druck bewirkt, dass sich Aminosäuren und Saccharide zersetzen. Nahrungsmittel, die viele Proteine und Kohlenhydrate enthalten, können daher grau werden. Dies ist aber nicht schädlich und beeinträchtigt den Geschmack nicht.
Beim Erwärmen spritzt nach einiger Zeit ein Gemisch aus Sojamilch und Zucker aus dem Sicherheitsventil.
Beim Erwärmen von Flüssigkeiten, die mit Zucker vermischt sind, können diese wegen des hohen Drucks im Schnellkochtopf aus dem Sicherheitsventil austreten.
Beim Garen solcher Nahrungsmittel sollten Sie keinen Druck anwenden, d.h. Sie sollten das Druckregelventil nicht aufsetzen.

Q: Was muss ich tun, wenn der Schnellkochtopf "trockenkocht"?

- A: Sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Auf keinen Fall Wasser über den Topf laufen lassen.

IX. Garzeiten-Richtwerte

Nahrungsmittel	Gargut- und Wassermenge	Garzeit ab kontinuierlichem Austreten von leichtem Dampf aus dem Druckregelventil	Beschaffenheit des Garguts nach natürlicher Abkühlung	Bemerkungen
Rind	1/2	15-20	Sehr zart	In Stücke schneiden
Kotelett	1/2	8-12	Fleisch und Knochen voneinander getrennt	In Stücke schneiden
Schweinshaxe	1/2	15-20	Fleisch und Knochen voneinander getrennt	Schwarte würfelförmig einschneiden
Huhn	1/2	8-10	Fleisch und Knochen voneinander getrennt	Ganzes Huhn
Fisch	1/3	2-4	Durchgekocht	
Hammelfleisch	1/2	8-12	Durchgekocht	
Zong Zi	2/3	10-15	Durchgekocht	
Mais	2/3	5-8	Durchgekocht	
Süßkartoffeln	2/3	6-10	Durchgekocht	
Reis	1/4	4-6	Durchgekocht, gut duftend	
Haferbrei	1/3	10-15	Weich	
Hülsenfrüchte	1/4	12-16	Durchgekocht	
Tremella (Silberohr)	2/5	15-25	Sehr zart	

Hinweis: Die angegebenen Garzeiten dienen nur als Richtwerte. Sie können sich je nach Gargut und Ihren eigenen Erfahrungen anpassen.

Hähnchen- und Eikroketten

Ingredients (4-6 people):

Zutaten (4-6 Personen)	1 Hühnerschenkel
2-3 Eier	1 Zwiebel
1 Stange Lauch	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	135 g Mehl
Mehl, geschlagene Eier und Brotkrümel	1/2 l Milch
Wasser	extra natives Olivenöl
Salz	Muskatnuss
Petersilie	



Zubereitung

Geben Sie das Huhn mit Wasser, Salz, Lauch, Zwiebeln und Karotten in den Schnellkochtopf. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Zutaten 20-25 Minuten. Wenn das Huhn weich ist, entfernen Sie Knochen und Haut und zerkleinern Sie es. Kochen Sie die Eier in einem kleinen Topf mit Wasser und Salz für 10 Minuten.

Zwiebel hacken und in einer Pfanne mit Öl auf mittlerer Flamme andünsten. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis es leicht gebräunt ist. Geben Sie 1/2 l Milch dazu und rühren Sie. Geben Sie die gleiche Menge Brühe unter kontinuierlichem Rühren dazu. Verarbeiten Sie die Mischung bei geringer Wärmezufuhr zu einem Teig. Mit geriebener Muskatnuss bestreuen. Geben Sie die Bechameloße zu dem Huhn zusammen mit den zerkleinerten Eiern. Alles gut vermischen und auf niedriger Flamme 20 bis 25 Minuten garen köcheln lassen. Teig in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Wenn der Teig abgekühlt ist, schneiden und Kroketten formen. Kroketten erst in Mehl, dann in Ei und Brotkrümel rollen. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

Wenn die Kroketten gebraten sind, aus der Pfanne nehmen und auf einen mit absorbierendem Papier bedeckten Teller legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Servieren

Kuchen im Schnellkochtopf

Zutaten (8 Personen):

1 ½ Tassen Mehl
1 Tasse Zucker
1 Ei
½ Tasse Öl
1 Tasse Milch
1 Teelöffel Vanilleextrakt
Für die Glasur:
200 g Puderzucker
10 Esslöffel Wasser (etwa 75 ml)



Zubereitung

Geben Sie die Eier in einen Mixer und rühren Sie die Eier, bis sie glatt und schaumig sind und das Zweifache des anfänglichen Volumens haben. Eier mit Zucker und Öl vermischen, langsam das Mehl abwechselnd mit der Milch zugeben, bis die Masse glatt und klumpenfrei ist. Vanilleextrakt beigegeben. Gießen Sie die Mischung in eine eingefettete Bonio Kuchenform. Stellen Sie die Form in den Schnellkochtopf und setzen Sie den Deckel auf den Topf. Lassen Sie den Kuchen 2 Minuten auf hoher Flamme backen. Verringern Sie dann die Temperatur und lassen Sie den Kuchen 40-45 Minuten backen. Lassen Sie den Kuchen auf dem ausgeschalteten Herd stehen und prüfen Sie mit einem Messer, ob der Teig gebacken ist. Wenn das Messer beim Herausziehen trocken ist, ist der Kuchen fertig. Kuchen herausnehmen und auf einem Gitterrost aus der Form stürzen. Zubereitung der Glasur: Mischen Sie Wasser mit Zucker und rühren Sie, bis Sie eine homogene Mischung erhalten. Sobald die Glasur fertig ist, können Sie den Kuchen damit bedecken. Stellen Sie den Kuchen auf einen Gitterrost. Es ist wichtig, die Glasur sofort und in die Mitte des Kuchens zu gießen. Lassen Sie den Kuchen auf Zimmertemperatur abkühlen.

Servierbereit.

Käsekuchen im Schnellkochtopf

Zutaten

4 Esslöffel Zucker 4 Eier
 1 Dose Milchpulver 200 ml Frischkäse
 Karamell oder Zucker zum
 Karamellisieren
 Brombeeren und Himbeeren
 Flüssige Schokolade



Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie alles. Karamellisieren Sie die Form und geben Sie die Mischung hinein.

Bedecken Sie die Form mit einem Deckel oder Aluminiumfolie, und zwar so, dass kein Wasser während des Garens in die Form gelangen kann. Stellen Sie die Form in den Schnellkochtopf in zwei Fingerbreit Wasser. Schließen Sie den Schnellkochtopf und garen Sie 15 bis 20 Minuten.

Nach einer Weile und sobald der Druck im Topf gefallen ist, stellen Sie den Kuchen in den Kühlschrank und lassen Sie ihn abkühlen.

Servieren

Stürzen Sie den Kuchen auf einen Teller.

Mit flüssiger Schokolade, Brombeeren und Himbeeren verzieren.

Spanischer Pudding

Zutaten (4-6 Personen):

1/2 l Milch 4 Eier
 6 Esslöffel Zucker Wasser

Zubereitung

Geben Sie 4 Esslöffel Zucker in eine Schüssel, schlagen

Sie die Eier mit einem Schneebesen schaumig.

Dann unter kontinuierlichem Rühren nach und nach Milch begeben. Nach dem Rühren einen Moment

stehen lassen. Geben Sie 2 Esslöffel Zucker in eine Form, um Karamell herzustellen. 2 Esslöffel Wasser

hinzugeben und karamellisieren. Verteilen Sie dann den Karamell auf dem Boden der Form und geben Sie

die Eiermischung dazu. Gießen Sie etwas Wasser in den Dampfkochtopf und stellen Sie die mit Aluminiumfolie

bedeckte Form in den Topf, schließen Sie den Deckel und garen Sie (auf Stufe 2) den Pudding 4 Minuten lang,

nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Lassen Sie den Pudding eine Weile ruhen.

Nehmen Sie den Pudding heraus und servieren Sie ihn.



Kürbiscremesuppe

Zutaten (4-6 Personen):

Zutaten (4-6 Personen):

1 kg Kürbis	2 große Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel	2 reife Tomaten
1 Lorbeerblatt	1 Becher Sahne (200 ml)
Öl	Salz
3 hart gekochte Eier	



Zubereitung

Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und einmal durchschneiden, bereiten Sie die Tomaten auf die gleiche Weise vor.

Mischen Sie alle Zutaten im Schnellkochtopf, geben Sie das Lorbeerblatt dazu, gerade genug Wasser,

um alles zu bedecken, etwas Öl und Salz. Setzen Sie den Deckel auf den Topf und stellen Sie ihn auf die Herdplatte. Wenn der Dampf zu entweichen beginnt, kochen Sie die Zutaten 10 Minuten und reduzieren

Sie die Temperatur etwas. Öffnen Sie nach einer Weile den Deckel und stampfen Sie Kartoffeln, Zwiebel und

Tomaten so fein, als ob sie mit einem Pürierstab püriert wurden.

Servieren

Füllen Sie die Suppe in einen Teller und geben Sie Kochsahne dazu. Gut mischen und mit den zerkleinerten Eiern servieren.

he blender.

Blumenkohl und Hühnchen mit Bechamelsoße

Zutaten (4-6 Personen):

1 Blumenkohl	400 g zerkleinertes Hühnerfleisch
2 Scheiben Speck	100 g Käse
1 Zwiebel	1 grüne Paprika
Mehl	1/2 l Milch
Wasser	extra natives Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer
Petersilie	



Zubereitung

Säubern Sie den Blumenkohl und zerlegen Sie ihn. Kochen Sie den Blumenkohl mit Wasser und Salz

im Schnellkochtopf. Lassen Sie ihn auf mittlerer Flamme 5 Minuten lang kochen. Abgießen und beiseitestellen. Zwiebel hacken und in eine Bratpfanne mit Öl geben. Geben Sie die ebenfalls zerkleinerte grüne Paprika dazu. Würzen und andünsten. Speck und gewürfeltes Hühnerfleisch dazugeben und braten. Für die Soße: Schmelzen Sie Butter in einer Pfanne, geben Sie Mehl dazu, dann würzen und sautieren. Nach und nach Milch dazugeben und etwa 5-6 Minuten kochen. Blumenkohlrischen in eine ofenfeste Pfanne geben. Gemüse, Fleisch und die weiße Soße dazugeben. Bei 220 Grad 5 Minuten lang backen.

Heiß servieren.

Gemüse- Panache**Zutaten:**

250 g Bohnen 1 Zucchini
 1 Scheibe Kürbis 8 grüne Spargelstangen
 100 g iberischer Speck 2 Kartoffeln
 Wasser natives Olivenöl extra
 Salz

**Zubereitung**

Kartoffeln schälen und würfeln und im Schnellkochtopf mit Wasser garen. Die gesäuberten Bohnen in Streifen schneiden, in den Dampfeinsatz legen und würzen. Topf schließen und auf mittlerer Flamme

4 Minuten lang garen

Halten Sie die Bohnen warm, während Sie die Kartoffeln stampfen.

Schneiden Sie die Zucchini in große Stücke. Geben Sie Zucchini und Spargel mit etwas Öl dazu, legen Sie das Gemüse auf einen Teller und lassen Sie es 6-8 Minuten stehen.

Schneiden Sie den Speck klein und bräunen Sie ihn in der Bratpfanne.

Bedecken Sie den Boden eines Tellers mit Kartoffelbrei und legen Sie das gedämpfte Gemüse und die gebratenen Bohnen auf den Teller.

Servieren.**Linsensuppe mit Curry****Zutaten (6 Personen):**

Zutaten (6 Personen)
 ½ Tasse braune Linsen
 1 Lauch
 1 Dose ganze Tomaten (400 g)
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 11 Kartoffeln
 1 Teelöffel Curry
 1 Karotte
 1 Naturjoghurt
 Wasser
 Natives Olivenöl extra
 Salz

**Zubereitung**

Zwiebel und Karotte in Würfel schneiden. Lauch klein schneiden und in den Schnellkochtopf mit dem Öl geben. Knoblauch dazugeben, braten und gut würzen. Linsen hineinrühren, mit Wasser bedecken und den Teelöffel Curry dazugeben. Bedecken und 7 Minuten kochen lassen. Sobald die Linsen gar sind, die gewürfelten Tomaten dazugeben und noch einmal 2-3 Minuten kochen lassen. In einer Bratpfanne

die geschälten Kartoffeln braten und in Würfel schneiden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die Suppe geben.

Servieren.**Zwiebelsuppe mit geschmolzenem Käse****Zutaten (für 4 Personen):**

6 Zwiebeln drei Rinderknochen
 2 Lauchstangen 3 Knoblauchzehen
 400 g Kichererbsen 75 g ein Tag altes Brot
 100 g Emmentaler Wasser
 Salz extra natives Olivenöl Petersilie

**Zubereitung**

Kichererbsen zunächst in Wasser einweichen.

Kochen Sie die Lauchstangen, eine Zwiebelhälfte, die abgetropften Kichererbsen, geschälten Knoblauchzehen, Rinderknochen, etwas Petersilie und eine Prise Salz im Schnellkochtopf.

Setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie alles 30 Minuten kochen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Entfernen Sie anschließend die Knochen, Kichererbsen und das Gemüse. Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb. Stellen Sie die Brühe beiseite.

Restliche Zwiebeln schälen und fein hacken, zum Braten mit Öl in eine Pfanne geben. Würzen und dünsten, bis sie gar sind.

Schneiden Sie das Brot klein, geben Sie es dazu und rühren Sie kurz um. Gießen Sie die Brühe dazu und kochen Sie alles etwa 10 Minuten. Schlagen Sie die Suppe mit einem Schneebesen, bis sich das Brot aufgelöst hat.

Servieren.

Streuen Sie Käse über die Suppe und stellen Sie sie in den Ofen, um den Käse zu schmelzen. Geben Sie die Suppe in die Suppentassen und streuen Sie etwas gehackte Petersilie darüber.

Reis mit Hühnchen im Schnellkochtopf**Zutaten (4 Personen):**

1 und 1/2 Tassen Reis 4 Glas Wasser
 1/2 kg Hühnchenstücke ohne Haut
 1 getrocknete Paprikaschote 2 Knoblauchzehen
 1 Tomate 1 Brokkoli
 1 gelbe Paprika 1 Karotte
 Salz Öl

**Zubereitung**

Kochen Sie das Wasser in einem Topf und salzen sie es nach Geschmack. Geben Sie etwas Öl in den Schnellkochtopf. Wenn das Öl heiß ist, getrocknete Paprikaschote und Knoblauch hineingeben. Wenn gebräunt, Paprikaschote und Knoblauch herausnehmen und im Mörser zerstoßen. Hühnchen im Topf braten. Häuten Sie währenddessen die Tomate, und wenn das Hühnchen eine goldbraune Farbe hat, geben Sie die Tomate zusammen mit dem Brokkoli, Paprika und der Karotte (in Streifen geschnitten) dazu. Reis dazugeben und ein paar Mal umrühren, Wasser und den Inhalt des Mörsers hinzufügen. Umrühren und den Topf verschließen. Wenn das Wasser kocht, den Topf 10 Minuten lang auf kleiner Flamme stehen lassen. Umrühren und noch einmal für etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Deckel abnehmen.

Heiß servieren.

Pilz-Cannelloni mit Kastanie**Zutaten (4 Personen):**

20 Blätter Cannelloni	500 g Pilze
8 frische Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
500 g Kastanien	800 ml Milch
80 g Mehl	80 g Butter
100 g geriebener Käse	Wasser extra natives Olivenöl
Salz, Petersilie	

**Zubereitung**

Legen Sie die Kastanien in den Schnellkochtopf. Mit Wasser bedecken, würzen, Deckel aufsetzen und 5 Minuten lang kochen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Kastanien schälen und beiseitestellen. Geben Sie reichlich Wasser in einen großen Topf. Zum Kochen bringen, Cannelloni-Blätter hineingeben und 10-12 Minuten kochen lassen. Abgießen, abkühlen lassen und auf einem sauberen Tuch ausbreiten. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und braten. Pilze klein schneiden und dazugeben. Kurz anbraten und würzen. Gehackte Kastanien dazugeben. Gut vermischen und stehen lassen. Für die Soße Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben, würzen und sautieren. Nach und nach Milch dazugießen und etwa 5-6 Minuten kochen. Mischen Sie die Hälfte der Bechamelsoße. Füllen Sie die Cannelloni. Wenn Sie es wünschen, können Sie die Cannelloni mit dem Rest der Soße bedecken. Streuen Sie Käse darüber und gratinieren Sie die Cannelloni 3 Minuten.

Servieren.**Lammrippchen mit Salat****Zutaten (4 Personen):**

1,5 kg Lammrippchen	3 Tomaten
1 Frühlingszwiebel	12 schwarze Oliven (entsteint)
2 Knoblauchzehen	Wasser
extra natives Olivenöl	Essig, Salz
½ Teelöffel Paprika	2 Zweige Rosmarin Pfeffer
Petersilie	

**Zubereitung**

Rippchen in Stücke schneiden und in den Schnellkochtopf legen. Einen Zweig Rosmarin dazugeben, mit Wasser bedecken und würzen. Deckel aufsetzen und 10 -12 Minuten kochen lassen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Rippchen herausnehmen und auf einen Bogen Backpapier legen. Stehen lassen. Knoblauchzehen geschält und gehackt, 4 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Essig, Paprika, die Blätter eines Rosmarinzeigs und Salz in einen Zerkleinerer geben und zerkleinern. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit der Soße bestreichen. Bei 190 Grad 20 Minuten lang backen. Nach der Hälfte der Garzeit die Rippchen umdrehen und mit der restlichen Soße bedecken. Mit der Restwärme im Ofen warmhalten. 2 Tomaten häuten, in ungleichmäßige Stücke schneiden und in eine Schüssel legen. Zwiebel in Streifen schneiden und mit etwas Mais in den Salat geben. Außerdem Olivenöl, Essig und Salz dazugeben.

Servieren.

Den Salat mit Blattsalat, Tomaten und Lammrippchen anrichten.

Gefüllter Tintenfisch**Zutaten:**

Tintenfisch	Schweine oder Rind
Ei	1 zerkleinerte Tomate
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	gefüllte Oliven
400 g pürierte Tomaten	1 Kartoffel
Olivenöl	Salz
200 ml Weißwein	1 Würfel Fischbrühe
Petersilie	

**Zubereitung**

Die mittelgroße Zwiebel in einer Bratpfanne mit Olivenöl braten, eine zerkleinerte Tomate dazugeben und einige Minuten lang köcheln lassen. Dann Schweine- oder Rinderhack dazugeben, umrühren und ein zerkleinertes, hart gekochtes Ei, die Flügel und Beine des Tintenfisches mit geschnittenen Oliven und Salz zugeben. Etwa 3 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen lassen. Wenn Sie eine dickere Konsistenz bevorzugen, geben Sie einige Brotkrumen dazu. Zum Abkühlen stehen lassen. Auf jedem Tintenfisch etwas Olivenöl verteilen, mit der vorbereiteten Mischung füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Die gehackte Zwiebel in den Schnellkochtopf geben, mit etwas Olivenöl braten und 400 g pürierte Tomaten, eine in Scheiben geschnittene Kartoffel, 200 ml Weißwein und einen Würfel Fischbrühe begeben. Im geschlossenen Topf etwa 7 Minuten kochen lassen. Auf eine Platte legen und mit etwas Petersilie dekorieren. Wenn Sie noch etwas Tintenfisch-Füllung übrig haben, können Sie diese in die Soße geben.

Servieren.**Seezunge mit Pilzsoße****Zutaten:**

200 g Pilz
1 kleine, geschälte und fein gehackte Zwiebel
600 g Seezungenfilets, gut gewürzt
1 dl Weißwein 1 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Kochsahne
1 Esslöffel Petersilie, klein gehackt

**Zubereitung**

Butter im Schnellkochtopf schmelzen und die Pilze braten. Zwiebel kurz andünsten. Legen Sie die Seezungenfilets auf die Zwiebeln und braten Sie diese. Gießen Sie den Wein über den Fisch. Deckel schließen und 2 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Nach Ablauf der Garzeit den Schnellkochtopf von der Herdplatte nehmen, schnell den Dampf entweichen lassen und den Deckel öffnen, sobald der Topf nicht mehr unter Druck steht. Seezungenfilets auf einen vorgewärmten Teller legen. Soße mit Sahne verfeinern, Petersilie dazugeben und kurz köcheln lassen.

Servieren.

Legen Sie den Fisch auf eine Platte, geben Sie die Soße über den Fisch und servieren Sie ihn mit Reis oder Salzkartoffeln.

Brownie**Zutaten:**

2 Eier
 100 g Zucker
 25 g gehackte Mandeln
 70 g Mehl
 1 Teelöffel Backpulver
 25 g reinen Kakao
 Ein Esslöffel Vanillearoma
 50 g Butter

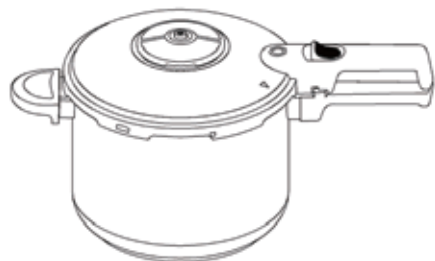
**Zubereitung**

Eier, Zucker und Butter (die zuvor in der Mikrowelle geschmolzen wurde) mit einem elektrischen Handrührgerät schlagen, bis Sie einen leichten Schaum erhalten. Dann das Vanillearoma dazugeben.

Mehl und Kakao hinzufügen und weiter schaumig schlagen. Wenn Sie eine homogene Mischung erhalten, geben Sie ganze Mandeln dazu und heben Sie diese mit einem Spatel unter den Teig, um den Teig fertigzustellen. In eine gefettete und bemehlte Form geben. Geben Sie 2 Fingerbreit Wasser in den Topf und stellen Sie dann die Form hinein. Topf auf den Herd stellen und warten, bis das Ventil auf dem Topf eine Stufe aufsteigt, schalten Sie dann den Herd aus und lassen Sie den Topf auf der Platte stehen, bis das Ventil wieder geschlossen ist.

CATALOGUE

I	Présentation visuelle et description des pièces-----	2
II	Précautions avant l'utilisation de l'appareil-----	3-5
III	Consignes de sécurité-----	6
IV	Caractéristiques du produit-----	7
V	Instructions d'utilisation-----	8-10
VI	Guide de dépannage-----	10-11
VII	Entretien-----	11-13
VIII	Questions et réponses-----	13-14
IX	Etapes et durées de cuisson-----	15



Les produits de cette série sont conçus et fabriqués sur la base de la norme EN12778: 2002.

I. Présentation visuelle et description des pièces

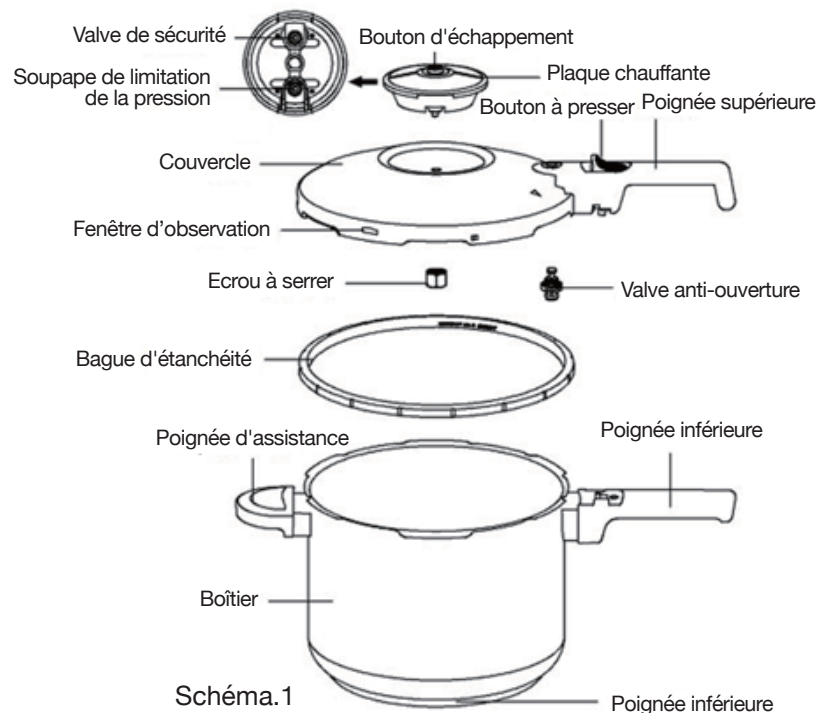


Schéma.1

Spécifications de l'autocuiseur en acier inoxydable de la série Creta			
Modèle	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Calibre	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacité	4L	6L	7L
Pression de fonctionnement	100kPa		
PS	300kPa		

II. Précautions avant l'utilisation de l'appareil

- (01). Utilisez l'appareil seulement après avoir lu et compris les instructions fournies dans ce manuel.
- (02). L'utilisateur sera responsable en cas d'accident si les instructions du manuel n'ont pas été suivies.
L'utilisateur doit constamment surveiller l'appareil lors de son utilisation, afin de régler la puissance du feu à temps lorsque la soupape de limitation de pression se libère, pour garder la pression pendant un certain temps à l'intérieur de l'autocuiseur.
- (03). Ne mettez pas l'autocuiseur dans un récipient de chauffage.
- (04). Soyez très prudent(e) lorsque vous déplacez l'autocuiseur sous pression. Ne touchez pas les surfaces en métal ; utilisez les poignées avec un gant de protection si nécessaire.
- (05). L'autocuiseur ne peut être utilisé que selon les instructions fournies dans ce manuel, et ne doit pas être utilisé à d'autres fins.
- (06). Puisque que l'autocuiseur cuit les aliments sous pression, il peut causer des brûlures si la manipulation est incorrecte. Fermez correctement l'autocuiseur avant de le faire fonctionner (voir le manuel d'instructions).
- (07). Ne forcez jamais l'ouverture de l'autocuiseur. Assurez-vous de l'ouvrir une fois que toute la pression est relâchée. (voir le manuel d'instructions).
- (08). Ne faites jamais fonctionner l'autocuiseur à sec; cela pourrait l'endommager de manière permanente.
- (09). Assurez-vous de ne pas remplir l'autocuiseur d'ingrédients au-delà des 2/3 de sa capacité. Et ne le remplissez pas au-delà du quart de sa capacité pour la cuisson des aliments qui se dilatent, comme le riz ou les légumes secs, etc.
- (10). Sélectionnez le mode de cuisson approprié selon les instructions.
- (11). La cuisson des aliments avec la peau (comme la langue de boeuf) fera se dilater les ingrédients en raison de la pression après la cuisson. Ne piquez pas ces aliments après la cuisson pour éviter les brûlures.
- (12). Après avoir faire cuire des aliments mous, secouez légèrement l'autocuiseur avant de l'ouvrir afin d'éviter toute projection.
- (13). Vérifiez si la valve de pression est bloquée avant l'utilisation; voir le manuel d'instructions.
- (14). Ne faites pas frire d'aliments sous pression.
- (15). Veuillez respecter les instructions d'entretien spécifiées dans le manuel. Ne changez aucun dispositif de sécurité par vous-même.
- (16). Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le fabricant; utilisez la cuve et le couvercle selon les directives du fabricant.
- (17). Veuillez suivre strictement les instructions du manuel.

- 01 L'autocuiseur est un appareil de cuisson domestique et ne doit pas être utilisé à d'autres fins. Les enfants et les personnes non familières avec les instructions de fonctionnement ne doivent pas utiliser cet appareil. Cet autocuiseur doit être constamment surveillé lors de son utilisation et les enfants doivent être gardés éloignés de l'appareil lors de son fonctionnement.
- 02 Sous la pression limitée, le point d'ébullition du liquide est inférieur à 120°C (250F). Beaucoup de vapeur et d'eau s'échapperont lors de l'ébullition et en particulier lorsque la réduction de la pression sera rapide.
- 03 Ne faites pas cuire des aliments qui se dilatent tels que la confiture de pomme, le riz, les algues, la farine d'avoine, etc., pour éviter de bloquer l'orifice d'émission de la vapeur.
- 04 Gardez la soupape de limitation de la pression, le joint d'étanchéité, le bouton d'ouverture, le couvercle et la cuve propres en enlevant les saletés, les graisses et résidus avant et après utilisation.
- 05 L'autocuiseur doit être utilisé sur une cuisinière stable. Ne placez pas l'autocuiseur sur une plaque électrique dont le diamètre est plus large que le fond de l'autocuiseur. Sur une cuisinière au gaz, la flamme ne doit pas dépasser le diamètre de la base de l'autocuiseur. L'autocuiseur est applicable à un four de 1,5 KW. (Schéma 2)

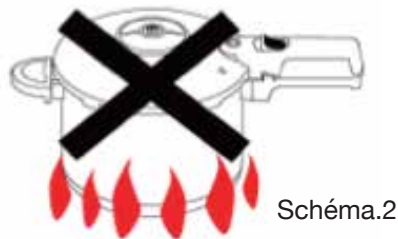


Schéma.2

- 06 Ne dirigez pas la valve de libération de la vapeur vers l'utilisateur ou vers l'endroit où des personnes peuvent passer.
- 07 Si de la vapeur est éjectée hors de la valve de sécurité ou de la soupape de libération de la vapeur, éteignez immédiatement l'alimentation. Le problème doit être détecté et résolu avant d'utiliser l'autocuiseur à nouveau.
- 08 Soyez très prudent(e) lorsque vous déplacez l'autocuiseur sous pression. Transportez-le à l'horizontale et posez-le doucement. Ne le heurtez pas.
- 09 N'ouvrez pas l'autocuiseur lorsqu'il y a de la pression à l'intérieur. Ne commencez pas la cuisson d'aliments si le couvercle n'est pas hermétiquement fermé.
- 10 Ne stockez pas de sel, de sauce soja, d'alcali, de sucre, de vinaigre, d'eau ou de vapeur à l'intérieur de l'autocuiseur pendant une longue période. Nettoyez-le et séchez-le après chaque utilisation.
- 11 Ne faites pas chauffer l'autocuiseur sans eau ou à sec. N'utilisez pas l'autocuiseur pour la friture ou pour cuire des pâtisseries.

- 12 Lorsque vous cuisinez des aliments mous comme de la gelée dans l'autocuiseur, secouez légèrement l'appareil plusieurs fois avant de l'ouvrir pour éviter que les aliments n'éclaboussent.
- 13 Suivez cette directive pour le volume des aliments à verser l'intérieur de l'autocuiseur.
- Moins de 2/3 de la hauteur de l'autocuiseur pour les aliments non expansifs tels que la viande, les légumes, etc. (schéma 3)
 - Moins de 1/4 de la hauteur de l'autocuiseur pour les aliments volumineux tels que le riz, les haricots, etc (schéma 4)

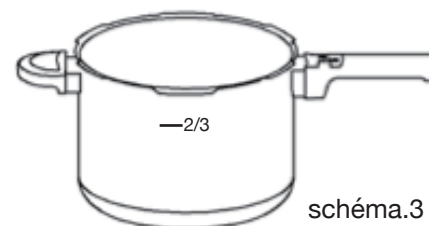


schéma.3

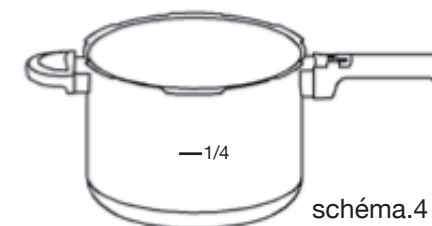


schéma.4

- 14 Il est interdit de mettre quoi que ce soit sur la soupape de limitation de la pression (schéma 5)



Fig.5

III. Consignes de sécurité

• **Nos produits ont été conçus et équipés avec de multiples dispositifs de sécurité afin d'assurer une utilisation sans risque (schéma 6)**

- 01 Le capuchon anti-blocage et l'aiguille de dragage doivent être utilisés pour empêcher le blocage du limiteur de pression.
- 02 Le dispositif empêchant l'ouverture du couvercle assure que le couvercle est correctement fermé, ainsi que de façon sécuritaire.
- 03 Le dispositif de relâchement de la pression de quatrième -degré assure une utilisation en toute sécurité.

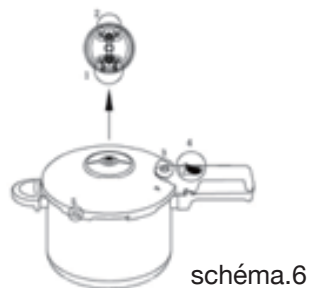


schéma.6

- (01). Régulateur de pression Si la pression à l'intérieur atteint une plage de fonctionnement normale, le régulateur de pression dégagera de la vapeur supplémentaire. **La pression de fonctionnement est de 10 0 kPa ;**
- (02). Clapet de sécurité ouvert : il augmentera lorsque la pression atteindra 4 kPa. Veillez à ce que la vapeur se libère de cet orifice lorsque l'autocuiseur est sous pression et que la valve de libération de la vapeur est obstruée.
- (03). Seconde soupape de sécurité : Lorsque la soupape de limitation de pression et la valve de sécurité ne fonctionnent pas, la vapeur sera relâchée de cette valve pour assurer la sécurité.
- (04). Fenêtre de sécurité : lorsque le régulateur de pression et la soupape de sécurité ne fonctionnent plus, la pression supplémentaire sera évacuée de la fenêtre de sécurité du couvercle.
- (05). Bouton d'ouverture : Ouvrez le couvercle en appuyant sur ce bouton.

IV. Caractéristiques du produit

- 01 Le fond composé de l'autocuiseur est fabriqué à l'aide d'une machine à pression par friction, ce qui la rend solide et fiable, sans aucune faille.
- 02 Le diamètre du fond composé est supérieur à celui des produits courants, ce qui permet à l'autocuiseur d'absorber la chaleur plus rapidement.
- 03 N'ouvrez pas le couvercle lorsque de la vapeur d'eau est émise et qu'elle sort du bec verseur.
- 04 L'écrou peut être fixé avec une pièce après une utilisation de longue durée.

• **Une position différente du régulateur de pression permet une fonction.**



différente. Position pour relâcher la pression.

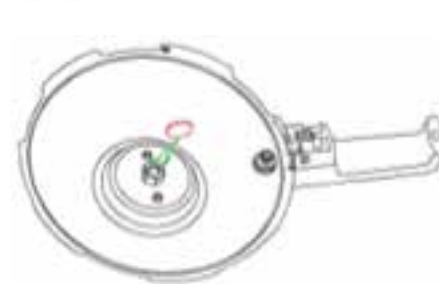


Schéma .7

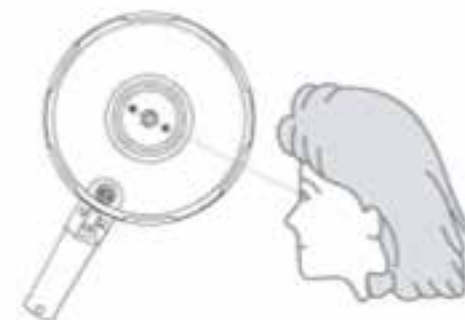


Schéma .8

V. Utilisation

• **Veillez laver complètement l'autocuiseur avant de l'utiliser pour la première fois.**

1. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'orifice de libération de la vapeur est dégagé.

Assurez-vous que l'orifice de la valve de sécurité et l'orifice de la soupape de limitation de la pression ne sont pas obstrués. Si l'un de ces orifices est obstrué, enlevez l'obstruction avec l'aiguille de dragage.

2. Fermeture de l'autocuiseur.

Alignez la marque "O" du couvercle avec la marque "O" de la poignée inférieure pour verrouiller fermement l'autocuiseur. (Schéma 9)

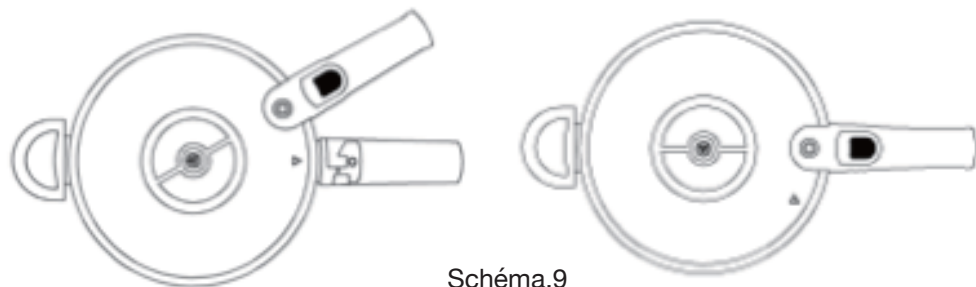


Schéma.9

3. Cuisson.

Afin d'augmenter la température rapidement, placez l'autocuiseur sur un feu de forte puissance jusqu'à ce que de la vapeur commence à s'échapper de la valve de sécurité. Prenez garde à ne pas laisser l'autocuiseur chauffer à une puissance optimale lorsque la vapeur commence à s'échapper. Il est normal qu'un peu de vapeur suinte de la valve de sécurité après la cuisson pendant un certain temps. L'émission de vapeur doit s'arrêter une fois que la valve de sécurité s'élève et l'autocuiseur continuera à fonctionner normalement. Lorsque la soupape de limitation de la pression s'élève et que la vapeur commence à s'échapper de façon continue, en émettant un son régulier, réduisez la source de chaleur de manière à ce que la soupape continue à chuchoter régulièrement.

Attention : Le temps de cuisson est calculé à partir du moment où la soupape de limitation de la pression commence à émettre de la vapeur jusqu'à l'arrêt de la cuisson.

- Restez à proximité de l'autocuiseur et observez-le durant la cuisson.
- Ne touchez pas la surface en métal de l'appareil avec les mains ou toute autre partie du corps. Prenez des précautions et utilisez les poignées pour éviter de vous brûler.

4. Eteignez le feu, relâchez la pression et ouvrez l'autocuiseur

Deux méthodes peuvent être utilisées après la cuisson.

- ① Refroidissement naturel. Lorsque la cuisson est terminée, éteignez la source de chaleur et laissez l'autocuiseur décompresser naturellement jusqu'à ce que la pression se réduise. Enlevez le couvercle lorsque la valve de sécurité est redescendue. La procédure d'ouverture de l'autocuiseur est l'inverse du processus de fermeture. Appuyez sur le bouton d'ouverture de la poignée et faites-le glisser afin de déclencher l'ouverture. Tournez la poignée supérieure dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour aligner la marque "O" du couvercle avec la marque "O" de la poignée inférieure et ouvrez le couvercle (Schéma 10)

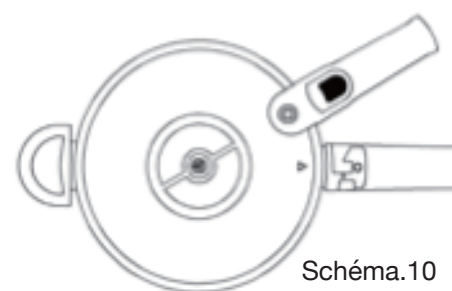


Schéma.10



Schéma.11

- N'appuyez pas sur le bouton d'ouverture avant que la valve de sécurité ne soit baissée.
 - Lors de la cuisson d'aliments pâteux, comme du porridge, secouez légèrement l'autocuiseur avant de faire réduire la pression.
- ② Refroidissement rapide. Parfois, il est nécessaire que l'autocuiseur refroidisse rapidement ; dans ce cas, mettez l'autocuiseur sur une surface plate et arrosez lentement l'autocuiseur avec de l'eau froide jusqu'à ce que la soupape de sécurité se baisse (Schéma 11)

• Attention : Évitez que de l'eau qui coule dans l'autocuiseur à travers la valve de sécurité ou par la soupape de limitation de pression.

• Remarque : Appuyez sur le bouton pour ouvrir le couvercle, puis le bouton restera en position ouverte afin d'être enclenché de nouveau lorsque le couvercle sera refermé. Si le bouton revient en position fermée, vous devez le pousser vers l'avant. Sinon, le couvercle ne pourra pas être correctement fermé.

5. Nettoyage

Veillez enlever la soupape à travers l'écrou desserré jusqu'à ce que la température du couvercle baisse. (Schéma 12)

• **Remarque : Ne retirez pas la bague de silicone lorsque vous mettez la soupape dans l'eau.**

VI. Guide de dépannage

Si un phénomène anormal est détecté, éteignez immédiatement le feu et emmenez l'autocuiseur sur une surface plate sous la douche et aspergez-le d'eau pour réduire peu à peu la température intérieure et la pression. Cherchez la raison du dysfonctionnement et tentez de résoudre le problème en suivant les conseils fournis dans le tableau ci-dessous.

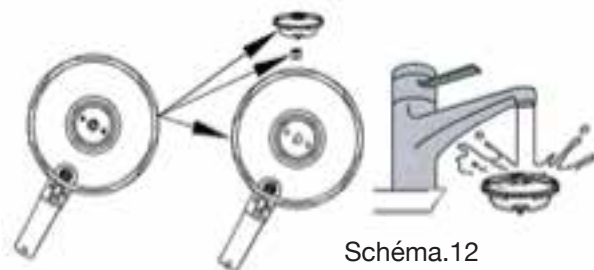





Schéma.12

Problème	Cause	Solution
De la vapeur s'échappe par la partie inférieure du couvercle. 	1. Le joint d'étanchéité est sale. 2. Le joint d'étanchéité est trop vieux.	1. Changez le joint d'étanchéité la bouche de cuisson et le couvercle. 2. Changez le joint d'étanchéité.
Attachez correctement le couvercle.	Le couvercle est déformé.	Changez le couvercle.
De la vapeur d'eau et du liquide fuient par la valve de sécurité. 	1. L'orifice du régulateur de pression est obstrué. Le dispositif de verrouillage fonctionne.	1. Enlevez l'autocuiseur hors du feu. Une fois la pression relâchée, retirez le régulateur de pression et nettoyez l'orifice.
De la vapeur d'eau et du liquide fuient par la valve de sécurité. 	1. L'orifice du régulateur de pression est obstrué. 2. La valve de sécurité ne fonctionne plus.	1. Enlevez l'autocuiseur hors du feu. Une fois la pression relâchée, retirez le régulateur de pression et nettoyez l'orifice. 2. Changez la valve de sécurité anti-ouverture.

VII. Entretien

1. L'autocuiseur doit être lavé avant de l'utiliser pour la première fois.

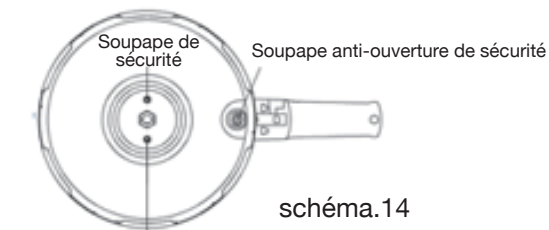
- Entretien de l'autocuiseur.
- Nettoyez les résidus alimentaires.
- Puis, essuyez l'eau et gardez l'autocuiseur sec.
- Ne grattez pas la surface de l'autocuiseur avec un matériau dur comme du métal pour éviter tout risque d'abrasion.
- Ne touchez pas l'autocuiseur avec d'autres types de métal pour éviter la corrosion électrochimique.
- Ne stockez pas les aliments à l'intérieur de l'autocuiseur pendant une longue période.

2. Entretien du joint d'étanchéité (schéma 13)

- Retirez le joint d'étanchéité du couvercle. Nettoyez la saleté du joint d'étanchéité et du couvercle.
- Essuyez l'eau et gardez le joint d'étanchéité sec.
- Remettez le joint d'étanchéité sur le couvercle. Ne mettez pas le couvercle lorsque vous n'utilisez pas l'autocuiseur pour éviter que la bague d'étanchéité ne soit comprimée.



schéma.13



Valve de libération de la pression

schéma.14

3. Entretien de la valve de sécurité et de la soupape de limitation de pression et du tuyau de libération de la vapeur.

- Vérifiez le tuyau de libération de vapeur. S'il est bloqué, éliminez la saleté avec l'aiguille de dragage. Puis lavez et rincez le tuyau avec de l'eau. (Schéma 14)
- Si la vis du limiteur de pression est desserrée, serrez-la immédiatement.

4. Entretien de la soupape empêchant l'ouverture en toute sécurité

- Éliminez la saleté de la soupape empêchant l'ouverture en toute sécurité avec l'aiguille de dragage.
- Lavez-la et rincez-la à l'eau. La goupille de la soupape empêchant l'ouverture en toute sécurité doit être déplacée librement.
- Si la vis de la soupape d'ouverture en toute sécurité est lâche, resserrez-la immédiatement.

Attention : Ne perdez pas les petites pièces telles que la soupape de limitation de la pression. Il est suggéré de remplacer le joint d'étanchéité tous les un ou deux ans, selon la fréquence d'utilisation. Mais elle doit être changée immédiatement si elle est endommagée ou déformée. Veuillez contacter votre revendeur ou le service commercial de notre société pour obtenir des pièces de rechange. N'utilisez jamais de pièces de substitution non agréées.

VIII. Questions et réponses

Q: Comment préparer de bons repas et de bons plats?

- A: Faites chauffer l'autocuiseur à feu fort jusqu'à ce que de la vapeur soit émise de la soupape de limitation de pression.
Réduisez la puissance du feu lorsque la vapeur commence à être relâchée de la soupape de limitation de pression.
Laissez la pression à l'intérieur de l'autocuiseur se réduire naturellement.
Une puissance de chaleur trop forte fera s'évaporer l'eau trop rapidement et pourra brûler les aliments à l'intérieur de l'autocuiseur.

Q: La cuisson des aliments n'est pas satisfaisante?

- A: Vérifiez si le temps de cuisson est correctement contrôlé.
Vérifiez si la soupape de limitation de la pression est placée correctement.
Vérifiez si la puissance de chaleur est trop forte ou trop faible.
Vérifiez si le volume d'eau ou de bouillon est approprié.
Vérifiez si la pression est normale (y a-t-il de la vapeur s'échappant hors de la valve de limitation de pression)

Q: Comment compter le temps de cuisson?

- A: Le temps de cuisson est calculé à partir du moment où la soupape de limitation de la pression commence à émettre de la vapeur jusqu'à l'arrêt de la cuisson.

Q: Est-ce que des aliments différents nécessitent différents temps de cuisson?

- A: Le volume maximal des aliments à verser dans l'autocuiseur doit être inférieur aux 2/3 de la cuve de l'appareil. Les fèves ne doivent pas dépasser le 1/4 de la cuve. Les différents ingrédients ne nécessitent pas un temps de cuisson différent. En outre, le volume versé dans la cuve ne change rien non plus au temps de cuisson.

Q: Pourquoi le riz change de couleur et devient gris?

A: Lors d'une cuisson sous haute température et haute pression, l'acide aminé et les saccharides se décomposent par la chaleur. Ainsi, les aliments contenant des protéines riches en glucides peuvent changer de couleur et devenir gris. Mais cela ne change rien au goût.

Après la cuisson, le lait de soja mélangé à du sucre s'échappe de la valve de sécurité.

Lors de la cuisson, les aliments liquides mélangés à du sucre épais s'échapperont de la valve de sécurité en raison de la vapeur à haute pression accumulée à l'intérieur de l'autocuiseur.

Lorsque vous faites cuire ce genre d'ingrédients, ne les faites pas cuire sous pression, c'est à dire ne placez pas la soupape de limitation de la pression.

Q: Que faire si l'autocuiseur a chauffé sous pression sans liquide à l'intérieur?

A: Eteignez immédiatement le feu, retirez l'autocuiseur de la source de chaleur et laissez-le refroidir naturellement. Ne versez pas d'eau dans l'autocuiseur.

IX. Étapes et durées de cuisson

Aliment	Volume des aliments+eau	Durée à feu doux après que la vapeur s'est échappée de la soupape de limitation de la pression	Cuisson des aliments une fois que l'autocuiseur a refroidi naturellement	Remarques
Bœuf	1/2	15-20	Très pâteux	Coupe en morceaux
Côte	1/2	8-12	La viande et les os sont séparés	Coupe en morceaux
Jarret de porc	1/2	15-20	La viande et les os sont séparés	Coupe transversale
Poulet	1/2	8-10	La viande et les os sont séparés	Pour cuire un poulet entier
Poisson	1/3	2-4	Bien cuit	
Mouton	1/2	8-12	Bien cuit	
Zong Zi	2/3	10-15	Bien cuit	
Vieux	2/3	5-8	Bien cuit	
Patates douces	2/3	6-10	Bien cuit	
Riz	1/4	4-6	Bien cuit, bonne odeur	
Porridge	1/3	10-15	Pâteux	
Légumes	1/4	12-16	Bien cuit	
Tremella	2/5	15-25	Très pâteux	

Remarques : Les durées de cuisson mentionnées ci-dessus n'ont qu'une valeur indicative. Les changements s'appliquent par aliment. Vous pouvez ajuster le temps de cuisson approprié en fonction de vos expériences pratiques.

Croquettes de poulet et œufs**Ingrédients (pour 4 à 6 personnes):**

Pour 6 à 8 personnes:	1 cuisse de poulet
2 à 3 œufs	1 oignon
1 poireau	1 carotte
1 oignon de printemps	135 g de farine
Farine, œuf battu et chapelure	1/2 litre de lait
Eau	Huile d'olive extra vierge
Sel	Noix de muscade
Persil	

**Instructions**

Dans l'autocuiseur avec de l'eau et du sel, faites cuire le poulet avec les poireaux, l'oignon et la carotte. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Lorsque le poulet est tendre, enlevez les os et émincez le blanc de poulet. Faites bouillir les œufs dans une petite casserole avec de l'eau et du sel pendant 10 minutes.

Hachez l'oignon et faites-le frire dans une poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez avec un fouet jusqu'à ce que cela devienne légèrement doré. Ajoutez 1/2 litre de lait et mélangez puis ajoutez la même quantité de bouillon, en remuant constamment. Travaillez la pâte à feu doux. Saupoudrez de noix de muscade râpée. Ajoutez la sauce béchamel au poulet avec les œufs fouettés. Mélangez bien et faites cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Versez la pâte dans un bol et laissez-la refroidir. Une fois que la pâte est froide, coupez-la et façonnez-la en croquettes, roulez-les dans la farine, puis dans les œufs et la chapelure et faites-les frire dans une poêle avec de l'huile chaude.

Une fois dorées, retirez les croquettes de la poêle sur une plaque recouverte d'un papier absorbant pour drainer l'excès d'huile.

Servez**Gâteau à l'autocuiseur****Ingrédients (8 personnes):**

1 verre ½ de farine
1 verre de sucre
1 œuf
½ verre d'huile
1 verre de lait
1 cuillère à café d'essence de vanille
Pour le glaçage: 200 g de sucre en poudre
10 cuillères à soupe d'eau (environ 75 ml)

**Instructions**

Mettez les œufs dans un batteur et mélangez-les jusqu'à ce que leur consistance soit lisse et mousseuse et qu'ils aient doublé de volume. Mélangez les œufs avec le sucre et l'huile, ajoutez lentement la farine en alternant avec le lait jusqu'à ce que la consistance soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille. Versez le mélange dans un moule à gâteau préalablement graissé. Placez le moule à l'intérieur de l'autocuiseur et mettez le couvercle puis faites cuire à feu vif pendant 2 minutes, puis baisser l'intensité du feu et laissez cuire pendant 40 à 45 minutes. Une fois le feu éteint, laissez l'autocuiseur fermé pendant 10 minutes puis vérifiez si le gâteau est cuit avec un couteau; si la lame du couteau est sèche, le gâteau est prêt. Retirez et démoulez le gâteau sur une grille. Préparation du glaçage: Mélangez l'eau avec le sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous dans l'eau. Une fois le glaçage prêt, appliquez-le sur le gâteau. Placez le gâteau sur une grille. Il est important de verser immédiatement le glaçage et à partir du centre du gâteau. Laissez refroidir le gâteau à température ambiante.

Prêt à servir.**Gâteau au fromage à l'autocuiseur****Ingrédients**

4 cuillères à soupe de sucre	4 œufs
1 boîte de lait en poudre	
200ml crème de fromage	
Caramel ou sucre à caraméliser	
Baies rouges et noires	Chocolat liquide

**Instructions**

Mettez tous les ingrédients dans un bol et battez-les jusqu'à ce que la consistance soit homogène.

Caramélisez le moule et versez le mélange dans le moule.

Fermez le moule avec un couvercle ou du papier d'aluminium en vous assurant que de l'eau ne pénètre pas dans le moule lors de la cuisson. Placez le moule dans l'autocuiseur avec une hauteur d'eau de deux doigts. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes.

Après un certain temps, et une fois que la pression est réduite dans l'appareil, prenez le gâteau et laissez-le refroidir au réfrigérateur.

Servez

Démoulez le gâteau sur un plat.

Décorez-le avec du chocolat liquide, des baies rouges et noires

Flan espagnol**Ingrédients (4 à 6 personnes):**

1/2 litre de lait
4 œufs
6 cuillères à soupe de sucre
Eau

**Instructions**

Commencez par mettre 4 cuillères à soupe de sucre dans un bol, battez les œufs et fouettez-les bien

avec un fouet. Ensuite, ajoutez progressivement le lait, en remuant constamment. Une fois le mélange

fouetté, mettez-le de côté pendant un certain temps.

Pour faire le caramel, mettez 2 cuillères à soupe de sucre dans une casserole. Ajoutez 2 cuillères à soupe

d'eau et laissez caraméliser. Placez le caramel dans le fond d'un moule et ajoutez le mélange des œufs qui a été mis de côté. Versez un peu d'eau dans l'autocuiseur et ajoutez le moule.

Couvrez le moule avec une feuille d'aluminium, placez le couvercle de l'autocuiseur et faites cuire pendant 4 minutes (réglage au niveau 2). Lorsque la vapeur commence à sortir, laissez le flan reposer pendant un certain temps.

Démoulez le flan et servez.

Soupe à la crème de potiron**Ingrédients (4 à 6 personnes):**

1 kg de potiron	2 grosses pommes de terre
1 oignon moyen	2 tomates mûres
1 feuille de laurier	1 pot de crème (200 ml.)
3 œufs durs	Huile Sel

**Instructions**

Pelez le potiron et coupez-le en morceaux.

Pelez et coupez les pommes de terre.

Nettoyez l'oignons et coupez-le en deux et faites de même avec les tomates.

Mélangez le tout dans l'autocuiseur, ajoutez la feuille de laurier, et versez juste assez d'eau pour couvrir les ingrédients, ajoutez un peu d'huile et du sel. Mettez le couvercle et faites cuire. Une fois que la vapeur commence à sortir, faites cuire pendant 10 minutes et réduisez légèrement le feu. Après quelque temps, retirez le couvercle et vous obtiendrez une purée de pomme de terre, d'oignon et de tomate de la même manière que vous aviez utilisé un mixeur.

Servez

Versez la soupe dans une assiette et ajoutez la crème, mélangez bien et servez avec les œufs durs hachés.

Poulet au chou-fleur et sauce béchamel**Ingrédients (4 à 6 personnes):**

1 chou-fleur	400 g viande de poulet hachée
2 tranches de bacon	100 g de fromage
1 oignon	1 poivron vert
Farine	1/2 litre de lait
Eau	
Huile d'olive extra vierge	Poivre noir
Sel	Persil

**Instructions**

Nettoyez le chou-fleur et séparez les fleurons. Faites bouillir le chou-fleur dans l'autocuiseur avec

l'eau et le sel. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Puis égouttez-le et mettez-le de côté.

Hachez l'oignon et mettez-le dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez le poivron vert, haché. Assaisonnez et laissez dorer. Ajoutez le bacon et le poulet en dés et faites revenir.

Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites sauter. Versez progressivement le lait et faites cuire pendant environ 5 à 6 minutes.

Placez les bouquets de chou-fleur dans une poêle qui convient à une cuisson au four, versez la sauce blanche avec les légumes et la viande. Faites cuire au four à 220 degrés pendant 5 minutes

Servez chaud.

Panache de légumes**Ingrédients:**

250 g de haricots	1 courgette
1 tranche de potiron	8 asperges vertes
100 g de lard ibérique	2 pommes de terre
Eau	
Huile d'olive extra vierge	
Sel	

**Instructions**

Pelez et coupez les pommes de terre et faites-les cuire dans l'autocuiseur avec de l'eau. Placez les

haricots propres et coupés en lanières dans le panier vapeur. Assaisonnez. Fermez le couvercle et

laissez cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Gardez les haricots au chaud tandis que vous écrasez les pommes de terre en purée.

Coupez les courgettes en gros morceaux. Ajoutez les courgettes et les asperges avec de l'huile, placez-les sur une assiette et laissez reposer durant 6 à 8 minutes.

Hachez le lard et faites-le dorer dans une poêle.

Couvrez le fond des assiettes avec la purée de pommes de terre et placez les légumes vapeur et les haricots grillés sur l'assiette.

Servez**Soupe de lentilles au curry****Ingrédients (6 personnes):**

1/2 verre de lentilles pardina	1 poireau
1 boîte de tomates entières de 400 g	1 oignon
2 gousses d'ail	11 pommes de terre
1 cuillère à café de curry	1 carotte
1 yaourt nature	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel

**Instructions**

Coupez l'oignon et la carotte en dés et hachez le poireau puis placez-les dans l'autocuiseur avec de l'huile.

Ajoutez l'ail, faites frire et assaisonnez. Ajoutez les lentilles, couvrez-les d'eau et ajoutez la cuillère à café

de curry. Couvrez et faites cuire pendant 7 minutes. Une fois que les lentilles sont cuites, ajoutez les

tomates coupées en dés et laissez cuire encore 2 à 3 minutes. Dans une poêle à frire, poêlez les pommes

de terre pelées et coupées en cubes. Egouttez-les avec une écumoire et ajoutez-les dans la soupe.

Servez.

Soupe à l'oignon avec fromage fondu**Ingrédients (pour 4 personnes):**

Ingrédients (pour 4 personnes):

6 oignons	Trois os de bœuf
2 poireaux	3 gousses d'ail
400 g de pois chiches	75 g de pain d'un jour
100 g de fromage d'emmental	Eau
Huile d'olive extra vierge	Persil

**Instructions**

Faire tout d'abord tremper les pois chiches dans l'eau.

Faites cuire les poireaux dans l'autocuiseur, un demi-oignon, les pois chiches égouttés, les gousses d'ail pelées, les os de bœuf, quelques brins de persil et une pincée de sel.

Placez le couvercle et faites cuire pendant 30 minutes une fois que la vapeur s'est échappée. En fin de cuisson, retirez la viande, les pois chiches et les légumes. Filtrez le bouillon. Mettez de côté.

Pelez et émincez finement les oignons restants et mettez-les à frire dans une poêle avec de l'huile. Assaisonnez et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Hachez le pain, ajoutez-le et mélangez brièvement. Versez le bouillon et faites tout cuire pendant environ 10 minutes. Battez avec un fouet jusqu'à ce que le pain se dissolve.

Servez

Versez la soupe à l'oignon dans les bols et saupoudrez-les de fromage puis placez les bols dans le four pour faire fondre le fromage. Servez en saupoudrant la soupe d'un peu de persil haché.

Poulet au riz à l'autocuiseur**Ingrédients (4):**

1 et 1/2 verre de riz	4 verres d'eau
1/2 kg morceaux de poulet sans peau	1 poivron séché
2 gousses d'ail	1 tomate
1 brocoli	1 poivron jaune
1 carotte Sel	Huile

**Instructions**

Faites bouillir l'eau dans une casserole et salez selon votre goût. Ajoutez un peu d'huile dans l'autocuiseur.

Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le poivron séché et l'ail. Une fois doré, enlevez le mélange et écrasez-le

dans un mortier. Faites revenir le poulet dans la casserole et épluchez la tomate. Quand le poulet devient doré, ajoutez la tomate avec le brocoli, les poivrons et les carottes coupées en lanières. Ajoutez le riz et remuez un peu, ajoutez l'eau et le contenu du mortier. Remuez et fermez l'autocuiseur. Une fois que l'eau est bouillante, continuez à faire cuire à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez et laissez reposer pendant environ 5 minutes puis retirez le couvercle.

Servez chaud.**Cannelloni aux champignons et marrons****Ingrédients (pour 4 personnes):**

20 feuilles de cannelloni	500 g de champignons
8 gousses d'ail fraîches	1 oignon de printemps
500 g de marrons	800 ml de lait
80 g de farine	80 g de beurre
100 g de fromage râpé	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel
Persil	

**Instructions**

Placez les marrons dans l'autocuiseur. Couvrez avec de l'eau, assaisonnez, fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes après le début de l'émission de la vapeur. Pelez les marrons et mettez-les de côté. Versez une grande quantité d'eau dans une grande casserole. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les feuilles de cannellonis. Faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes. Égouttez-les, faites-les refroidir et étalez-les sur un torchon propre. Hachez finement l'ail et l'oignon et faites-les frire. Hachez les champignons et ajoutez-les. Faites revenir brièvement. Assaisonnez. Ajoutez les marrons hachés. Mélangez bien et mettez le mélange de côté. Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites revenir. Versez progressivement le lait et faites-le cuire pendant environ 5 à 6 minutes. Mélangez la moitié de la sauce béchamel. Remplissez les cannellonis. Couvrez-les avec le reste de la sauce, saupoudrez-les avec le fromage et laissez le fromage fondre pendant 3 minutes.

Servez**Côtes d'agneau avec de la salade****Ingrédients (pour 4 personnes):**

1,5 kg de côtes d'agneau	3 tomates
1 oignon de printemps	12 olives noires (dénoyautées)
2 gousses d'ail	Eau
Huile d'olive extra vierge	Vinaigre
Sel	1/2 cuillère à café de paprika
2 brins de romarin	Poivre
Persil	

**Instructions**

Coupez les côtes en morceaux et placez-les dans l'autocuiseur. Ajoutez un brin de romarin, couvrez avec

de l'eau et assaisonnez. Couvrez et faites cuire pendant 10 à 12 minutes à partir du moment où la vapeur commence à s'échapper. Retirez les côtes d'agneau et placez-les sur une plaque de cuisson puis laissez-les de côté. Placez les gousses d'ail, pelées et hachées, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre, du paprika, les feuilles d'un brin de romarin et le sel dans un broyeur. Broyez le mélange. Salez et poivrez la viande et graissez-la avec la sauce. Faites cuire au four à 190 pendant 20 minutes. À mi-cuisson, retournez les côtes d'agneau et enrobez-les avec la sauce restante. Gardez-les au chaud dans le four avec la chaleur résiduelle. Épluchez 2 tomates, coupez les en morceaux irréguliers et placez-les dans un bol, hachez l'oignon en lanières et ajoutez-le avec un peu de salade de maïs. Ajoutez également l'huile d'olive, le vinaigre et le sel.

Servez.

Placez la salade de laitue, les tomates et les côtes d'agneau

Calamars farcis**Ingrédients:**

Calamars	Porc ou bœuf
Oeuf	1 tomate râpée
2 oignons, hachés	Olives farcies
400 g de tomates concassée	1 pomme de terre
Huile d'olive	Sel
200 ml de vin blanc	1 cube de bouillon de poisson
Persil	

**Instructions**

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir un oignon moyen, ajoutez 1 tomate hachée et laissez mijoter pendant quelques minutes. Puis, ajoutez la viande de porc ou de bœuf hachée, remuez et ajoutez l'œuf dur en morceaux, les ailes et les pattes de calamars farcis avec les olives tranchées et le sel. Faites cuire pendant environ 3 minutes à feu doux. Si vous aimez la texture plus épaisse, ajoutez un peu de chapelure. Laissez refroidir. Étalez un peu d'huile d'olive sur chaque calamar, remplissez-les avec le mélange préalablement préparé et fermez les calamars avec un cure-dent. Ajoutez l'oignon haché à l'autocuiseur avec un peu d'huile d'olive, faites revenir et ajoutez les 400 g de tomates concassées, une pomme de terre en tranches, 200 ml de vin blanc et le cube de bouillon de poisson. Faites cuire dans une casserole couverte pendant environ 7 minutes. Versez dans les assiettes et décorez-les joliment avec un peu de persil. Si vous avez des restes de calamar farci, ajoutez-les à la sauce.

Servez**Sole à la sauce aux champignons****Ingrédients:**

200g de champignons
1 petit oignon pelé et haché finement
600 g de filets de sole, bien assaisonnées
1 dl de vin blanc 1 cuillère à soupe de beurre
3 cuillères à soupe de crème à cuire
1 cuillère à soupe de persil, haché finement

**Instructions**

Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur et faites revenir les champignons. Faites cuire brièvement l'oignon. Placez les filets de sole au-dessus de l'oignon et faites-le rissoler. Versez le vin sur le poisson. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes à petit feu. Après le temps de cuisson, retirez l'autocuiseur du feu, laissez rapidement la vapeur s'échapper et ouvrez le couvercle une fois que la pression a complètement disparu. Placez les filets de sole dans un plat préchauffé. Affinez la sauce avec la crème, ajoutez le persil, assaisonnez et laissez brièvement mijoter.

Servez.

Placez le poisson sur les assiettes, versez la sauce sur le poisson et servez avec du riz ou des pommes de terre bouillies.

Brownie**Ingrédients:**

2 œufs
100 g de sucre
25g d'amandes pilées
70 g de farine
1 cuillère à café de levure
25g de pur cacao
Une cuillère à soupe d'arôme de vanille
50 g de beurre

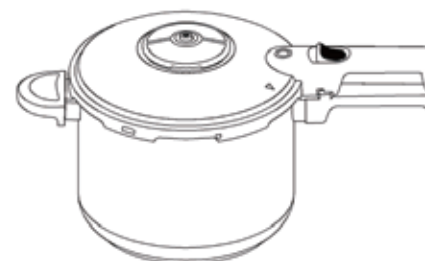
**Instructions**

Mélangez au batteur électrique les œufs avec le sucre et le beurre fondu (précédemment fondu au four à micro-ondes) jusqu'à ce que le mélange devienne une mousse légère puis ajoutez l'arôme de vanille. Ajoutez ensuite la farine et le cacao et continuez à battre. Une fois le mélange devenu lisse, ajoutez les amandes et remuez fortement avec une spatule pour terminer le mélange. Versez le mélange dans un moule graissé et fariné. Versez l'équivalent de la hauteur de deux doigts d'eau dans l'autocuiseur, puis placez le moule et mettez l'autocuiseur sur le feu. Attendez que la soupape de l'autocuiseur monte d'un niveau, puis éteignez le feu et laissez reposer jusqu'à ce que la soupape s'arrête.

Servez.

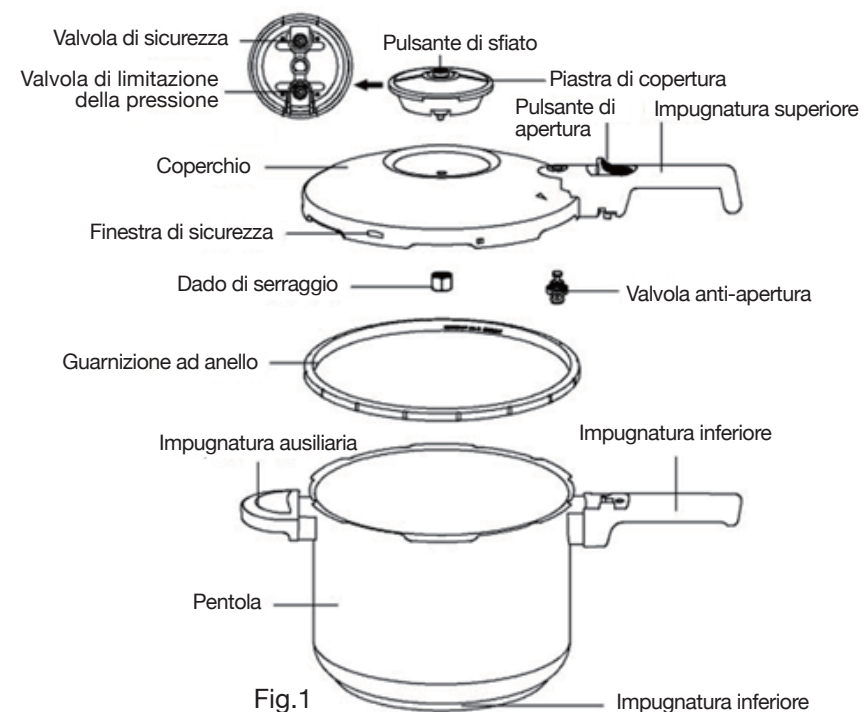
INDICE

I	Descrizione delle parti e specifiche tecniche-----	2
II	Avvertenze-----	3-5
III	Dispositivi di sicurezza-----	6
IV	Caratteristiche particolari-----	7
V	Funzionamento-----	8-10
VI	Risoluzione dei problemi-----	10-11
VII	Manutenzione-----	11-13
VIII	Domande e risposte-----	13-14
IX	Suggerimenti e tempi di cottura-----	15



I prodotti di questa serie sono progettati e fabbricati conformemente allo standard EN12778:2002.

I. Descrizione delle parti e specifiche tecniche



Specifiche delle pentole a pressione in acciaio inox serie Creta			
Modello	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Diametro	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacità	4L	6L	7L
Pressione	100kPa		
PRESSIONE	300kPa		
PS	300kPa		

II. Avvertenze

- (01). Utilizzare esclusivamente dopo aver letto e compreso le istruzioni nel manuale.
- (02). L'utente è il solo responsabile in caso di incidenti causati dal mancato rispetto delle istruzioni.
Durante l'uso, è necessaria la costante supervisione di una persona che regoli il fuoco in tempo dopo il rilascio di vapore.
- (03). Non inserire la pentola a pressione nel forno.
- (04). Prestare particolare attenzione durante lo spostamento della pentola quando è sotto pressione. Non toccare la superficie in metallo ma utilizzare le impugnature e altre protezioni se necessario.
- (05). La pentola a pressione deve essere utilizzata esclusivamente per gli scopi elencati in questo manuale.
- (06). Poiché la pentola cuoce gli alimenti sotto pressione, se utilizzata in modo improprio può causare ustioni. Chiudere la pentola correttamente prima dell'uso (vedere il manuale di istruzioni).
- (07). Non forzare l'apertura della pentola. Aprirla solo dopo il rilascio della pressione (vedere il manuale di istruzioni).
- (08). Non scaldare a secco per evitare di danneggiare gravemente la pentola.
- (09). Riempire al massimo 2/3 della pentola per cucinare gli alimenti. Riempire al massimo 1/4 della pentola per cuocere alimenti come riso o verdura liofilizzata.
- (10). Selezionare la temperatura di cottura secondo le istruzioni.
- (11). Fare attenzione durante la cottura di alimenti con pelle (ad esempio la lingua di bue) perché si espanderanno dopo la cottura a causa della pressione. Non forarli per evitare ustioni.
- (12). Durante la cottura di alimenti morbidi, scuotere delicatamente la pentola prima di aprirla per evitare schizzi.
- (13). Prima dell'uso, controllare che la valvola di sicurezza non sia ostruita (vedere il manuale di istruzioni).
- (14). Non friggere gli alimenti sotto pressione.
- (15). Effettuare le operazioni manutenzione esclusivamente come descritto in questo manuale. Non sostituire da soli i dispositivi di sicurezza.
- (16). Utilizzare esclusivamente parti di ricambio fornite dal costruttore.
- (17). Conservare questo manuale con cura.

- 01 Questa pentola a pressione è destinata al solo uso domestico e non deve essere utilizzata per alti scopi. Non consentirne l'uso a bambini e persone che non conoscono queste istruzioni. Durante il funzionamento, la pentola a pressione deve essere costantemente supervisionata. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- 02 Quando è sotto pressione, il punto di ebollizione del liquido è pari a 120°C (250°F). Durante l'ebollizione, e in particolare quando la pressione si riduce rapidamente, dalla pentola fuoriuscirà molto vapore; prestare attenzione.
- 03 Non cuocere alimenti soggetti a espansione, ad esempio passata di mele, alghe, avena, ecc. per evitare l'ostruzione dell'apertura di uscita del vapore.
- 04 Mantenere la valvola di limitazione della pressione, la valvola di sicurezza anti-apertura, la guarnizione ad anello, il cappuccio anti-blocco, il coperchio e la pentola puliti e rimuovere sporcizia e grasso prima e dopo ogni utilizzo.
- 05 La pentola a pressione deve essere utilizzata su fornelli stabili. Non posizionare la pentola a pressione su fornelli elettrici la cui piastra di cottura ha un diametro superiore rispetto al fondo della pentola. Durante la cottura su fornelli a gas, il fuoco non deve raggiungere le pareti della pentola. Questa pentola a pressione è adatta a forni da 1,5 KW (Fig. 2).



Fig.2

- 06 Non dirigere l'apertura di uscita del vapore verso se stessi o un'area di passaggio.
- 07 Se del vapore fuoriesce dalla valvola di sicurezza anti-apertura, o se la guarnizione ad anello fuoriesce dalla finestra di sicurezza, spegnere immediatamente il fuoco. Il problema deve essere investigato e risolto prima del successivo utilizzo.
- 08 Prestare particolare attenzione durante lo spostamento della pentola quando è sotto pressione. Trasportarla orizzontalmente e deporla delicatamente. Non urtarla.
- 09 Non aprire la pentola quando è sotto pressione. Non avviare la cottura se il coperchio non è chiuso correttamente.
- 10 Non conservare sale, salsa di soia, alcali, zucchero, aceto o vapore acqueo all'interno della pentola per lunghi periodi. Pulire e asciugare la pentola dopo ogni utilizzo.
- 11 Non usare la pentola per scaldare acqua o per cucinare a secco. Non usare la pentola per friggere o cuocere al forno.

12 Durante la cottura di alimenti a base di gelatina all'interno della pentola, scuoterla leggermente diverse volte prima di aprirla, per evitare schizzi.

13 Limiti di riempimento della pentola.

- Non superare 2/3 dell'altezza della pentola per alimenti non soggetti a espansione come carne, verdure, ecc.(Fig.3)
- Non superare 1/4 dell'altezza della pentola per alimenti soggetti a espansione come riso, fagioli, ecc.(Fig.4)

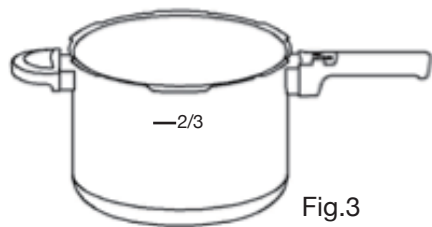


Fig.3

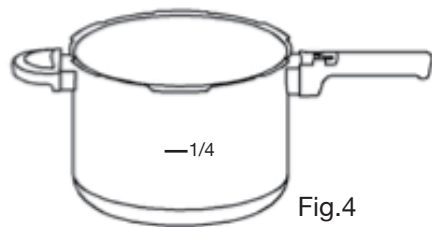


Fig.4

14 Non posizionare alcun oggetto sulla valvola di limitazione della pressione. (Fig.5)

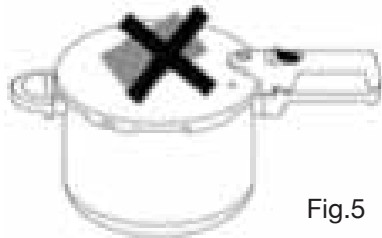


Fig.5

III. Dispositivi di sicurezza

• La pentola a pressione è dotata di numerosi dispositivi di sicurezza (Fig.6)

01 Il cappuccio anti-blocco e l'ago di drenaggio evitano il bloccaggio della valvola di limitazione della pressione.

02 Il dispositivo anti-apertura assicura la chiusura corretta e sicura del coperchio.

03 Il dispositivo di rilascio della pressione a quattro gradi garantisce un uso sicuro.

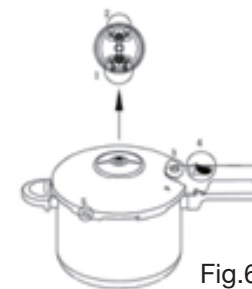


Fig.6

(01). Regolatore di pressione: se la pressione all'interno della pentola è superiore al livello normale, dal regolatore di pressione fuoriuscirà vapore aggiuntivo.

Pressione di funzionamento: 100 kPa;

(02). Valvola di sicurezza anti-apertura: si solleva se la pressione supera i 4 Kpa. Assicura il rilascio di vapore quando l'apertura di rilascio della pressione del regolatore di pressione è ostruita.

(03). Seconda valvola di sicurezza: se il regolatore di pressione e la valvola di sicurezza sono ostruiti, il vapore fuoriuscirà dall'apertura di rilascio del vapore della seconda valvola di sicurezza.

(04). Finestra di sicurezza: se il regolatore di pressione e la valvola di sicurezza non funzionano, la pressione in eccesso fuoriuscirà dalla finestra di sicurezza sul coperchio.

(05). Pulsante di apertura: per aprire il coperchio è necessario premere il pulsante.

IV. Caratteristiche particolari

- 01 Il fondo composto della pentola è fabbricato tramite frizione, affinché sia robusto, affidabile e privo di fessure.
- 02 Il diametro del fondo composto è maggiore delle altre pentole in commercio, affinché la pentola assorba il calore più velocemente.
- 03 Non aprire il coperchio quando la valvola anti-apertura non è abbassata.
- 04 Il dado di serraggio può essere serrato nuovamente con una moneta dopo un lungo periodo di utilizzo.

• **Alle diverse posizioni del regolatore di pressione corrispondono funzioni.**



differenti. Posizione di rilascio della pressione.

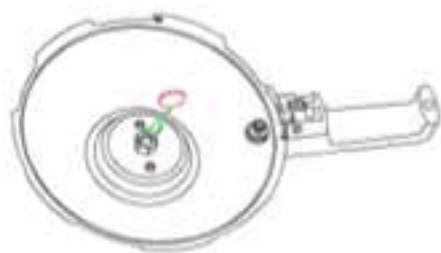


Fig.7

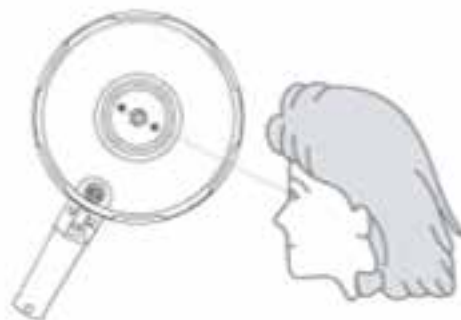


Fig.8

V. Funzionamento

• **Pulire la pentola a pressione prima di usarla per la prima volta.**

1. Prima dell'uso, accertarsi che il foro di rilascio del vapore non sia ostruito.

Prima di ogni utilizzo, accertarsi che il foro della valvola di sicurezza anti-apertura e il foro della valvola di rilascio del vapore non siano ostruiti. In caso contrario, eliminare l'ostruzione con l'ago di drenaggio.

2. Chiudere il coperchio.

Prima di iniziare la cottura, chiudere il coperchio allineando il simbolo "O" sul coperchio con il simbolo "O" sull'impugnatura inferiore. (Fig.9)

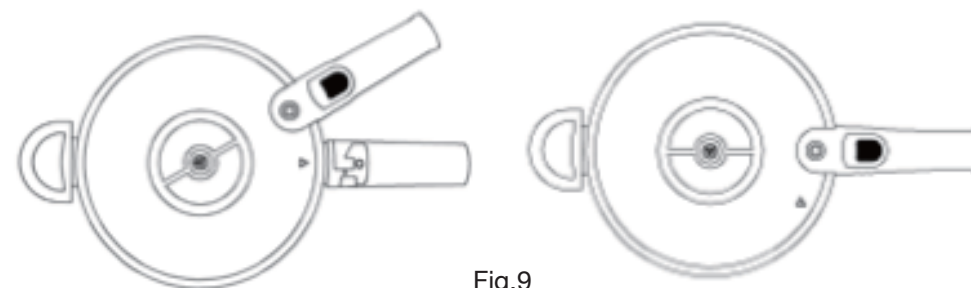


Fig.9

3. Cottura.

Per aumentare rapidamente la temperatura di cottura, alzare il fuoco al massimo finché la valvola di limitazione della pressione non entra in funzione. Fare attenzione a non alzare eccessivamente il fuoco. È normale che dalla valvola di sicurezza fuoriesca una piccola quantità di vapore subito dopo aver acceso il fuoco. Tuttavia, se la pentola funziona correttamente, non devono verificarsi fuoriuscite di vapore dopo il sollevamento della valvola di sicurezza. Se la valvola di limitazione della pressione è sollevata e il vapore fuoriesce continuamente, la cottura è iniziata; abbassare il fuoco.

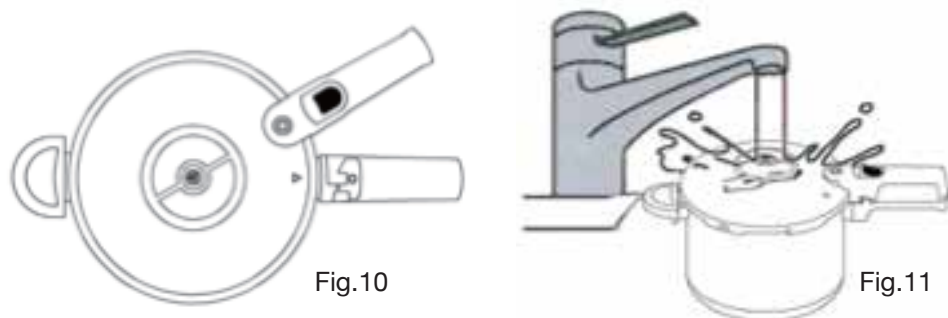
Attenzione! Il tempo di cottura inizia dall'entrata in funzione della valvola di limitazione della pressione e termina allo spegnimento del fuoco.

- **Sorvegliare costantemente la cottura.**
- **Non toccare la superficie in metallo della pentola. Cucinare con attenzione e utilizzare le impugnature per evitare ustioni.**

4. Spegnere il fuoco, rilasciare la pressione e aprire il coperchio

Per aprire la pentola dopo la cottura esistono due modi.

- ① Raffreddamento naturale. Al termine del tempo di cottura, spegnere il fuoco, lasciare la pentola sui fornelli e attendere che la pressione si riduca. Rimuovere il coperchio quando la valvola di sicurezza anti-apertura è abbassata. Per aprire il coperchio seguire le istruzioni di chiusura a ritroso. Fare scorrere il pulsante di apertura all'indietro e portarlo in posizione di apertura. Per aprire il coperchio, ruotare l'impugnatura superiore per allineare il simbolo "O" sul coperchio con il simbolo "O" sull'impugnatura inferiore. (Fig.10)



- Non premere il pulsante finché la valvola di sicurezza non si abbassa.
- Durante la cottura di alimenti collosi come le zuppe, scuotere delicatamente la pentola prima di aprirla per eliminare la schiuma al suo interno.

- ② Raffreddamento rapido. Se è necessario aprire la pentola rapidamente, posizionarla su una superficie piana e coprirla lentamente con acqua corrente finché la valvola di sicurezza non si abbassa (Fig.11)

• Attenzione! Evitare che l'acqua penetri nella pentola attraverso la valvola di sicurezza e la valvola di limitazione della pressione.

• Nota: dopo aver premuto il pulsante di apertura del coperchio, questo tornerà automaticamente in posizione di chiusura. Se il pulsante rimane bloccato all'indietro, portarlo in avanti; in caso contrario il coperchio non si chiuderà correttamente.

5. Pulizia

Rimuovere la valvola allentando il dado di serraggio con una moneta. (Fig.12)

• Nota: non rimuovere l'anello in silicone durante il lavaggio della valvola sotto l'acqua corrente.

VI. Risoluzione dei problemi

In caso di malfunzionamenti, spegnere immediatamente il fuoco, spostare la pentola su una superficie a livello e coprirla lentamente con acqua corrente per ridurre la temperatura e la pressione. Consultare la tabella seguente per determinare la causa del problema e risolverlo.

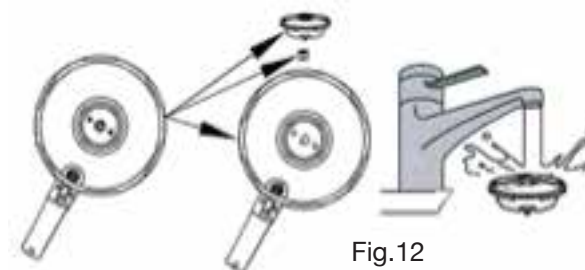





Fig.12

Problema	Motivo	Soluzione
Del vapore fuoriesce dalla parte inferiore del coperchio. 	1. La guarnizione ad anello è sporca. 2. La guarnizione ad anello è usurata.	1. Pulire la guarnizione, il coperchio e il bordo della pentola. 2. Sostituire la guarnizione.
Il coperchio non si chiude correttamente.	Il coperchio si è deformato.	Sostituire il coperchio.
Del vapore e del liquido fuoriescono improvvisamente dalla valvola di sicurezza. 	1. L'apertura del regolatore di pressione è ostruita. Il dispositivo di sicurezza della valvola di sicurezza è attivato.	1. Spostare la pentola dal fuoco. Quando si è raffreddata, rimuovere il regolatore di pressione e pulire l'apertura di rilascio del vapore.
Del vapore e del liquido fuoriescono improvvisamente dalla seconda valvola di sicurezza. 	1. L'apertura del regolatore di pressione è ostruita. 2. La valvola di sicurezza non funziona.	1. Spostare la pentola dal fuoco. Quando si è raffreddata, rimuovere il regolatore di pressione e pulire l'apertura di rilascio del vapore. 2. Sostituire la valvola di sicurezza.

VII. Manutenzione

1. Pulire la pentola prima di usarla per la prima volta.

- Manutenzione generale.
- Rimuovere la sporcizia.
- Pulire con acqua e asciugare.
- Non pulire la superficie della pentola con materiali duri per evitare abrasioni.
- Non toccare la pentola con altri tipi di metalli per evitare la corrosione elettrochimica.
- Non conservare alimenti all'interno della pentola per lunghi periodi.

2. Manutenzione della guarnizione(Fig.13)

- Rimuovere la guarnizione dal coperchio. Rimuovere la sporcizia dalla guarnizione e dal coperchio.
- Pulire la guarnizione con acqua e asciugarla.
- Riposizionare la guarnizione sul coperchio. Non chiudere la pentola con il coperchio quando non è in uso per evitare di schiacciare la guarnizione.

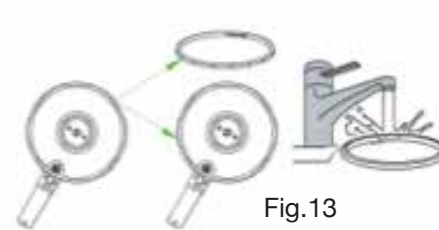


Fig.13

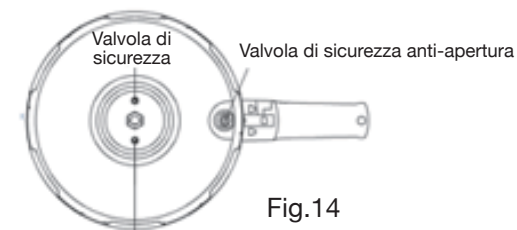


Fig.14

Valvola di limitazione della pressione

3. Manutenzione della valvola di limitazione della pressione e del tubo di rilascio del vapore.

- Controllare il tubo di rilascio del vapore. In caso contrario, eliminare l'ostruzione con l'ago di drenaggio. Lavare e risciacquare il tubo con acqua. (Fig.14)
- Se la vite sulla valvola di limitazione della pressione è allentata, serrarla immediatamente.

4. Manutenzione della valvola di sicurezza anti-apertura

- Rimuovere la sporcizia dalla valvola di sicurezza anti-apertura con l'ago di drenaggio.
- Lavare e risciacquare con acqua. Il perno della valvola di sicurezza anti-apertura deve muoversi liberamente.
- Se la vite sulla valvola di sicurezza anti-apertura è allentata, serrarla immediatamente.

Attenzione! Fare attenzione a non perdere piccole parti come la valvola di limitazione della pressione. Si consiglia di sostituire la guarnizione ogni uno o due anni secondo la frequenza di utilizzo. Sostituirla immediatamente se è danneggiata o deformata. Contattare il rivenditore o il centro di assistenza per le parti di ricambio. Non usare parti di ricambio non originali.

VIII. Domande e risposte

Q: Come cucinare delle buone pietanze?

- A: Riscaldare la pentola a fuoco alto fino alla fuoriuscita di vapore dalla valvola di limitazione della pressione.
 Abbassare il fuoco quando il vapore inizia a fuoriuscire dalla valvola di limitazione della pressione.
 Attendere che la pressione all'interno della pentola diminuisca in modo naturale.
 Un fuoco troppo alto farà evaporare rapidamente l'acqua all'interno della pentola e gli alimenti si bruceranno.

Q: Perché gli alimenti non cuociono bene?

- A: Verificare la corretta impostazione del tempo di cottura.
 Verificare la corretta impostazione della valvola di limitazione della pressione.
 Verificare che il fuoco non sia troppo alto o troppo basso.
 Verificare che il volume dell'acqua o del brodo sia corretto.
 Verificare che la pressione sia corretta (se il vapore fuoriesce dalla valvola di limitazione della pressione).

Q: Quando inizia il tempo di cottura?

- A: Il tempo di cottura inizia dalla fuoriuscita del vapore dalla valvola di limitazione della pressione.

Q: Alimenti di tipo diverso richiedono un tempo di cottura differente?

- A: Non riempire la pentola oltre 2/3 della sua altezza. Per cuocere i fagioli, non riempirla oltre 1/4. Il tempo di cottura non dipende né dal tipo né dal volume degli alimenti.

Q: Perché il riso diventa grigio?

- A: Durante la cottura ad alta temperatura e ad alta pressione, gli amminoacidi e i saccaridi si decompongono a causa del calore. Pertanto, gli alimenti ricchi in proteine e carboidrati possono diventare grigi. Ciò non influisce sul sapore degli alimenti.
 Dopo la cottura di latte con zucchero, dalla valvola di sicurezza fuoriesce del liquido.
 La cottura di alimenti liquidi con zucchero ad alta densità causa fuoriuscite dalla valvola di sicurezza a causa dell'alta pressione all'interno della pentola.
 Per la cottura di questo tipo di alimenti, non cuocere a pressione, ovvero non impostare la valvola di limitazione della pressione.

Q: Che cosa fare in caso di cottura a secco?

- A: Spegnerne immediatamente il fuoco, rimuovere la pentola dai fornelli e attendere che si raffreddi naturalmente. Non versare acqua sulla pentola.

IX. Suggerimenti e tempi di cottura

Tipo di alimento	Volume (acqua inclusa)	Minuti di cottura dalla fuoriuscita costante di vapore dal regolatore di pressione	Stato degli alimenti dopo il raffreddamento in modo naturale	Note
Manzo	1/2	15-20	Molto morbido	Tagliare a pezzi
Bistecca	1/2	8-12	La carne è separata dagli ossi	Tagliare a pezzi
Maiale	1/2	15-20	La carne è separata dagli ossi	Tagliare trasversalmente
Pollo	1/2	8-10	La carne è separata dagli ossi	Pollo intero
Pesce	1/3	2-4	Ben cotto	
Montone	1/2	8-12	Ben cotto	
Involtini di riso	2/3	10-15	Ben cotto	
Mais	2/3	5-8	Ben cotto	
Patate dolci	2/3	6-10	Ben cotto	
Riso	1/4	4-6	Ben cotto, buon odore	
Zuppa	1/3	10-15	Morbida	
Legumi	1/4	12-16	Ben cotti	
Funghi	2/5	15-25	Molto morbidi	

Note: i tempi di cottura sono puramente indicativi. Modificare il tempo di cottura secondo i propri gusti e la propria esperienza.

Crocchette di pollo e uova

Ingredienti (4-6 persone):

1 coscia di pollo
2-3 uova
1 cipolla
1 porro
1 carota
1 cipollotto
135 g di farina
Farina, uovo sbattuto e pan grattato 1/2 litro di latte
Acqua
Olio extra vergine di oliva
Sale
Noce moscata
Prezzemolo



Preparazione

Inserire il pollo nella pentola a pressione con acqua, sale, porro, cipollotto e carota. Chiudere il coperchio e cuocere per 20-25 minuti. Quando il pollo è tenero, rimuovere le ossa e la pelle e sminuzzarlo. Far bollire le uova in un pentolino con acqua e sale per 10 minuti.

Tagliare la cipolla e farla soffriggere in una padella con olio a fuoco medio. Aggiungere la farina e mescolare con una frusta finché non diventa dorata. Aggiungere 1/2 litro di latte, mescolare e aggiungere la stessa quantità di brodo, continuando a mescolare. Lavorare l'impasto a fuoco basso. Cospargere con noce moscata grattugiata. Unire la besciamella, le uova tagliate a pezzetti e il pollo. Mescolare e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti. Versare l'impasto in un recipiente e lasciare che si raffreddi.

Quando l'impasto è freddo, tagliarlo e modellarlo a forma di crocchette e passarle nella farina, poi nelle uova e infine nel pan grattato, quindi friggerle in una padella con olio caldo.

Quando sono pronte, deporle su un piatto ricoperto di carta assorbente per drenare l'olio in eccesso.

Servire.

Torta in pentola a pressione

Ingredienti (8 persone):

1 tazza e mezza di farina
1 tazza di zucchero
1 uovo
Mezza tazza di olio
1 tazza di latte
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
Per la guarnizione:
200 g di zucchero a velo
10 cucchiaini di acqua (circa 75 ml)



Preparazione

Versare le uova in un frullatore e mescolarle fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso di volume doppio rispetto al volume iniziale. Mescolare le uova con zucchero e olio, quindi aggiungere la farina alternandola con il latte fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Aggiungere l'estratto di vaniglia. Versare la miscela in uno stampo per torte Bonio imburato. Inserire lo stampo nella pentola a pressione, chiudere il coperchio e cuocere a fuoco alto per 2 minuti, quindi abbassare il fuoco e lasciare cuocere per 40-45 minuti. Lasciare riposare 10 minuti a fuoco spento e controllare che la torta sia cotta con un coltello: se il coltello esce pulito, la torta è pronta. Rimuoverla e sformarla su una griglia metallica. Per la guarnizione: Unire acqua e zucchero e mescolare fino a incorporarli completamente. Quando la glassa è pronta, ricoprire la torta. Appoggiare la torta su una griglia metallica. È importante versare la glassa in una sola volta e al centro della torta. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Cheesecake in pentola a pressione**Ingredienti**

4 cucchiaini di zucchero
 4 uova
 1 lattina di latte in polvere
 200 ml di formaggio spalmabile
 Caramello o zucchero per caramello
 More e mirtilli
 Cioccolato liquido

**Preparazione**

Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolarli. Caramellare lo stampo e versarvi la miscela.

Chiudere lo stampo con un coperchio o un foglio di alluminio, sistemandolo in modo tale che non possa entrare acqua durante la cottura. Inserire lo stampo nella pentola a pressione con due dita di acqua. Chiudere il coperchio e cuocere per 15-20 minuti.

Quando la pressione all'interno della pentola si riduce, lasciarlo raffreddare in frigorifero.

Come servire:

Sformare su un piatto.

Decorare con cioccolato liquido, more e mirtilli.

Flan spagnolo**Ingredienti (4-6 persone):**

1/2 litro di latte
 4 uova
 6 cucchiaini di zucchero
 Acqua

**Preparazione**

Versare 4 cucchiaini di zucchero in un recipiente, aggiungere le uova e sbattere con una frusta. Aggiungere

il latte gradualmente, continuando a mescolare. Lasciare riposare.

Per preparare il caramello, versare 2 cucchiaini di zucchero in una padella, aggiungere 2 cucchiaini di acqua

e caramellare. Versare il caramello sul fondo di uno stampo e aggiungere la miscela di uova.

Aggiungere un

po' di acqua nella pentola a pressione e inserirvi lo stampo. Coprire lo stampo con un foglio di alluminio, chiudere la pentola con il coperchio e cuocere per 4 minuti dall'uscita del vapore.

Lasciare riposare.

Sfornare e servire.**Crema di zucca****Ingredienti (4-6 persone):**

1 kg di zucca
 2 patate grandi
 1 cipolla media
 2 pomodori maturi
 1 foglia di alloro
 1 confezione di panna da cucina (200 ml)
 Olio
 Sale
 3 uova sode

**Preparazione**

Pelare la zucca e tagliarla a pezzi. Pelare le patate e tagliarle in parti uguali.

Pulire la cipolla e tagliarla a metà. Fare lo stesso con i pomodori.

Mescolare il tutto nella pentola a pressione, aggiungendo la foglia di alloro, acqua (appena per coprire la miscela), poco olio e sale. Chiudere la pentola e iniziare la cottura. Quando il vapore inizia a fuoriuscire, cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Rimuovere il coperchio e schiacciare le patate, la cipolla e i pomodori fino ad amalgamarli.

Come servire:

Versare la crema in un piatto e aggiungere la panna, mescolare e servire con le uova a pezzetti.

Cavolfiore e pollo con besciamella**Ingredienti (4-6 persone):**

1 cavolfiore	400 g di carne di pollo a pezzi
2 fette di pancetta	100 g di formaggio
1 cipolla	1 peperone verde
Farina	1/2 litro di latte
Acqua	Olio extra vergine di oliva
Sale	Pepe
Prezzemolo	

**Preparazione**

Pulire il cavolfiore e separare le infiorescenze. Bollire il cavolfiore nella pentola a pressione con acqua e sale.

Cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Scolare e mettere da parte.

Tagliare la cipolla e versarla in una padella con olio. Aggiungere il peperone tagliato. Condire e fare dorare. Aggiungere la pancetta e il pollo a dadini e saltare il padella.

Per la besciamella, versare del burro fuso in un recipiente, aggiungere la farina, condire e saltare in padella. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti.

Versare le infiorescenze del cavolfiore in un recipiente adatto alla cottura in forno e versarvi sopra la besciamella con le verdure e la carne. Cuocere in forno a 220 gradi per 5 minuti.

Servire caldo.

Panache di verdure**Ingredienti:**

250 g di fagioli	1 zuccina
1 fetta di zucca	8 asparagi verdi
100 g di pancetta	2 patate
Acqua	Olio extra vergine di oliva
Sale	

**Preparazione**

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle nella pentola a pressione con acqua. Versare i fagioli puliti

e tagliati a strisce nel cestello vapore. Condire. Chiudere il coperchio e cuocere a fuoco medio per 4 minuti. Tenere i fagioli al caldo e schiacciare le patate finemente.

Tagliare le zucchine a pezzi grandi. Aggiungere le zucchine e gli asparagi con olio, disporli su un piatto e lasciarli riposare per 6-8 minuti.

Tagliare la pancetta e dorarla in una padella.

Coprire il fondo del piatto con le patate schiacciate e disporvi le verdure e i fagioli.

Servire**Zuppa di lenticchie al curry****Ingredienti (6 persone):**

1/2 tazza di lenticchie pardina
1 porro
1 lattina da 400 g di pomodori interi
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
11 patate
1 cucchiaino di curry
1 carota
1 yogurt bianco
acqua
olio extra vergine di oliva
sale

**Preparazione**

Tagliare la cipolla e la carota a cubetti, affettare il porro e versarli nella pentola a pressione con l'olio. Aggiungere l'aglio, friggere e condire. Incorporare le lenticchie, coprire con acqua e aggiungere

il cucchiaino di curry. Coprire e cuocere per 7 minuti. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungere i pomodori a cubetti e cuocere per altri 2-3 minuti. In una padella, friggere le patate pelate e tagliarle a cubetti. Rimuoverle con una schiumarola e aggiungerle alla zuppa.

Servire.**Zuppa di cipolla con formaggio fuso****Ingredienti (per 4 persone):**

6 cipolle	3 ossi di manzo
2 porri	3 spicchi d'aglio
400 g di ceci	75 g di pane raffermo
100 g di formaggio emmental	Acqua
Sale	Olio extra vergine di oliva
Prezzemolo	

**Preparazione**

Immergere i ceci in acqua e lasciarli in ammollo.

Cuocere i porri nella pentola a pressione insieme a metà cipolla, i ceci scolati, gli spicchi d'aglio pelati, alcuni rametti di prezzemolo e una presa di sale.

Chiudere il coperchio e cuocere per 30 minuti dall'uscita del vapore. Quindi estrarre la carne, i ceci e le verdure. Scolare il brodo e metterlo da parte.

Pelare e tagliare finemente la cipolla rimanente e farla soffriggere in una padella con olio. Condire e cuocere.

Tagliare il pane, incorporarlo e mescolare brevemente. Versare il brodo e cuocere il tutto per circa 10 minuti. Sbattere con una frusta finché il pane non si scioglie.

Come servire:

Servire la zuppa di cipolle, cospargerla di formaggio e inserirla nel forno per fondere il formaggio. Servire in tazze cospargendo con un po' di prezzemolo tritato.

Riso con pollo in pentola a pressione**Ingredienti (4):**

1 tazza e mezza di riso	4 bicchieri di acqua
1/2 kg di pollo a pezzi senza pelle	
1 peperone essiccato	2 spicchi d'aglio
1 pomodoro	1 broccolo
1 peperone giallo	1 carota sale
olio	

**Preparazione**

Fare bollire l'acqua in un pentolino e salare a piacere. Versare dell'olio nella pentola a pressione. Quando l'olio è caldo, aggiungere il peperone essiccato e l'aglio. Quando sono dorati rimuoverli e pestarli nel mortaio. Saltare il pollo nella pentola e intanto pelare il pomodoro. Quando il pollo è dorato, aggiungere il pomodoro e il broccolo, i peperoni e le carote tagliate a striscioline. Aggiungere il riso e mescolare, aggiungere l'acqua e il contenuto del mortaio. Mescolare e chiudere la pentola. Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e cuocere per 10 minuti. Mescolare, lasciare riposare per altri 5 minuti e rimuovere il coperchio.

Servire caldo.

Cannelloni ai funghi con castagn**Ingredienti (per 4 persone):**

20 fogli di pasta per cannelloni	500 g di funghi
8 spicchi di aglio fresco	1 cipollotto
500 g di castagne	800 ml di latte
80 g di farina	80 g di burro
100 g di formaggio grattugiato	
acqua	olio extra vergine di oliva
sale	prezzemolo

**Preparazione**

Versare le castagne nella pentola a pressione. Coprire con acqua, condire, chiudere il coperchio e cuocere per 5 minuti dall'uscita del vapore. Sbuciarle e metterle da parte. Versare abbondante acqua in una padella larga. Portare a ebollizione e aggiungere i fogli di pasta per cannelloni. Cuocere per 10-12 minuti. Scolare, lasciare raffreddare e disporli su un panno pulito. Tagliare finemente l'aglio e la cipolla e farli soffriggere. Tagliare i funghi e incorporarli. Saltare brevemente. Condire. Aggiungere le castagne tagliate a pezzi. Mescolare e mettere da parte. Per la besciamella, versare del burro fuso in una padella, aggiungere la farina, condire e fare saltare la miscela. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti. Prendere metà della besciamella e riempire i cannelloni. Coprirli con la besciamella rimanente, cospargere di formaggio e gratinare per 3 minuti.

Servire.**Costolette di agnello con insalata****Ingredienti (4 persone):**

1,5 kg di costolette di agnello	3 pomodori
1 cipollotto	12 olive nere (denocciolate)
2 spicchi d'aglio	Acqua
Olio extra vergine di oliva	
Aceto	Sale
Mezzo cucchiaino di paprika	2 ramoscelli di rosmarino
Pepe	prezzemolo

**Preparazione**

Tagliare le costolette a pezzi e versarli nella pentola a pressione. Aggiungere un ramoscello di rosmarino, coprire con acqua e condire. Chiudere il coperchio e cuocere per 10-12 minuti dalla fuoriuscita del vapore. Estrarle e disporle su un foglio di carta da forno. Metterle da parte. Versare in un tritacutto gli spicchi d'aglio, pelati e tagliati, 4 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, paprika, le foglie del secondo ramoscello di rosmarino e sale. Tritare la miscela. Salare e pepare la carne e spennellarla con la salsa. Cuocere in forno a 190 gradi per 20 minuti. A metà cottura, rigirare le costolette e cospargerle con la salsa rimanente. Tenere in caldo nel forno con il calore residuo. Pelare 2 pomodori, tagliarli a pezzi irregolari e versarli in un recipiente, tagliare la cipolla a strisciole e aggiungerla insieme a dell'insalata di cereali. Aggiungere olio di oliva, aceto e sale.

Come servire:

Servire l'insalata con la lattuga, il pomodoro e le costine di agnello.

Calamari ripieni**Ingredienti:**

Calamari	Maiale o manzo
Uovo	1 pomodoro grattugiato
2 cipolle medie, tagliate	Olive ripiene
400 g di pomodori schiacciati	1 patata
Olio di oliva	Sale
200 ml di vino bianco	1 cubetto di brodo di pesce
Prezzemolo	

**Preparazione**

In una padella, far soffriggere una cipolla media, aggiungere 1 pomodoro tagliato e cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Aggiungere il maiale o il manzo tritato e mescolare insieme a un uovo sodo, tagliato a pezzi, le pinne e i tentacoli dei calamari, le olive a fette e sale. Cuocere per circa 3 minuti a fuoco lento. Se si desidera una consistenza più densa, aggiungere del pane grattugiato. Lasciare raffreddare. Spalmare su ogni calamaro un po' di olio di oliva, riempirli con la miscela preparata in precedenza e chiudere con uno stuzzicadenti. Versare nella pentola a pressione la cipolla tagliata e dell'olio, saltare e aggiungere 400 g di pomodori schiacciati, una patata a fette, 200 ml di vino bianco e un cubetto di brodo di pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per circa 7 minuti. Disporre i calamari su un piatto e decorarli con il prezzemolo. Se avanza del ripieno, aggiungerlo alla salsa.

Servire.**Sogliola con salsa di funghi****Ingredienti:**

200 g di funghi
1 cipolla piccola, pelata e tagliata finemente
600 g di filetti di sogliola, ben conditi
1 dl di vino bianco 1 cucchiaino di burro
3 cucchiaini di panna da cucina
1 cucchiaino di prezzemolo, tagliato finemente

**Preparazione**

Fondere il burro nella pentola a pressione e friggere i funghi. Cuocere la cipolla brevemente, Disporre i filetti di sogliola sopra la cipolla e saltare. Versare il vino sopra il pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per 2 minuti a fuoco basso. Togliere la pentola a pressione dal fuoco, rimuovere velocemente il vapore e aprirla quando il vapore è completamente fuoriuscito. Disporre i filetti di sogliola su un piatto preriscaldato. Raffinare la salsa con la panna, aggiungere il prezzemolo, condire e cuocere brevemente a fuoco lento.

Come servire:

Disporre il pesce su un piatto, versarvi sopra la salsa e servire con riso o patate bollite.

Brownie**Ingredienti:**

2 uova
 100 g di zucchero
 25 g di mandorle tagliate
 70 g di farina
 1 cucchiaino di lievito
 25 g di cacao puro
 1 cucchiaino di aroma di vaniglia
 50 g di burro

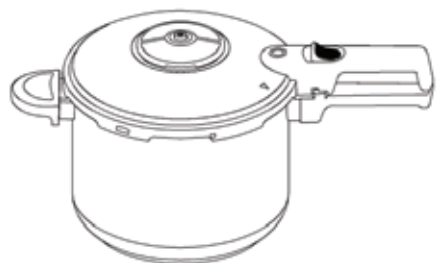
**Preparazione**

Mescolare con un frullatore le uova con lo zucchero e il burro (precedentemente fuso) fino a ottenere una spuma chiara, quindi aggiungere l'aroma di vaniglia. Aggiungere la farina e il cacao e continuare a mescolare. Integrare le mandorle e usare una spatola per terminare la miscelazione. Versare in uno stampo imburrato e infarinato. Versare 2 dita di acqua nella pentola a pressione, inserire lo stampo e accendere il fuoco.

Quando la valvola di sfogo sale a un livello, spegnere il fuoco e lasciare riposare finché la valvola non si abbassa di nuovo.

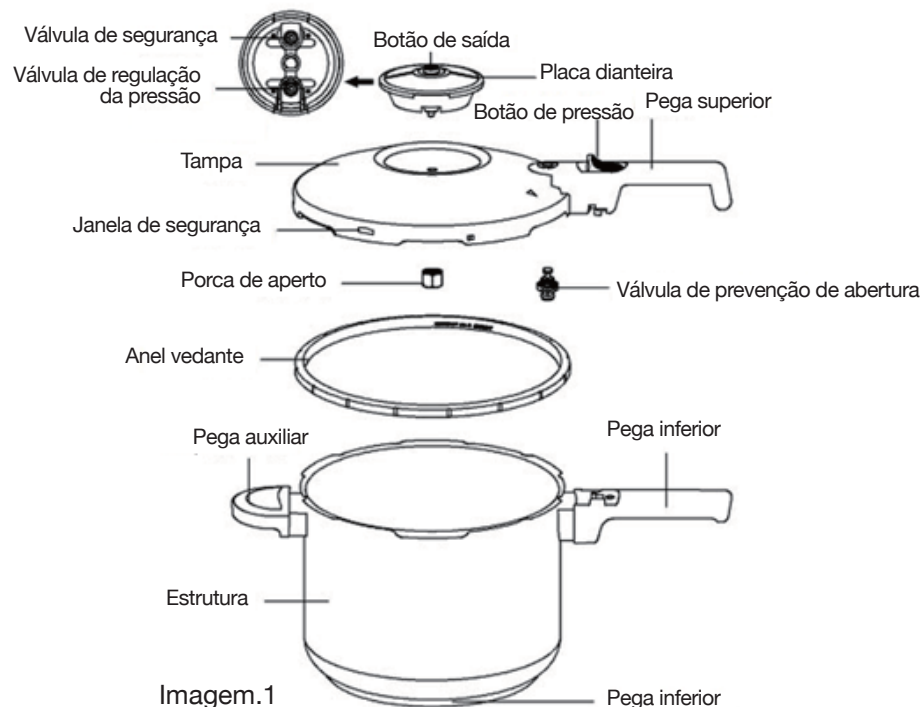
Servire.**ÍNDICE**

I	Esboço da estrutura e modelo dos produtos-----	2
II	Pontos de atenção durante o funcionamento-----	3-5
III	Segurança dos produtos-----	6
IV	Características especiais-----	7
V	Modo de utilização-----	8-10
VI	Resolução de problemas-----	10-11
VII	Manutenção-----	11-13
VIII	Perguntas e respostas-----	13-14
IX	Passos e tempos de confeção-----	15



Os produtos desta série foram criados e fabricados com base na norma EN12778:2002.

I. Esboço da estrutura e modelo dos produtos



Características técnicas da panela de pressão de aço inoxidável da série Creta			
Modelo	Creta22-4L	Creta22-6L	Creta22-7L
Calibre	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacidade	4L	6L	7L
Pressão de funcionamento	100kPa		
PS	300kPa		

II. Pontos de atenção durante o funcionamento

- (01). Use apenas após ter lido e compreendido tudo sobre o manual.
- (02). Tenha em conta que o utilizador é responsável por qualquer acidente durante um funcionamento que não siga as instruções no manual. É necessária supervisão durante a utilização, ajuste do calor após a libertação do regulador da pressão e para manter a pressão dentro do limite.
- (03). Não coloque a panela de pressão dentro de um forno aquecido.
- (04). Tenha muito cuidado quando mover a panela sob pressão. Não toque na superfície de metal. Use a pega e proteja-se, se necessário.
- (05). A panela de pressão só pode ser usada de acordo com o manual e não com outros intuitos.
- (06). Como a panela cozinha os alimentos sob pressão, pode dar origem a queimaduras se for mal utilizada. Certifique-se de que a panela está bem fechada antes da utilização. (consulte o manual de utilização).
- (07). Não tente abrir a panela. Certifique-se de que a abre apenas após a libertação do vapor. (consulte o manual de utilização).
- (08). Não cozinhe a seco. Isso danifica bastante a panela de pressão.
- (09). Menos de 2/3 da capacidade da panela para cozinhar alimentos. Menos de 1/4 da capacidade da panela para cozinhar alimentos que expandem, como arroz ou vegetais secos, etc.
- (10). Selecione um fogão adequado, de acordo com as instruções.
- (11). Ao cozinhar alimentos com pele (como língua de vaca), estes expandem devido à pressão após a confeção. Não os pique, para evitar queimar-se.
- (12). Ao cozinhar alimentos suaves, abane ligeiramente a panela antes da abertura, para evitar a ejeção dos alimentos.
- (13). Verifique se a válvula de pressão está bloqueada antes da utilização. Consulte o manual de utilização.
- (14). Não seque alimentos sob pressão.
- (15). Não fuja às instruções de manutenção indicadas no manual. Não tente alterar qualquer sistema de segurança.
- (16). Use apenas peças sobresselentes fornecidas pelo fabricante. Use excepcionalmente a estrutura e a tampa conforme as orientações do fabricante.
- (17). Por favor, guarde devidamente este manual.

- 01 A panela de pressão é um acessório familiar de cozinha e não pode ser usada com outros intuitos. Crianças e pessoas que não saibam usá-la não a devem usar. Deverá haver uma supervisão quando usar a panela de pressão e as crianças deverão ser mantidas afastadas.
- 02 Abaixo do limite de pressão, o ponto de ebulição dos líquidos está abaixo dos 120 °C. Tenha muito cuidado durante a utilização, pois sai muito vapor e molho quando cozinhar, especialmente quando a pressão diminui rapidamente.
- 03 Não cozinhe alimentos que expandam, como compota de maçã, algas, aveia, etc., para evitar bloquear o orifício de libertação do vapor.
- 04 Mantenha a válvula de regulação da pressão, válvula de prevenção de abertura, anel vedante, tampa de prevenção de bloqueio, tampa e estrutura da panela limpas e sem sujidade ou gordura antes e após a utilização.
- 05 A panela de pressão só deverá ser usada num fogão estável. Não coloque a panela de pressão em fogões elétricos com uma placa superior ao diâmetro do fundo da panela. Quando cozinhar num fogão a gás, as chamas não deverão chegar às paredes da panela. A panela de pressão é adequada a um fogão de 1,5KW. (Imagem 2)
- 06 Não oriente a janela de segurança para o utilizador ou para a área onde haja frequentemente pessoas.
- 07 Se sair vapor pela válvula de prevenção de abertura, ou se o anel vedante for espremido para fora da janela de segurança, deverá desligar logo a energia (ou gás). Deverá encontrar e resolver o problema antes de voltar a utilizar a panela.
- 08 Tenha muito cuidado quando mover a panela sob pressão. Transporte na horizontal e pouse gentilmente. Não bata com ela.
- 09 Não abra a panela quando houver pressão no interior. Não cozinhe se a tampa não estiver bem fechada.
- 10 Não guarde sal, molho de soja, produtos alcalinos, açúcar nem ferva água no interior da panela durante um longo período de tempo. Lave e seque a panela após cada utilização.
- 11 Não aqueça a água até evaporar nem aqueça a seco. Não use para fritar nem para assar alimentos.

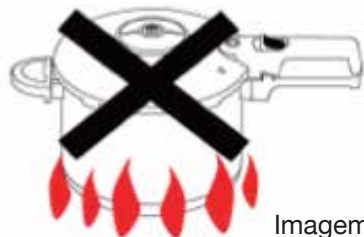


Imagem.2

- 12 Quando cozinhar alimentos semelhantes a geleias com a panela de pressão, abane ligeiramente várias vezes antes da abertura, para evitar a libertação de jatos.
- 13 Volume de alimentos permitido na panela de pressão.
- Menos de 2/3 da altura da panela para cozinhar alimentos que não expandem, como carne, vegetais, etc. (Imagem 3)
 - Menos de 1/4 da altura da panela para cozinhar alimentos que expandem, como arroz, feijões, etc. (Imagem 4)

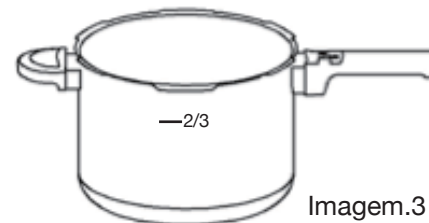


Imagem.3

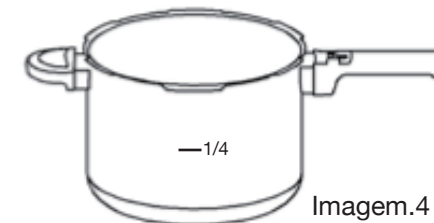


Imagem.4

- 14 É proibido colocar algo por cima da válvula de regulação da pressão. (Imagem 5)



Imagem.5

III. Segurança dos produtos

• Criámos e implementámos vários dispositivos de segurança. (Imagem 6)

- 01 A tampa de prevenção de bloqueios e a agulha de dragagem são usadas para evitar o bloqueio da válvula de regulação da pressão.
- 02 O dispositivo de prevenção de abertura garante que a tampa é fechada de forma correta e segura.
- 03 O dispositivo de libertação da pressão de quatro graus garante uma utilização segura.

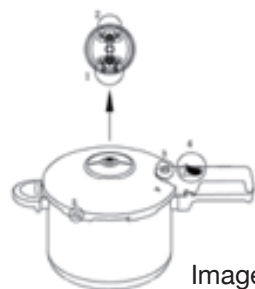


Imagem.6

- (01). Regulador da pressão: Se a pressão no interior chegar a um nível normal de funcionamento, o regulador da pressão liberta mais algum vapor. **A pressão de funcionamento é de 100kPa;**
- (02). Válvula de prevenção de abertura de segurança: Sobe quando a pressão chegar a 4 kPa. Certifique-se de o vapor é libertado a partir daqui com uma pressão segura quando o orifício de libertação do vapor estiver bloqueado.
- (03). Segunda válvula de segurança: Quando o regulador da pressão e a válvula de segurança não funcionarem corretamente, o vapor é libertado a partir do orifício de libertação da segunda válvula de segurança, para garantir uma utilização segura.
- (04). Janela de segurança: Quando o regulador da pressão e a válvula de segurança não funcionarem, a pressão extra é libertada a partir da janela de segurança da tampa.
- (05). Abrir o botão de pressão: Para abrir a tampa, tem de pressionar o botão.

IV. Características especiais

- 01 O fundo da panela é fabricado numa máquina de pressão por fricção, que o torna forte e seguro e sem fissuras.
- 02 O diâmetro do fundo composto é maior do que os produtos habituais, o que faz com que a panela absorva o calor mais depressa.
- 03 Não abra a tampa quando a válvula de prevenção de abertura não descer.
- 04 A porca de aperto pode ser apertada com uma moeda passado algum tempo.

• Diferentes posições do regulador da pressão têm diferentes funções.



Posição para libertar a pressão.

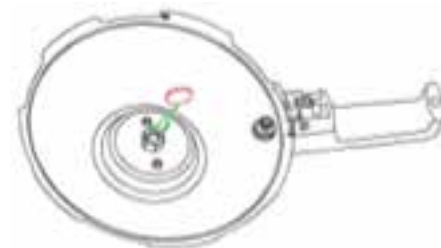


Imagem.7

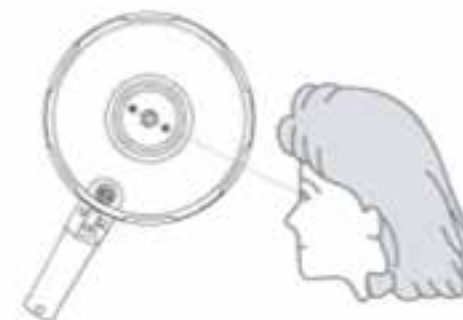


Imagem.8

V. Modo de utilização

- **Lave a panela de pressão antes da primeira utilização.**

1. Certifique-se de que o orifício de libertação do vapor não está obstruído.

Antes de cada utilização, certifique-se de que o orifício da válvula de prevenção de abertura e o orifício da válvula de libertação do vapor não estão obstruídos. Se algum deles estiver obstruído, elimine a sujidade com a agulha de dragagem.

2. Fechar a panela de pressão.

Alinhe a marca “O” na tampa com a marca “O” na pega inferior para fechar corretamente a panela de pressão antes de cozinhar. (Imagem.9)

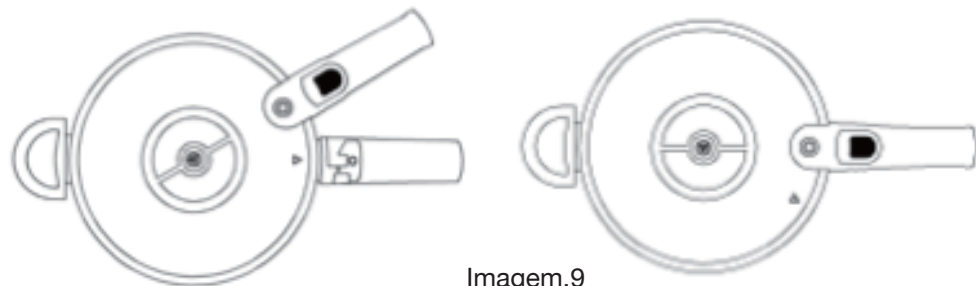


Imagem.9

3. Aquecimento.

Para aumentar rapidamente a temperatura, aqueça em lume forte até que a válvula de regulação da pressão comece a funcionar. Tenha cuidado para não usar calor mais forte do que o necessário. É normal que saia algum vapor pela válvula de prevenção de abertura após aquecer durante algum tempo. Não deverá haver infiltração de vapor após a subida da válvula de prevenção de abertura e a panela deverá funcionar normalmente. Quando a válvula de regulação da pressão subir e sair vapor continuamente, baixe suavemente o calor e conte o tempo de aquecimento.

Cuidado: O tempo de aquecimento conta-se a partir do momento em que a válvula de regulação da pressão comece a funcionar até desligar o calor.

- **Supervisione a confeção.**
- **Não toque na superfície de metal da panela de pressão com as mãos ou corpo. Cozinhe cuidadosamente e use as pegas para evitar queimar-se.**

4. Desligar o calor, libertar a pressão e abrir a panela de pressão

Há duas maneiras de abrir após a confeção.

- ① Deixar arrefecer naturalmente. Quando o tempo de aquecimento terminar, desligue o calor e deixe arrefecer durante um bocadinho até que a pressão diminua. Retire a tampa quando a válvula de prevenção de abertura descer. O processo de abertura é oposto ao de fecho. Pressione o botão de abrir e coloque-o na posição de abrir quando abrir a tampa. Rode a pega superior no sentido inverso para alinhar a marca “O” na tampa com a marca “O” na pega inferior para abrir a tampa. (Imagem 10)

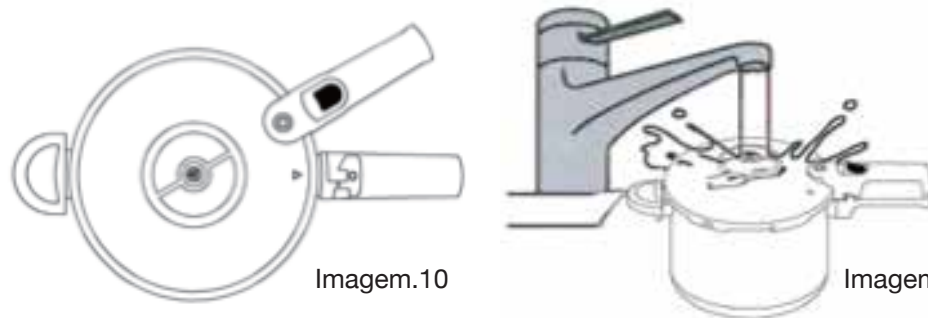


Imagem.10

Imagem.11

- Não pressione o botão até que a válvula de segurança desça.
 - Quando cozinhar alimentos em papa, como papas, abane ligeiramente a panela de pressão antes da abertura, para reduzir as bolhas.
- ② Arrefecer rapidamente. Quando precisar de um arrefecimento rápido, coloque a panela de pressão numa superfície nivelada e passe-a lentamente com água fria até que a válvula de segurança desça (Imagem 11).

• Cuidado: Evite que a água entre na panela de pressão através da válvula de prevenção de abertura e da válvula de regulação da pressão.

• Nota: Pressione o botão para abrir a tampa. O botão fica naturalmente numa posição pronto a fechar. Se o botão voltar para trás, deverá pressioná-lo para a frente. Caso contrário, a tampa não fecha normalmente.

5.Limpeza

Retire a válvula de funcionamento libertando a porca com uma moeda, até que a temperatura da tampa desça. (Imagem.12)

• **Nota: Não retire o anel de silicone quando colocar a válvula debaixo de água.**

VI. Resolução de Problemas

Se ocorrer algum fenómeno anormal, deverá desligar imediatamente o calor e colocar a panela de pressão numa superfície nivelada e passá-la lentamente por água para reduzir a temperatura e a pressão. Descubra a razão e resolva o problema usando a tabela apresentada em baixo.

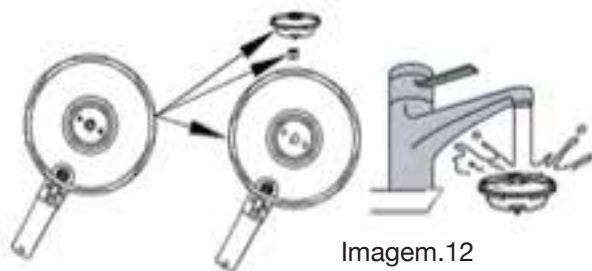





Imagem.12

Problema	Motivo	Solução
<p>O vapor sai pela parte inferior da tampa.</p> 	<p>1.O anel vedante está sujo. 2.O anel vedante é muito velho.</p>	<p>1.Limpe o anel vedante, boca da panela e tampa. 2.Substitua o anel vedante.</p>
<p>A tampa não assenta corretamente.</p>	<p>A forma da tampa mudou.</p>	<p>Substitua a tampa.</p>
<p>De repente, começou a sair vapor e líquido da válvula de segurança.</p> 	<p>1. O orifício de libertação do regulador da pressão está obstruído. A função de segurança da válvula de segurança foi ativada.</p>	<p>1. Retire a panela do calor. Quando arrefecer, retire o regulador da pressão e limpe o orifício de libertação.</p>
<p>De repente, começou a sair vapor e líquido do orifício de libertação da segunda válvula de segurança.</p> 	<p>1. O orifício de libertação do regulador da pressão está obstruído. 2. A válvula de segurança deixou de funcionar.</p>	<p>1. Retire a panela do calor. Quando arrefecer, retire o regulador da pressão e limpe o orifício de libertação. 2. Substitua a válvula de prevenção de abertura.</p>

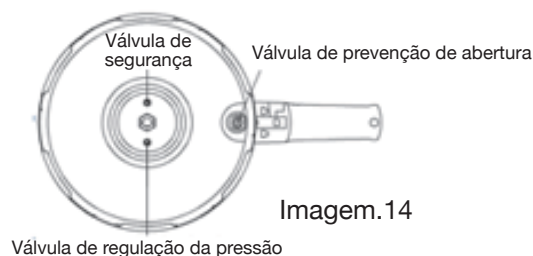
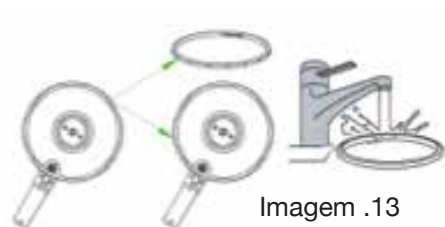
VII. Manutenção

1. A panela de pressão deverá ser lavada antes da primeira utilização.

- Proceda à manutenção da panela de pressão.
- Limpe a sujidade.
- Limpe a água e mantenha a panela seca.
- Não raspe a superfície da panela de pressão com materiais duros como metal, para evitar a abrasão.
- Não toque na panela de pressão com outros tipos de metal para evitar a corrosão eletroquímica.
- Não guarde alimentos no interior da panela de pressão durante muito tempo.

2. Manutenção do anel vedante (Imagem 13)

- Retire o anel vedante da tampa. Limpe a sujidade do anel e da tampa.
- Limpe a água e mantenha o anel vedante seco.
- Olte a colocar o anel vedante na tampa. Não coloque a tampa quando não usar a panela de pressão, para evitar que o anel vedante fique apertado.



3. Manutenção da válvula de regulação da pressão e do tubo de libertação do vapor

- Verifique o tubo de libertação do vapor. Se estiver obstruído, elimine a sujidade com a agulha de dragagem. Depois, lave o tubo e passe-o por água. (Imagem.14)
- e o parafuso na válvula de regulação da pressão estiver solto, aperte-o imediatamente.

4. Manutenção da válvula de prevenção de abertura

- Limpe a sujidade na válvula de prevenção de abertura com a agulha de dragagem.
- Lave e passe por água. A cavilha da válvula de prevenção de abertura deverá mover-se livremente.
- Se o parafuso na válvula de prevenção de abertura estiver solto, aperte-o imediatamente.

Cuidado: Não solte peças pequenas como a válvula de regulação da pressão. Sugerimos que substitua o anel vedante uma vez a cada um ou dois anos, de acordo com a frequência de utilização. Mas também o pode substituir imediatamente se houver algum dano ou alteração da forma. Contacte o seu revendedor ou o departamento de vendas da nossa empresa quanto a peças de substituição. Nunca use outro tipo de peças de substituição.

VIII. Perguntas e respostas

Q: Como cozinhar boas refeições?

- A: Aqueça a panela de pressão com calor forte até que comece a sair vapor da válvula de regulação da pressão.
Diminua o calor quando o vapor começar a sair da válvula de regulação da pressão.
Deixe a pressão no interior da panela de pressão descer naturalmente.
Calor demasiado forte faz com que a água evapore excessivamente e pode queimar os alimentos dentro da panela.

Q: Não consigo cozinhar corretamente?

- A: Verifique se o tempo de confeção é devidamente controlado.
Verifique se a válvula de regulação da pressão está devidamente montada.
Verifique se o calor está muito forte ou muito fraco.
Verifique se o volume de água e ingredientes é o adequado.
Verifique se a pressão está normal. (Se há vapor a sair da válvula de regulação da pressão)

Q: Qual é o tempo de aquecimento?

- A: Começa no momento em que o vapor começa a ser libertado pela válvula de regulação da pressão.

Q: Diferentes alimentos necessitam de diferentes tempos de aquecimento?

- A: O volume máximo de alimentos a serem cozinhados tem de ficar abaixo de 2/3 da profundidade da panela de pressão. Os feijões têm de ficar a 1/4. Os ingredientes a serem cozinhados não têm nada a ver com o tempo de confeção. Além disso, o volume da panela de pressão também não tem nada a ver com o tempo de confeção.

Q: Porque é que o arroz muda de cor para cinzento?

A: Ao cozinhar com altas temperaturas e alta pressão, os aminoácidos e sacarídeos são decompostos pelo calor. Assim, os alimentos ricos em proteínas e hidratos de carbono podem mudar de cor para cinzento. Isto não é nocivo e o sabor não é alterado.

Após o aquecimento, leite de soja misturado com açúcar sai pela válvula de segurança.

Durante o aquecimento, alimentos líquidos misturados com açúcar muito espesso são libertados pela válvula de segurança devido ao vapor de alta pressão no interior da panela.

Quando cozinhar este tipo de alimentos, não cozinhe com pressão, ou seja, não ative a válvula de regulação da pressão.

Q: O que fazer se a panela de pressão aquecer a seco?

A: Retire-a imediatamente do calor e deixe-a arrefecer naturalmente. Não verta água para cima da panela de pressão.

IX. Passos e tempos de confeção

Nome dos alimentos	Volume dos alimentos + água	Tempo em lume brando após o vapor ser libertado do regulador da pressão	Estado do alimento cozinhado após arrefecer naturalmente	Observações
Vaca	1/2	15-20	Muito mole	Corte em pedaços
Costeleta	1/2	8-12	A carne separa-se do osso	Corte em pedaços
Pata de porco	1/2	15-20	A carne separa-se do osso	Corte cruzado
Frango	1/2	8-10	A carne separa-se do osso	Frango inteiro
Peixe	1/3	2-4	Bem cozinhado	
Carneiro	1/2	8-12	Bem cozinhado	
Zong Zi	2/3	10-15	Bem cozinhado	
Milho	2/3	5-8	Bem cozinhado	
Batata doce	2/3	6-10	Bem cozinhado	
Arroz	1/4	4-6	Bem cozinhado, cheiro agradável	
Papas	1/3	10-15	Mole	
Legume	1/4	12-16	Bem cozinhado	
Tremella	2/5	15-25	Muito mole	

Notas: Os tempos indicados anteriormente servem apenas de referência. As alterações nos pormenores dependem dos alimentos. Os utilizadores podem ajustar o tempo de acordo com a experiência prática.

Croquetes de frango e ovo**Ingredientes (4-6 pessoas):**

Para 6-8 pessoas:	1 coxa de frango
2-3 ovos	1 cebola
1 alho francês	1 cenoura
1 cebolinha	135 g de farinha
Farinha, ovos batidos e pão ralado	1/2 l de leite
Água	Azeite virgem extra
Sal	Noz-moscada Salsa

**Instruções**

Coloque na panela de pressão a água, sal, frango cozido com alho francês, cebola e cenoura. Feche a tampa e cozinhe durante 20-25 minutos. Quando o frango estiver tenro, separe a carne dos ossos e da pele e corte aos bocadinhos. Coza os ovos numa pequena panela com água e sal durante 10 minutos.

Pique a cebola e frite numa panela com óleo com calor médio. Adicione a farinha e mexa com uma batedeira até ficar ligeiramente alourada. Junte 1/2 l. de leite e mexa bem. Adicione a mesma quantidade de caldo de carne, mexendo constantemente. Trabalhe a massa com calor baixo. Polvilhe com noz-moscada ralada. Adicione o molho bechamel à galinha, juntamente com os ovos cortados. Misture bem e cozinhe com calor baixo durante 20 a 25 minutos. Deite a massa num recipiente e deixe arrefecer.

Quando a massa estiver fria, corte na forma de croquetes, enrole na farinha, depois nos ovos e no pão ralado, e frite numa panela com óleo quente.

Quando terminar, retire os croquetes da panela para um prato com um papel ou tecido absorvente, para retirar o excesso de óleo.

Sirva.

Bolo na panela de pressão**Ingredientes (8 pessoas):**

- 1½ de farinha
- 1 chávena de açúcar
- 1 ovo ½ chávena de óleo
- 1 chávena de leite
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Para a cobertura: 200 g de açúcar em pó
10 colheres de sopa de água (cerca de 75 ml)

**Instruções**

Coloque os ovos numa batedeira e bata até ficar suave e espumoso, com o dobro do seu volume inicial. Misture os ovos com açúcar e óleo, adicione lentamente a farinha alternadamente com o leite, até ficar suave e sem grumos. Adicione a essência de baunilha. Deite a mistura num molde para biscoitos barrado previamente. Coloque o molde dentro da panela de pressão e coloque a tampa. Deixe aquecer com calor forte durante 2 minutos, a seguir baixe a intensidade do calor e deixe cozinhar durante 40-45 minutos. Deixe durante 10 minutos com o calor desligado e verifique se o bolo está cozido com um palito. Se o palito sair seco, o bolo está pronto. Retire o molde e retire o bolo para uma grelha. Preparação da cobertura: Misture a água com o açúcar e mexa até ficar completamente misturado. Quando o açúcar glaceado estiver pronto, pode cobrir o bolo. Coloque o bolo numa grelha. É importante que deite logo todo o açúcar glaceado no centro do bolo. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.

Está pronto para servir.

Cheesecake na panela de pressão**Ingredientes**

4 colheres de sopa de açúcar	4 ovos
1 lata de leite em pó	200 ml de requeijão
Caramelo ou açúcar para caramelizar	
Frutos silvestres	Chocolate líquido

**Instruções**

Coloque todos os ingredientes num recipiente e bata bem. Caramelize o molde e coloque a mistura lá dentro.

Feche o molde com uma tampa ou folha de alumínio, colocando bem no molde, de modo a que não entre água durante a cozedura. Coloque o molde na panela de pressão com uma altura de dois dedos de água. Feche a panela de pressão e cozinhe durante 15 a 20 minutos.

Passado um bocado, e quando a pressão for reduzida na panela, deixe arrefecer no frigorífico.

Servir

Retire do molde para uma travessa.

Decore com chocolate líquido e frutos silvestres.

Pudim flan**Ingredientes (4-6 pessoas):**

- 1/2 l de leite
- 4 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- Água

**Instruções**

Comece por colocar 4 colheres de sopa de açúcar numa taça, bata os ovos com uma batedeira. A seguir, vá adicionando leite, mexendo constantemente. Quando os ovos estiverem batidos, coloque de lado.

Para fazer o caramelo, adicione 2 colheres de sopa de açúcar numa panela. Adicione 2 colheres de sopa de água e deixe caramelizar. A seguir, coloque o caramelo no fundo da panela e adicione a mistura dos

ovos que colocou de lado. Adicione um pouco de água na panela de pressão e adicione a mistura. Cubra a

panela com folha de alumínio, coloque a tampa na panela e deixe cozinhar (escolha o número 2) durante

4 minutos após o vapor começar a sair. Deixe o pudim assentar durante um bocado.

Retire e sirva

Sopa de creme de abóbora**Ingredientes (4-6 pessoas):**

Abóbora de 1 kg 2 batatas grandes
 1 cebola média 2 tomates maduros
 1 folha de louro 1 pacote de natas (200 ml)
 Azeite
 Sal
 3 ovos cozidos

**Instruções**

Descasque a abóbora e corte aos pedaços. Descasque as batatas e corte em pedaços iguais. Descasque a cenoura e corte a meio. Faça o mesmo com o tomate.

Misture tudo na panela de pressão, adicione a folha de louro e água suficiente para cobrir, um pouco de azeite e sal. Cubra a panela e coloque ao lume. Quando o vapor começar a sair, cozinhe durante 10 minutos e baixe ligeiramente o calor. Passado algum tempo, retire a tampa e triture bem as batatas, cebola e tomate com uma varinha mágica.

Sirva.

Deite a sopa num prato e adicione as natas cozidas. Misture bem e sirva com os ovos cortados.

Couve-flor e frango com molho bechamel**Ingredientes (4-6 pessoas):**

1 couve-flor
 400 g de carne de frango cortada aos bocados
 2 fatias de bacon 100 g de queijo
 1 cebola 1 pimento verde
 Farinha 1/2 l de leite
 Água Azeite virgem extra
 Sal Pimenta
 preta
 Salsa

**Instruções**

Limpe a couve-flor e separe os botões. Coza a couve-flor na panela de pressão com água e sal. Deixe cozer com calor médio durante 5 minutos. Retire da água e ponha de lado.

Corte a cebola em pedaços e coloque numa frigideira com azeite. Adicione o pimento verde, também cortado. Tempere e deixe alourar. Adicione bacon e o frango fatiado e salteado.

Para o molho, coloque a manteiga derretida numa panela, adicione a farinha, tempere e salteie. Deite gradualmente o leite e cozinhe durante 5-6 minutos.

Coloque os botões da couve-flor numa panela adequada para ir ao forno, deite o molho branco com os vegetais e a carne. Cozinhe a 220 graus durante 5 minutos.

Sirva quente.**Panaché de vegetais****Ingredientes:**

250 g de feijões 1 curgete
 1 fatia de abóbora 8 espargos verdes
 100 g de bacon ibérico 2 batatas
 Água Azeite virgem extra
 Sal

**Instruções**

Descasque as batatas e corte-as aos cubos. Cozinhe na panela de pressão com água. Coloque os feijões limpos no cesto para cozinhar a vapor e corte em tiras. Tempere. Feche a panela e deixe cozinhar

com calor médio durante 4 minutos. Mantenha os feijões quentes enquanto esmaga bem as batatas.

Corte a curgete em pedaços largos. Adicione a curgete e os espargos com azeite, coloque num prato e deixe estar durante 6-8 minutos.

Corte o bacon e aloure numa frigideira.

Cubra o fundo de um prato com as batatas esmagadas e coloque os vegetais cozinhados a vapor e os feijões cozinhados num prato.

Sirva.**Sopa de lentilhas com caril****Ingredientes (6 pessoas):**

1/2 chávena de lentilhas pardina
 1 alho francês
 1 lata de 400 g de tomates inteiros
 1 cebola
 2 dentes de alho
 11 batatas
 1 colher de chá de caril
 1 cenoura
 1 iogurte natural Água
 Azeite virgem extra
 Sal

**Instruções**

Corte as cenouras e cebolas em cubos e pique o alho francês. Adicione tudo na panela de pressão com o azeite. Adicione o alho, frite e tempere bem. Mexa as lentilhas, cubra com água e adicione a colher de chá de caril.

Cubra e cozinhe durante 7 minutos. Quando as lentilhas estiverem cozinhadas, adicione os tomates em cubos e deixe cozinhar durante mais 2 a 3 minutos. Numa frigideira, frite as batatas descascadas e corte aos cubos. Retire com uma escumadeira e adicione à sopa.

Sirva.

Sopa de cebola com queijo derretido**Ingredientes (4 pessoas):**

6 cebolas	Três ossos de bovino
2 alhos franceses	3 dentes de alho
400 g de grão-de-bico	75 g de pão seco
100 g de água de queijo emmental	
Água	Azeite virgem extra
Salsa	

**Instruções**

Primeiro, demolhe o grão-de-bico em água.

Cozinhe os alhos franceses na panela de pressão, uma cebola e meia, o grão-de-bico sem água, os dentes de alho descascados, os ossos de bovino, algumas folhas de salsa e uma pitada de sal.

Coloque a tampa e deixe cozinhar durante 30 minutos após começar a libertar vapor. Passado este tempo, retire a carne, o grão-de-bico e os vegetais. Filtre o caldo da carne. Coloque de lado.

Descasque e pique o resto das cebolas e frite numa frigideira com azeite. Tempere e cozinhe até estar bem fervido.

Corte o pão em pedaços, adicione e mexa um pouco. Deite o caldo da carne e cozinhe tudo durante cerca de 10 minutos. Bata com uma batedeira até que o pão se dissolva.

Sirva.

Sirva a sopa de cebola e polvilhe com queijo, e coloque no forno, tudo junto, para derreter o queijo. Sirva em taças e polvilhe com um pouco de salsa cortada.

Arroz com frango na panela de pressão**Ingredientes (4 pessoas):**

1 chávena e meia de arroz	4 copos de água
1/2 kg de pedaços de frango sem pele	
1 pimento verde	
1 pimentão	2 dentes de alho
1 tomate	1 brócolo
1 pimento amarelo	1 cenoura
Sal	Azeite

**Instruções**

Ferva a água numa panela e adicione sal a seu gosto. Adicione algum azeite na panela de pressão. Quando o azeite estiver quente, adicione o pimentão e o alho. Quando alourarem, retire e esmague tudo no almofariz. Salteie o frango na panela e rale enquanto descasca o tomate. Quando o frango ficar alourado, adicione o tomate com os brócolos, pimentos e cenouras cortadas em pedaços. Adicione o arroz e mexa um pouco. Adicione água e o conteúdo do almofariz. Mexa e feche a panela. Quando a água estiver a ferver, coloque em lume brando durante 10 minutos. Mexa e deixe assentar durante cerca de 5 minutos. Retire a tampa.

Sirva quente.**Cannellonis de cogumelos com castanhas****Ingredientes (4 pessoas):**

20 folhas de cannelloni	
500 g de cogumelos	8 dentes de alho frescos
1 cebolinha	500 g de castanhas
800 ml de leite	
80 g de farinha	80 g de manteiga
100 g de queijo ralado	Água
Azeite virgem extra	Sal
Salsa	

**Instruções**

Coloque as castanhas na panela de pressão. Cubra com água, tempere, coloque a tampa e cozinhe durante 5 minutos após começar a libertar vapor. Descasque-as. Ponha de lado. Coloque muita água numa frigideira grande. Ferva e adicione as folhas de cannelloni. Cozinhe durante 10 a 12 minutos. Tire da água, deixe arrefecer e espalhe-as num pano limpo. Corte o alho e a cebola e frite. Corte os cogumelos e adicione-os. Salteie brevemente. Tempere. Adicione as castanhas cortadas. Misture bem e deixe de lado. Para o molho, coloque a manteiga derretida numa panela, adicione a farinha, tempere e salteie. Deite gradualmente o leite e cozinhe durante 5-6 minutos. Misture metade do molho bechamel. Recheie os cannellonis. Cubra-os, se desejar, com o resto do molho, polvilhe com queijo e deixe gratinar durante 3 minutos.

Sirva.**Costelas de borrego com salada****Ingredientes (4 pessoas):**

1,5 kg de costelas de borrego	
3 tomates	
1 cebolinha	
12 azeitonas pretas (picadas)	
2 dentes de alho	Água
Azeite virgem extra	Sal e vinagre
1/2 colher de chá de paprica	2 rebentos de alecrim
Pimenta	Salsa

**Instruções**

Corte as costelas em pedaços e coloque-os na panela de pressão. Adicione um rebento de alecrim, cubra com água e tempere. Cubra e cozinhe durante 10 a 12 minutos a partir do momento em que o vapor comece a sair. Retire e coloque numa folha de cozinhar. Coloque de lado. Coloque os dentes de alho, descascados e cortados, 4 colheres de sopa de azeite, 1 colher de vinagre, paprica, as folhas do rebento de alecrim e o sal numa trituradora. Triture bem a mistura. Tempere a carne com sal e pimenta e passe o molho por cima. Cozinhe a 190 graus durante 20 minutos. A meio da cozedura, vire e passe com o resto do molho. Mantenha quente no forno, com o calor residual. Descasque 2 tomates, corte em pedaços irregulares e coloque numa taça. Corte a cebola em fatias e adicione, juntamente com milho para salada. Adicione também o azeite, vinagre e sal.

Sirva.

Sirva a salada com alface, tomate e as costelas de borrego.

Lulas estufadas**Ingredientes:**

Lulas	Carne de porco ou vaca
Ovo	1 tomate cortado
2 cebolas médias, picadas	
azeitonas recheadas	
400 g de tomates moídos	1 batata
Azeite Sal	
200 ml de vinho branco	1 cubo de caldo de peixe
Salsa	

**Instruções**

Frite numa frigideira, com o azeite, uma cebola média, adicione 1 tomate cortado e coza em lume brando durante alguns minutos. A seguir, adicione a carne de porco ou vaca cortada, mexa e corte um ovo cozido em pedaços, as pernas das lulas estufadas com as azeitonas fatiadas e sal. Cozinhe durante cerca de 3 minutos em lume brando. Se gostar de uma textura mais espessa, adicione alguns pedaços de pão. Deixe arrefecer. Deite um pouco de azeite sobre cada lula, encha com a mistura preparada previamente e feche com um palito. Adicione a cebola picada na panela de pressão com algum azeite, salteie e adicione 400 g de tomates esmagados, uma batata fatiada, 200 ml de vinho branco e os cubos para o caldo do peixe. Cozinhe numa panela tapada durante cerca de 7 minutos. Adicione ao prato e decore com alguma salsa. Se ainda tiver algum recheio para as lulas, adicione esse recheio ao molho.

Sirva.**Solha com molho de cogumelos****Ingredientes:**

200 g de cogumelos
1 cebola pequena, descascada e picada
600 g de filetes de solha bem temperados
1 dl de vinho branco,
1 colher de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de natas culinárias
1 colher de sopa de salsa picada

**Instruções**

Derreta a manteiga na panela de pressão e frite os cogumelos. Cozinhe ligeiramente a cebola. Coloque

os filetes de solha por cima da cebola e do salteado. Deite o vinho sobre o peixe. Feche a tampa e cozinhe durante 2 minutos em lume brando. Após o tempo de cozedura, retire a panela de pressão do calor, retire rapidamente o vapor e abra quando a pressão desaparecer por completo. Coloque os filetes de solha num prato pré-aquecido. Apure o molho com natas, adicione a salsa, tempere e coza em lume brando.

Sirva.

Coloque o peixe no prato, deite o molho sobre o peixe e sirva com arroz ou batatas cozidas.

Brownies**Ingredientes:**

2 ovos
100 g de açúcar
25 g de amêndoas picadas
70 g de farinha
1 colher de chá de fermento em pó
25 g de cacau puro
Uma colher de sopa de aroma de baunilha
50 g de manteiga

**Instruções**

Bata os ovos com uma batedeira elétrica, açúcar e manteiga (derretida previamente no microondas) até

que ganhe uma ligeira espuma, e adicione o aroma de baunilha. A seguir, adicione a farinha e o cacau e continue a bater bem. Quando a mistura estiver bem feita, adicione as amêndoas e continue a mexer com uma espátula. Deite num molde barrado e polvilhado com farinha. Adicione 2 dedos de água na panela e leve a panela ao lume. Espere que a válvula suba um nível e desligue o calor. Espere que a válvula volte a descer por completo.

Sirva.