

Marmicoc®

OLLA A PRESIÓN RÁPIDA



MOD. ALUMAX

MARMICOC

Marmicoc®

OLLA A PRESIÓN RÁPIDA



MOD. ALUMAX

MARMICOC

ÍNDICE

PÁGINAS

1 PARTES DE LA OLLA	2
2 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	3
3 DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD DE LA OLLA	4
4 CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN	5
5 RECOMENDACIONES PARA EL PRIMER USO DE LA OLLA	7
6 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL USO DE LA OLLA	7
7 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA OLLA	8
8 TIEMPOS DE COCCIÓN	9-12

1 PARTES DE LA OLLA

- 1. Tapa.
- 33. Pomo.
- 2. Puente de acero inox.
- 22. Válvula de trabajo (pesa).
- 36. Conjunto cono + husillo / arandelas-pletina.
- 23. Chimenea.
- 7. Válvula de seguridad.
- 8. Junta de silicona.
- 3. Orejones.
- 9. Asas laterales.
- 10. Cuerpo.



* Las imágenes de las ilustraciones del manual no son contractuales, pudiendo no corresponder en parte o en su totalidad al producto contenido.

Lea siempre los consejos de seguridad que a continuación mencionamos antes de usar por primera vez la olla:

- Lea atentamente el manual de instrucciones antes de usar la olla a presión. Guárdelo junto con la factura de compra y, si es posible, con el embalaje original para futuras consultas.
- Reduzca el calor cuando la presión haya alcanzado su máximo para que el líquido no salga en forma de vapor.
- No llene la olla más de dos tercios (2/3) de su capacidad o sobrepase la marca de nivel "MAX" grabada en el interior del cuerpo. Cuando cocine alimentos como arroz o legumbres, no llene más de la mitad de la olla. Un exceso de llenado puede obstruir las válvulas y causar un exceso de presión.
- Asegúrese que la olla se encuentra bien cerrada. Nunca debe ser usada por niños siendo necesaria una supervisión adecuada cuando la olla se use cerca de ellos.
- Nunca introduzca la olla en el horno.
- Antes de cocinar con la olla lea atentamente el apartado "Uso de la olla".
- Tenga especial precaución en la manipulación de la olla cuando contenga líquidos calientes.
- No utilice la olla para otro uso que no sea la cocción de alimentos.
- Nunca toque las superficies calientes. Utilice los mangos y/o el asa lateral.
- El uso inapropiado de la olla puede originar quemaduras y lesiones. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de utilizarla.
- Tenga en cuenta que alimentos como el puré de manzana, los arándanos, la cebada, harina de avena u otros cereales, fideos, macarrones o espaguetis pueden crear espuma y atascar el dispositivo de desbloqueo. Estos alimentos no deben ser cocinados en la olla.
- Antes y después de cada uso de la olla asegúrese que las válvulas estén correctamente limpias.
- Nunca abra la olla hasta que la presión interna haya sido eliminada. Compruebe que el sensor de presión haya bajado completamente antes de abrir la tapa.
- No utilice la olla para freír con aceite.
- Utilice exclusivamente recambios originales MARMICOC.
- **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.** Si por cualquier razón usted las pierde, podrá descargarlas gratuitamente en www.marmicoc.es.

VENTAJAS DE LA OLLA A PRESIÓN ALUMAX

- **Rapidez y economía.**

Cocinará hasta 3 veces más rápido que de la forma tradicional.

- **Seguridad.**

La olla a presión rápida Alumax dispone de 3 sistemas de seguridad.

1. *Válvula de trabajo o pesa* (22): mantiene la presión de la olla dejando salir el vapor sobrante.

2. *Válvula de seguridad* (7): Si por alguna circunstancia, la chimenea (23) se obstruye y se produce un aumento de la presión en la olla, entra en funcionamiento esta válvula de seguridad dejando salir el vapor y equilibrando la sobrepresión. Si esto ocurriese, deberá de retirar la olla de la fuente de calor, esperar a que la olla pierda la presión para abrirla y proceder a la limpieza de la chimenea (FIG. 1a) con abundante agua y jabón con ayuda de una varilla fina.

3. *Puente de acero inoxidable* (2): Si por alguna razón, se obstruye o no funcionan los dos dispositivos de seguridad anteriores, este puente de acero inoxidable, actúa como ballesta permitiendo el escape de vapor entre el cuerpo de la olla y la tapa, evitando que esta alcance presiones no deseadas. Si esto ocurriese, deberá revisar tanto la chimenea como la válvula de seguridad (FIG. 1b), limpiando ambas con abundante agua y jabón y una varilla del tamaño adecuado. Si persiste, deberá llevar la olla al Servicio Técnico Autorizado más cercano.

- **Salud.**

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



FIG.1a



FIG.1b

ATENCIÓN: NO UTILICE NUNCA LA OLLA PARA FREÍR CON ACEITE BAJO PRESIÓN. SIEMPRE DEBE DE TENER COMO MÍNIMO 1/4 DE LITRO DE AGUA.

ATENCIÓN: SI LA OLLA A PRESIÓN SE HA CALENTADO SIN LÍQUIDO EN SU INTERIOR, DEBE DE SER LLEVADA AL SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO MÁS PRÓXIMO ANTES DE CUALQUIER USO.

ATENCIÓN: NUNCA INTRODUZCA O UTILICE LA OLLA A PRESIÓN DENTRO DE UN HORNO ENCENDIDO.

FUENTES DE CALOR APTAS PARA LA OLLA A PRESIÓN ALUMAX:

LAS OLLAS A PRESIÓN ALUMAX, ESTÁN FABRICADAS EN ALUMINIO ANODIZADO EXTRA FUERTE. PUEDEN SER USADAS EN COCINAS ELÉCTRICAS, VITROCERÁMICAS Y EN COCINAS QUE UTILICEN EL GAS COMO FUENTE DE CALOR.

4

CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN

1. Gire el pomo (33) en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta que el puente de acero descansa sobre la tapa (FIG.2a).
2. Deslice la tapa horizontalmente sobre el cuerpo asegurándose que la misma queda bien encajada en los bordes de éste, y que los extremos del puente coinciden con los orejones (3) (FIG.2b).
3. Gire el pomo (33) en el sentido de las agujas del reloj hasta que el puente de acero (2) contacte con los orejones. A partir de aquí siga girando el pomo entre 1 y 1/2 y 3 vueltas hasta que la olla quede bien cerrada. (FIG.2c)
4. Coloque la pesa o válvula de trabajo (22) sobre la chimenea (23) (FIG.2d).



FIG.2a



FIG.2b



FIG.2c



FIG.2d

COCCIÓN EN LA OLLA A PRESIÓN ALUMAX

1. Colocados los alimentos a cocinar y cerrada la olla, ponga la válvula de trabajo (22) en la chimenea (23) y coloque la olla a presión sobre la fuente de calor, en su máxima intensidad.
2. Al cabo de un tiempo, la pesa (22) empezará a soltar presión y a girar. La olla ha alcanzado su presión de funcionamiento. En este momento, debe de bajar la intensidad de la fuente de calor a un nivel que permita una pequeña salida de vapor.
3. A partir de este punto es cuando deben de contarse los tiempos de cocción de los alimentos. Ver la tabla orientativa de tiempos de cocción.
4. Durante la cocción es normal observar pequeñas pérdidas de vapor por la válvula de seguridad.
5. Verifique siempre que la olla esté correctamente centrada en la fuente de calor y que no sobresalga del fondo de la olla. De esta forma ahorrará energía y evitará que se deterioren las asas laterales (9), así como la junta de silicona (8).

FIN DE LA COCCIÓN. APERTURA DE LA OLLA A PRESIÓN

1. Una vez terminada la cocción, debe de retirar la olla de la fuente de calor y dejar que baje la presión de forma natural hasta que la olla quede sin ella. Quite la válvula de trabajo o pesa (22) y si queda algo de vapor en la olla, éste saldrá por la chimenea (23). (FIG. 3a)
2. Si quiere acelerar el proceso de apertura de la olla a presión, puede colocarla debajo del grifo dejando caer un pequeño chorro de agua fría sobre la tapa (FIG. 4c). Ahora puede retirar con precaución de no quemarse la pesa de la chimenea para que salga el resto del vapor y proceder a la apertura de la olla.
3. Para abrir la olla, una vez retirada la pesa (22), gire el pomo (33) en sentido contrario a las agujas del reloj, hasta que el puente de acero inoxidable (2) descansa sobre la tapa (FIG.3b). Ahora puede separar la tapa del cuerpo deslizándola horizontalmente (FIG.3c).



FIG.3a



FIG.3b



FIG.3c

**NUNCA DEBE SUMERGIR LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA
NUNCA FUERCE LA TAPA DE LA OLLA A PRESIÓN PARA ABRIRLA**

5 RECOMENDACIONES PARA EL PRIMER USO DE LA OLLA

1. Llene la olla hasta los 2/3 de su capacidad con agua (FIG. 4a).
2. Cierre la olla y póngala al fuego, haciéndola funcionar 15 minutos a contar desde que alcanza su presión de trabajo (FIG. 4b).
3. Al término de este tiempo, coloque la olla debajo del grifo dejando caer un pequeño chorro de agua fría sobre la tapa hasta que baje la presión (FIG. 4c). Ahora puede retirar la pesa de la chimenea para que salga el resto del vapor y proceder a la apertura de la olla.
4. Abra la olla y lávela con abundante agua tibia y un jabón neutro para vajilla (FIG. 4d).



6 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL USO DE LA OLLA

1. Ahorrará energía si, una vez apagado el fuego, mantiene la olla trabajando aprovechando el calor residual de la fuente de calor y terminando la cocción de los alimentos con dicho calor.
2. Si sale vapor por la tapa es síntoma de que la olla está mal cerrada:
 - a. Compruebe que la tapa (1) está bien acoplada en el cuerpo de la olla (10).
 - b. Es posible no haya apretado el pomo (33) lo suficiente.
 - c. La olla ha llegado a su presión de trabajo. En este caso, la junta de silicona (8) puede estar mal colocada o estar gastada, en cuyo caso deberá de reemplazarla.
3. Si ha cocinado un alimento pastoso, agite suavemente la olla antes de proceder a su apertura. De esta forma evitara posibles salpicaduras.
4. Si los alimentos no se han cocinado en el tiempo previsto, o si se han quemado, debe de revisar la intensidad de la fuente de calor, la cantidad de líquido que agregó o si la pesa (22) ha sido colocada correctamente.
5. Una vez haya finalizado la cocción de los alimentos, debe de sacarlos de la olla, pues si los deja en ella durante un tiempo, los ácidos de estos alimentos podrían dañar el cuerpo de ésta.
6. Si se le han quemado los alimentos dentro de la olla a presión, debe de dejarlos a remojo un tiempo con agua templada y luego limpiarla de la forma que se indica a continuación.

Dependiendo de los alimentos utilizados para cocinar, así como el contenido mineral del agua usada en la cocción, podrían aparecer manchas e incluso llegar a oscurecerse el fondo de la olla. Esto no afectará a sus alimentos ni al funcionamiento de la olla a presión. Para su limpieza utilice un jabón neutro y un estropajo, aclarando con abundante agua.

Para mantener su olla en perfecto estado de uso y conservación, le recomendamos lavarla después de cada uso siguiendo las siguientes instrucciones.



FIG.5a



FIG.5b

TAPA

Al tiempo que aplica un fuerte chorro de agua tibia, es conveniente limpiar el orificio de la chimenea (23) y la válvula de seguridad (7) con una varilla (FIG.5a).

CUERPO

1. Dependiendo de los alimentos y condimentos utilizados para cocinar, así como del contenido mineral del agua usada en la cocción, podrían aparecer manchas e incluso llegar a oscurecerse el fondo de la olla. Esto no afectará a sus alimentos ni al funcionamiento de la olla a presión. Para su limpieza puede aplicar un jabón neutro con un estropajo suave o una esponja aclarando posteriormente con abundante agua (FIG.4d y 5b).
2. Nunca deje en el interior del cuerpo de la olla lejía (ni siquiera diluida), salsa de tomate, agua salada ni ningún otro ácido, pues esto puede producir corrosión.

JUNTA / EMPAQUE DE SILICONA

1. La junta (8) es de silicona de larga duración. Debe de lavarla con agua y jabón neutro después de cada uso, junto con la tapa y sin sacarla de su ubicación.
2. Cuando la olla vaya a ser guardada, coloque la tapa invertida sobre el cuerpo. De esta forma permitirá la circulación del aire y evitará los malos olores así como la deformación de la junta de silicona.

ATENCIÓN: NUNCA USE LEJÍA NI NINGÚN OTRO ÁCIDO PARA LA LIMPIEZA DE LA OLLA.

NO DEBE LAVAR NI EL CUERPO NI LA TAPA DE LA OLLA EN EL LAVAVAJILLAS.

NUNCA USE ESTROPAJOS DE ACERO PUES PUEDEN RAYAR EL INTERIOR DE SU OLLA.

El sistema de cocción de esta olla a presión reduce los tiempos de cocción si se compara con los métodos de cocción convencionales, ayudando al ahorro de energía. La cantidad de agua utilizada también es reducida. La cocción a presión preserva una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales, mejorando el sabor natural y textura de los alimentos.

La presión de funcionamiento de esta olla a presión es de 65 kPa (9,4 psi).

Los tiempos de cocción deben contarse desde el momento en que el vapor comienza a salir del regulador de presión. En este punto, el calor debe reducirse al mínimo para mantener la presión dentro de la olla.

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

Cantidad mínima de líquido necesaria para la cocción a presión 250 ml (0.26 Qts / 8 oz).

Cantidad mínima de líquido necesaria para la cocción al vapor 750 ml (0.79 Qts / 25 oz).

TABLAS DE TIEMPOS

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Caldo de verduras.	18 / 20 min.	Nivel máximo.
Caldo de carne.	35 / 40 min.	Nivel máximo.
Caldo de ave.	25 / 30 min.	Nivel máximo.
Caldo de pescado.	12 / 16 min.	Nivel máximo.
Caldo Gallego.	20 / 24 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Sopa de tomate.	6 / 8 min.	Según sea necesario. *
Sopa de cebolla.	6 / 8 min.	Según sea necesario. *
Sopa minestrone.	6 / 8 min.	Según sea necesario. *
Sopa de rabo de buey.	35 / 40 min.	Según sea necesario. *
Sopa de almejas.	4 / 8 min.	Según sea necesario. *
Crema de espárragos.	6 / 8 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Crema de calabaza.	8 / 10 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Crema Vichyssoise.	6 / 8 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Crema de guisantes.	6 / 8 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Hummus, puré de garbanzos.	35 / 40 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *

* Al menos 250 ml / 8 oz

VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Brocoli en cuartos.	4 / 6 min.	250 ml.
Cebolla.	6 / 8 min.	250 ml.
Zanahoria entera.	8 / 10 min.	Nivel medio.
Zanahoria troceada.	6 / 8 min.	250 ml.
Tomate entero.	6 / 8 min.	250 ml.
Espinacas frescas.	2 / 4 min.	250 ml.
Acelgas, hojas.	4 / 8 min.	250 ml.
Acelgas, pencas.	6 / 10 min.	250 ml.
Alcachofas medianas.	10 / 12 min.	250 ml.
Apio.	4 / 6 min.	250 ml.
Batata.	8 / 10 min.	250 ml.
Calabaza troceada.	10 / 12 min.	250 ml.
Calabacin.	4 / 8 min.	250 ml.
Guisantes.	4 / 6 min.	250 ml.
Patatas enteras.	14 / 16 min.	Nivel medio.
Patatas troceadas.	6 / 8 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Cardo.	25 / 30 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Coles de Bruselas.	4 / 8 min.	250 ml.
Coliflor troceada.	4 / 6 min.	250 ml.
Espárragos.	8 / 10 min.	Nivel medio.
Endivias enteras.	4 / 8 min.	250 ml.
Hinojo.	4 / 8 min.	250 ml.
Judías verdes, vainas.	6 / 10 min.	250 ml.
Lombarda, col morada.	8 / 12 min.	Nivel medio.
Mazorcas de maíz.	6 / 10 min.	Nivel medio.
Okra.	6 / 8 min.	250 ml.
Puerros.	4 / 6 min.	250 ml.
Remolacha entera.	25 / 30 min.	Nivel medio.
Salsifi.	10 / 14 min.	Nivel medio.
Tirabeques.	6 / 8 min.	250 ml.

* Al menos 250 ml / 8 oz

ARROCES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Arroz bahía, basmati, bomba, jazmín, sénia.	18 / 10 min.	Según receta. *
Arroz integral.	18 / 20 min.	Según receta. *
Risotto.	6 / 10 min.	Según receta. *
Arroz a la cubana.	8 / 10 min.	Según receta. *
Arroz a la marinera.	8 / 10 min.	Según receta. *
Arroz salvaje.	12 / 16 min.	Según receta. *
Arroz veneré.	18 / 20 min.	Según receta. *

CARNES, CAZA Y AVES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Pollo, asado entero.	18 / 20 min.	Según receta. *
Pollo, estofado.	10 / 12 min.	Según receta. *
Ternera, estofado.	20 / 25 min.	Según receta. *
Ternera, carne picada.	8 / 10 min.	Según receta. *
Ternera, lengua.	40 / 45 min.	Según receta. *
Ternera, callos.	30 / 35 min.	Según receta. *
Cerdo, estofado.	16 / 20 min.	Según receta. *
Cerdo, costilla.	20 / 25 min.	Según receta. *
Cerdo, codillo.	30 / 38 min.	Según receta. *
Cordero, estofado.	16 / 20 min.	Según receta. *
Cordero, manitas.	20 / 25 min.	Según receta. *
Vaca o buey, estofado.	26 / 30 min.	Según receta. *
Vaca o buey, carne picada.	8 / 10 min.	Según receta. *
Vaca o buey, lengua.	40 / 45 min.	Según receta. *
Vaca o buey, ossobuco en rodajas.	35 / 40 min.	Según receta. *
Gallina, troceada.	28 / 36 min.	Según receta. *
Faisán, estofado.	15 / 18 min.	Según receta. *
Conejo, estofado.	22 / 25 min.	Según receta. *
Venado, estofado.	30 / 35 min.	Según receta. *

* Al menos 250 ml / 8 oz

PESCADOS Y MARISCOS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Mejillones al vapor.	3 / 4 min.	250 ml.
Atún o bonito en rodajas.	4 / 5 min.	250 ml.
Calamares.	8 / 10 min.	Según receta. *
Pescado en lomos.	5 / 6 min.	Según receta. *
Pescado en rodajas.	2 / 4 min.	Según receta. *
Almejas.	3 / 4 min.	250 ml.

POSTRES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Albaricoques, melocotones, ciruelas, cerezas, etc.	4 / 6 min.	Según receta. *
Peras, manzanas.	6 / 8 min.	Según receta. *
Flanes.	10 / 12 min.	Cubrir 3/4 partes de la flanera.
Membrillo.	10 / 12 min.	Según receta. *

* Al menos 250 ml / 8 oz