

Olla a Presión Eléctrica
MA6410

Schnellkochtopf 6410

Marmicoc



INSTRUCCIONES DE USO

ÍNDICE

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD.....	3
DESCRIPCIÓN DE LAS PARTES.....	8
VENTAJAS DE USAR LA OLLA A PRESIÓN ELÉCTRICA....	9
PASOS PREVIOS ANTES DEL PRIMER USO.....	10
NIVELES DE LLENADO.....	11
REVISIÓN DE LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD.....	12
CÓMO COCINAR CON SU OLLA A PRESIÓN ELÉCTRICA..	13
NIVELES DE PRESIÓN.....	14
BOTONES DE CONTROL Y FUNCIONES SELECCIONABLES.....	15
MÉTODOS DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN Y APERTURA DE LA OLLA.....	21
¿QUÉ MÉTODO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN UTILIZAR PARA CADA ALIMENTOS?.....	22
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO.....	23
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	25
SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y REPARACIÓN.....	27
TABLAS ORIENTATIVAS DE TIEMPOS DE COCCIÓN.....	28
RECETARIO.....	32

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de comenzar a usar la olla a presión eléctrica, guarde estas instrucciones junto con la factura de compra, y si es posible, con el embalaje original.

❖ MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Por favor, tenga siempre en cuenta las siguientes medidas de seguridad que a continuación mencionamos cada vez que utilice su olla a presión eléctrica:

1. Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar el electrodoméstico por primera vez.
2. Retire cualquier material de embalaje y pegatinas promocionales antes de utilizar el aparato por primera vez.
3. Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidad física, sensorial o mental reducida, o con falta de experiencia y conocimiento. Los niños no deben jugar con el aparato. Supervise de cerca a los niños cuando usen un aparato electrodoméstico o si éste se usa cerca de ellos.
4. Familiarícese con los datos técnicos disponibles en la caja, placa de características y manual, antes de conectar el dispositivo a la fuente de alimentación eléctrica.
No exponga el aparato a la luz solar directa, superficies calientes, humedad, bordes afilados, etc. No sitúe la olla eléctrica cerca de ninguna fuente de calor; cocinas, quemadores, hornos, etc.
5. Para evitar el riesgo de descargas eléctricas, no sumerja la estructura principal, el cable de alimentación o el enchufe en agua ni en ningún otro líquido. No utilice máquinas lavavajillas para su limpieza.
6. Desenchufe siempre el aparato cuando no esté en uso o esté sin supervisión, así como antes de su limpieza o del montaje, desmontaje o cambio de accesorios. Desenchufe siempre el aparato tirando de la clavija, nunca del cable.
7. Se proporciona un cable de alimentación corto para reducir el riesgo de enredarse o tropezar con un cable más largo. Desenrolle completamente el cable de alimentación antes de usarlo. No deje que el cable cuelgue del borde de la mesa o del mostrador, ni que toque superficies calientes. Si el cable de

alimentación está dañado, debe ser substituido por el fabricante o por su Servicio Técnico Autorizado a fin de evitar cualquier riesgo.

8. Conecte el electrodoméstico solo a enchufes con toma a tierra. Éste es un requisito obligatorio para la protección contra choques eléctricos. Enchufe el cable directamente a la corriente, no use alargadores. En caso necesario, asegúrese que estos cumplen con las normas de seguridad, no están dañados y que son compatibles con el voltaje y potencia de la olla eléctrica.

No utilice el mismo enchufe o alargador simultáneamente con otros electrodomésticos. Compartir dichos dispositivos puede causar una sobrecarga produciendo un incendio o accidente grave. Este aparato no está destinado para su uso con un temporizador externo o un sistema de control remoto independiente.

9. Compruebe que el aparato no esté dañado antes de usarlo. No utilice el aparato con un cable de alimentación o enchufe dañado o después de un mal funcionamiento, o si se ha caído o dañado de alguna manera. Nunca intente reparar, desmontar, o modificar el aparato ni ninguno de sus componentes.

Una manipulación incorrecta puede provocar lesiones. Cualquier reparación debe ser realizada por un Servicio Técnico Autorizado.

La manipulación, reparación o sustitución de componentes por personas no autorizadas puede conllevar riesgos para el usuario así como la pérdida total de la garantía de compra.

10. En ningún caso se deben alterar ni modificar los dispositivos de seguridad de la olla a presión eléctrica.
11. Utilice únicamente accesorios recomendados por el fabricante. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante puede provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones.
12. Este aparato está destinado únicamente para un uso doméstico normal. Utilícelo únicamente como se describe en este manual. Procure cocinar siempre en estancias con buena ventilación y no intente dar otro uso distinto para el cual no haya sido diseñado. No use el aparato al aire libre ni en lugares húmedos.

Nunca deje el aparato desatendido mientras está en funcionamiento.

13. No utilice el aparato si el cable de alimentación, el enchufe o la estructura principal están mojados o húmedos. Para reducir el riesgo de electrocución, nunca utilice este electrodoméstico con las manos mojadas, no lo sumerja en agua ni vierta líquidos en el interior del contenedor exterior.
14. Acomode siempre la olla a presión eléctrica sobre una superficie plana, seca y limpia para trabajar con seguridad.
Disponga el aparato alejado de las paredes, cortinas u otros materiales sensibles al calor o al vapor. Mantenga al menos una distancia de 20 cm.
15. Durante el primer uso pueden aparecer olores que no son resultado de algún tipo de avería en el electrodoméstico. En este caso, limpie el electrodoméstico siguiendo las instrucciones del apartado limpieza y mantenimiento de este manual.
16. Antes de conectar o encender el aparato, asegúrese de que el contenedor interior se encuentra bien situado en su posición. En caso contrario, verter líquidos o alimentos en el interior del contenedor exterior de la olla puede producir riesgo de descarga eléctrica.
17. Nunca comience el cocinado sin algún ingrediente, alimento o líquido en el interior del contenedor interior. Un sobrecalentamiento puede causar averías al electrodoméstico o daños irreparables al recubrimiento antiadherente.
18. No utilice la olla a presión eléctrica para otra cosa que no sea la cocción de alimentos. Recuerde que esta olla NO está diseñada para freír con aceite bajo presión.
19. Verifique antes y después del cocinado, que las válvulas y sistemas de seguridad funcionan correctamente.
20. No utilice el contenedor interior para cocinar en otra fuente de calor independiente de la olla. Reemplace el contenedor interior cuando observe daños, golpes o ralladuras. El contenedor interior tiene un recubrimiento antiadherente de alta calidad, aun así, no raspe el interior con utensilios metálicos y evite utilizar esponjillas metálicas para su limpieza.

21. Procure cocinar siempre con la tapa cerrada y en la posición correcta sobre la estructura principal a menos que se indique lo contrario en la receta a elaborar.
22. Tenga en cuenta que alimentos como el puré de manzana, los arándanos, la cebada, la harina de avena u otros cereales o pastas, pueden crear espuma y obstruir los sistemas de seguridad.
23. No llene la cubeta de cocción por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos como arroz, legumbres u otros ingredientes que puedan doblar su volumen durante la cocción, no sobrepase el nivel medio de llenado. En ningún caso sobrepase el nivel de llenado máximo marcado en el interior de la cubeta de cocción.
24. Un exceso de llenado en cualquiera de los casos anteriores, puede obstruir las válvulas y sistemas de seguridad causando una sobrepresión.
25. Durante el cocinado, la salida de vapor puede expulsar aire y vapor a altas temperaturas. Para evitar posibles quemaduras, no acerque sus manos o rostro a la salida de vapor.
Tenga especial precaución en la manipulación o movimiento de la unidad cuando contenga ingredientes calientes en su interior. Nunca intente trasladar la unidad en esas circunstancias.
Las paredes exteriores de la estructura principal pueden calentarse, evite tocar dichas superficies con las manos sin protección.
26. No utilice ningún objeto, a excepción de la tapa, para cubrir el contenedor interior durante el proceso de cocinado. Cubrir la olla con paños de cocina u otros objetos durante la cocción o durante el reposo puede causar daños y averías.
27. Compruebe que el sensor de presión haya descendido completamente antes de intentar abrir la unidad. Nunca fuerce la apertura de su olla a presión eléctrica.
28. Finalizada la cocción, desenchufe siempre la unidad antes de extraer la comida. No coloque el contenedor interior caliente sobre superficies que pueda verse afectadas por el calor.
No incline el electrodoméstico cuando se disponga a abrir la tapa.

29. Antes de comenzar la limpieza asegúrese de que la olla a presión eléctrica se encuentra fría y desenchufada. Después de cada uso siga las instrucciones sobre limpieza y mantenimiento que encontrará en este manual.
30. El material de embalaje (plásticos, espumas de poliestireno, película, bolsa etc.) puede ser peligroso para los niños. Para evitar riesgo de asfixia mantenga estos embalajes lejos del alcance de niños pequeños.

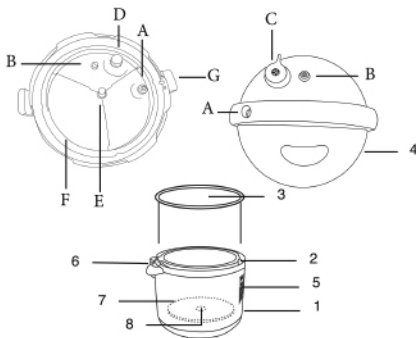
Para evitar el riesgo de asfixia, mantenga los embalajes fuera del alcance de los menores.

31. ¡**ATENCIÓN!** Una utilización inapropiada o negligente de este electrodoméstico puede causar quemaduras y lesiones graves.
32. Mantenga la olla eléctrica desenchufada durante su almacenaje o mientras no se encuentre en uso.

❖ AGRADECIMIENTOS

Usted ha adquirido una nueva olla a presión eléctrica y queremos agradecerle sinceramente la confianza que deposita en nuestra marca. Está fabricada siguiendo las normativas de seguridad más exigentes y utilizando materiales de máxima calidad. Diseñada por técnicos especializados del más alto nivel con el fin de proporcionar los mejores resultados y garantizando unas elaboraciones sencillas, sanas y nutritivas para toda su familia.

❖ **MODELO** **Olla a Presión Eléctrica MA6410**



❖ **DESCRIPCIÓN DE LAS PARTES**

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. Estructura principal | A. Sensor de presión |
| 2. Contenedor interior | B. Válvula de seguridad |
| 3. Cubeta de cocción | C. Válvula reguladora de presión |
| 4. Tapa | D. Filtro anti-obstrucción |
| 5. Panel de control | E. Soporte junta de silicona |
| 6. Depósito recoge condensación | F. Junta de silicona |
| 7. Placa calentadora | G. Percutor seguridad |
| 8. Sensor de temperatura | |
| 9. Espátula | |
| 10. Vaso medidor | |
| 11. Cable de alimentación | |

❖ VENTAJAS DE USAR LA OLLA A PRESIÓN ELÉCTRICA

Su nueva olla a presión eléctrica está diseñada para realizar deliciosas elaboraciones que usted podrá disfrutar junto a su familia en tan solo unos minutos. Le hará recordar los sabores y aromas de la cocina tradicional, preservando todas las propiedades de los alimentos.

Cocinando con su nueva olla a presión eléctrica usted está ahorrando tiempo y dinero. Podrá recortar hasta en un 75 % los tiempos de cocinado con lo que el consumo de energía también se verá reducido considerable.

La cocción de los alimentos en su nueva olla a presión, además de acortar los tiempos, requiere de una menor aportación de agua comparada con las ollas tradicionales. El resultado es una mayor concentración de sabores.

La seguridad de su olla a presión eléctrica está garantizada, ya que se halla entre de las más seguras del mercado.

Los controles de calidad y seguridad a los que se someten los productos Marmicoc están respaldados por las distintas agencias nacionales e internacionales que avalan la calidad y seguridad de su olla a presión eléctrica.

❖ PASOS PREVIOS ANTES DEL PRIMER USO

Atención: Lea atentamente el apartado sobre medidas de seguridad antes de conectar y poner en funcionamiento su nueva olla a presión eléctrica.

1. Retire todos los embalajes, plásticos, etiquetas y adhesivos. Si fuese posible, consérvelos para posibles consultas.
2. Extraiga cualquier objeto que se encuentre en el interior de la cubeta de cocción (3), el cable de alimentación (11), los utensilios (9 y 10), los documentos, etc.
3. Levante la cubeta de cocción (3) y retire el papel o cartón que se encuentre debajo.
4. Pase un paño o papel absorbente de cocina, ligeramente humedecidos, por el exterior de la estructura principal (1). Nunca sumerja la estructura principal (1), el cable de alimentación (11) o la clavija en agua o en cualquier otro líquido, ni utilice aparatos lavavajillas para su limpieza.
5. Retire la tapa (4) y extraiga la cubeta de cocción (3), lave ambas con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
6. Coloque nuevamente la cubeta de cocción (3) en el interior de la olla.
7. Llene la cubeta de cocción (3) hasta cubrir unos 2/3 de su capacidad.
8. Asegúrese que la junta de silicona (F) está correctamente colocada, cierre la olla y ponga la válvula reguladora (C) de presión en posición de trabajo.
9. Pulse el botón "Opciones Menú", seleccione la función "Arroz", pulse el botón "Ajuste" y seleccione "15 min". Pulse el botón "Inicio".
10. Transcurrido el tiempo dado, deje que se libere totalmente la presión antes de intentar abrir la olla.
11. Una vez atemperada la olla, lave nuevamente la cubeta de cocción (3) y la tapa (4) con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
12. Su nueva olla a presión eléctrica estará lista para su uso.

❖ NIVELES DE LLENADO

1. Nunca llene la cubeta de cocción (3) más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad. La marca de nivel máximo que nunca debe sobrepasar está grabada en el interior de la cubeta de cocción (3). Recuerde que esta recomendación incluye tanto los ingredientes sólidos como los líquidos.
2. Cuando cocine alimentos que se expanden durante el proceso de cocción, como el arroz, cereales o alimentos deshidratados, no llene la cubeta de cocción (3) por encima de la marca de nivel $\frac{1}{3}$ que está grabada en su interior de la cubeta de cocción (3).

Recuerde: Respete siempre los niveles de llenado aconsejados. Un exceso de llenado puede obstruir las válvulas y sistemas de seguridad causando una sobrepresión.

3. Incorpore siempre una mínima cantidad de líquido para realizar cualquier elaboración a presión en su olla a presión eléctrica. Aunque el nivel de llenado mínimo no aparece grabado en el interior de la cubeta de cocción (3), recuerde que usted deberá incorporar al menos 250 ml / 0.26 Qts de líquido para cocciones de tiempo inferior a 30 minutos y unos 300 ml / 0.32 Qts de líquido para cocciones de tiempo superior a 30 minutos.
4. Para cocciones al vapor añada 700 ml / 0.74 Qts de caldo o agua a la cubeta de cocción (3), introduzca la vaporera (accesorio no incluido) y a continuación los ingredientes a cocinar.
5. Tenga en cuenta que algunos alimentos como la cebada, algunas frutas y las pastas, producen espuma, y durante la cocción podría obstruir alguno de los sistemas de seguridad. Estos alimentos no deben cocinarse en una olla a presión eléctrica.

❖ REVISIÓN DE LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD

Los sistemas de seguridad son las válvulas y dispositivos con los que cuenta su olla a presión eléctrica para controlar la presión interior y evitar cualquier incidente.

Una revisión periódica de estos sistemas nos asegura un funcionamiento 100% seguro.

1. Sensor de presión (A): Retire la tapa (4) y compruebe que el sensor de presión se mueve libremente hacia arriba y hacia abajo. El funcionamiento correcto de este dispositivo es muy importante ya que estará bloqueando el sistema de apertura de la olla en cuanto detecte la mínima presión interior.
2. Filtro anti-obstrucción (D): Después de cada uso, extraiga el filtro anti-obstrucción para su limpieza y compruebe que la chimenea no está obstruida con restos de alimentos. Lave con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
3. Válvula reguladora de presión (C): Retire la válvula reguladora de presión y compruebe que tanto la válvula como la chimenea se encuentran totalmente limpias y libres de cualquier resto de alimento o suciedad que pudiera hacer que éstas se obstruyesen. Si observa un mal funcionamiento de la válvula, lleve su olla a un Servicio Técnico Autorizado Marmicoc para que efectúen una revisión de los sistemas de seguridad.
4. Junta de silicona (F): Extraiga el soporte metálico (E) de la junta en forma de "Y" de su eje. Retire la junta de silicona de su posición, lave con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque. Compruebe que la silicona se encuentra en buen estado, la junta no debe presentar grietas, cortes ni zonas desgastadas. Si todo está correcto, coloque nuevamente la junta de silicona en su posición correcta alrededor del soporte metálico e inserte este en su eje.
5. Percutor de seguridad a la apertura y al cierre (G): Con la tapa (4) abierta y boca abajo, pulse sobre el percutor para asegurarse que éste se desplaza horizontal y libremente.

❖ COMO COCINAR CON SU OLLA A PRESIÓN ELÉCTRICA

Una vez revisados los sistemas y dispositivos de seguridad de su olla a presión, y antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la cubeta de cocción (3) se encuentra correctamente situada en el contenedor interior (2). A continuación ya puede comenzar con la elaboración de su receta, para ello:

1. Introduzca los ingredientes en el interior de la cubeta. En su olla a presión eléctrica usted podrá comenzar por realizar cualquier preparación previa como si de una olla tradicional se tratase, sofreír, saltear, pochar, dorar, rehogar, etc.
2. A continuación, vierta el líquido necesario para la elaboración de su receta. Recuerde seguir siempre las recomendaciones del apartado (5) sobre los niveles de llenado de su olla a presión eléctrica.
3. Coloque la tapa (4) sobre la olla alineando los indicadores de cierre y apertura, y gire en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que escuche un ligero "Clic", esto le indicará que la olla está correctamente cerrada.
4. Compruebe que la válvula reguladora de presión (C) se encuentra en la posición "Pressure".
5. Seleccione el nivel de presión deseado en función del ingrediente principal a cocinar.
6. Seleccione la función deseada dependiendo de la receta a elaborar, ajuste el tiempo si fuese necesario y pulse el botón de "Inicio".
7. En ese momento la olla a presión eléctrica comenzará el ciclo de cocinado.
8. Alcanzada la presión de trabajo, su olla a presión eléctrica comenzará a descontar el tiempo de cocinado.
9. Finalizado el tiempo de cocción la unidad emitirá tres pitidos de aviso. A partir de ese momento podremos utilizar el sistema de liberación de presión y apertura más conveniente para cada elaboración. Ver apartado 11.
10. En caso de observar cualquier problema durante el cocinado, desenchufe la unidad y deje que se libere totalmente la presión antes intentar abrir la olla.

11. **NUNCA** Intente forzar la apertura de la olla durante el cocinado ni mientras contenga la más mínima presión en su interior. El sensor de presión (A) es un dispositivo de seguridad que nos impide la apertura de la olla, voluntariamente o por descuido, mientras la unidad contenga presión en su interior.
12. No utilice su olla a presión eléctrica para otra cosa que no sea la cocción de alimentos. Recuerde que esta olla **NO** está diseñada para freír con aceite bajo presión.

Una vez finalizada la cocción y para evitar daños irreparables, **NO** utilice la cubeta de cocción como recipiente de almacenaje de las elaboraciones. Los ácidos y sales de los alimentos en contacto prolongado con los materiales pueden deteriorar la capa antiadherente y producir daños.

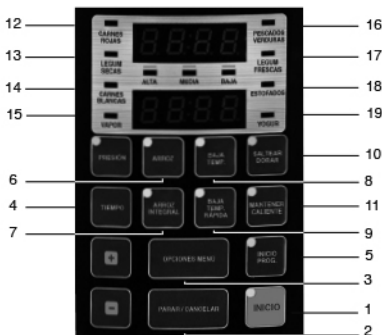
❖ NIVELES DE PRESIÓN

En su nueva olla a presión eléctrica usted podrá seleccionar la presión de trabajo que más se ajuste al ingrediente principal que desea cocinar, para ello podrá elegir entre:

1. **Alta presión:** Es la presión indicada para cocinar los ingredientes más resistentes como pueden ser las legumbres secas o las carnes ricas en colágeno.
Un indicador luminoso sobre la palabra "Alta" le indicará que la función ha sido seleccionada.
2. **Media presión:** La posición recomendada que podemos seleccionar para sacar el máximo partido a las elaboraciones a base de carnes blancas como; pollo, cerdo, pavo. También es la opción ideal para la cocción de verduras resistentes y legumbres frescas.
Un indicador luminoso sobre la palabra "Media" le indicará que la función ha sido seleccionada.
3. **Baja presión:** Este nivel de presión es el perfecto para cocinar los ingredientes más delicados como pueden ser; pescados, mariscos, verduras y hortalizas de hoja tierna y frutas.
Un indicador luminoso sobre la palabra "Baja" le indicará que la función ha sido seleccionada.

❖ BOTONES DE CONTROL Y FUNCIONES SELECCIONABLES

Marmicoc®



En el panel de control de su nueva olla a presión eléctrica usted podrá seleccionar el tipo de cocinado o la técnica arreglo a la receta y el ingrediente principal que desea cocinar. Cada función cuenta con un tiempo y una presión predeterminada, pero en la mayoría de ellas, mediante los botones de control, usted podrá ajustar dichos parámetros arreglo a sus preferencias y gustos culinarios.

1. Botón "Inicio"

- Una vez seleccionada la función deseada, una pulsación corta dará inicio al ciclo de cocinado.

2. Botón "Parar / Cancelar"

- Estando la unidad en espera, una pulsación corta da paso a la función "Mantener en caliente".
- Durante el cocinado, una pulsación corta cancela el ciclo de cocinado.

3. Botón "Opciones Menú"

- Cuando la unidad se encuentra encendida, con sucesivas pulsaciones usted podrá elegir la opción que más se acomode a la elaboración a cocinar.
- Pulsaciones cortas consecutivas irán señalando con un punto luminoso la función predeterminada elegida entre las disponibles.

4. Botón "Tiempo"

- Elegida la función deseada, usted podrá reajustar el tiempo predeterminado de cada función pulsando este botón y a continuación los botones (+) o (-) para incrementar o disminuir el tiempo respectivamente. Una pulsación corta incrementa o disminuye el tiempo de intervalos de 1 minuto. Pulsaciones largas, incrementan o disminuyen el tiempo en intervalos de 10 minutos.

5. Botón "Inicio Programado"

- Una vez seleccionada la función de cocinado y ajustado el tiempo, este botón le permite retrasar el inicio del ciclo de cocción.
- Cada pulsación retrasará el inicio en 30 minutos hasta un máximo de 8 horas.
- Seleccionado el tiempo, pulse el botón "Inicio".
- Un punto luminoso le avisará que la función "Inicio programado" ha sido seleccionada y el temporizador iniciará una cuenta atrás. Una pulsación corta incrementa o disminuye el tiempo de intervalos de 1 minuto. Pulsaciones largas, incrementan o disminuyen el tiempo en intervalos de 10 minutos.

Atención: Extremar las medidas higiénicas a la hora de elegir la función "Inicio retardado" y asegurarse de que todos los ingredientes a cocinar se puedan conservar en perfectas condiciones a temperatura ambiente durante el tiempo de espera.

6. Botón "Arroz"

- Pulsando este botón usted seleccionará la función indicada para la cocción de granos y pastas.
- La presión predeterminada es Alta presión, pero es ajustable a "Media" y "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 6 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 6 y 30 minutos, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

7. Botón "Arroz integral"

- Pulsando este botón usted seleccionará la función indicada para la cocción de granos y pastas integrales.
- La presión predeterminada es Alta presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 20 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 6 y 30 minutos, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

8. Botón "Baja temperatura"

- Pulsando este botón usted seleccionará la función indicada para cocinar empleando la técnica de baja temperatura. Es la función ideal para cocinar esas grandes piezas de carne que son muy ricas en colágeno y que necesitan de una temperatura baja y estable durante largo tiempo.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 8 horas.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 4 y 12 horas, seleccionable en pulsaciones de 30 minutos
- La función mantener en caliente comenzará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

9. Botón "Baja temperatura rápida"

- Pulsando este botón usted seleccionará la función indicada para cocinar empleando la técnica de baja temperatura, pero a diferencia de la opción anterior, esta es la ideal para elaborar piezas de tamaño intermedio y de carnes que no son excesivamente resistentes.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 4 horas.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 4 y 12 horas, seleccionable en pulsaciones de 30 minutos
- La función mantener en caliente comenzará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

10. Botón "Saltear, Dorar"

- Pulsando este botón seleccionará la función indicada para realizar los pasos previos que en ocasiones algunas recetas necesitan antes de proceder a la cocción bajo presión propiamente dicha. Se puede emplear tanto para sofreír o rehogar verduras como para dorar carnes y pescados.

- Al pulsar sobre la función, el display superior indica el tiempo predeterminado de 30 minutos y el display inferior indica la temperatura predeterminada de 160 °C.
- El rango de tiempo ajustable es de entre 1 y 30 minutos, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto o pulsaciones largas de 10 minutos.
- Una segunda pulsación permite ajustar el rango de temperaturas, el display inferior parpadeará y mediante los botones "+" o "-", usted podrá incrementar o disminuir la temperatura respectivamente.
- El rango de temperatura ajustable es de entre 105 y 180 °C.
- Una vez ajustados los parámetros deseados, pulse el botón "inicio" para dar comienzo al ciclo de cocinado.
- El tiempo comenzará a descontar una vez alcanzada la temperatura seleccionada.

11. Botón "Mantener en caliente"

- Pulsando este botón mantener en caliente usted podrá conservar la preparación recién elaborada a la temperatura ideal de servicio, así mismo le permitirá regenerar preparaciones elaboradas con anterioridad.
- El tiempo predeterminado es de 30 minutos.
- El rango de tiempo ajustable es de entre 30 minutos y 8 horas, seleccionable en pulsaciones de 30 minutos.
- La función mantener en caliente no comenzará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado en todas las funciones.

12. Función "Carnes Rojas"

- Al seleccionar esta función usted podrá cocinar guisos cuyo principal ingrediente sean los cortes de carne tersa, como por ejemplo; Malaya, osobuco, punta paleta, tapa pecho, etc.
- La presión predeterminada es "Alta" presión, aunque es ajustable a "Media" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 50 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 15 minutos y 2 horas, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

13. Función "Legumbres secas"

- Al seleccionar esta función usted podrá cocinar guisos cuyo principal ingrediente sean las legumbres secas, como por ejemplo; Porotos, lupinos, garbanzos, arvejas o lentejas.
- La presión predeterminada es "Alta" presión, aunque es ajustable a "Media" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 45 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 15 minutos y 2 horas, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

14. Función "Carnes blancas"

- Al seleccionar esta función usted podrá cocinar guisos cuyo principal ingrediente sean los cortes de carne más blanda o blanca, como por ejemplo; Pulpa paleta o pulpa pierna de cerdo, trutto de pollo o pavo, etc.
- La presión predeterminada es "Alta" presión, aunque es ajustable a "Media" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 15 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 5 minutos y 2 horas, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

15. Función "Vapor"

- Una de las funciones que le permite su nueva olla a presión es la de cocinar al vapor, seleccionando esta opción usted podrá elaborar todo tipo de ingredientes cocinados al vapor y aprovechar al máximo las ventajas que esta técnica de cocina nos ofrece.
- La presión predeterminada es "Alta" presión, aunque es ajustable a "Media" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 8 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 5 minutos y 2 horas, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.

- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

16. Función "Pescados y Verduras"

- Esta es la función que usted podrá seleccionar para cocinar bajo presión los ingredientes más delicados sin temor a dañarlos. Ideal para pescados, mariscos, verduras de hoja y hortalizas.
- La presión predeterminada es "Media", aunque es ajustable a "Alta" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 6 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 1 y 10 minutos y seleccionable en pulsaciones de 1 minuto.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

17. Función "Legumbres frescas"

- Al seleccionar esta función usted podrá cocinar guisos cuyo principal ingrediente sean las legumbres frescas, como por ejemplo; Porotos, lupinos, garbanzos, arvejas o lentejas.
- La presión predeterminada es "Media" presión, aunque es ajustable a "Alta" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 25 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 5 minutos y 2 horas, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con intervalos de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

18. Función "Estofados"

- Otra de las funciones específicas de su nueva olla a presión es la de cocinar estofados, seleccionando esta opción usted podrá elaborar estos guisos utilizando todo tipo de ingredientes.
- La presión predeterminada es "Alta" presión, aunque es ajustable a "Media" o "Baja" presión.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 25 minutos.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 10 minutos y 1 hora, seleccionable en pulsaciones cortas con intervalos de 1 minuto, o pulsaciones largas con pulsaciones de 10 minutos.
- La función mantener en caliente entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

19. Función "Yogurt"

- Una función más con las que cuenta su nueva olla a presión. Seleccione esta función para elaborar yogures de máxima calidad y confianza.
- El tiempo de cocción predeterminado es de 12 horas.
- El rango de tiempo de cocción ajustable es de entre 8 y 12 horas, seleccionable en pulsaciones de 30 minutos.
- La función mantener en caliente no entrará automáticamente al finalizar el ciclo de cocinado.

❖ MÉTODOS DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN Y APERTURA DE LA OLLA

Los dispositivos y sistemas de seguridad que incorpora su nueva olla a presión eléctrica impiden la apertura de la misma hasta que la presión interior desaparezca por completo.

Para reducir la presión usted podrá elegir entre las dos siguientes opciones en función de sus necesidades.

1. Liberación natural de la presión:

- Finalizado el tiempo de cocción, apague la unidad y deje que por sí sola baje la presión interior.
- Una vez que descienda el sensor de presión (A) le permitirá abrir la olla con total seguridad.
- Tenga en cuenta que dependiendo de la capacidad y volumen de llenado de nuestra olla, este método de liberación de la presión puede tardar varios minutos durante los cuales su elaboración seguirá cocinándose.
- Una vez abierta la olla, compruebe el punto de cocción y rectifique el sazónamiento.

2. Liberación automática de la presión:

- Este segundo método de liberación de la presión está indicado para aquellos alimentos que requieren un tiempo preciso de cocción, y si utilizase el método anteriormente descrito, los alimentos podrían sufrir una sobre cocción.
- Finalizado el tiempo de cocción, apague la unidad, deje reposar durante 2 o 3 minutos y a continuación, sitúe la válvula reguladora de presión (3) en la posición "Steam".
- La presión interior descenderá rápidamente y el sensor de presión (A) le permitirá la apertura de la olla con total seguridad.

PRECAUCIÓN: Tenga en cuenta que al utilizar el método de liberación automática de la presión, el vapor que expulsa la válvula reguladora de presión (C) puede salir a altas temperaturas, y en ocasiones, debido al cambio brusco de presión que se produce en el interior de la olla, esta puede llegar a expulsar parte de su contenido a través de la válvula produciendo salpicaduras.

Protéjase las manos con un paño o un guante de cocina secos para manipular la válvula reguladora de presión (C)

3. Apertura de la olla

- Una vez que observe que el sensor de presión (A) ha descendido, gire la tapa (4) en el sentido de las agujas del reloj hasta que alcance la posición de apertura.
- Levante la tapa (4) inclinando el interior hacia el lado opuesto de su cuerpo o cara para evitar que el vapor residual pueda alcanzarle.
- Para retirar la cubeta de cocción (3) del contenedor interior (2), desconecte la unidad de la red y protéjase las manos con un paño o un guante de cocina secos antes de manipularla o preferiblemente espere a que esté completamente fría.

❖ ¿QUÉ MÉTODO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN UTILIZAR PARA CADA ALIMENTOS?

1. Para ingredientes con un corto tiempo de cocción como pueden ser el arroz, las verduras delicadas, el pescado o el marisco, utilice el método de liberación automática de la presión.
2. En la cocción de verduras resistente, legumbres, carnes ricas en colágeno o tubérculos, use el método de liberación natural de la presión. Un cambio brusco de la presión puede hacer que las patatas se deshagan.
3. Para alimentos con alto contenido en grasa o elaboraciones espesas como purés y cremas, es conveniente emplear el método de liberación natural de la presión.

4. Las carnes con piel suelen generar burbujas o incluso se hinchan durante la cocción bajo presión. Utilice el método de liberación natural de la presión y evite pinchar estos alimentos con tenedores o cuchillos para su extracción de la cubeta de cocción (3).

ATENCIÓN: Nunca abra la olla a presión direccionándola hacia su cara o cuerpo ya que puede contener vapor muy caliente en su interior.

❖ LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Le recomendamos que por favor lea atentamente estas sencillas instrucciones para que su olla a presión eléctrica luzca en perfecto estado de conservación y uso durante muchos años.

1. Limpieza:

- Una vez finalizada la cocción, desenchufe la unidad de la toma de corriente y deje reposar hasta que esté completamente fría antes de proceder a su limpieza.
- Retire la cubeta de cocción (3) y lave con abundante agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
- Extraiga el soporte junta de silicona (E) de su eje, retire la junta de silicona (F), lave ambos con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
- Retire el filtro anti-obstrucción (D) y la válvula reguladora de presión (C). Lave la tapa y sus componentes con agua tibia, jabón neutro y una esponja suave. Aclare y seque.
- Pase un paño o papel absorbente de cocina, ligeramente humedecidos, por la estructura principal de la olla (1). Nunca sumerja la estructura principal (1) de la olla, el cable de alimentación (11) o la clavija en agua o en cualquier otro líquido, ni utilice aparatos lavavajillas para su limpieza.

RECUERDE QUE:

- La cubeta de cocción (3) extraíble, el soporte de la junta de silicona (E) y la junta de silicona (F) son aptos para su limpieza en máquina lavavajillas.

- Dada la diversidad de jabones que se comercializan en el mercado, no podemos garantizar que alguno de ellos no dañe su menaje, ya que contienen productos químicos altamente corrosivos.
- Además, las vibraciones y los roces entre piezas que se producen en el interior de la máquina durante el lavado, hacen que a la larga el menaje de acero inoxidable pierda su brillo y apariencia original.

2. Mantenimiento:

- Dado que la junta de silicona (F) es parte importante de los dispositivos de seguridad, ésta requiere de una revisión periódica y debe de ser reemplazada cada 18 o 24 meses dependiendo del uso. Compruebe regularmente que no presenta grietas, cortes o zonas desgastadas.
- Evite utilizar detergentes o productos de limpieza corrosivos como pueden ser limpia hornos, lejías, hipocloritos, etc. (ni siquiera diluidos en agua)
- Igualmente evite el uso de esponjillas metálicas o altamente abrasivas ya que pueden dañar las zonas brillantes o pulidas y el recubrimiento antiadherente
- Para retirar los restos de alimentos depositados en la cubeta de cocción (3), No utilice nunca objetos punzantes, cucharas, rasquetas o cualquier otro utensilio que pueda dañar el recubrimiento antiadherente.
- A la hora de almacenar su olla a presión hágalo siempre desenchufada de la toma de corriente y a ser posible retirando también el cable de alimentación (11).
- Para almacenar la olla durante largos periodos de tiempo, coloque la tapa (4) invertida sobre la estructura principal (1), de esta forma permitirá la circulación de aire y evitará la acumulación de malos olores y humedad en su interior.

ATENCIÓN

Debemos de considerar que el uso de la junta de silicona (F) está agotado cuando presente grietas, roturas o desgastes o cuando se aprecien fugas de vapor entre la tapa (4) y la estructura principal (1).

De cualquier modo, debemos de reemplazar la junta de silicona (F) al menos cada 24 meses.

❖ SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. La olla no toma presión en su interior

- Causa 1: La tapa (4) de su olla a presión no está correctamente cerrada y el sensor de presión (A) no sube.

Solución: Abra nuevamente la tapa (4) y proceda a cerrar correctamente la olla hasta oír el "clic" de cierre.

- Causa 2: La junta de silicona (F) no está colocada correctamente, está dañada o sucia.

Solución: Compruebe que la junta de silicona (F) esté correctamente colocada en su posición, esté limpia y en buen estado. Recomendamos reemplazar la junta de silicona (F) al menos cada 2 años.

- Causa 3: No hay suficiente líquido de cocción en la cubeta de cocción (3).

Solución: Compruebe el nivel de llenado de su olla y vierta más líquido si fuese necesario para generar vapor.

2. Salida constante de vapor a través de la válvula reguladora de presión (C).

- Causa 1: La válvula reguladora de presión (C) no está en la posición correcta.

Solución: Asegúrese de que la válvula reguladora de presión (C) está en la posición "Pressure".

- Causa 2: La válvula reguladora de presión (C) está sucia o dañada.

Solución: Compruebe que tanto la válvula reguladora de presión (C) como la chimenea se encuentran en buen estado y limpias.

- Causa 3: La válvula reguladora de presión (C) necesita ser reemplazada.

Solución: Si después de limpiar y verificar que la válvula reguladora de presión (C) no se encuentra sucia u obstruida, y el mal funcionamiento persiste, proceda a reemplazar la válvula reguladora de presión (C) en su punto de venta más cercano o SAT.

3. Escape de vapor entre contenedor interior (2) y la tapa (4).

- Causa 1: La válvula reguladora de presión (C) no está en la posición correcta.

Solución: Asegúrese de que la válvula reguladora de presión (C) está en la posición "Pressure".

- Causa 2: La válvula reguladora de presión (C) está sucia o dañada.

Solución: Compruebe que tanto la válvula reguladora de presión

- (C) como la chimenea se encuentran en buen estado y limpias.
Causa 3: La válvula reguladora de presión (C) necesita ser reemplazada.
Solución: Si después de limpiar y verificar que la válvula reguladora de presión (C) no se encuentra sucia u obstruida, y el mal funcionamiento persiste, proceda a reemplazar la válvula reguladora de presión (C) en su punto de venta más cercano o Servicio Técnico Autorizado.
- 4. **No se puede abrir la tapa (4) finalizado el tiempo de cocción.**
 - Causa 1: Aún queda presión en el interior de la olla.
Observe: Compruebe la posición del sensor de presión (A), este dispositivo nos impedirá la apertura de la olla mientras quede presión en su interior.
Solución: Mueva la válvula reguladora de presión (C) a la posición "Steam" para liberar la presión residual.
 - Causa 2: La junta de silicona (F) no está colocada correctamente, está dañada o sucia.
Solución: Compruebe que la junta de silicona (F) esté limpia, en buen estado y correctamente colocada. Recomendamos reemplazar la junta de silicona (F) al menos cada 2 años.

ATENCIÓN: Nunca fuerce la apertura de su olla a presión eléctrica. Si el problema persiste, llame o acuda al Servicio Técnico Autorizado más cercano.

- 5. **El percutor de seguridad (G) no se desplaza libremente.**
 - Causa 1: El percutor de seguridad (G) a la apertura y cierre está sucio o dañado.
Solución: Con la tapa (4) abierta y posicionada boca abajo, pulse sobre el percutor de seguridad (G) para asegurarse que este se desplaza horizontalmente, en caso contrario proceda a su limpieza.
 - Causa 2: La junta de silicona (F) no está colocada correctamente, está dañada o sucia.
Solución: Compruebe que la junta de silicona (F) esté limpia, en buen estado y correctamente colocada. Recomendamos reemplazar la junta de silicona al menos cada 2 años.
 - Causa 3: La tapa (4) no está correctamente cerrada.

Solución: Abra nuevamente la tapa (4) y proceda a cerrar nuevamente asegurándose de que queda en su posición y correctamente cerrada.

6. El temporizador no comienza la cuenta atrás.

- Causa 1: La tapa (4) no está correctamente cerrada.

Solución: Abra nuevamente la tapa (4) y proceda a cerrar nuevamente asegurándose de que queda en su posición y correctamente cerrada.

- Causa 2: La válvula reguladora de presión (C) no está en la posición correcta.

Solución: Asegúrese de que la válvula reguladora de presión (C) está en la posición "Pressure".

- Causa 3: No hay suficiente líquido en el interior de la olla.

Compruebe el nivel de llenado de su olla y vierta más líquido si fuese necesario para generar vapor.

❁ SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y REPARACIÓN

1. Bajo ningún concepto modifique su olla a presión eléctrica, particularmente los sistemas y dispositivos de seguridad.
2. Nunca intente reparar, desmontar o modificar ningún componente de su olla a presión eléctrica. Ante cualquier avería, póngase en contacto con el Servicio Técnico Autorizado más cercano.
3. Si utiliza dispositivos o cables alargadores, asegúrese que estos cumplen con las normas de seguridad, no están dañados y que son compatibles con el voltaje y potencia de su olla a presión eléctrica.
4. Utilice siempre recambios originales, usted podrá adquirirlos en cualquiera de los Servicios Técnicos Autorizados, en nuestra página web: www.Marmicoc.com o en nuestras redes sociales.

POR FAVOR

Antes de llamar, dirigirse al Servicio de Asistencia técnica o entrar en nuestra página web, tómese unos segundos para identificar el modelo de su olla y el elemento que usted necesite reemplazar. Coteje el recambio en el diagrama detallado incluido en el apartado 1. Para posibles reparaciones, recambios e información, por favor contacte con su proveedor o con el centro de SAT más cercano.

❖ **TABLAS ORIENTATIVAS DE TIEMPOS DE COCCIÓN**

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.

Los tiempos de cocción deben contarse desde el momento en que el vapor comienza a salir a través de la válvula reguladora de presión (C). 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, corte, agua utilizado y el gusto personal del usuario.

CALDOS, SOPAS Y CREMAS		
ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Caldo de verduras.	14 / 16 min.	Nivel máximo.
Caldo de carne.	25 / 30 min.	Nivel máximo.
Caldo de ave.	20 / 25 min.	Nivel máximo.
Caldo de pescado.	10 / 12 min.	Nivel máximo.
Caldo Gallego.	16 / 18 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*
Sopa de tomate.	4 / 6 min.	Según sea necesario. *
Sopa de cabolla.	4 / 6 min.	Según sea necesario. *
Sopa minestrone.	4 / 6 min.	Según sea necesario. *
Sopa de rabo de buey.	30 / 35 min.	Según sea necesario. *
Sopa de almejas.	4 / 6 min.	Según sea necesario. *
Crema de espárragos.	4 / 6 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*
Crema de calabaza.	6 / 8 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*
Crema Vichyssoise.	4 / 6 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*
Crema de guisantes.	4 / 6 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*
Hummus, puré de garbanzos.	25 / 30 min.	Hasta cubrir los ingredientes.*

* Al menos 250 ml / 8 oz

VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Brocoli en cuartos.	2 / 4 min.	250 ml.
Cebolla.	4 / 6 min.	250 ml.
Zanahoria entera.	6 / 8 min.	Nivel medio.
Zanahoria troceada.	4 / 6 min.	250 ml.
Tomate entero.	3 / 4 min.	250 ml.
Espinacas frescas.	1 / 2 min.	250 ml.
Acelgas, hojas.	2 / 4 min.	250 ml.
Acelgas, pencas.	4 / 8 min.	250 ml.
Alcachofas medianas.	6 / 8 min.	250 ml.
Apio.	2 / 4 min.	250 ml.
Batata.	2 / 4 min.	250 ml.
Calabaza troceada.	8 / 10 min.	250 ml.
Calabocin.	2 / 4 min.	250 ml.
Guisantes.	2 / 4 min.	250 ml.
Patatas enteras.	12 / 14 min.	Nivel medio.
Patatas troceadas.	4 / 6 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Cardo.	20 / 25 min.	Hasta cubrir los ingredientes. *
Coles de Bruselas.	4 / 6 min.	250 ml.
Coliflor troceada.	2 / 4 min.	250 ml.
Espárragos.	4 / 6 min.	Nivel medio.
Endivias enteras.	2 / 4 min.	250 ml.
Hinojo.	2 / 6 min.	250 ml.
Judías verdes, vainas.	4 / 6 min.	250 ml.
Lombarda, col morada.	6 / 8 min.	Nivel medio.
Mazorcas de maíz.	4 / 6 min.	Nivel medio.
Okra.	4 / 6 min.	250 ml.
Puerros.	2 / 4 min.	250 ml.
Remolacha entera.	20 / 25 min.	Nivel medio.
Salsifi.	8 / 10 min.	Nivel medio.
Tirabeques.	4 / 6 min.	250 ml.

* Al menos 250 ml / 8 oz

ARROCES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Arroz bañta, basmati, bomba, jazmín, sémola	6 / 8 min.	Según receta. *
Arroz integral.	12 / 16 min.	Según receta. *
Risotto.	4 / 6 min.	Según receta. *
Arroz a la cubana.	6 / 8 min.	Según receta. *
Arroz a la marinera.	6 / 8 min.	Según receta. *
Arroz salvaje.	10 / 12 min.	Según receta. *
Arroz vnersé.	12 / 14 min.	Según receta. *

CARNES, CAZA Y AVES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Pollo, asado entero.	16 / 18 min.	Según receta. *
Pollo, estofado.	8 / 10 min.	Según receta. *
Ternera, estofado.	18 / 22 min.	Según receta. *
Ternera, carne picada.	6 / 8 min.	Según receta. *
Ternera, lengua.	22 / 28 min.	Según receta. *
Ternera, callos.	26 / 32 min.	Según receta. *
Cardo, estofado.	14 / 18 min.	Según receta. *
Cardo, costilla.	15 / 20 min.	Según receta. *
Cardo, codillo.	28 / 34 min.	Según receta. *
Cordero, estofado.	12 / 16 min.	Según receta. *
Cordero, manitas.	18 / 22 min.	Según receta. *
Vaca o buey, estofado.	22 / 26 min.	Según receta. *
Vaca o buey, carne picada.	6 / 8 min.	Según receta. *
Vaca o buey, lengua.	35 / 40 min.	Según receta. *
Vaca o buey, ossobuco en rodajas.	30 / 35 min.	Según receta. *
Gallina, troceada.	26 / 32 min.	Según receta. *
Faista, estofado.	12 / 16 min.	Según receta. *
Consejo, estofado.	18 / 20 min.	Según receta. *
Venado, estofado.	25 / 30 min.	Según receta. *

*Al menos 250 ml / 8 oz

PESCADOS Y MARISCOS

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

POSTRES

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

* Al menos 250 ml / 8 oz



POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA

ELABORACIÓN

Comenzamos por calentar un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión, cuando tome calor, elaboramos un sofrito con la cebolla, los ajos y el pimentón. Cocinamos hasta que la cebolla comience a quedar transparente.

Incorporamos el zapallo y los porotos, salpimentamos ligeramente, agregamos el ají de color y cubrimos con agua fría.

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

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 14 y 16 minutos.

Mientras, con la ayuda de una licuadora, licuamos el choclo hasta obtener una crema suave y homogénea.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, incorporamos la mazamorra, aromatizamos con unas hojas de albahaca picadas y dejamos cocinar durante unos 5 minutos removiendo frecuentemente.

INGREDIENTES

- 400 gr. de porotos granados
- 200 gr. de zapallo en cubos
- 1 cebolla en cubitos
- ½ pimentón rojo en cubitos
- ½ tomate en cubitos
- 2 dnt. de ajo finamente picados
- 1 choclo humero desgranado
- Aceite de oliva suave
- Albahaca fresca
- Ají de color
- Ají verde en tiras
- Sal y pimienta

Emplatado:

Disolvemos una cucharada de ají de color en unas dos o tres cucharadas de aceite de oliva y calentamos por dos minutos procurando que no se queme el ají de color. Servimos los porotos con mazamorra acompañados de unas tiras de ají verde y con un hilo de aceite de ají de color.



TOMATICÁN VEGETARIANO

Marmicoc®

ELABORACIÓN

Calentamos un fondo de aceite de oliva en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, cuando tome calor, incorporamos la cebolla, el pimentón y el ajo. Sofreímos a fuego medio durante unos 5 minutos.

Agregamos el tomate, el apio y el ají de color al sofrito, continuamos cocinando a fuego medio hasta que el jugo de los tomates se reduzca.

Añadimos el choclo, los porotos verdes, la zanahoria y la salsa de tomate.

Aromatizamos con las hojas de albahaca, la pimienta y el comino, rectificamos de sal y vertemos caldo de verduras justo hasta cubrir el guiso. Cerramos la olla y con la potencia del calor al máximo, esperamos a que la válvula de trabajo comience a liberar vapor.

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 6 y 8 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método natural de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

Una vez abierta la olla, rectificamos el sazónamiento y espolvoreamos con el perejil fresco recién picado.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Emplatado:

Servimos el tomaticán bien caliente, acompañado de un arroz blanco o unas papas cocidas al vapor.

INGREDIENTES

- 2 cebollas en pluma
- 2 dnt. de ajo
- 200 gr. de porotos
- 600 gr. de tomates en cubos
- 250 gr. de choclo
- 1 zanahoria en tiras
- 1 pimentón rojo en tiras
- 1 tallo de apio en tiras
- 8 hojas de albahaca
- Perejil fresco
- Aceite de oliva suave
- Caldo de verduras
- 100ml. salsa de tomate
- 1 c/c de ají de color
- 1 c/c de comino molido
- Pimienta negra
- Sal



INGREDIENTES

- 1 pulpo de 1,5 kg. aprox.
- 10 gr. de algas deshidratadas (cochayuyo, luche...)
- Merkén
- Sal en escamas
- Aceite de oliva virgen

PULPO COCIDO EN OLLA A PRESIÓN CON ALGAS Y MERKÉN

ELABORACIÓN

Lavamos bien el pulpo bajo un chorro de agua fría. Calentamos unos 300 ml. de agua en nuestra olla a presión Alumax de Marmicoc, añadimos las algas directamente sin necesidad de haberlas hidratado con anterioridad.

Cuando comience el hervor, sujetamos el pulpo por la cabeza e introducimos los tentáculos en el agua, sacamos del agua unos segundos y volvemos a introducir. Repetimos esta operación tres veces más.

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

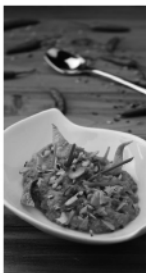
En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 12 y 16 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y liberamos la presión utilizando el método acelerado de liberación de vapor. Consultar el manual de instrucciones.

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

Emplatado:

Servimos el pulpo cortado en rodajas gruesas, acompañado de unas papas cocidas y espolvoreado con merkén, sal marina gruesa y aceite de oliva suave.



DIP DE HABITAS Y ARVEJAS FRESCAS

ELABORACIÓN

Lavamos bien las habitas y las arvejas. Calentamos unos 250 ml. de agua en nuestra olla a presión, sazonomos al gusto y cuando comience el hervor, incorporamos las habitas y las arvejas.

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

En ese momento, bajamos la intensidad del calor a potencia media - baja y dejamos trabajar entre 4 y 6 minutos.

Transcurrido el tiempo, retiramos la olla a presión de la fuente de calor y dejamos liberar la presión de forma natural, consultar el manual de instrucciones. Una vez que desciende la presión, abrimos la olla y refrescamos las legumbres.

Con la ayuda de una licuadora, licuamos las habitas y las arvejas junto con el jugo de limón sutil, la hierbabuena y el aceite de oliva hasta obtener una crema homogénea y densa.

Vertemos en un bol y agregamos la cebolla y el tomate. Mezclamos bien, rectificamos de sal y pimienta al gusto.

INGREDIENTES

- 400 gr. de Habitas frescas, desgranadas y peladas
- 200 gr. de Arvejas frescas, desgranadas
- 1 Cebolla morada en cubitos
- 1 Tomate maduro pelado y en cubitos
- Jugo de limón sutil
- Aceite de oliva virgen extra, variedad arbequina
- Sal
- Pimienta rosa
- Hojas de hierbabuena
- 100 gr. de Jamón serrano andino
- Merkén

Emplatado:

Servimos el dip espolvoreado con el merkén y el jamón serrano andino cortado en cubitos muy finos.

Este dip, semejante a un guacamole, se puede presentar con tortillas de maíz, grisines, galletas de soda, tostas, etc.

**DISPOSICIONES MEDIOAMBIENTALES**

Al final de la vida del aparato, no lo tire junto con la basura normal del hogar. Llévelo a un punto de recogida oficial para su reciclado. De esta manera ayudará a conservar el medio ambiente.