

# Marmicoc®

OLLA A PRESIÓN SUPER-RÁPIDA



MOD.: FAST

MARMICOC

# Marmicoc®

OLLA A PRESIÓN SUPER-RÁPIDA



MOD.: FAST

MARMICOC

# Marmicoc®

# Marmicoc



[www.marmicoc.es](http://www.marmicoc.es)



[www.marmicoc.cl](http://www.marmicoc.cl)

# ÍNDICE

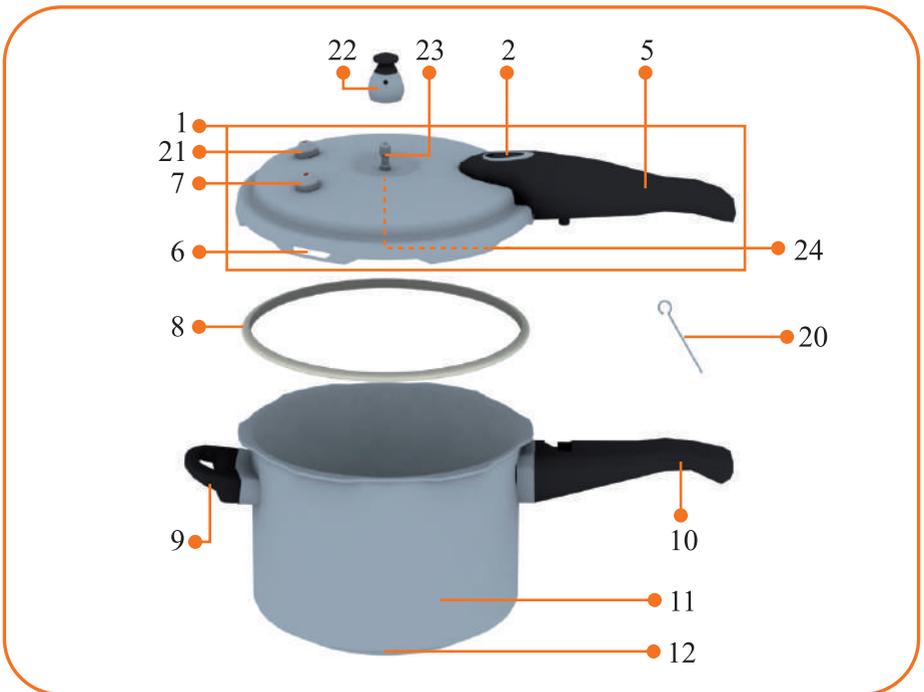
## PÁGINAS

1 PARTES DE LA OLLA	2
2 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	3
3 DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD DE LA OLLA	4
4 USO DE LA OLLA	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	9-11

## 1

## PARTES DE LA OLLA

1. Tapa.
2. Sensor de presión.
5. Mango superior.
6. Ventana de seguridad.
7. Válvula de seguridad.
8. Junta de silicona.
9. Asa lateral.
10. Mango inferior.
11. Cuerpo de la olla.
12. Fondo termodifusor.
20. Varilla limpia chimeneas.
21. Válvula de alarma.
22. Válvula giratoria (de trabajo).
23. Chimenea.
24. Filtro chimenea.



\* 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. 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.cl](http://www.marmicoc.cl).

## VENTAJAS DE LA OLLA A PRESIÓN

- **Rapidez y economía.**

Cocinará hasta 5 veces más rápido que de la forma tradicional.

- **Seguridad.**

Esta olla a presión rápida dispone de 5 sistemas de seguridad:

1. *Válvula de trabajo giratoria 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 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. *Válvula de alarma* (21): Si también se obstruyese la válvula de seguridad, entraría en funcionamiento la válvula de alarma, que además de liberar vapor nivelando la sobrepresión, produce un sonido muy agudo que alerta sobre el problema de la olla. Si esto ocurriese, deberá retirar la olla de la fuente de calor, esperar a que la olla se enfríe y pierda la presión para abrirla. Contacte con un Servicio Técnico Autorizado antes de volver a utilizar su olla.
4. *Ventana de seguridad* (6): En el supuesto que se obstruyesen los dispositivos de seguridad anteriores, la junta/empaque de silicona (8), se deformaría permitiendo la liberación de presión a través de la ventana situada en el borde de la tapa.
5. *Sensor de presión* (2): El sensor de presión, situado en el mango superior (5) de la olla, entra en acción en el momento que la olla comienza a tomar presión. El sensor sube e impide que podamos abrir la olla por error o descuido mientras ésta contenga presión en su interior.

- **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.

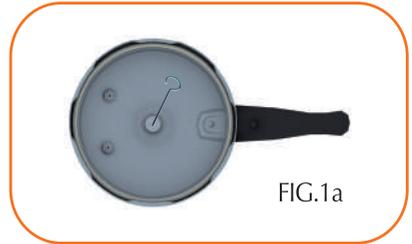


FIG.1a

**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 ESTA OLLA A PRESIÓN:** ESTA OLLA A PRESIÓN, ESTÁ FABRICADA EN ALUMINIO EXTRAFUERTE. PUEDE SER USADA EN COCINAS ELÉCTRICAS, VITROCERÁMICAS Y EN COCINAS QUE UTILICEN EL GAS COMO FUENTE DE CALOR.

## 4 USO DE LA OLLA

### CIERRE DE LA OLLA A PRESIÓN

1. Coloque la junta de silicona (8) en el interior de la tapa, asegúrese que la sitúa dentro de la pestaña del interior de la tapa.

2 Introdúzca los alimentos y la cantidad de agua recomendada dentro de la olla.

3. Sitúe la tapa encima del cuerpo (11) alineando la marca ► de la tapa (1) con la marca ◀ del mango inferior (10), encajando la tapa en el cuerpo de la olla (FIG. 2a).

4. Presione ligeramente la tapa hacia abajo al tiempo que la gira en el sentido de las agujas del reloj, hasta que los mangos superior (5) e inferior (10) estén perfectamente acoplados (FIG. 2b y 2c).

5. La olla está cerrada una vez que los mangos se alineen y coincidan correctamente. Si la tapa no está cerrada, no se generará presión en su interior.

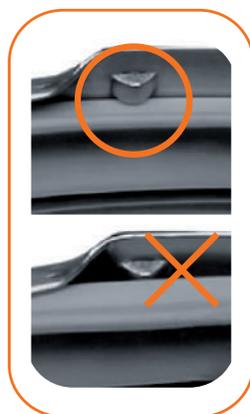


FIG.2a



FIG.2b



FIG.2c

## COCCIÓN EN LA OLLA A PRESIÓN

1. Una vez que la tapa (1) de la olla esté correctamente encajada sobre el cuerpo, coloque la válvula de trabajo giratoria (22) en la chimenea (23) y sitúe la olla a presión sobre la fuente de calor, en su máxima intensidad. La olla puede alcanzar un nivel de presión máximo de 80 kPa (11.6 psi).
2. Transcurrido un tiempo, la válvula de trabajo giratoria (22) comenzará a girar liberando vapor, es el momento de bajar la intensidad del calor (al mínimo necesario para que la válvula gire lenta y uniformemente) y de comenzar a contar el tiempo de cocción (vea la tabla orientativa de tiempos de cocción).
3. En ocasiones, durante la cocción, es normal observar pequeñas fugas de vapor a través de las válvulas de seguridad y alarma, así como por el sensor de presión.

## 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 giratoria 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), ejerza un poco de presión y gire el mango de la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj para poder abrir la olla fácilmente (FIG. 3b).

Aunque la presión haya sido liberada de la unidad, tenga precaución ya que al abrirla podría liberar algo de vapor.



FIG.3a



FIG.3b

**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. Compruebe que la junta de silicona esté limpia, correctamente colocada y que no esté gastada. Recomendamos el cambio de la junta cada dos años para un uso regular.
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

Para eliminar restos de comida, limpie el sensor de presión (2) y las válvulas con un chorro de agua tibia. Limpie completamente el orificio de la chimenea (23) con una varilla y la válvula de seguridad (7) y de alarma (21) presionando el resorte interior de las mismas (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. 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, sáquela de la tapa, enjuáguela, séquela con un paño seco, cúbrala con una pequeña capa de aceite para cocinar y vuelva a colocarla en 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.

## 8 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.

La presión de funcionamiento de esta olla a presión es de 80 kPa (11.6 psi).

Los tiempos deben empezar a contarse desde el momento en que el vapor comience a salir por la válvula de trabajo. En este punto, el calor debe reducirse al mínimo para mantener la presión dentro de la olla.

Los tiempos 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).

### TABLAS DE TIEMPOS

#### CALDOS, SOPAS Y CREMAS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Caldo de verduras.	3/6 min.	Según sea necesario. *
Caldo de carne.	16 min.	Según sea necesario. *
Caldo de ave.	11 min.	Según sea necesario. *
Caldo de ternera.	32 min.	Según sea necesario. *
Caldo de harina.	8 min.	Según sea necesario. *
Sopa de sémola.	6 min.	Según sea necesario. *
Sopa de cebolla.	2 min.	Según sea necesario. *
Sopa minestrone.	5 min.	Según sea necesario. *
Sopa de rabo de buey.	20 min.	Según sea necesario. *
Crema de patata.	4 min.	Según sea necesario. *
Crema de guisantes.	8 min.	Según sea necesario. *

\* Al menos 250 ml/8 oz.

## VERDURAS Y HORTALIZAS

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Brocoli en cuartos.	2 min.	500 ml.
Zanahoria entera.	4 min.	500 ml.
Apio.	2/4 min.	500 ml.
Guisantes.	2 min.	500 ml.
Coles de Bruselas.	3 min.	500 ml.
Lombarda, col morada.	7 min.	500 ml.
Mazorcas de maíz.	4 min.	500 ml.
Puerros.	2 min.	500 ml.
Remolacha entera.	20 min.	500 ml.
Salsifí.	8 min.	500 ml.
Colinabo.	2/4 min.	500 ml.
Pimientos dulces.	2 min.	500 ml.
Nabo	3/9 min.	500 ml.
Chucrut	22 min.	500 ml.

\* Al menos 250 ml/8 oz.

## CARNES, CAZA Y AVES

ELABORACIÓN	TIEMPO	LÍQUIDO A AÑADIR
Tenera	20 min.	Según receta. *
Tenera, estofado.	16 min.	Según receta. *
Tenera, codillo.	32 min.	Según receta. *
Tenera, codillo (lonchas)	18 min.	Según receta. *
Tenera, lengua.	16 min.	Cubrir con agua.
Tenera, cabeza.	32 min.	Según receta. *
Cerdo, estofado.	20 min.	Según receta. *
Cerdo, carne (lonchas).	8 min.	Según receta. *
Cerdo, codillo.	29 min.	Según receta. *
Cerdo, lomo.	16 min.	Según receta. *
Cerdo, manitas.	28 min.	Cubrir con agua.
Callos.	11 min.	Según receta. *
Bacon.	16 min.	Cubrir con agua.
Bacon ahumado.	20 min.	Cubrir con agua.
Cordero, estofado.	16 min.	Según receta. *
Cordero, asado.	22 min.	Según receta. *
Vaca o buey, carne picada.	8 min.	Según receta. *
Vaca o buey, lengua.	38 min.	Cubrir con agua.
Vaca o buey, codillo.	8 min.	Según receta. *
Vaca o buey, carne (lonchas).	8 min.	Según receta. *
Vaca o buey, carne (hervida).	32 min.	Según receta. *
Escalope en su salsa.	10 min.	Según receta. *
Conejo, estofado.	22 min.	Según receta. *
Venado.	22 min.	Según receta. *
Caza, guisada.	14 min.	Según receta. *
Caza, filetes.	16 min.	Según receta. *
Pollo entero.	10 min.	Según receta. *
Ave, troceada.	6 min.	Según receta. *

\* Al menos 250 ml/8 oz.

NOTAS

A large rectangular area with horizontal orange and white stripes, intended for taking notes. The stripes are evenly spaced and cover the entire area below the 'NOTAS' header.