

FAGOR FUTURO PRESSURE COOKER
USER'S MANUAL

CONTENTS

Important Safeguards	3
Introduction	4
Futuro Pressure Cooker Line	4
Components and Features	5
Cooking with a Futuro Pressure Cooker	6
• Getting started	
• Adding Food and Liquid	
• Cooking time control	
• Releasing Pressure After Cooking	
• Home Canning with your Pressure Cooker	
• Home Canning Safeguards	
Care and Cleaning	13
Maintenance for Safe Use	13
Basic instructions for cooking	14
• Fresh and frozen vegetables	
• Fresh and dried fruits	
• Dried beans and other pulses	
• Grains	
• Meat	
• Seafood and fish	
• Adapting Traditional Recipes to Use in the Futuro Pressure Cooker	
• Troubleshooting	
Home Canning Recipes	20
Limited Warranty	65

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See Operating Instructions.
8. Do not fill the unit over two thirds full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See Food Preparation Instructions.
9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressure release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator and run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Operating Instructions.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

Introduction

Thank you for purchasing a Fagor Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our many pressure cookers, and we are confident that it will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood of cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time it normally would take, in most cases, cooking in up to one third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as many of vital minerals and vitamins that are normally washed away when cooking in large quantities of water in an open pot, for longer periods of time.

Made from high-quality, heavy-gauge stainless steel, Fagor pressure cookers are manufactured and designed

with a concern for function and safety, meeting all international safety standards.

Fagor's easy-to-use pressure regulators make it simpler than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it. The pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the level of pressure desired.

We know that once you begin using your Fagor Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own.

Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care and maintain your Fagor Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.

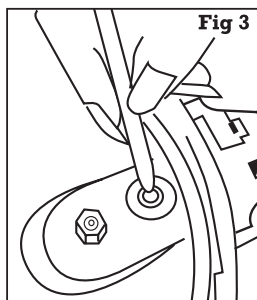
If you would like to learn more about our other products, please visit our website at www.fagoramerica.com.

Futuro Pressure Cooker Line

The Futuro Pressure Cooker Line consists of the following models:

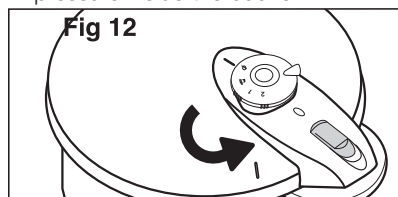
- 4 qt model; includes instruction manual, steamer basket that doubles as a food grater and "Tastefully Under Pressure" recipe book. Item # 918013179
- 6 qt model; includes instruction manual, steamer basket that doubles as a food grater and "Tastefully Under Pressure" recipe book. Item # 918013142
- Futuro Set: 6-piece set includes 6 qt and 4 qt Futuro pressure cooker pots, Futuro pressure cooker lid that fits both pots, Tempered glass lid that easily converts either pot to a sauce pan) and fits both pots, stainless steel steamer basket / food grater, instruction manual and "Tastefully Under Pressure" recipe book. Item #918013133
- 10 qt model (Pressure Cooker and Canner). Includes instruction manual with Canning recipes, steamer basket and "Tastefully Under Pressure" recipe book. Item # 918013151.

9. **Gasket:** In order to provide an air-tight seal, a silicon gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the silicon gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket. It should be replaced immediately. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com or purchase a gasket online at www.fagoramerica.com.
10. **Safety Valve:** Located under the lid handle. Safety valve is activated in case of an excess pressure build up. The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.



11. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. Aluminum, one of the fastest heat conductors, is sandwiched between two sheets of stainless steel which makes contact with the burner and does not contain any magnetic elements. This allows for induction cooking.
12. **Pressure Indicator:** Indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator (the yellow tipped rod,

located on top of the lid handle) will raise automatically producing a slight amount of steam coming out of the lid handle. If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker.



13. **Stainless Steel Steamer Basket/ Food Grater and Trivet:** The Futuro Pressure Cooker also comes with a stainless steel steamer basket & trivet. They are used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid and doubles as a handy food grater.
14. **Safety Vent:** In case of high-pressure build-up, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid. **WARNING:** Please make sure the safety vent points away from you while using the pressure cooker.

Cooking with the Futuro Pressure Cooker.

*** NOTE: FAGOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR DOMESTIC COOKING SURFACES FOR HOUSEHOLD USE ONLY**

Getting started

1. When using the Futuro Pressure Cooker for the first time, wash all the parts and components with warm water and mild dish washing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker pot is dishwasher safe. Fagor America recommends

hand washing the pressure cooker lid and all its components. Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.

- Use the operating valve to select one of the two levels of pressure you will be using during the pressure cooking time. When using the cooker for the first time, the operating valve is placed on the high level of pressure – Level 2. To open the pressure cooker, pull the pressure lock towards you and move the lid handle to the right holding the base handle with your left hand.

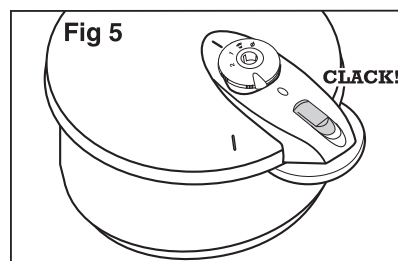
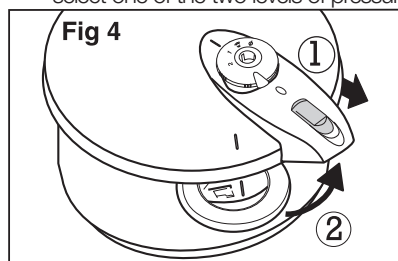
Adding Food and Liquid

- To cook with the Futuro Pressure Cooker it is very important to use at least a 1/2 cup of liquid. NEVER USE LESS. Do not fill the pressure cooker more than 2/3 full with liquid and food. **WARNING:** There is a risk of burns from excess of steam if the pressure cooker is overfilled. Please follow instructions carefully.
- When called for in the instructions or in your recipe, place food in the steamer basket, and position it on the trivet inside of the pressure cooker.
- Fill only halfway when cooking foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans, or other legumes and grains. Fill only halfway when preparing soups or stock.

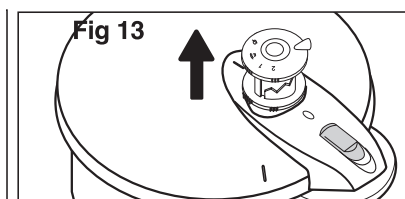
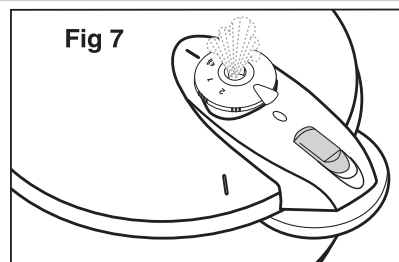
Cooking time control

- Place the lid on the pressure cooker pot and align the mark on the lid with the mark on the top of the pot handle. Then slide the lid handle to

the left. The lock on the handle will automatically “click” into place. Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure.



Selector's Position
Pounds of Pressure per Square Inch (psi)
Steam Release (Fig. 7)
1 – 8 psi (Low) (Fig. 8)
2 – 15 psi (High) (Fig. 9)
Valve Removal (Fig. 12-13)



2. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The Futuro Pressure Cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the flames remain under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.
3. Begin heating with burner set on high heat (ELECTRIC STOVE USERS –SEE BELOW). When the steam comes out of the automatic valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS. It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.
4. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure.
5. If the pressure drops and little or no steam comes out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.
6. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often becomes overcooked when the burner is turned down for simmering (when cooking time is started). To compensate for that, you have two options:

1. Turn on two electric stove burners, one on high and other on low. Place

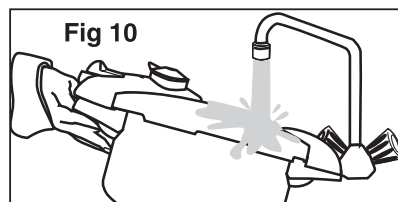
your pressure cooker on the burner to high, and bring to pressure. Once pressure has been attained, move your cooker over to the burner turned on low and start your pressure cooking time. Or...

2. Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Once pressure has been attained, turn your burner to low and start your pressure cooking time.

Releasing Pressure After Cooking

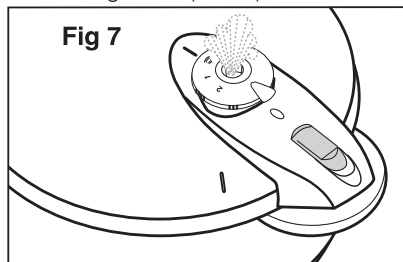
Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally or whether the quick release method should be used. You can choose one of the following 3 methods to release the pressure:

1. **Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10-15 minutes. Once pressure has totally been released and there isn't any more steam coming out of the operating valve, go to # 4 in this section.
2. **Quick Release Method:** Also called the cold-water release method, is used to release pressure as quickly as possible, primarily used for vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, place in the sink and run cold tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered (Fig 10).



When putting the cooker in the sink, **tilt it so the cold water will run downwards.** Once pressure has totally been released and no more steam comes out of the operating valve, go to # 4 in this section. **NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.**

3. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the operating valve to the release position (steam drawing position, fig. 7) and the steam will release. Once steam has totally been released and no more steam comes out of the operating valve, go to 4 (below).



4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered, slide the pressure cooker lock down to the bottom of the handle (fig. 5). Hold the pot handle with your left hand and slide the lid handle to the right with your right hand. **Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there may be intense cooking steam still inside the unit.**

Home Canning with your Pressure Cooker

(APPLIES TO 10 QT MODEL ONLY, ITEM # 918013151)

HOME CANNING OVERVIEW:

Home canning is a method of preserving food that provides us with a gratifying method for producing some of our favorite recipes. Canning our recipes enable us to store them and enjoy for ourselves or give as gifts to friends & loved ones. Understanding the basic steps for preparation and right equipment are all you need to create a fabulous array of provisions to stock in your pantry. Once the method has been mastered, most people find that canning is one of the most simple and rewarding ways to ensure having your favorite fruits, vegetables, and even meats year-round.

Although canning food at home has traditionally been associated with pastoral residents, it has now begun to emerge as a new trend in greater populated areas. Families in suburban towns as well as urban dwellers are educating themselves on the methods of canning. These basic guidelines will allow you to learn how to can your most favorite recipes with pride.

Why Can Foods?

Canning can be a safe and cost-effective way to preserve quality food at home. It is an important, safe method of food preservation if practiced properly. The canning process involves placing foods in jars and heating them to a temperature which destroys microorganisms that could be a health hazard or cause the food to spoil. Air is driven from the jar during heating, and as it cools, a vacuum seal is formed. The vacuum seal prevents air from getting back into the product, protecting it from microorganisms that could recontaminate the food.

Before You Begin:

Recommended tools for Canning

- Wire Rack
- Jar lifter
- Ladle
- Bubble freer
- Jar Wrench
- Magnetic lid wand
- Wide mouth funnel

- Additional Items

- Glass jars: Use only standard home canning jars. Also commonly referred as "Mason Jars"
- Canning Lids: These flat metal lids with sealing compound and a metal screw band are the most popular type of lid for home canned products

NOTE: Fagor includes among its variety of products a 7-piece Home Canning Kit with Bonus Cookbook that includes the 7 recommended tools mentioned above (except the glass jars and canning lids). The wire rack included in the kit holds four half-pint jars. The Fagor Home Canning kit is sold separately from the 10 qt Pressure Cooker/ Canner. For more information on this kit, please call 1-800-207-0806 M-F 9-5 pm EST.

1 Jar selection, Preparation and Use:

Examine jars and discard those with nicks, cracks and rough edges. These defects will not permit an airtight seal on the jar, and food spoilage will result. All canning jars should be washed in soapy water, rinsed well and then kept hot before use. This could be done in the dishwasher or by placing the jars in the water that is heating in your canner. The jars need to be kept hot to prevent breakage when they're filled with a hot product and placed in the canner for processing.

Jars processed in a boiling water bath canner for 10 minutes or more or in a pressure cooker will be sterilized during processing. Jars that will be filled with food and processed for less than 10 minutes in a boiling water bath canner need to be sterilized by boiling them

for 10 minutes. NOTE: If you are at an altitude of 1000 feet or more, boil an additional minute for each 1000 feet of additional altitude. See below for canning methods and recipe timing.

2 Lid selection, preparation & use

The common self-sealing lid consists of a flat metal lid held in place by a metal screw band during processing. The flat lid is crimped around its bottom edge to form a trough, which is filled with a colored gasket material. When jars are processed, the lid gasket softens and flows slightly to cover the jar-sealing surface, yet allows air to escape from the jar.

It is best to buy only the quantity of lids you will use in a year. Never reuse lids. To ensure a good seal, carefully follow the manufacturer's directions in preparing lids for use. Examine all metal lids carefully. Do not use old, dented, or deformed lids or lids with gaps or other defects in the sealing gasket.

Follow the manufacturer's guidelines enclosed with or on the box for tightening the jar lids properly.

- If screw bands are too tight, air cannot vent during processing, and food will discolor during storage.
- Over-tightening also may cause lids to buckle and jars to break, especially with pressure-processed food.
- If screw bands are too loose, liquid may escape from jars during processing, seals may fail, and the food will need to be reprocessed.

Do not retighten lids after processing jars. As jars cool, the contents in the jar contract, pulling the self-sealing lid firmly against the jar to form a high vacuum. Screw bands are not needed on stored jars. They can be removed easily after jars are cooled. When removed, washed, dried, and stored in a dry area, screw bands may be used many times. If left on stored jars, they become difficult to remove, often rust, and may not work properly again.

3 Canning Methods:

There are two safe ways of canning, depending on the type of food being canned. These are the pressure canning method and the boiling water bath method.

Pressure Canning Method:

Pressure canning is the only safe method of canning low-acid foods (those with a pH of more than 4.6). Although high acid foods may be canned in either a pressure canner or boiling water bath, pressure canning is the only recommended method for canning low-acid foods. Low-acid foods include all vegetables, meats, poultry and seafood. This method is also necessary for canning such items as soups, stews and chili.

Note: Although considered fruit, tomatoes a pH value close to 4.6. Therefore you should typically process them in a pressure canner.

Jars of food are placed in 2 to 3 inches of water in a pressure cooker and heated to a temperature of at least 240°F or above for the correct length of time. *Note: This temperature can only be reached in a pressure cooker/canner. Never attempt to can low-acid foods using the water bath method.*

STEPS FOR PRESSURE CANNER METHOD

Processing Instructions: Fill the jars. Allow the proper headspace according to processing directions for specific foods. This is necessary so that all the extra air will be removed during processing, and a tight vacuum seal will be formed. To make sure that air bubbles have not been trapped inside the jar, run a bubble freer or any plastic or rubber-like utensil around the edges of the jar, gently shifting the food, so that any trapped air is released. After the air bubbles have been removed, more liquid may need to be added to the jar to ensure proper headspace. Wipe off the rims of the jars with a clean, damp cloth.

Screw on the lids, but not too tightly — air needs to escape during processing. Set the jars of food on the rack in the canner so steam can flow around each jar. Add 2-3 inches of boiling water to the bottom of the cooker (pour it between the jars, not directly on them, to prevent breakage). Put the lid on the cooker. Once pressure is reached, keep the pressure constant by regulating the heat under the canner. Do not lower the pressure by raising or lowering the heat during the processing. Keep drafts from blowing on the canner. Fluctuating pressure causes loss of liquid from jars and under-processing.

When the processing is completed, carefully remove the canner from the heat. If the canner is too heavy, simply turn it off. Let the pressure in the canner drop to zero using the natural release method. Do not use the cold water pressure release method for pressure canning. Never use the automatic release method to hasten the reduction in pressure when canning foods. When the canner is depressurized, unfasten the lid and tilt the far side up, so the steam escapes away from you. Use a jar lifter to carefully remove the jars from the canner. Place the hot jars on a rack, dry towels, boards or newspaper, right side up to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between the jars.

Do not tighten the lids. Allow the jars to cool, untouched for 12 to 24 hours.

Boiling Water Bath Method:

The boiling water bath method is safe for fruits, and pickles as well as pie filling, jams, jellies, marmalade and other preserves. In this method, jars of food are heated by being completely covered with boiling water (212 °F at sea level). High-acid foods contain enough acid (pH of 4.6 or less) so that the Clostridium Botulinum (Botulism) spores can't grow and produce deadly toxins. High-acid foods include fruits and properly pickled vegetables. These foods can be safely

canned at boiling temperatures in a water bath.

STEPS FOR BOILING WATER BATH METHOD

Fill the pot about halfway with hot water. Turn on the burner and heat the water. Have the water in the canner hot but not boiling to prevent breakage of the jars when they're placed in the canner. Follow the same steps detailed in the pressure canner method for filling jars. When the water in the pot reaches a rolling boil, begin counting the correct processing time. Boil gently and steadily for the recommended time, adjusting the heat and adding more boiling water as necessary.

Use a jar lifter to carefully remove the jars as soon as the processing time is up. Place the hot jars right side up on a rack, dry towels, boards or newspapers to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between jars. Do not tighten the lids.

Allow the jars to cool untouched for 12 to 14 hours.

Selecting the Correct Processing Time

To destroy microorganisms in low-acid foods processed with a pressure cooker, you must:

- Process the jars for the correct number of minutes at suggested setting (low or high pressure)
- Allow cooker to cool at room temperature until it is completely depressurized.

To destroy microorganisms in high-acid foods processed in a boiling-water bath, you must:

- Process jars for the correct number of minutes in boiling water.
- Cool the jars at room temperature.

The food may spoil if you fail to use the proper processing times, fail to vent steam from canners properly, process at lower pressure than specified, process for fewer minutes than specified, or cool the pressure cooker with water.

4 Finishing Touches:

Testing the Lid for a Proper Seal:

Most two-piece lids will seal with a "pop" sound while they're cooling. When it is completely cool, test the lid. It should be curved downward and should not move when pressed with a finger. If a jar is not sealed, refrigerate it and use the unspoiled food within two to three days or freeze it. If liquid has been lost from sealed jars do not open them to replace it, simply plan to use these first. The food may discolor, but if sealed, the food is safe.

Unsealed Jars: What to Do

If a lid fails to seal, you must reprocess within 24 hours. Remove the lid, and check the jar-sealing surface for tiny nicks. If necessary, change the jar. Always use a new, properly prepared lid, and reprocess using the same processing time. The quality of reprocessed food is poor. Instead of reprocessing, unsealed jars of food also can be frozen. Transfer food to a freezer-safe container and freeze. Single, unsealed jars can be refrigerated and used within several days.

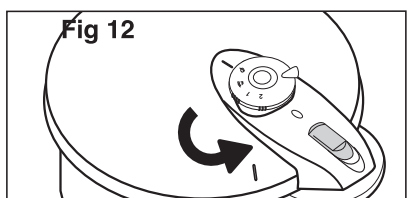
Always Inspect Canned Food Before Consuming:

Just as you would avoid a foul smelling, leaking or opened jar of food at the supermarket, don't taste or use home canned food that shows any sign of spoilage. Examine all jars before opening them. A bulging lid or leaking jar is almost always a sure sign of spoilage. When you open the jar, look for other signs such as spurting liquid, unusual odor or mold.

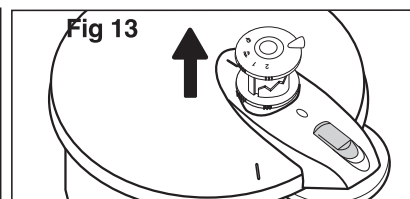
Sterilization of empty jars

Use sterile jars for all boiling water bath recipes. To sterilize empty jars, put them right side up on the rack in a boiling-water bath. Fill the bath and jars with hot (not boiling) water to 1 inch above the tops of the jars. Boil 10 minutes.

and take out the valve. Clean with water.



- TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES:
 - Move the operating valve to the position shown in Fig 12.
 - Pull the operating valve up (Fig 13).



- Take the valve out and clean.
2. For increased safety and best results, the gasket should be replaced approximately every twelve months. A new gasket can be ordered by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800-207-0806.
 3. Before using the Futuro pressure cooker, always check all handles to make sure they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screw driver.
 4. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection

provided by the manufacturer. Telephone the Fagor Customer Service Number provided in the warranty information.

Basic instructions for cooking

Basic instructions for cooking the foods which are most commonly prepared in pressure cookers.

Fresh and frozen vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all tubers, such as red beet, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- You should never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- Use the quick-release when the cooking time is completed.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Swiss chard, thickly cut	2 minutes	High
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High
Peas, in the pod	1 minute	High
Broccoli, shoots	8 minutes	High
Broccoli, stalks	8 minutes	High
Zucchini, Acom, half	7 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	8 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	3-4 minutes	High
Onions, whole, 1 1/2-inch diameter	2 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	1-2 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	5 minutes	High
Cauliflower, flower heads	2-3 minutes	High
Endive, thickly cut	1-2 minutes	High
Asparagus, fine, whole	1-1 1/2 minutes	High

Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Spinach, frozen	4 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	2 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Corn, on the cob	3 minutes	High
Swede, 1-inch slices	7 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Turnip, in 1 1/2-inch slices	3 minutes	High
Okra, small pods	2-3 minutes	High
Sweet potato, 1 1/2-inch slices	5 minutes	High
Potatoes, white, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, white, 1 1/2-inch slices	6 minutes	High
Potatoes, red, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, red, 1 1/2-inch slices	6 minutes	High
Red beet, in 1/4-inch slices	4 minutes	High
Red beet, large, whole	20 minutes	High
Red beet, small, whole	12 minutes	High
Brussels sprouts, whole	4 minutes	High
Cabbage, red or green, in quarters	3-4 minutes	High
Cabbage, red or green, 1/4 inch slices	1 minute	High
Tomatoes, in quarters	2 minutes	High
Carrots, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1-inch slices	4 minutes	High

Fresh and dried fruit

Fresh fruit:

- Wash and/or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the quick-release. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavorings. Use the quick-

release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

FRUIT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Apples, dried	3 minutes	High
Apples, fresh in slices or pieces	2-3 minutes	Medium
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	Medium
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	Medium
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	Medium
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried beans and other legumes

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents them absorbing water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse them in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans.
- Add a spoonful of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam which they produce.
- Never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some laurel leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.

- After the cooking time, allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans. If, after the recommended cooking time, the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans expands to approximately two cups when cooked.
- When you prepare lentil soup, use the cooking times given for a conventional cooker.

BEANS AND LEGUMES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Azuki	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High

Grains

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt, for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shell.
- Strain the water off the grains.
- Rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cupful of grains in the quantity of water indicated.
- If you prefer, add salt to taste.
- Never fill the pressure cooker to more than half of its capacity.

- After the cooking period, let the pressure decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cups when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 1/2 cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides. Meat and poultry cut up into small pieces cooks more quickly.
- To achieve best results, brown the meat with 2 to 3 spoonfuls of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker. Brown meat in batches if necessary. Drain off the excess fat and begin as indicated in the recipe.
- Always cook meat with at least 1/2 cupful of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the

recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.

- After the cooking time, let the pressure decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat, the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cooker the meat first. Release the pressure from the cooking using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. Check the seasoning. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them with the other vegetables. Add them to the cooker before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready.

MEAT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef/veal, (shanks)		
1 1/2-inch wide	25-30 minutes	High
Beef/veal, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-15 minutes	High
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef, dressed, 2 pounds	10-15 minutes	Low
Meatballs, 1-2 pounds	5-10 minutes	Medium
Beef, cured	50-60 minutes	High
Pork, roast	40-45 minutes	High
Pork, ribs, 2 pounds	15 minutes	High
Pork leg, smoked, 2 pounds	20-25 minutes	High
Pork, ham, pieces	20-25 minutes	High
Lamb, leg	35-40 minutes	High
Lamb, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-18 minutes	High
Chicken, whole, 2 to 3 pounds	12-18 minutes	High
Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds	8-10 minutes	High
Spring chickens, two	8-10 minutes	High

Soup or concentrated stock of beef or fowl	10-15 minutes	High
--	---------------	------

Seafood and fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the quick release method when the cooking period is over.

SEAFOOD AND FISH	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Crab	2-3 minutes	Low
Fish fillet, 1 1/2-to 2 pounds thick	2-3 minutes	Low
Fish soup or concentrated fish stock	5-6 minutes	High
Fish, whole, gutted	5-6 minutes	Low
Lobster, 1 1/2-to 2 pounds	2-3 minutes	Low
Mussels	2-3 minutes	Low
Prawns (shrimp)	1-2 minutes	Low

Adapting Traditional Recipes to Use in the Futuro Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow-roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Pour

off any excess fat and sauté onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

Soups: Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling pressure cooker only halfway.

Tomato Sauce and Fruit Preserves:

When preparing tomato sauce, sauté minced onion and/or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe.

Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally. Season with salt and pepper to taste.

To make fruit preserves, place the fruit in the pressure cooker with the desired quantity of sugar. Let sit one hour to release natural juices of fruit. Bring to a boil, uncovered. Stir well and add other ingredients as indicated in your recipe. Position lid and lock in place. Cook for 8 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally.

Troubleshooting

In order to ensure best results when using the Futuro Pressure Cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual and all other printed materials provided by the manufacturer. The following are practical tips and solutions to some common problems you may experience when using the Futuro Pressure Cooker.

PROBLEM:

There is no steam released by the operating valve.

REASON:

1. The pressure cooker is not properly locked.
2. There is not enough liquid in the cooker.
3. The gasket is not in place, or is dirty or worn.
4. The burner heat is not high enough.
5. The valve is dirty and/or obstructed.

SOLUTION:

1. Slide the lid handle to the left until it locks automatically.
2. Make sure there is enough liquid.
3. Make sure the gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced approximately once a year or more often if the pressure cooker is used frequently.
4. Turn up the heat until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.
5. The valve can become dirty when cooking foods that have a tendency to foam, such as dried beans. Clean the valve periodically.

PROBLEM:

Pressure does not build-up.

REASON:

1. Not enough liquid.
2. The pressure cooker was not properly closed.
3. The valve is dirty and/or obstructed.
4. The gasket is not in place, or is dirty or worn.

SOLUTION:

1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This

- amount should never be less than 1/2 cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up.
 3. The valve can become dirty when cooking foods that have a tendency to foam, such as dried beans. Clean the valve periodically.
 4. Make sure the gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced approximately once a year or more often if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:

1. A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
2. A large, continuous amount of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.

REASON:

1. When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.
2. a) The burner heat is too high.
b) The valve is dirty.
c) The safety valve is malfunctioning.

SOLUTION:

1. Normal operation.
2. a) Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released.
b) Check the valve to see if there are any remaining food particles.
c) The safety valve must be replaced. Contact Fagor America Customer Service Dept. at the address and/

or phone number provided in the warranty information.

PROBLEM:

Steam is escaping around the edge of the lid.

REASON:

1. The pressure cooker is too full.
2. The pressure cooker was not closed properly.
3. The gasket is not in place, or is dirty or worn.

SOLUTION:

1. Never fill the pressure cooker more than half or 2/3 full, depending on the type of food being prepared.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up.
3. Make sure the gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced approximately once a year or more often if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:

The pressure cooker cannot be opened after cooking.

REASON:

1. There is still pressure built-up in the pressure cooker.

SOLUTION:

1. Use the quick release method to release any remaining pressure. Try opening again.

PROBLEM:

Foods are under-cooked.

REASON:

1. Cooking time is too short.
2. Quick release method was used to release the pressure.

SOLUTION:

1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked, extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid and pressure under desired texture is achieved.
2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.

PROBLEM:

Food is overcooked.

SOLUTION:

1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes.
2. Use quick release method so that pressure drops immediately.

HOME CANNING RECIPES

Pasta Sauce

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 20 minutes /high pressure setting

Ingredients:

- 5 lbs tomatoes cored and chopped
- 2 tablespoons olive oil
- 3/4 cup peeled, chopped onion
- 4 garlic cloves, peeled and minced
- 1/2 pound mushrooms, chopped
- 1/4 cup fresh parsley, chopped
- 1 1/2 teaspoons salt
- 2 bay leaves
- 2 teaspoons oregano
- 1 teaspoon black pepper
- 1/4 cup brown sugar

Directions

Place tomatoes in large saucepan and boil for 25 minutes uncovered.

Allow cooling slightly then running through a food mill or sieving to remove skins and seeds.

In a large skillet, heat olive oil and sauté onions, garlic and mushrooms until tender. Place the sautéed vegetables in a stockpot, add tomatoes and remainder of ingredients and bring to a boil. Lower heat and simmer, uncovered for approx 25 minutes, stirring frequently to avoid burning. Ladle into Jars. Cap and seal. Place in canner with just enough water to cover jars. Process for 20 minutes / high pressure setting.

Barbeque Sauce

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 20 minutes / high pressure setting

Ingredients:

- 1 1/3 cup peeled, chopped onions

1 cup chopped celery
1 teaspoon of salt
1 1/4 teaspoon paprika
3 tablespoons mustard
3 tablespoons Worcestershire sauce
2 cups tomato paste
2 cups ketchup
22 oz. Water
2/3 cup distilled white vinegar
2 cups brown sugar

Directions:

Combine all ingredients into a stockpot and bring to a boil. Lower heat and simmer for about 30 minutes, stirring constantly. Once sauce has thickened, ladle into jars. Cap and seal. Place in canner with just enough water to cover jars. Process for 20 minutes / high pressure setting.

Chile Con Carne

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 90 minutes / high pressure setting
Ingredients:

1 1/4 cups dried red kidney beans
2 1/4 cups water
2 teaspoons salt
1 1/4 lbs ground beef
1 small chopped onion
1 small chopped pepper
1/4 teaspoon black pepper
2-3 tbsp chili powder
3 1/4 cups crushed tomatoes
Salt & Pepper to taste

Directions:

Wash beans thoroughly and place them in a 2qt saucepan. Add cold water to a level of 2 – 3 inches above the beans and soak overnight. Drain and discard water. Combine beans with water and lightly season with salt & pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 30 minutes. Drain and discard water. In a separate skillet, brown ground beef, onions, and peppers. Drain off fat and add to beans

with remainder of ingredients. Add 1 cup of water. Simmer for an additional 5-10 minutes. Cap and seal. Place in canner with just enough water to cover jars. Process for 90 minutes / high pressure setting.

Cucumber Soup

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 40 minutes/ high pressure setting
Ingredients:

2 medium onions, peeled and cut into chunks
1/4 cup margarine
3 pounds cucumbers, peeled, seeded, and cut into chunks
6 cups water
6 chicken bouillon cubes
3 teaspoons mixed fine herb spices
3/4 teaspoon white pepper
2-3 teaspoons dill weed

Directions

Sauté the onion in the margarine until soft. Add the remaining ingredients, then cover and simmer until very soft. process the soup in a blender. Return the puree to the stockpot and bring to a boil. Cook for 5 minutes before ladling into jars. Cap and seal. Place in canner with just enough water to cover jars. Process 40 minutes/ high pressure setting. This is a great recipe served hot or chilled.

Mixed Vegetables

Servings: 4 pints
Headspace: 1 inch
Time: 55 minutes / high pressure setting
Ingredients:

2 cups sliced carrots
2 cups cut, whole kernel sweet corn
1 cup cut green beans
1 cup shelled lima beans
1 cup whole or crushed tomatoes
1 cup diced zucchini

Directions:

Combine all vegetables in a large pot or kettle, and add enough

water to cover pieces. Add 1/2 teaspoons salt per pint to each jar. Boil 5 minutes. Ladle into jars (include the liquid)

Leave 1 inch headspace. Cap and seal. Place in canner with just enough water to cover jars. Process 55 minutes / high pressure setting.

OLLA A PRESION FUTURO DE FAGOR
MANUAL DE USUARIO

INDICE

Precauciones básicas de seguridad	25
Introducción	26
Línea de ollas FUTURO	26
Componentes y características	27
Cocinando con la olla a Presión FUTURO de Fagor	29
• Preparación	
• Como agregar alimentos y líquidos	
• Control del tiempo de cocción	
• Cómo eliminar la presión después de cocinar	
• Haciendo conservas caseras con la olla a presión	
• Precauciones de Seguridad al hacer conservas caseras	
Limpieza y cuidado	37
Mantenimiento para un uso seguro	37
Instrucciones básicas para cocinar	38
• Vegetales frescos y congelados	
• Frutas frescas y secas	
• Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres	
• Granos	
• Carne de res y de ave	
• Mariscos y pescados	
• Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla Futuro de Fagor	
• Problemas y soluciones	
• Recetas de conservas caseras	
Garantía	65

Este es un producto certificado U.L. La mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles para uso doméstico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

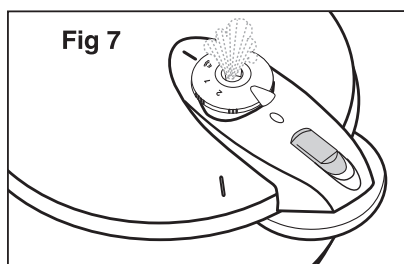
PRECAUCIONES BASICAS DE SEGURIDAD

Cuando se usen ollas a presión, siempre deben de cumplirse precauciones básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad está bien cerrada antes de hacerla funcionar.
8. No llenar la unidad por encima de 2/3 de su capacidad total. cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Ver "Instrucciones de preparación de alimentos".
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruiubarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que la olla está aún a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Ver instrucciones de funcionamiento.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.

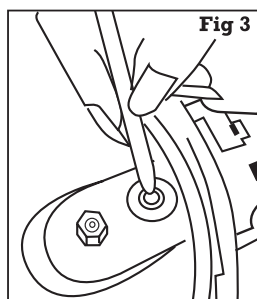
14. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**²⁵

el mango de la tapa con el mango de la olla y deslizando el mando de la tapa hacia la izquierda la olla a presión se cerrará por sí misma. Para abrir, deslice el pulsador en dirección a usted y deslice el mango de la tapa hacia la derecha.



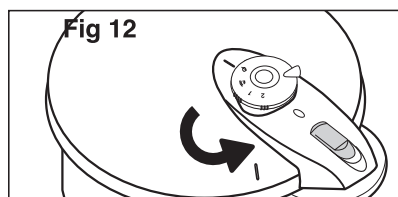
9. **Junta de Cierre:** Para proveer de un sellado al vacío, la junta de silicona se coloca alrededor de la parte interior y por debajo de la tapa. Nunca use la olla a presión sin la junta de silicona bien colocada. No use la olla a presión si la junta esta gastada o rota. Esta pueda ser reemplazada inmediatamente con la pieza numero 009 de Fagor llamando al numero 1-800-2070806 o visitando nuestra pagina en Internet: www.fagorameric.com e info@fagorameric.com.

10. **Válvula de Seguridad:** alojada en el interior del mango de la tapa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actua cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior de la olla. Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.



11. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de 3 capas de metal. El aluminio, uno de los metales de más rápida conducción calorica esta comprimido como un sandwich entre dos capas de acero, el cual entra en contacto con el quemador y no contiene ningún elemento magnético. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.

12. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión se ira levantando automáticamente. Mientras esto ocurre debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la tapa.



Si el indicador esta levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. Si el indicador desaparece en su alojamiento, no existe presión dentro de la olla.

13. **Cesto de acero inoxidable con soporte:** La olla a presión futuro también viene con un cesto de acero inoxidable con soporte. Estos son usados para la cocción al vapor bajo presión, sin tener que ponerlos directamente sobre el líquido y para rallar alimentos.

14. **Ventana de seguridad:** En caso de una sobrepresión, el vapor se liberara por la ventana de seguridad localizada en el lateral de la tapa. **ATENCIÓN:** Asegurase de que la ventana de seguridad no esta dirigida a usted durante el uso de la olla a presión.

Cocinando con la olla a presión FUTURO de Fagor

NOTA: LAS OLLAS A PRESION FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMESTICAS. NO ESTAN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

Preparación

1. Seleccionar con la valvula de funcionamiento la posición del nivel de presión. Presione el pulsador y desplace hacia arriba el mango de la tapa (Fig. 5.) sujetando el asa de ayuda con la mano izquierda.
2. Antes de usar la olla por primera vez, limpie bien todas las piezas con agua caliente, enjuaguenlas y sequelas. La olla a presión puede lavarse en lavavajillas. Fagor America recomienda lavar a mano la tapa de la olla y todos sus componentes.
3. Saque la junta de cierre cada vez que lave la tapa. Lavela con agua tibia con jabon, enjuaguela bien y sequela con un paño. Luego, apliquele una capa de aceite vegetal. Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre de la tapa.

Como agregar alimentos y líquido

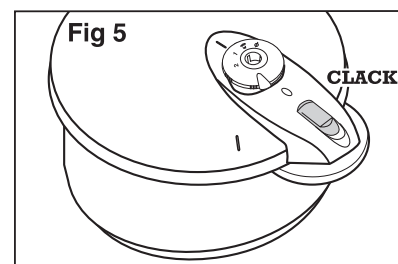
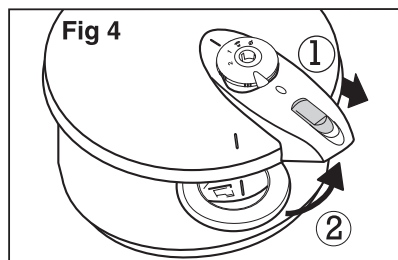
1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización. Nunca llene la olla más de 2/3 partes de la misma (agua e ingredientes incluidos) ya que se necesita espacio en el interior de la olla para crear presión. **ATENCIÓN:** Hay riesgo de sufrir quemaduras a causa del exceso de vapor en caso de que la olla este excesivamente llena. Siga

cuidadosamente las instrucciones de seguridad.

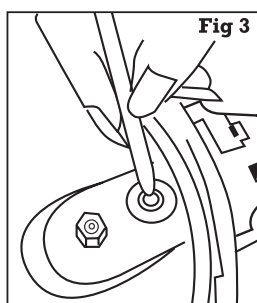
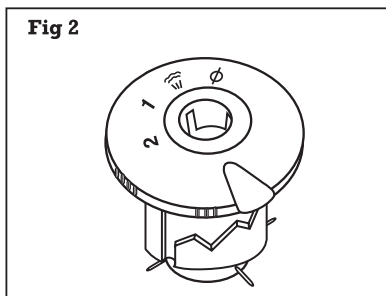
2. Cuando se pida en la receta coloque los alimentos en el cestillo de acero inoxidable y coloque este dentro de la olla a presión sobre el soporte.
3. Llene la olla solo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño y/o produzcan espuma durante su cocción, tales como arvejas y otras legumbres o granos. Llene solo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.

Control del tiempo de cocción

1. Para cerrar la olla a presión, alinee la marca de la tapa con la del mango de la olla. Presione sobre la tapa y girela en sentido de las agujas del reloj hasta que ambos mangos coincidan y se traben. (Fig 4 & 5)



2. Antes de cerrar la olla, siempre compruebe que la valvula de funcionamiento (Figura 2) y la valvula de seguridad (Figura 3) están limpias.



Seleccione la posición del nivel de presión.

Posición de la válvula
Liberar presión (Fig. 7)
1 – 8 psi (Baja) (Fig. 8)
2 – 15 psi (Alta) (Fig. 9)
Sacar válvula (Fig. 12-13)

- Coloque la olla en el centro del quemador. La olla FUTURO de Fagor puede usarse en todo tipo de quemadores entre los que se incluyen: gas, placas eléctricas, cerámicas e inducción. Cuando cocine en quemador de gas, empiece utilizando una potencia de calor alta; si cocina en otro tipo de quemador empiece utilizando una potencia de calor media.. Para que los lados de la olla no cambien de color, siempre ajuste el quemador de tal forma que cuando use gas las llamas no sobrepasen hacia los lados de la olla. Cuando utilice una placa eléctrica, elija un quemador que sea de diámetro igual o inferior al de la base de la olla.

- Cuando la válvula de funcionamiento deja escapar un haz de vapor continuo, reduzca el foco de calor a una potencia suficiente para mantener la presión sin una salida exagerada de vapor. De esta forma la cocción se realizará perfectamente y se economizará energía, con mayor aporte vitamínico. EN ESTE INSTANTE COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN. Se recomienda el uso de un cronómetro de cocina para controlar el tiempo exacto de cocción.
- Si en algún momento durante el periodo de cocción la válvula de funcionamiento despidió un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel más bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado.
- Si la presión disminuye y la válvula de funcionamiento despidió muy poco o nada de vapor, debe aumentar la fuente de calor hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
- NUNCA DEBE SACUDIR LA OLLA A PRESIÓN MIENTRAS ESTE EN PROCESO DE COCCIÓN. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despidiera vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

NOTA PARA USUARIOS DE COCINA ELÉCTRICA

Dado que las resistencias en cocinas eléctricas pueden mantener el calor durante mucho tiempo, la comida a veces puede quedar sobrecocinada cuando se baja el fuego para cocinar a fuego lento (cuando empieza el tiempo de cocción). Para compensar esto, tiene dos opciones:

- Encender dos fuegos, uno a fuego fuerte y otro bajo. Colocar la olla a presión en el quemador que está en alto. Una vez que se ha alcan-

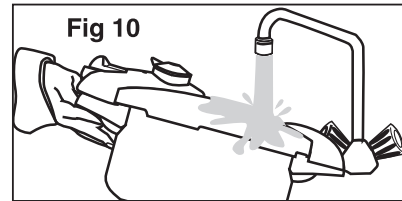
zado la presión, cambiar su olla al quemador que está a fuego lento y empezar a contar el tiempo de cocción. O...

2. Encender un quemador a medio fuego. Una vez la presión haya sido alcanzada, encienda su quemador a fuego lento y comience a contar su tiempo de cocción.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

Siempre compruebe la receta del alimento en preparación para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar el método de enfriado rápido. Puede elegir uno de los siguientes 3 métodos para liberar la presión:

1. Cuando use el **sistema de enfriado natural**, saque la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Este procedimiento puede llevar de 10 a 15 minutos, dependiendo de la cantidad de líquido y alimento que contenga la olla. El sistema de enfriado natural se usa cuando se cocinan alimentos como carnes o frijoles, para los cuales un tiempo adicional de cocción es beneficioso, aunque el nivel de presión irá disminuyendo gradualmente. Abra la olla una vez que no exista presión (el indicador de presión desapareciera en su alojamiento) y no salga más vapor por la válvula de funcionamiento. Presione el pulsador y mueva hacia arriba el mango de la tapa y la olla se abrirá.
2. El **método de enfriado rápido** se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos. **Esto se logra sacando la olla a presión del quemador, poniéndola en el fregadero y dejando correr agua de la llave sobre la tapa** (Fig. 10).

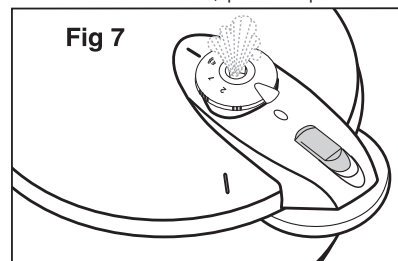


Al poner la olla en el fregadero, inclínala para que el agua corra hacia abajo, lejos del mango de la tapa.

Una vez que no exista presión (el indicador de presión desapareciera en su alojamiento) y no salga más vapor por la válvula de funcionamiento puede abrir la olla presionando el pulsador.

NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN EL AGUA.

3. Cuando use el **método para liberar la presión con la válvula de funcionamiento**, coloque la válvula en la posición de descompresión (Fig. 7) y deje que se libere el vapor. Una vez que ya no existe presión en el interior de la olla y no hay más vapor saliendo de la válvula, pase al punto 4.



4. Después de que toda la presión se ha liberado (el indicador de presión desaparece en su alojamiento), presione el pulsador. (Fig. 5) y desplace hacia arriba el mango de la tapa sujetando el mango de la olla con la mano izquierda. Nunca abra la olla en dirección a su cara, aunque usted haya eliminado toda la presión ya que esta podría contener vapor caliente.

Conservas caseras

(Aplica al modelo de 10 qt, referencia # 918013151)

RESUMEN PARA HACER CONSERVAS CASERAS:

Hacer conservas caseras es un método para preservar alimentos que nos permite una forma gratificante de producir algunas de nuestras recetas favoritas. Envasar nuestras recetas nos permite guardarlas y disfrutarlas o regalarlas a amigos y a nuestros seres queridos. Todo lo que necesita para crear una fabulosa variedad de provisiones para su despensa es comprender los pasos básicos de preparación y los utensilios adecuados. Una vez que el método está dominado, la mayoría de las personas piensa que hacer conservas es una de las maneras más sencillas y reconfortantes de disfrutar de sus frutas, vegetales e incluso carnes, durante todo el año.

Aunque hacer conservas caseras tradicionalmente se ha asociado con los residentes pastorales, recientemente ha comenzado a emerger como una nueva tendencia en las áreas más pobladas. Las familias de los pueblos suburbanos y también los pobladores urbanos se están educando más sobre los métodos para conservar alimentos. Estas pautas básicas le permitirán aprender a conservar sus recetas favoritas y sentir orgullo por ello.

¿Por qué conservar alimentos?
Hacer conservas en casa puede ser una manera segura y económica de preservar alimentos de calidad. Es un método importante y seguro de preservar alimentos si se realiza correctamente. El proceso incluye colocar alimentos en frascos y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud o que provocan la descomposición del alimento. Durante el calentamiento se saca el aire

del frasco, y durante el enfriamiento se forma un sellado al vacío. El sellado al vacío evita que vuelva a entrar aire al producto, quedando protegido de microorganismos que podrían volver a contaminar el alimento.

Antes de comenzar: Instrumentos recomendados para hacer conservas

- Cestillo de metal
 - Tenazas para remover frascos
 - Cucharón
 - Quita burbujas
 - Abridor de frascos
 - Quita tapas magnético
 - Embudo de boca ancha
- Instrumentos adicionales
- Frascos de cristal: use solamente frascos regulares para hacer conservas caseras
 - Tapas para envasar: estas tapas planas de metal con un elemento sellador y banda metálica con rosca son el tipo más común de tapas para conservas caseras.

Nota: Entre los productos que Fagor vende, se incluye el Conjunto de 7-piezas para Conservas Caseras con libro de recetas. Este conjunto incluye las 7 piezas recomendadas mencionadas anteriormente (excepto los frascos de cristal y las tapas para envasar). El cestillo de metal del conjunto aguanta cuatro frascos de media pinta. El conjunto de 7-piezas para hacer conservas se vende separado de la olla de 10 qt. Para más información, llame por favor al número gratuito 1-800-207-0806 de Lunes a Viernes 9-5 pm EST.

1 Selección de frascos de cristal, Preparación y Uso:

Examine los frascos y deseche los que tengan melladuras, grietas o bordes ásperos. Estos defectos no permitirán que el frasco selle herméticamente, lo que provocará que se descomponga el alimento. Todos los frascos para conservas deben ser lavados en agua con jabón, bien enjuagados y

estar calientes antes de ser usados. Esto se puede hacer en el lavavajillas o colocándolos en el agua que se está calentando en la olla para hacer conservas. Es necesario mantener calientes los frascos para evitar que se quiebren cuando se llenen con un producto caliente y se pongan en la olla para hacer conservas para su procesamiento.

Los frascos que se procesen en una olla para hacer conservas a baño María durante 10 minutos o más, o en una olla para hacer conservas a presión se esterilizarán durante el procesamiento. Los frascos que se llenan con alimento y se procesan por menos de diez minutos en una olla para hacer conservas a baño María deben ser esterilizados hirviéndolos durante diez minutos. *NOTA: Si se encuentra a una altitud de 300 metros o mayor, hierva un minuto adicional por cada 300 metros de altitud adicional. Vea más adelante los métodos y tiempos de recetas para hacer conservas.*

2 Selección, preparación y uso de las tapas

La tapa común autosellante es una tapa de metal plana que tiene una banda metálica con rosca que la mantiene en su lugar durante el procesamiento. La tapa plana se adhiere porque en su borde inferior hay una junta de goma de color que forma una depresión. Cuando se procesan los frascos, la junta de goma de la tapa se ablanda y se expande para cubrir la superficie de sellado del frasco, pero permite que salga el aire del frasco.

Lo mejor es comprar sólo la cantidad de tapas que va a usar en un año. Nunca vuelva a usar las tapas. Para garantizar un buen sellado, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente para preparar las tapas. Examine las tapas de metal cuidadosamente. No use tapas viejas, deformadas o que tengan espacios u

otros defectos en las juntas de goma. Siga las instrucciones del fabricante incluidas o las de la caja, para cerrar las tapas de los frascos adecuadamente.

- Si las bandas con rosca quedan muy apretadas, el aire no puede salir durante el procesamiento y el alimento pierde color durante el almacenamiento.
- Apretar demasiado las tapas también puede provocar que las tapas se doblen y se quiebren los frascos, especialmente con el alimento procesado a presión.
- Si las bandas con rosca están demasiado sueltas, el líquido se puede salir de los frascos durante el procesamiento, los sellos pueden no funcionar y se tendrá que volver a procesar el alimento.

No vuelva a apretar las tapas después de procesar los frascos. A medida que se enfrían los frascos, el contenido del frasco se contrae, lo cual presiona la tapa autosellante firmemente contra el frasco para formar el vacío.

Las bandas con rosca no son necesarias en los frascos almacenados. Se pueden sacar fácilmente una vez que los frascos se han enfriado. Puede usar las bandas con rosca muchas veces si las retira, lava, seca y almacena en un lugar seco. Si las deja en los frascos almacenados, luego es difícil sacarlas debido, generalmente, al óxido y es posible que no vuelvan a funcionar adecuadamente.

3 Métodos para hacer conservas:

Hay formas seguras de hacer conservas, dependiendo del tipo de alimento que se procese. Los siguientes son el método para hacer conservas a presión y el método del baño María.

Método para hacer conservas a presión:

Hacer conservas a presión es la única manera segura de conservar alimentos de baja acidez (los que tienen un pH mayor de 4,6). Aunque se pueden

hacer conservas a presión o al baño María de alimentos de alta acidez, hacer conservas a presión es el único método recomendado para procesar alimentos de baja acidez. Entre los alimentos de baja acidez se incluyen todos los vegetales, carnes, aves y mariscos. Este método también es necesario para envasar productos como sopas, guisos y chile.

Nota: aunque se consideran una fruta, los tomates tienen un pH cercano al 4,6. Por este motivo, debe procesarlos normalmente con el método para hacer conservas a presión.

Los frascos con alimento se colocan en 2 a 3 pulgadas de agua en la olla a presión y se calienta a una temperatura de al menos 240 °F ó 105 °C o superior, durante el tiempo adecuado.

Nota: Nunca trate de hacer conservas de alimentos de baja acidez usando el método del baño María.

PASOS DEL MÉTODO PARA HACER CONSERVAS A PRESIÓN

Instrucciones para el procesamiento:

Llene los frascos. Deje el espacio superior adecuado de acuerdo a las instrucciones de procesamiento para los alimentos específicos. Esto es necesario para que el aire adicional salga durante el procesamiento y se forme el sellado al vacío.

Para asegurarse de que no queden burbujas de aire dentro del frasco, use un quitaburbujas o pase un utensilio de plástico o de goma alrededor de las paredes del frasco, revolviendo suavemente el producto, de modo que se libere el aire que esté atrapado. Luego de que haya sacado las burbujas, puede ser necesario agregar más líquido al frasco para lograr el espacio superior correcto. Limpie los bordes de los frascos con un trapo limpio y húmedo.

Cierre las tapas con la banda con rosca, pero no las apriete demasiado —el aire debe salir durante el procesamiento.

Ponga los frascos sobre los cestillos

de las ollas para hacer conservas, de modo que el vapor rodee cada frasco. Agregue dos o tres pulgadas de agua hirviendo en el fondo de la olla (Si agrega agua, viértala entre los frascos, no directamente sobre ellos, para evitar que se quiebren.) Tape la olla.

Mantenga la presión constante regulando el calor de la olla para hacer conservas a presión. No baje la presión abriendo la válvula o levantando el peso. Evite que la olla para hacer conservas esté en medio de corrientes de aire. Las variaciones de presión provocan la pérdida de líquido de los frascos y el procesamiento inadecuado.

Cuando haya terminado el procesamiento, quite la olla para hacer conservas del calor con cuidado. Si la olla para hacer conservas es demasiado pesada, simplemente apague el fuego o el calor. Deje que la presión de la olla para hacer conservas baje a cero usando el método de liberación de presión natural. No use el método de liberación de presión con agua fría para hacer conservas a presión. Nunca abra la válvula para apresurar la reducción de presión cuando haga conservas.

Cuando ya no haya presión en la olla para hacer conservas, abra la válvula. Espere otros dos minutos y luego abra la olla. Quite la tapa y levante el borde más lejano para que el vapor salga alejándose de usted. No deje la olla para hacer conservas cerrada ya que el alimento se puede descomponer. Use las tenazas para remover frascos para sacar los frascos cuidadosamente de la olla para hacer conservas. Coloque los frascos calientes sobre una parrilla, sobre toallas secas, cartones o periódicos, boca abajo para evitar que los frascos se quiebren al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos.

No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

El método del baño María:

El método del baño María es seguro para procesar frutas y encurtidos, así como rellenos de pasteles, mermeladas, jaleas y otros productos preservados. Con este método, los frascos con alimento se calientan al estar completamente cubiertos con agua hirviendo (212 °F ó 91 °C a nivel del mar).

Los alimentos con alta acidez contienen suficiente ácido (ph de 4,6 o menor) de modo que las esporas de Clostridium Botulinum (botulismo) no pueden crecer y producir toxinas mortales. Entre los alimentos con alta acidez se incluyen las frutas y los vegetales encurtidos adecuadamente. Estos alimentos se pueden conservar de manera segura a temperaturas de ebullición en el baño María.

PASOS DEL MÉTODO DEL BAÑO MARÍA

Vierta agua caliente hasta aproximadamente la mitad de la olla. Encienda el quemador y caliente el agua. Mantenga el agua caliente en la olla para hacer conservas, pero sin hervir para evitar que se rompan los frascos cuando los ponga dentro. Para rellenar los frascos, siga los mismos pasos que se indican para el método para hacer conservas a presión. Cuando el agua de la olla para hacer conservas llegue al punto de ebullición, empiece a contar el tiempo de procesamiento adecuado. Mantenga en ebullición suave y constante durante el tiempo recomendado, ajustando el calor y agregando más agua hirviendo según sea necesario. Use las tenazas para remover frascos para sacar cuidadosamente los frascos tan pronto se haya completado el tiempo de procesamiento. Coloque los frascos boca abajo sobre una parrilla, toallas secas, cartones o periódicos para evitar que se rompan al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos.

No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

Selección del tiempo de procesamiento correcto

Para destruir los microorganismos de los alimentos de baja acidez procesados en ollas a presión, usted debe:

- Procesar los frascos durante el número de minutos adecuado, en el nivel de presión recomendado (baja o alta).
- Deje que la olla se enfríe a temperatura ambiente hasta que haya eliminado completamente la presión.

El alimento se puede descomponer si no usa los tiempos de procesamiento adecuados, si no elimina el vapor de las ollas para hacer conservas adecuadamente, si realiza el procesamiento a una presión más baja que la especificada, si realiza el procesamiento durante menos minutos de los especificados o si enfría la olla a presión con agua.

4 Toques finales

Probar que la tapa esté bien sellada:

La mayoría de las tapas de dos elementos se sellan haciendo un ruido como de "pop", mientras se enfrían. Cuando estén completamente frías, pruebe las tapas. Deben quedar curvadas hacia abajo y no se deben mover cuando aplica presión con el dedo. Si el frasco no está sellado, póngalo en el refrigerador y use el contenido que no esté dañado dentro de los siguientes dos o tres días, o congélelo. Si ha salido líquido de los frascos sellados, no los abra para agregarles más líquido, sino que utilícelos antes que los demás. El alimento puede perder color, pero si está sellado está seguro.

Fascos no sellados: Qué hacer con ellos

Si una tapa no queda sellada, debe volver a procesar el alimento antes de 24 horas. Quite la tapa y revise que la superficie de sello del frasco no tenga pequeñas melladuras. Si es necesario,

reemplace el frasco. Siempre use tapas nuevas, preparadas apropiadamente y vuelva a procesar durante el mismo tiempo. La calidad del alimento vuelto a procesar es menor.

En vez de volver a procesar los frascos de alimento no sellados los puede congelar. Vacíe el alimento a un contenedor apropiado para el congelador y congélelo. Los frascos que no están sellados se pueden refrigerar y usar dentro los siguientes días.

Siempre revise el alimento de las conservas antes de consumirlo:

Del mismo modo que usted evitaría comprar un frasco con mal olor o abierto en el supermercado, no pruebe o use alimento en conserva hecho en casa que muestre señales de descomposición. Revise todos los frascos antes de abrirlos. Cuando abra un frasco, fíjese en otras señales, como líquido que sale con fuerza, olor poco usual o moho.

Esterilización de los frascos vacíos

Use frascos estériles para hacer las conservas de todas sus recetas a baño María. Para esterilizar los frascos vacíos, colóquelos boca arriba en el cestillo en el baño María. Llene el baño María y los frascos con agua caliente (no hirviendo) hasta 1 pulgada sobre los frascos. Hiérvalos durante 10 minutos. Saque y deje escurrir los frascos calientes esterilizados, de uno en uno. Guarde el agua caliente para el procesamiento de los frascos llenos. Llene los frascos con alimento, ponga las tapas y apriete moderadamente las bandas con rosca. Los frascos vacíos que use para hacer conservas de vegetales, carnes y frutas, que procese en una olla para hacer conservas a presión no necesitan ser esterilizados con antelación. Tampoco es necesario esterilizar frascos para frutas, tomates y alimentos encurtidos o fermentados, que serán procesados durante 10 minutos o más en la olla para hacer conservas a baño María.

Rotule y guarde los frascos:

Debe quitar las bandas con rosca de los frascos sellados para evitar que se oxiden. Entonces, las bandas con rosca se deben lavar, secar y guardar para usarlas en el futuro.

Guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. La mejor temperatura es de entre 10 y 20 °C ó 50 y 70 °F. Evite guardar alimentos conservados en lugares templados, cerca de tuberías calientes, de un hornillo o cocinilla o donde les dé la luz solar directamente. Pierden calidad a las pocas semanas o meses, dependiendo de la temperatura, y hasta se pueden descomponer. Mantenga secos los frascos de alimentos conservados.

La humedad puede corroer las tapas metálicas y éstas se pueden romper, lo cual hace que se descomponga el alimento. Para obtener la mejor calidad, use los alimentos conservados dentro de un año.

Precauciones de seguridad importantes al hacer conservas caseras

Todas las recetas de conservas caseras contenidas en este manual han sido testadas para garantizar su calidad y tiempos adecuados que cumplan con las normas de seguridad.

Mientras que las instrucciones se sigan cuidadosamente, el resultado final será un producto delicioso y que se conserve. Sin embargo, cuando siga o adapte sus propias recetas, por favor asegúrese de que procesa las recetas con suficiente tiempo.

Si no se siguen las instrucciones y tiempos adecuados al hacer la receta, consumir esos alimentos en conserva puede ser dañino o muy peligroso. Nunca intente calcular sin estar seguro del tiempo exacto al hacer sus propias recetas.

Si usted tiene preguntas sobre métodos apropiados para hacer conservas o los tiempos que debe seguir, por favor, refiérase a la página web del departamento de Agricultura americano en la siguiente dirección: www.fsis.usda.gov

4. Piezas de repuesto: Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante.

Instrucciones básicas para cocinar

Instrucciones básicas para cocinar los alimentos que mas comúnmente se preparan en ollas a presión.

Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.
- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado rápido al finalizar el tiempo de cocción.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos	Alto
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos	Alto
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos	Alto
Anejas, en la vaina	1 minuto	Alto
Brócoli, brotes	2 minutos	Alto
Brócoli, tallos	3 minutos	Alto
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos	Alto
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos	Alto

Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos	Alto
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos	Alto
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos	Alto
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos	Alto
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos	Alto
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos	Alto
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos	Alto
Espinaca, congelada	4 minutos	Alto
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2 - 3 minutos	Alto
Maíz, en la mazorca	3 minutos	Alto
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos	Alto
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos	Alto
Okra, vainas pequeñas	2 - 3 minutos	Alto
Papa dulce, trozos de de 1 pulgada y media	5 minutos	Alto
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Remolacha, en rodajas de un 1/4 de pulgada	4 minutos	Alto
Remolacha, grande, entera	20 minutos	Alto
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos	Alto
Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3 - 4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, tajadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Tomates, en cuartos	2 minutos	Alto
Zanahorias, rodajas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, trozos de de 1 pulgada	4 minutos	Alto

Frutas frescas y secas

Frutas frescas:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado rápido. Cuando cocine fruta en

rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.

- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

FRUTAS	TIEMPO DE COCCION	NIVEL DE PRESION
	APROXIMADO	
Ciuelas	4 - 5 minutos	Alto
Damascos, frescos, enteros o en mitades	2 - 3 minutos	Medio
Damascos, secos	4 minutos	Alto
Duraznos, frescos, en mitades	3 minutos	Medio
Duraznos, secos	4 - 5 minutos	Alto
Manzanas, frescas, en rodajas o trozos	2 - 3 minutos	Medio
Manzanas, secas	3 minutos	Alto
Pasas	4 - 5 minutos	Alto
Peras, frescas, en mitades	3 - 4 minutos	Medio
Peras, secas	4 - 5 minutos	Alto

Frijoles secos y otras legumbres

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que esto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles

(habichuelas) y ollejos que estén flotando.

- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.
- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres. Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

FRIJOLE Y OTRAS LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCION	NIVEL DE PRESION
	APROXIMADO	
Azuki	4 - 5 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos	Alto
Gandules	7 - 9 minutos	Alto

Garbanzos	10 - 12 minutos	Alto
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos	Alto
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos	Alto
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos	Alto

Granos

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que ésto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROXIMADO	TIEMPO DE COCCION	NIVEL DE PRESION
Arroz, basmati	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, grano largo	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, intergral	1 1/2 tazas	15 - 20 minutos	Alto
Arroz, silvestre	3 tazas	22 - 25 minutos	Alto

Carne de res y de ave

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.
- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15 minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Cocine siempre la carne de res a presión en primer lugar. Libere la presión utilizando el método rápido del liberación. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en

cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Abra la olla y agregue los vegetales. Continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Verifique los aliños. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiervalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos.

CARNE DE RES Y DE AVE	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Carne de res/ternera, asado o (brisket)	35 - 40 minutos	Alto
Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho	25 - 30 minutos	Alto
Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Carne de res, carne mechada, 2 libras	10 - 15 minutos	Medio
Carne de res, albóndigas, 1-2 libras	5 - 10 minutos	Medio
Carne de res, cecina	50 - 60 minutos	Alto
Cerdo, asado	40 - 45 minutos	Alto
Cerdo, costillas, 2 libras	15 minutos	Alto
Cerdo, pierna ahumada, 2 libras	20 - 25 minutos	Alto
Cerdo, jamón, trozos	20 - 25 minutos	Alto
Cordero, pierna	35 - 40 minutos	Alto
Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Pollo, entero, 2-3 libras	12 - 15 minutos	Alto
Pollo, en presas, 2-3 libras	8 - 10 minutos	Alto
Gallinas de Cornualles, dos	8 - 10 minutos	Alto
Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave	10 - 15 minutos	Alto

Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una hora, para sacarles la arena.

- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en la cesta para cocinar sobre el soporte, con al menos 3/4 de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Almejas	2 - 3 minutos	Medio
Camarones	1 - 2 minutos	Medio
Cangrejos	2 - 3 minutos	Medio
Langosta, 1 libra y media - 2 libras	2 - 3 minutos	Medio
Mejillones	2 - 3 minutos	Medio
Pescado, entero, destripado	5 - 6 minutos	Medio
Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor		2 - 3 minutos
Pescado, sopa o caldo concentrado	5 - 6 minutos	Alto

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión Futuro de Fagor

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión Futuro de Fagor. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados. Cuando convierta una receta, siempre verifique las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para determinar el nivel de presión y tiempo de cocción requeridos.

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

Sopas: Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad. Refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para verificar los tiempos aproximados de cocción y las instrucciones.

Salsa de tomates y frutas en conserva: Debido a que los alimentos como la salsa de tomates y las frutas en conserva tradicionalmente se cocinan muy lentamente, sólo deben ser cocinados usando un nivel mediano de presión.

Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente.

Para hacer frutas en conserva, prepare las frutas como se indica en las «Instrucciones básicas para cocinar», en la sección de frutas, página 34. Póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 8 minutos. Retire la

olla del quemador y deje que la presión se disipe naturalmente.

Problemas y soluciones

Para asegurar los mejores resultados cuando utilice su olla a presión FUTURO, asegúrese de leer todas las instrucciones y los consejos de seguridad incluidos en este manual de instrucciones y en el resto de material impreso proveídos por el fabricante. Los siguientes son consejos y soluciones son algunos problemas comunes que puede tener cuando utiliza una olla a presión FUTURO.

PROBLEMA:

No hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.

MOTIVO:

1. El pulsador no está en posición de cerrado.
2. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla.
3. La junta de cierre está sucia o deteriorada.
4. El foco de calor no es suficiente.
5. El conducto está atascado.

SOLUCIÓN:

1. Deslice el mango de la tapa hacia la izquierda hasta que se cierre automáticamente.
2. Compruébelo e introduzca la cantidad aconsejada.
3. Lávela o reemplácela.
4. Aumente el nivel de calor.
5. Verificar que el conducto está limpio.

PROBLEMA:

No aumenta la presión.

MOTIVO:

1. No hay suficiente líquido.
2. La olla a presión no está bien cerrada.

3. La válvula automática está sucia y/o obstruida.
4. La junta de silicona está:
 - a) fuera de lugar
 - b) sucia
 - c) gastada

SOLUCIÓN:

1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a 1/2 taza. Sin embargo, nunca llene la olla a presión con líquido más de la mitad de su capacidad.
2. Siguiendo las instrucciones del punto 1, página 31 de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria.
3. Es factible que la válvula automática se ensucie cuando se cocinan alimentos que tienden a formar espuma, tales como frijoles (habichuelas) secos. Limpie la válvula automática a menudo, tal como se explica en el punto 1 de la página 32.
- 4.a) Siempre saque y lave la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en el punto 5, página 32. Asegúrese de secarla bien y volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa, antes de guardar la olla.
 - b) Verifique que la junta de silicona está en su lugar, cada vez, antes de usar la olla a presión.
 - c) Luego de uso continuo, la junta de silicona comenzará a gastarse y deberá ser reemplazada luego de al menos un año, si la olla ha sido usada frecuentemente (ver los puntos 2 y 4, páginas 32-33).

PROBLEMA:

1. La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de conden-

sación de agua sobre la tapa.

2. La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.

MOTIVO:

1. Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despide un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.
2. a) La fuente de calor es muy alta.
 - b) La válvula automática está sucia.
 - c) La válvula de seguridad no funciona correctamente.

SOLUCIÓN:

1. Funcionamiento normal.
- 2.a) Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despida un flujo de vapor constante y moderado.
 - b) Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbadien-tes o un palillo de metal.
 - c) Debe reemplazar la válvula de seguridad. Comuníquese con After Sales Service Department de Fagor, en la dirección o número telefónico que aparece en la información de la garantía.

PROBLEMA:

El vapor sale por los bordes de la tapa.

MOTIVO:

1. La olla a presión está demasiado llena.
2. La olla a presión no está cerrada correctamente.
3. La junta de silicona está:
 - a) fuera de lugar
 - b) sucia
 - c) gastada

SOLUCIÓN:

1. Nunca llene la olla a presión más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del alimento que este preparando. Para mayores detalles, refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», que comienzan en la página 33.
2. Siguiendo las instrucciones del punto 1, en la página 31, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria.
3. a) Siempre saque y lave la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en el punto 5, página 32. Asegúrese de secarla bien y volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa, antes de guardar la olla.
b) Verifique que la junta de silicona está en su lugar, cada vez, antes de usar la olla a presión.
c) Luego de uso continuo, la junta de silicona comenzará a gastarse y deberá ser reemplazada luego de al menos un año, si la olla ha sido usada frecuentemente (ver los puntos 2 y 4, página 32).

PROBLEMA:

Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.

MOTIVO:

1. Aún queda presión en el interior de la olla.

SOLUCIÓN:

1. Utilice el método de enfriado rápido para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente.

PROBLEMA:

Los alimentos no quedan bien cocidos.

MOTIVO:

1. El tiempo de cocción es demasiado corto.
2. Utiliza el método de enfriado rápido para sacar la presión de la olla.

SOLUCIÓN:

1. Siempre verifique los tiempos de cocción que se proporcionan en las «Instrucciones básicas para cocinar» de este manual (página 33). Si los alimentos continúan quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee.
2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.

PROBLEMA:

Los alimentos quedan demasiado cocidos.

SOLUCIÓN:

1. Siempre verifique los tiempos de cocción que se proporcionan en las «Instrucciones básicas para cocinar» de este manual (página 33). Si los alimentos están demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos.
2. Utilice el método de enfriado rápido, de manera que la presión baje inmediatamente.

RECETAS DE CONSERVAS CASERAS

Salsa para pasta

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 20 minutos / a presión alta

Ingredientes:

- 5 libras de tomates sin corazón y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 taza de cebolla pelada y picada
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/2 libra de champiñones, picados
- 1/4 de taza de perejil fresco, picado
- 1 1/2 cucharadas de sal
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de taza de azúcar moreno

Preparación

Colocar los tomates en una cacerola grande y ponerlos a hervir durante 25 minutos sin cubrir. Enfriarlos ligeramente, luego pasarlos por un pasapurés o cedazo para quitarles la piel y las semillas.

En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas, el ajo y los champiñones hasta que estén tiernos.

Colocar los vegetales salteados en una olla, añadir los tomates y los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el calor y cocer a fuego lento, sin cubrir, durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo frecuentemente para evitar que se queme. Vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con agua suficiente para cubrir los frascos. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Salsa para barbacoa

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 20 minutos / a baja presión

Ingredientes:

- 1 1/3 taza de cebollas peladas y picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 cucharada de sal
- 1 1/4 cucharadita de pimentón o paprika
- 3 cucharadas de mostaza
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 tazas de pasta de tomate
- 2 tazas de ketchup
- 22 oz. de agua
- 2/3 taza de vinagre blanco destilado
- 2 tazas de azúcar moreno

Preparación:

Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Bajar el calor y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente. Una vez que la salsa haya espesado, vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con agua suficiente para cubrir los frascos. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

Chile Con Carne

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 90 minutos / a presión alta

Ingredientes:

- 1 1/4 tazas de habichuelas rojas secas
- 2 1/4 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1 1/4 de carne de vacuno molida
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento pequeño picado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2-3 cucharaditas de pimiento en polvo
- 3 1/4 de tomates triturados
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar bien los frijoles y colocarlos en una cacerola de 2 cuartos. Añadir agua fría hasta cubrir 2-3 pulgadas las habichuelas y dejarlas en remojo durante la noche. Escurrir y tirar el agua. Poner las habichuelas en agua, y poner sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir y tirar el agua. En otra cacerola, dorar la carne molida, las cebollas y los pimientos. Escurrir la grasa y añadir las habichuelas y el resto de los ingredientes. Añadir 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 5-10 minutos más. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con agua suficiente para cubrir los frascos. Procesar durante 90 minutos / a presión alta.

Sopa de pepino

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 40 minutos / a presión alta

Ingredientes

- 2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos
- 1/4 taza de margarina
- 3 libras de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
- 6 tazas de agua
- 3 cucharaditas de hierbas variadas
- 3/4 cucharadita de pimienta blanca
- 2-3 cucharaditas de eneldo

Preparación

Saltear la cebolla en la margarina hasta que esté tierna. Añadir el resto de los ingredientes, cubrir y calentar a fuego lento hasta que esté suave. Procesar la sopa en la licuadora. Volver a poner el puré en la olla y llevarlo a ebullición. Cocinar durante 5 minutos antes de vaciar en los frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con agua suficiente para cubrir los frascos. Procesar durante 40 minutos / a presión alta. Esta deliciosa receta se puede servir caliente o fría.

Vegetales variados

Porciones: 4 pintas

Espacio superior: 1 pulgada

Tiempo: 55 minutos / a presión alta

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahorias en rodajas
- 2 tazas de maíz dulce cortado en trozos con médula
- 1 taza de habichuelas verdes cortadas
- 1 taza de habichuelas pintas
- 1 taza de tomates enteros o triturados
- 1 taza de calabacines en cubos

Preparación:

Combinar todos los vegetales en una olla o cuenco grande y agregar suficiente agua como para cubrirlos. Añadir 1/2 cucharadita de sal por cada pinta a cada frasco. Hervir durante 5 minutos. Vaciar en frascos (incluyendo el líquido). Dejar 1 pulgada de espacio superior. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con agua suficiente para cubrir los frascos. Procesar durante 55 minutos / a presión alta.

AUTOUISEUR FUTURO FAGOR
NOTICE D'UTILISATION

SOMMAIRE

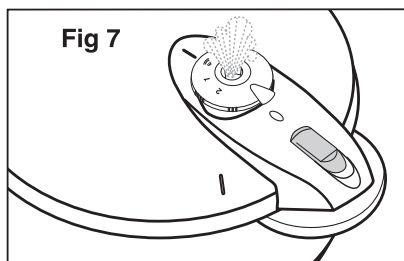
Précautions essentielles de sécurité	49
Introduction	50
Composants et caractéristiques	51
Cuisiner avec l'autocuiseur FUTURO de Fagor	52
• Préparation	
• Comment rajouter des aliments et des liquides	
• Contrôle du temps de cuisson	
• Comment éliminer la pression après avoir cuisiné	
Nettoyage	55
Entretien pour une utilisation sûre	56
Premiers conseils de cuisine	57
• Légumes frais et congelés	
• Fruits frais et secs	
• Haricots et autres légumes secs	
• Grains	
• Viandes et volailles	
• Poissons et fruits de mer	
• Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Futuro de Fagor	
• Problèmes et solutions	
Garantie	65

Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

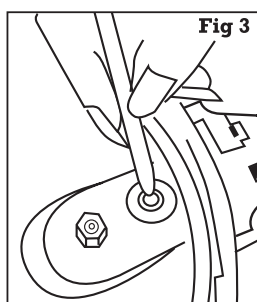
Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'auto-cuiseur:

1. Lire attentivement les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser manches et poignées.
3. Surveiller l'auto-cuiseur si des enfants se trouvent à proximité.
4. Ne pas placer l'auto-cuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un auto-cuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'auto-cuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Attention aux risques de brûlures par liquide bouillant. S'assurer qu'il est correctement fermé avant de le mettre en marche. Voir les instructions de fonctionnement.
8. Ne pas remplir l'auto-cuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité. Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), le remplir seulement à la moitié. Trop plein, la soupape de l'appareil peut se boucher et entraîner un excès de pression. Voir les instructions de cuisine.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés dans un auto-cuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'auto-cuiseur tant qu'il est chaud et qu'il contient de la pression. Si les poignées sont difficiles à ouvrir, cela signifie qu'il est encore sous pression. Ne pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'auto-cuiseur sous un jet d'eau pour éliminer la pression interne. Toute pression contenue dans l'auto-cuiseur représente un danger. Voir les instructions de fonctionnement.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire à pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
14. **CONSERVER CES INSTRUCTIONS.**



7. **Joint de fermeture (Fig. 1:8):** Pour empêcher que l'air ne s'échappe, un joint caoutchouc est disposé sur le pourtour inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint de fermeture ne se trouve pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou cassé. Le joint peut être remplacé par la pièce référencée 009 de Fagor en appelant le numéro 1-800-2070806 ou en visitant notre site à l'adresse Internet: www.fagoramerica.com, info@fagoramerica.com.)

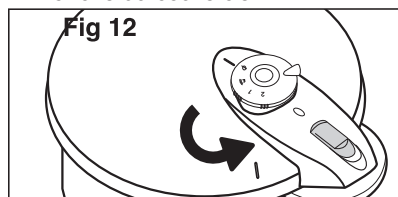
8. **Soupape de sécurité (Fig. 1:9):** Logée à l'intérieur de la poignée et accessible pour sa vérification et son montage de l'intérieur du récipient, elle intervient quand il se produit une génération excessive de pression en provoquant une sortie constante de vapeur de l'intérieur du manche du récipient. De plus, elle empêche l'ouverture du récipient tant qu'il existe de la pression en son intérieur.



9. **Fond diffuseur thermique (Fig. 1:10):** Dans la mesure où l'objectif des récipients à pression est une cuis-

son rapide, leur base comporte un fond diffuseur thermique composé de 3 couches de métal. L'aluminium, l'un des métaux qui conduit le mieux la chaleur, est pris en sandwich entre deux couches d'acier; ainsi le fond qui entre en contact avec le brûleur ne contient aucun élément magnétique. Cette caractéristique permet de cuisiner sur des plaques à induction.

10. **Indicateur de pression (Fig. 1:11):** Il permet de visualiser l'existence de pression à l'intérieur du récipient. A mesure que l'autocuiseur s'échauffe et que de la pression se crée à l'intérieur, l'indicateur de pression s'élève peu à peu. En même temps, une sortie latérale de vapeur doit se produire par le manche du couvercle.



Si l'indicateur est soulevé, cela indique qu'il existe de la pression à l'intérieur du récipient et l'ouverture du récipient est impossible. Si l'indicateur disparaît dans son logement, cela veut dire qu'il n'existe plus de pression à l'intérieur du récipient.

14. **Fenêtre de sécurité:** En cas de surpression, la vapeur se libère par la fenêtre de sécurité qui est localisée sur le latéral du couvercle. **ATTENTION:** Durant la cuisson, assurez - vous de ne pas avoir la fenêtre de sécurité vers vous.

La cuisine avec l'autocuiseur FUTURO Fagor

Préparation

1. Sélectionner avec la soupape de fonctionnement la position du niveau

de pression. Appuyer sur le poussoir et déplacer vers le haut le manche du couvercle (Fig. 5.) en tenant le manche du corps avec la main gauche.

2. Avant d'utiliser le récipient pour la première fois, bien nettoyer toutes les pièces avec de l'eau chaude, rincer et sécher. Ne jamais mettre aucun élément ou pièce du récipient dans un lave-vaisselle.
3. Retirer le joint étanche chaque fois que le couvercle est lavé. Le laver avec de l'eau tiède et du détergent, bien rincer et sécher avec un chiffon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Répéter cette opération à chaque lavage de l'autocuiseur pour prolonger la durée de vie utile du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

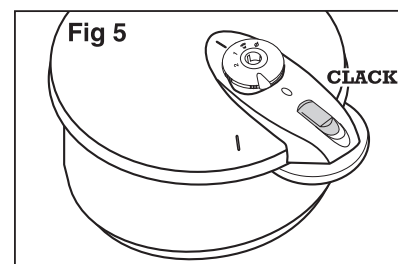
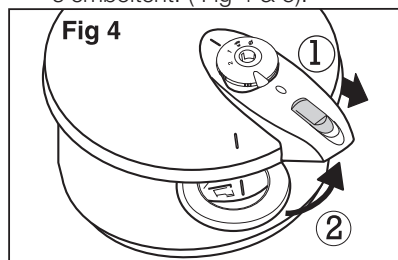
Comment ajouter aliments et liquides

1. Pour cuisiner, il est indispensable d'introduire dans le récipient au minimum une tasse de liquide pour permettre la vaporisation. Ne jamais remplir le récipient au-delà des 2/3 de sa capacité (eau et ingrédients compris) car de l'espace doit rester libre à l'intérieur pour que se crée de la pression. **ATTENTION:** Il existe un risque de brûlures par excès de vapeur dans le cas où vous remplissez excessivement d'eau. Suivez les instructions avec attention.
2. Remplir le récipient uniquement jusqu'à la moitié de sa capacité lorsque il s'agit de cuisiner des aliments qui augmentent de volume et/ou qui produisent de l'écume en cours de cuisson, comme les pois secs et autres légumes secs ou grains. Dans le cas de soupes ou de bouillons concentrés, ne remplir qu'à la moitié de la capacité.
3. Pour cuisiner des SAUCES, surveiller que celles-ci ne soient pas

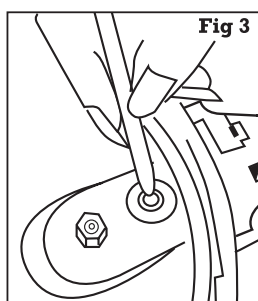
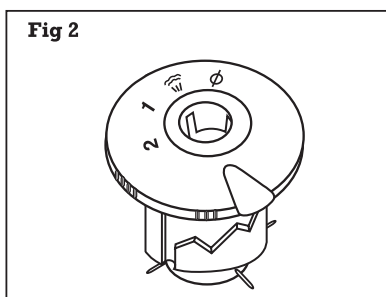
trop épaisses et agiter le récipient avant de l'ouvrir, EN VÉRIFIANT TOUJOURS AVANT QU'IL N'EXISTE PLUS DE PRESSION À L'INTÉRIEUR DU RÉCIPIENT, pour faire disparaître les éventuels foyers de chaleur ou dépressions qui pourraient se créer à l'intérieur. CETTE MESURE EST INDISPENSABLE DANS LA CUISSON DE SOUPES OU DE LEGUMES SECS, TELS QUE CRÈME DE LENTILLES, POIS CHICHES, etc... Comme mesure de sécurité, il convient de respecter les capacités indiquées plus haut pour éviter une évaporation totale du liquide.

Contrôle du temps de cuisson

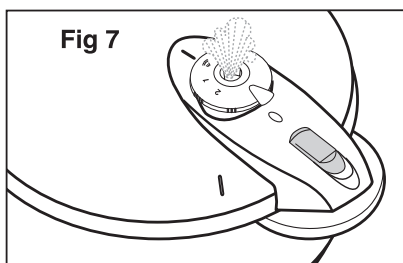
1. Pour fermer l'autocuiseur, aligner le repère du couvercle avec celui du manche. Appuyer sur le couvercle et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les deux manches coïncident et s'emboîtent. (Fig 4 & 5).



2. Avant de fermer le récipient, vérifier toujours que la soupape de fonctionnement (Figure 2) et la soupape de sécurité (Figure 3) soient propres.



Sélectionner la position de la jauge de pression.



Position du selecteur

Libérer la pression (Fig. 7)

1 – 8 psi (Fig. 8)

2 – 15 psi (Fig. 9)

Extraire la soupape (Fig. 12-13)

- Placer le récipient au centre du brûleur. L'autocuiseur FUTURO de Fagor peut être utilisé sur tous les types de brûleurs dont: à gaz, plaques électriques, céramiques et induction. Au moment de cuisiner

sur un brûleur à gaz, commencer avec une puissance de chaleur forte ; sur un autre type de brûleur, commencer avec une puissance de chaleur moyenne.. Pour que les flancs du récipient ne changent pas de couleur, régler toujours le brûleur de façon à ce que avec le gaz les flammes ne remontent pas sur les côtés du récipient. Avec une plaque électrique, choisir un brûleur de diamètre inférieur ou égal à celui de la base du récipient.

- Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur continu, baisser la source de chaleur à une puissance suffisante pour maintenir la pression sans faire sortir trop de vapeur. Ainsi, la cuisson s'effectuera parfaitement sans gaspiller l'énergie et en respectant les apports vitaminiques. **C'EST À CE MOMENT QUE COMMENCE LE TEMPS DE CUISSON.** Nous recommandons l'utilisation d'un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson.
- Si, au cours de la période de cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet trop important de vapeur, la source de chaleur doit être abaissée pour régler et maintenir le degré de pression approprié.
- Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas du tout de vapeur, la source de chaleur doit être augmentée jusqu'à ce que le jet de vapeur sorte de façon modérée et constante.
- NE JAMAIS SECOUER L'AUTOUCUISEUR PENDANT LA PÉRIODE DE CUISSON.** Ceci entraînera une sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement et donc une diminution de la pression.

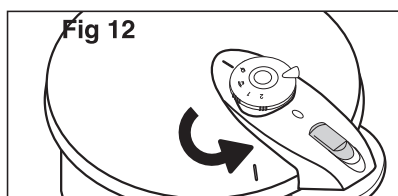
détergent doux pour vaisselle. Laver le récipient à la main uniquement, car l'acier inoxydable peut changer de couleur dans le lave-vaisselle. Ne pas utiliser d'éponges métalliques ni de grattoirs pour ne pas endommager la finition miroir extérieure. Le couvercle doit être lavé uniquement à l'eau et séché immédiatement après.

3. Pour éliminer des taches rebelles ou la décoloration de l'intérieur, verser le jus d'un demi citron dilué dans 1 ou 2 tasses d'eau dans le récipient, faire chauffer avec le couvercle en place pendant 15 minutes, retirer l'autocuiseur du brûleur et laisser descendre la pression naturellement. Laver comme d'habitude.
4. Toujours sécher le récipient propre avec un chiffon sec, propre et doux après l'avoir lavé pour préserver sa finition miroir.
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint caoutchouc, le retirer après chaque utilisation et le laver à l'eau tiède avec un détergent doux pour vaisselle. Le rincer et le sécher complètement et lui appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
6. Ne pas garder le récipient avec le couvercle en place. Déposer simplement le couvercle renversé sur l'autocuiseur.

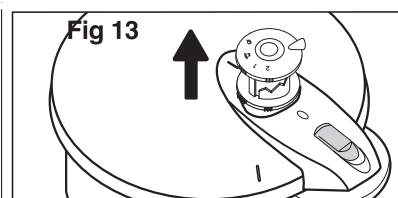
Maintenance pour assurer une utilisation sûre

1. Avant d'utiliser votre autocuiseur FUTURO, vérifiez toujours que les orifices de sortie du jet de vapeur sont propres et que le conduit n'est pas obstrué.
Un nettoyage correct de la soupape de fonctionnement est important. On procédera de la façon suivante:

- Déplacer la soupape de fonctionnement jusqu'à la position figure 12.



- Lever la soupape de fonctionnement (Fig. 13).



- Retirer la soupape et nettoyer l'orifice avec de l'eau à pression.

2. Pour plus de sécurité et de meilleures performances, il convient de remplacer le joint caoutchouc tous les 12 mois au moins. Le numéro de pièce correspondant au joint caoutchouc est Fagor 009.
3. Avant d'utiliser l'autocuiseur FUTURO de Fagor, vérifiez toujours que les manches (manche du récipient, poignée latérale et manche du couvercle) soient bien vissés à leur place. Sinon, resserrer les vis à l'aide d'un tourne-vis.
4. Pièces de rechange : Utiliser uniquement des pièces de rechange originales, distribuées par Fagor América, Inc. L'utilisation de pièces non autorisées ou de pièces rapportées peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'unité et annule toutes les garanties fournies par le fabricant.

Premiers conseils de cuisine

Instructions de base pour cuisiner les aliments les plus habituellement préparés en autocuiseur.

Légumes frais et congelés

- Laver minutieusement les légumes.
- Peler les tubercules comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre et les navets.
- Les courges entières doivent être piquées avec une fourchette plusieurs fois avant de les faire cuire.
- Si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes, mettre 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare des légumes congelés, il faut rallonger le temps total de cuisson de 1 à 2 minutes.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin du temps de cuisson.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosse	1 minute	Haut
Brocolis, pousses	2 minutes	Haut
Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, 1/2	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut
Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-11/2 minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Epinards congelés	4 minutes	Haut
Epinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut

Maïs en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles 1/2 cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de 1/2 cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles 1/2 cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson.
- Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode

de refroidissement rapide à la fin de la cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feux doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Prunes	4-5 minutes	Haut
Abricots frais entiers ou 1/2	2-3 minutes	Moyen
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Pêches fraîches moitiés	3 minute	Moyen
Pêches séchées	4-5 minutes	Haut
Pommes fraîches en rondelles ou morceaux	2-3 minutes	Moyen
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Raisins secs	4-5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3-4 minutes	Moyen
Poires séchées	4-5 minutes	Haut

Haricots secs et autres légumes secs

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les haricots à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Egoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles).
- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Ne pas ajouter de sel aux haricots. Ils doivent être assaisonnés après la cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.

- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Airelles	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut
Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut
Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les grains à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et

- éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
 - Après les avoir fait tremper, sortir les grains et peaux flottant.
 - Egoutter les grains et jeter l'eau.
 - Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
 - Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée.
 - Saler.
 - Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
 - Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
 - Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
 - Une tasse de grains double de volume à la cuisson.
 - Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps donnés pour un récipient conventionnel.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITE D'EAU APPROXIMATIVE	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz basmati	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz grain long	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz complet	1 1/2 tasses	15-20 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22-25 minutes	Haut

Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois. La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans

2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur, dorer la viande par groupes si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.

- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des conservants ou des salades doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson varient en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.
- Après la cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson sous pression pendant le temps recommandé pour

les légumes. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des céps, ne pas les cuire sous pression avec les autres légumes. Les ajouter dans l'autocuiseur avant de servir et faire bouillir sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

VIANDES ET VOLAILLES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Moyen
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Moyen
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut
Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à ° 1300 g	8-10 minutes	Haut
Cailles, deux	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Poissons et fruits de mer

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les clovises et les moules à tremper à l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins

æ de tasse de liquide. Mettre une mince couche d'huile végétale sur le panier pour faire cuire le poisson.

- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la période de cuisson.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Clovises	2-3 minutes	Moyen
Crevettes	1-2 minutes	Moyen
Crabe	2-3 minutes	Moyen
Langouste 700 à 900 g.	2-3 minutes	Moyen
Moules	2-3 minutes	Moyen
Poisson entier vidé	5-6 minutes	Moyen
Poisson filets de 3 à 5 cm d'épaisseur	2-3 minutes	Moyen
Poisson, soupe ou bouillon concentré	5-6 minutes	Haut

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Duo de Fagor

Il est très facile d'adapter une recette à la cuisson avec l'autocuiseur Duo de Fagor. En général, les soupes, ragoûts, viandes de boeuf et volailles dorées ou rôties à feu doux, ainsi que les recettes à cuisson lente comme les sauces tomate et les conserves de fruits, obtiennent les meilleurs résultats. Lorsqu'on adapte une recette, toujours se référer aux "Instructions de base pour cuisiner", page 33, afin de déterminer le niveau de pression et le temps de cuisson requis.

Viandes et volailles: Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut

égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

Soupes: Les soupes se préparent facilement et rapidement. Ajouter dans l'autocuiseur, de la viande, de la volaille ou des fruits de mer aux légumes, herbes ou épices voulus. Ajouter les ingrédients liquides mais s'assurer de ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité. Voir les "Instructions de base pour cuisiner", page 33, pour vérifier les temps de cuisson et les instructions.

Sauce tomate et fruits en conserve:

Etant donné que les aliments comme la sauce tomate et les fruits en conserve se préparent traditionnellement à feu très doux, il faut les préparer en utilisant un niveau moyen de pression.

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorées, comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées à la passoire. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire sous pression moyenne pendant 20 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression diminuer naturellement.

Pour faire des fruits en conserve, préparer les fruits comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner", au paragraphe fruits, page 34. Les mettre dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre souhaitée. Laisser reposer une heure pour que les fruits éliminent leur jus naturel. Les mettre à bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients indiqués par la recette. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire à pression moyenne pendant 8 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression baisse naturellement.

Problèmes et solutions

PROBLEME:

Il n'y a pas de sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement.

RAISON:

1. Le poussoir n'est pas en position fermée.
2. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur.
3. Le joint de fermeture est sale ou détérioré.
4. La source de chaleur n'est pas suffisante.
5. Les conduits sont bouchés.

SOLUTION:

1. Placer le poussoir en position de fermeture.
2. Vérifier et introduire la quantité conseillée.
3. Nettoyer ou remplacer.
4. Augmenter la puissance de la source de chaleur.
5. Vérifier si les conduits sont propres.

PROBLEME:

La pression ne monte pas.

RAISON:

1. Il n'y a pas assez de liquide.
2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé.
3. La soupape automatique est sale et/ou bouchée.
4. Le joint en caoutchouc est:
 - a) Mal mis en place.
 - b) Sale.
 - c) Usé.

SOLUTION:

1. Utiliser toujours la quantité appropriée de liquide indiquée dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Mais ne jamais remplir l'autocuiseur avec du liquide à plus des 2/3 de sa capacité.

2. En suivant les instructions du point 1, page 31 de cette notice, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire.
3. Il est possible que la soupape automatique se salisse lorsqu'on cuisine des aliments tendant à former de l'écume, comme les haricots secs. Nettoyer souvent la soupape automatique, comme indiqué au point 1 de la page 32.
- 4.a) Il faut toujours retirer et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5, page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de le remettre en place à l'intérieur du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur.
- b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place, chaque fois, avant d'utiliser l'autocuiseur.
- c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:

1. La soupape automatique laisse sortir un jet constant et modéré de vapeur et de petites gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle.
2. La soupape automatique laisse échapper un grand jet de vapeur constant, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau condensée sur le couvercle.

RAISON:

1. Lorsque l'autocuiseur est utilisé correctement, la soupape automatique laisse passer un jet constant et modéré de vapeur et des gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle.
2. a) La source de chaleur est trop forte.

- b) La soupape automatique est sale.
- c) La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement

SOLUTION:

1. Fonctionnement normal.
- 2.a) Réduire la puissance de la source de chaleur de manière que la soupape automatique laisse échapper un jet de vapeur constant et modéré.
- b) Vérifier que la soupape automatique n'a pas de particules d'aliments. Si tel est le cas, les sortir avec un cure-dents ou une fine tige métallique.
- c) Il faut remplacer la soupape automatique. Contacter le SAV Fagor, à l'adresse et au téléphone indiqués sur la garantie.

PROBLEME:

La vapeur sort par les bords du couvercle.

RAISON:

1. L'autocuiseur est trop plein.
2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé.
3. Le joint en caoutchouc est:
 - a) Mal mis en place.
 - b) Sale.
 - c) Usé.

SOLUTION:

1. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié ou des 2/3 de sa capacité, en fonction de l'aliment à préparer. Pour plus de détails, voir les Instructions de base pour cuisiner" commençant à la page 33.
2. En suivant les instructions du point 1 de la page 31, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire.
3. a) Toujours sortir et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5 page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de la remettre en place dans la partie

intérieure du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur.

- b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place chaque fois qu'on utilise l'autocuiseur.
- c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:

Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.

RAISON:

- 1. Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.

SOLUTION:

- 1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir.
- 2. Retirer la soupape de fonctionnement

PROBLEME:

Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.

RAISON:

Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.

SOLUTION:

- 1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir.
- 2. Sortir la soupape automatique. Mettre en position de décompression.

PROBLEME:

Les aliments ne sont pas bien cuits

RAISON:

- 1. Le temps de cuisson est trop court.
- 2. On a Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression de l'autocuiseur.

SOLUTION:

- 1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont toujours crus ou trop peu cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuire sous pression, ou faire bouillir avec l'autocuiseur sans couvercle jusqu'au résultat souhaité.
- 2. Utiliser la méthode de refroidissement naturelle de manière que les aliments disposent d'un temps de cuisson plus long pendant que la pression descend.

PROBLEME:

- 1. Les aliments sont trop cuits.

SOLUTION:

- 1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont trop cuits, réduire le temps de cuisson de 1 à 2 minutes.
- 2. Utiliser la méthode de refroidissement rapide de manière que la pression tombe immédiatement.

