

FAGOR HELIX PRESSURE COOKER
USER'S MANUAL

CONTENTS

Important Safeguards	4
Manufacturer's Recommendations	5
Introduction	6
Helix Pressure Cooker Line	7
Helix Pressure Cooker	8
Components and Features	8
Cooking with the Helix Pressure Cooker	13
Before the First Use	13
Adding Food and Liquid	13
Closing the Lid and Cooking	14
Releasing Pressure After Cooking	15
Care and Cleaning	18
Cleaning the Operating Valve	19
Basic Instructions for Cooking	20
Fresh and Frozen Vegetables	20
Fresh and Dried Fruit	22
Dried Beans and Other Legumes	23
Grains	24
Meat and Poultry	24
Seafood and Fish	26
Adapting Traditional Recipes to Use in the Helix Pressure Cooker	26
Troubleshooting	27
Español	31
Français	61
Limited Warranty	93

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 its intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make sure that the unit is properly closed before operating. See the "Closing the Lid and Cooking" section in this manual.
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 the "Basic instructions for cooking" section in this manual.
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 pressures 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 handle is difficult to turn, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See the "Releasing Pressure After Cooking" section in this manual.
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. To reduce the risk of burns or spills, do not place the cooker on the edge of your counter top or stove top. Be sure it is always properly stabilized.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Manufacturer's Recommendations

To fully enjoy your new Fagor Pressure Cooker, please read carefully these recommendations before you start using your pressure cooker, and follow them accordingly:

1. Please make sure children do not have access to or reach the pressure cooker while cooking.
2. Before using your pressure cooker, and each time you use it, check to make sure that the safety mechanisms (such as heat indicator, safety valve, silicone gasket, lid, and body) are not damaged or dirty.
3. Never use the pressure cooker with a worn or torn gasket. Inspect the gasket before every use to make sure it is pliable and does not have any cracks or tears. If you need to replace it, see the "Care and Cleaning" section of this manual for instructions.
4. It is very important that the pressure cooker is not filled over the "Max 2/3" indicator line with food and liquid. If you're cooking grains or foods that expand during cooking, do not fill the cooker more than half full. Too much steam might be produced if the unit is too full with food and liquid.
5. Before cooking, make sure that the gasket is in good condition and in place, and that the operating valve is free of food particles that could clog it up. See the instructions found in this manual for more detailed instructions.
6. Make sure the pressure cooker has been properly closed before cooking. If the lid is not closed and locked securely in place, the pressure cooker will not build pressure.
7. After releasing the pressure from the pressure cooker, open the lid towards the back of your stove since there may be some steam still inside the cooker.
8. Caution: do not use the pressure cooker on an outdoor LP gas burner or commercial ranges. This pressure cooker is for household use ONLY.
9. Pressure cookers are not to be used for medical purposes, such as sterilizers, as pressure cookers are not designed to reach the temperatures necessary for complete sterilization.
10. Do not allow anyone who is not familiar with these instructions to use the pressure cooker.

Introduction

Thank you for purchasing the Fagor Helix Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our many pressure cookers. We are confident that this pressure cooker 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, in most cases 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 vital minerals and vitamins that are normally evaporated or diluted when cooking in large quantities of water, 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 operating valve and pressure indicator make it simpler than ever to determine the proper amount of heat and how to maintain it. 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.

Today people are more conscious of the food and products they consume that affect the environment. Fagor recognizes consumer demand for more eco-friendly products and manufacturing processes. Fagor pressure cookers are polished using only mechanical procedures instead of chemical. In addition to being manufactured in a more environmentally respectful way, pressure cookers save you energy in the kitchen too. Compared to traditional cooking methods, cooking with a pressure cooker saves up to 70% cooking time. And less time spent cooking means less energy used, and less heat produced in the kitchen. Also, cooking with a pressure cooker retains essential vitamins and nutrients, bringing you healthier meals. Using Fagor pressure cookers will not only make a difference in your health, but a difference in our world. This may be the most efficient piece of cookware in your kitchen.

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 Helix Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.

Visit our website, www.fagoramerica.com to learn more about our line of cookware, small electrics and large appliances.

Helix Pressure Cooker Line

The Helix Pressure Cooker Line consists of the following models:

• 6 qt. model (item # 935010056)

Includes:

- Instruction manual.
- Steamer basket with trivet.
- Recipe book.

• 8 qt. model (item # 935010057)

Includes:

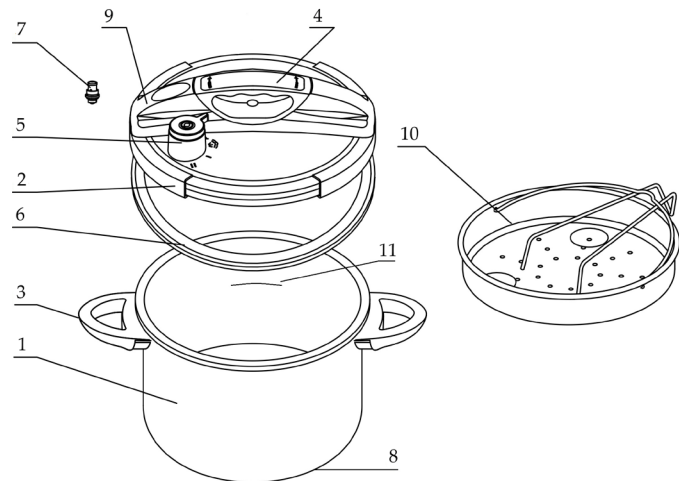
- Instruction manual.
- Steamer basket with trivet.
- Recipe book.

• 10 qt. model (item # 935010058)

Includes:

- Instruction manual.
- Steamer basket with trivet.
- Recipe book.

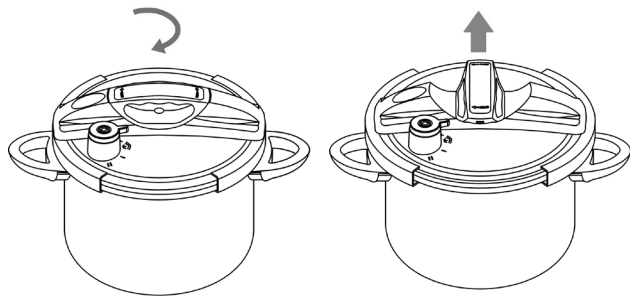
Helix Pressure Cooker



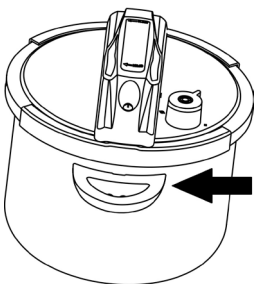
Components and Features

- 1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, stainless steel. All cooking takes place in the pressure cooker pot.
- 2. **Lid:** Made of high-quality, heavy-gauge, stainless steel, the lid must be properly locked in order to build-up sufficient pressure for cooking. In order to open the lid turn the lid handle towards the direction of the arrow next to the word OPEN and lift it. In order to close the lid place it in any position on top of the pressure cooker pot, press down and turn the lid handle towards the direction of the arrow next to the word CLOSE.

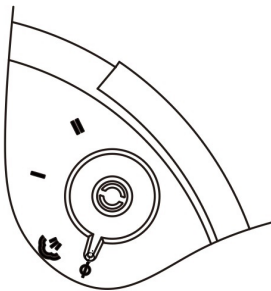
WARNING: NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER TO OPEN



- 3. **Pot Handles:** They are used to move and carry the pressure cooker, do not use the lid handle to carry the whole unit.



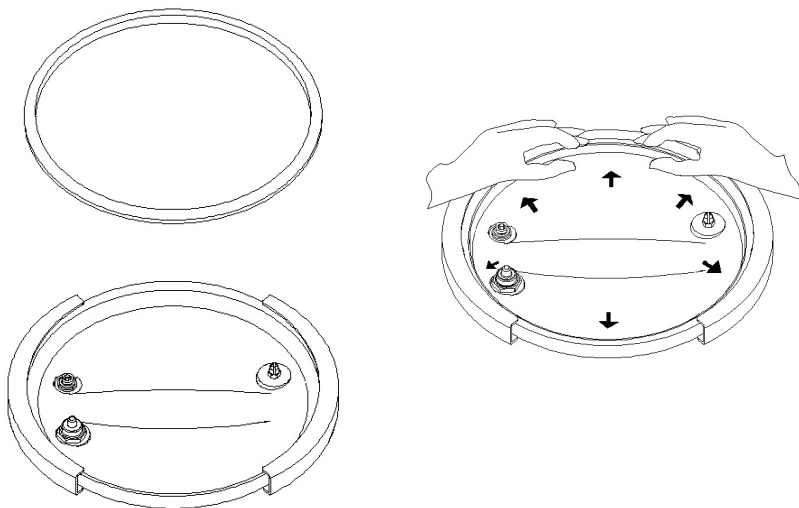
- 4. **Lid Handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the top of the lid contains important components vital to the use of the pressure cooker.
- 5. **Operating Valve:** This valve features 2 pressure settings (positions I and II), a steam release position, and a clean position to remove the valve for cleaning.



Valve Position	Pounds of Pressure Per Square Inch (psi)	Pressure level
Ø	0	Clean position – no pressure
☁	0	Steam release position – no pressure
I	8	Low
II	15	High

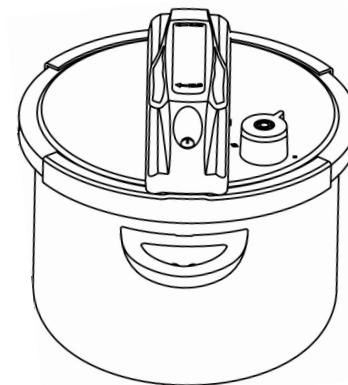
- 6. **Gasket:** In order to provide a proper seal when pressure cooking, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the

pressure cooker without the silicone gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket. It should be replaced immediately if worn or torn. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com. Gaskets can also be purchased online at www.fagoramerica.com.

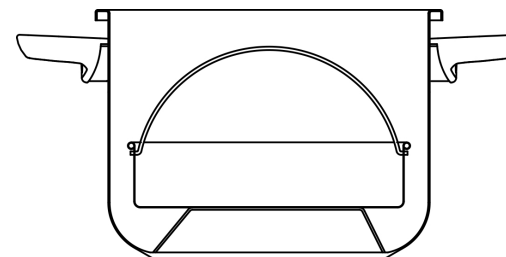


7. **Safety Valve:** Located under the lid handle. The safety valve is used in the event of excess pressure build-up. The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.
8. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. The first layer is stainless steel, which is safe for contact with food. Due to the fact that aluminum should not come in contact with food and it does not have magnetic properties, the aluminum middle layer is sandwiched between the two outer layers. Aluminum is the best heat conductor and therefore provides faster and more even heat distribution. The last layer is stainless steel with magnetic properties, making the pressure cooker compatible with induction cooktops.
9. **Pressure Indicator:** The pressure indicator is the red metal pin that sits inside the lid handle. It lets you know when there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure

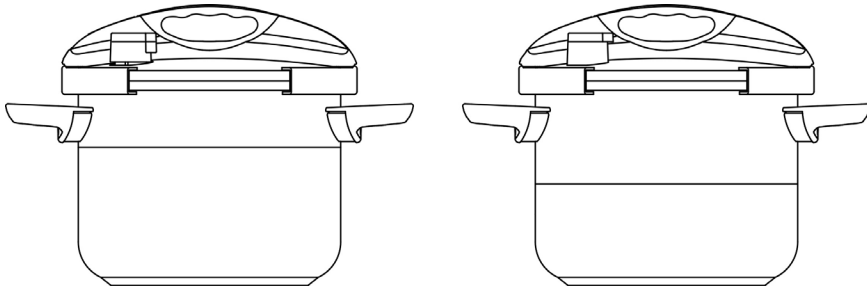
indicator will rise automatically, allowing a slight amount of steam to escape from the operating valve. If the pressure indicator is raised, the pressure lock on the lid will be blocked and will not slide to the open position. If the pressure indicator is not raised, you can safely open the lid.



10. **Stainless Steel Steamer Basket and Trivet:** The Helix Pressure Cooker comes with a stainless steel steamer basket & trivet. They are used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid.



11. **Max 2/3 Line:** This line indicates the maximum amount of liquid and food that can be placed in the pressure cooker. When filling the pressure cooker please do not fill it beyond the Max 2/3 line or more than two-thirds full with liquid and food. Do not fill the pressure cooker more than half full if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).



Cooking with the Helix Pressure Cooker.

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

Before the First Use

To open the pressure cooker, put it on a flat surface and turn the lid handle toward the direction of the OPEN arrow marked on the handle. Before using the pressure cooker for the first time, hand wash all the parts and components with warm water and mild dishwashing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker pot is dishwasher safe. Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover the gasket 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.

Adding Food and Liquid

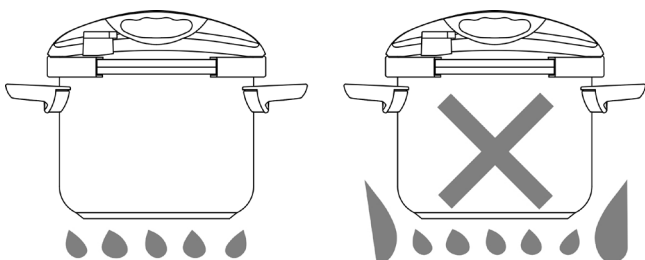
1. To cook with the Helix Pressure Cooker, it is very important to use at least 1/2 a cup of liquid if you're cooking for 10 minutes or less, or 2 cups of water if you're cooking for more than 10 minutes; **NEVER USE LESS**. It is important to always use some cooking liquid in a pressure cooker since it is the liquid that creates the steam necessary to build the pressure. Without liquid the pressure cooker cannot build any pressure. You can use water, broth, wine or any other kind of liquid to cook, except oil. You can use oil to brown meat or soften onions directly in your pressure cooker before adding the rest of the ingredients, but the oil should never be the **ONLY** cooking liquid.

WARNING: Pressure cookers are NOT pressure fryers.

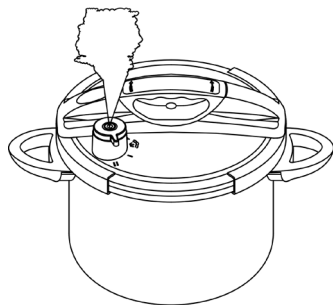
2. Never fill the pressure cooker past the "Max 2/3" line. It is necessary to leave enough space in the cooker for it to be able to build pressure. Fill the pressure cooker pot only halfway when cooking with foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans or other legumes and grains. Fill only halfway when preparing soups or stock.
3. You can add food and liquid directly into the pressure cooker, or you can steam your food in the stainless steel steamer basket. To use the stainless steel steamer basket, place the metal support trivet on the bottom of the pressure cooker, add at least half a cup of liquid, and place the steamer basket containing the food on the trivet.

Closing the Lid and Cooking

1. When you're ready to start cooking, place the lid on the pressure cooker pot, press the lid down lightly if needed, turn the lid handle toward the direction of the arrow marked on the handle (close). Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure on the operating valve. Pressure level I is LOW PRESSURE, equivalent to 8 psi (8 pounds of pressure per square inch). Use this setting for delicate foods such as fish fillets or vegetables. Pressure level II is HIGH PRESSURE, equivalent to 15 psi (15 pounds of pressure per square inch). Use this setting for most recipes; stews, soups, meats, grains, etc.
2. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The Helix 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 the cooking process with the burner set on high heat if you have a gas or induction stove. (ELECTRIC STOVE USERS – SEE NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS). When the pressure indicator has risen and steam starts to come out of the operating valve, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS and you can begin timing your recipe. 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 slightly 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.

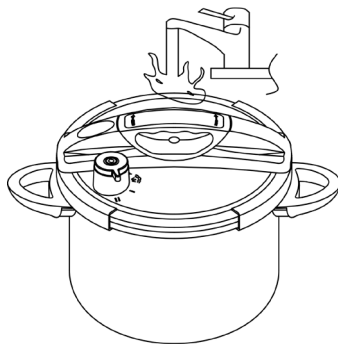
NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often overcooks when the burner heat is lowered (when cooking time is started). To compensate for that, we recommend using the Two-Burner Method: Use one burner to medium heat to bring your cooker to pressure. Turn on a second burner to low heat so that once pressure has been achieved and steam starts to come out of the operating valve on your cooker you can carefully move the pressure cooker with oven mittens to the lower burner and start the pressure cooking time. You can then turn off the burner with the medium heat. Make sure you don't lower the heat too much on the second burner; there should always be a steady steam of steam coming out of the operating valve when cooking. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.

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. The Fagor Helix Pressure Cooker also features an automatic release position on the operating valve that can be used for releasing pressure automatically when cooking foods such as stews, meats, poultry, soups. 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, the pressure indicator has dropped 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. This method is used primarily when cooking 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 tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered.



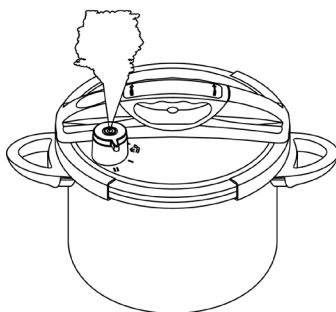
IMPORTANT! PLEASE NOTE:

When using the quick release method, always run mild temperature tap water at a gentle flow over the metal portion of the pressure cooker lid. Never aim the faucet directly onto the operating valve located on the lid handle.

WARNING: By disregarding this advice and deploying a strong cold water stream directly onto the operating valve, you will create the risk of sudden drop in pressure inside the cooker, which can result in steam being suddenly ejected from under the pressure cooker lid. This steam is extremely hot and can potentially cause serious burns. When putting the cooker in the sink, tilt it so the cold water will run down the sides of the cooker. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 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 and the steam will be released automatically.



WARNING: The steam coming out of the operating valve will be very hot, and might disperse some droplets of hot water. Do not place your hands directly in front of the jet of steam, and make sure it is not directed towards anything that can be damaged by the heat. Once the steam has totally been released and the pressure indicator has dropped, go to #4 in this section.

4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has dropped; you can now open your pressure cooker. To open the pressure cooker, turn the turning handle towards direction of the arrow next to the

word OPEN. **Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there will still be hot cooking steam still inside the unit. To avoid the risk of scalding, let the droplets of condensed water drip back from the lid into the cooker.**

5. **Opening during cooking.** If you should need to open the pressure cooker during the cooking process, it must be depressurized first as described in this section. We recommend using the automatic release method for this purpose. The lid will be hot, so be careful when opening and closing it; to reduce the risk of burns, only touch the handles. Remember that you are interrupting the cooking process by opening the pressure cooker; when you continue cooking, you must adjust the remaining cooking time and set the timer accordingly.
6. Never force the cooker open. It may only be opened if the pressure indicator has dropped down completely and no more steam escapes when the lid handle is moved to the open position.

Care and Cleaning

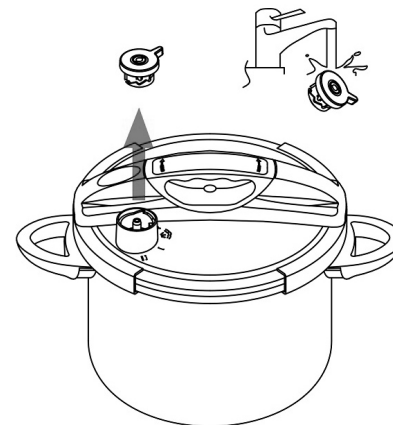
1. The Helix Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, stainless steel.
2. The pressure cooker pot is dishwasher safe but the lid is not. The lid should be washed by hand with warm water, mild dishwashing soap and a nonabrasive cleaning pad. Do not use metal scouring pads or abrasive cleaners as they will scratch the pot and possibly ruin the finish.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, and then remove from heat. Let pressure release naturally, and then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after each use and wash with warm water and mild, dish washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every 12-18 months, depending on the usage. You can order a new gasket by calling Fagor Customer Service Number to receive an order form at: 1-800-207-0806, or by going to the online shop section of our website: www.fagoramerica.com.
6. To store, **DO NOT LOCK THE LID IN PLACE**. Simply place the lid upside down on top of the pressure cooker pot. This will avoid the risk of a vacuum forming inside the cooker during storage, which would make the opening of the lid difficult. It will also prevent stale odors from forming inside the cooker.
7. Before using the Fagor Helix Pressure Cooker, always check the handles, to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.
8. 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. You can order spare parts by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800-207-0806, or by going to the online shop section of our website: www.fagoramerica.com.

Cleaning the Operating Valve

After every use, check to make sure that the operating valve is clear of any built-up particles. To do so, move the operating valve to the steam position and remove the valve (see detailed instructions below). Clean it by running water through it. Next, lift the lid up to the light and look through the hole under the operating valve. Make sure you can see through it and there are no food particles blocking it. If necessary, clean it with a small brush or pipe cleaner.

1. TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES:

Move the operating valve to the pressure release position. Jiggle the operating valve side to side as you pull it gently upwards to remove it from its socket.



2. TO REPLACE THE VALVE AFTER CLEANING: Hold the operating valve over the vent pipe and push it down until it is seated properly into position.

Basic Instructions for Cooking

In this section you will find basic instructions for cooking foods which are most commonly prepared in pressure cookers. Do not chop or cut food inside the cooker with a knife or other sharp utensil to avoid scratching the pot. For soups and stocks, do not fill the pressure cooker over 1/2 full! Remember to ALWAYS use some cooking liquid. Operating the cooker without any cooking liquid or allowing the cooker to boil dry will damage the cooker and will not allow it to build pressure for proper functioning.

Fresh and Frozen Vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all root vegetables, such as red beet, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- When you steam vegetables in the steamer basket on the support trivet you should use at least half a cup of water.
- 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.
- If possible, use the cold water release method when the cooking time is completed. This is the fastest way to release the steam and will avoid overcooking tender vegetables. You can also use the automatic release method.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High
Asparagus, fine, whole	1-1½ minutes	High
Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Broccoli, shoots	2-3minutes	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
Carrots, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1-inch slices	4 minutes	High
Cauliflower, flower heads	2-3 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	1-2 minutes	High
Corn, on the cob	3 minutes	High
Endive, thickly cut	1-2 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	5 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Okra, small pods	2-3 minutes	High
Onions, whole, 1 1/2- inch diameter	2 minutes	High
Peas, in the pod	1 minute	High
Potatoes, white, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, white, 1 1/2- inch slices	6 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	3-4 minutes	High
Red beet, in 1/4 inch slices	4 minutes	High
Red beet, small, whole	12 minutes	High
Red beet, large, whole	20 minutes	High
Swiss chard, thickly cut	2 minutes	High
Spinach, frozen	4 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	2 minutes	High
Swede, 1 -inch slices	7 minutes	High
Sweet potato, 1 1/2- inch slices	5 minutes	High
Tomatoes, in quarters	2 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Turnip, in 1 1/2- inch slices	3 minutes	High
Zucchini, Acorn, half	7 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	8 minutes	High

Fresh and Dried Fruit

Fresh fruit:

- Wash and/or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Cook fruit in the steamer basket on the support trivet and add at least ½ a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker above the "Max 2/3" line.
- 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	High
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	High
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	High
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	High
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried Beans and Other Legumes

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with beans and legumes, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- 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 or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam they produce.
- To add more flavors, cook beans or lentils with some laurel leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time is up, use the natural release method to 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 or other legumes yields approximately two cups when cooked.

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
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High

Grains

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with grains, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- 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 shells.
- Drain the water off the grains.
- Rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated in the recipe or on the package.
- If you prefer, add salt to taste.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to 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 cupfuls when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 ½ cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat and Poultry

- 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 or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker (never more than the "Max 2/3" line). Brown the meat in batches, if necessary. Drain the excess fat and begin cooking as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 a cup 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 more than the "Max 2/3" line.

- 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 is up, use the natural release method to allow the pressure to 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 cook the meat first. Release the pressure from the cooker using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Check the seasoning. Bring the pressure cooker up to pressure again and continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them at the same time as the other vegetables that take longer to cook. Add them to the cooker right before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready. Example: if you are cooking a beef brisket (cooking time 43 minutes) with potatoes (cooking time 7 minutes) and sliced carrots (cooking time 1 ½ minute), you should first cook the meat by itself for 34 ½ minutes, then release the pressure, add the potatoes and cook for an additional 7 minutes. Finally, add the carrots and let them simmer for another minute or so until they are cooked.

MEAT AND POULTRY	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	High
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
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.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet with at least ¾ of a cup of liquid. Apply a fine layer of vegetable oil to the steamer basket when you cook fish to avoid sticking.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than the "Max 2/3" line.
- 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 automatic or cold water release method when cooking time is up.

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 Helix 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 purée 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.

Troubleshooting

In order to ensure best results when using the Helix 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 Helix Pressure Cooker.

PROBLEM	The lid will not close.
REASON	If the instructions in the “Closing the Lid and Cooking” section of this manual were not followed carefully, the lid might get jammed while trying to close it.
SOLUTION	If there is some resistance when attempting to close the lid, do not force it. Make sure the lid is positioned on top of the pressure cooking pot and press downwards as described in the “Closing the Lid and Cooking” section of this manual. If you need assistance, please contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.
PROBLEM	There is water leaking while the cooker is building pressure.
REASON	While the pressure cooker is building pressure, a little water might drip. The water comes from steam condensed on the inside of the lid. The dripping will stop when the pressure cooker reaches full pressure. However, if it’s a continuous leak, or does not stop after pressure has been reached, it might be because the gasket has not been washed properly and oiled.
SOLUTION	Make sure you wash and dry your gasket after every use, and oil it regularly.
PROBLEM	Pressure does not build-up (the visual pressure indicator does not pop-up after more than 5 minutes on high heat).
REASON	1. There is not enough liquid. 2. The pressure cooker was not properly closed. 3. The valve is dirty and/or obstructed. 4. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn. 5. The operating valve is not in the correct position.
SOLUTION	1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than ½ 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 such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. 4. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently. 5. Make sure the operating valve has been turned to the pressure setting. The pressure cooker will not build-up pressure if the operating valve is turned to the steam release position.

PROBLEM	The visual pressure indicator has popped up, but there is no steam released by the operating valve.
REASON	1. There is not enough liquid in the cooker. 2. The valve is dirty and/or obstructed. 3. The burner heat is not high enough.
SOLUTION	1. Make sure there is enough liquid. There should always be at least half a cup of liquid in the pressure cooker, or 2 cups if the cooking time is over 10 minutes. 2. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. See the "Care and Cleaning" section in this manual for instructions on how to remove the valve for cleaning. 3. Turn up the heat to medium high until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.
PROBLEM	A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
REASON	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.
SOLUTION	This is normal operation. If there is a lot of water gushing out of the operating valve with the steam, see below.
PROBLEM	A strong, forceful, gushing jet of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.
REASON	1. The burner heat is too high. 2. The valve is dirty. 3. The safety valve is malfunctioning.
SOLUTION	1. Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released. 2. Check the valve to see if there are any remaining food particles. Remove with a toothpick. 3. The safety valve must be replaced. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.
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 silicone gasket is not in place, or it is dirty or worn.
SOLUTION	1. Never fill the pressure cooker more than MAX 2/3 line or 1/2 full when cooking liquids or foods that froth and expand during cooking. 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 silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year 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. 2. If the pressure indicator has dropped but you still cannot open the lid, it might be because the lid has not been turned completely to the OPEN position.
SOLUTION	1. Use the automatic or the cold water release method to release any remaining pressure. Make sure the pressure indicator has dropped. Try opening again. 2. Turn the lid to the direction of the arrow located next to the word OPEN and lift the lid.
PROBLEM	Foods are under-cooked.
REASON	1. Cooking time is too short. 2. The automatic or cold water release method was inadequately 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 until desired texture is achieved. 2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.
PROBLEM	Food is over-cooked.
REASON	1. Cooking time is too long. 2. The natural release method was inadequately used to release pressure.
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 the automatic or cold water release method so that pressure drops immediately.

OLLA A PRESION HELIX DE FAGOR
MANUAL DE USUARIO

INDICES

RECOMENDACIONES IMPORTANTES.....34

Recomendaciones del Fabricante35

Introducción36

Línea de Ollas a Presión Helix37

Olla a Presión Helix38

Componentes y Características38

Cocción con la Olla a Presión Helix.....42

 Antes de Utilizarla por Primera Vez42

 Colocación de Comida y Líquido42

 Cierre de la Tapa y Cocción.....43

 Liberación de la Presión Tras la Cocción45

Cuidados y Limpieza47

 Limpieza de la Válvula de Presión48

Instrucciones Básicas de Cocción.....49

 Verduras Frescas y Congeladas49

 Fruta Fresca y Deshidratada51

 Frijoles Secos y Otras Legumbres.....52

 Granos53

 Carnes Rojas y de Ave.....53

 Mariscos y Pescados.....55

 Adaptación de Recetas Tradicionales para Cocción con la Olla a Presión Helix55

Resolución de Problemas56

Garantía Limitada.....93

Esta olla cuenta con certificación U.L. Se recomienda adoptar las siguientes precauciones emitidas por la mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Al utilizar ollas a presión, se deben implementar medidas de seguridad básicas:

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque ninguna superficie caliente. Utilice las asas, perillas o botones.
3. Hay que tener sumo cuidado al utilizar la olla a presión en presencia de niños.
4. No meta la olla a presión dentro de un horno caliente.
5. Tenga mucho cuidado al trasladar la olla a presión si contiene líquido caliente.
6. No utilice la olla a presión con fines para los que no fue diseñada.
7. Esta olla cocina a presión. Si no se utiliza como es debido, se pueden producir quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté cerrada correctamente antes de utilizarla. Consulte la sección "Cierre de la tapa y cocción" en este manual.
8. No sobrepase la línea del límite máximo al llenar la unidad. Cuando cocine alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz o verduras deshidratadas, no llene la unidad a más de la mitad de su capacidad. Si se llena más de lo debido, se puede tapar el orificio de ventilación, lo que generaría un exceso de presión. Consulte la sección "Instrucciones básicas de cocción" en este manual.
9. Tenga en cuenta que algunos alimentos, como el puré de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena u otros cereales, las arvejas partidas (chícharos), los fideos, macarrones, el ruibarbo o los espaguetis pueden hacer espuma y salpicar, y tapar el mecanismo de liberación de presión (orificio de vapor).
10. Revise siempre los mecanismos de liberación de presión para comprobar que no estén tapados antes de utilizar la olla.
11. No abra la olla a presión hasta que esté fría y se haya liberado toda la presión interna. Si le cuesta abrir el asa, significa que la olla sigue estando presurizada: no la fuerce. Póngala debajo de un chorro de agua fría para reducir la presión interna. Si queda presión dentro de la olla, puede ser peligroso. Consulte la sección "Liberación de la presión tras la cocción" en este manual.
12. No utilice esta olla a presión para frituras a presión con aceite.
13. Cuando se alcanza la presión de funcionamiento normal, disminuya la intensidad del quemador (también denominado, "hornilla" u "hornalla") para que no se evapore todo el líquido, que produce el vapor.
14. Para reducir el riesgo de derrames y quemaduras, la tapa y las asas de la olla no deben quedar por encima de unidades ubicadas en la superficie adyacente ni sobresalir del perfil de la cocina o estufa.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

Recomendaciones del Fabricante

Para poder disfrutar plenamente de esta olla a presión de Fagor, lea atentamente estas recomendaciones antes de utilizar la olla a presión por primera vez, y respete las indicaciones:

1. Asegúrese de que ningún niño pueda alcanzar ni acercarse a la olla a presión durante la cocción.
2. Antes de utilizar la olla a presión por primera vez y, cada vez que la utilice, revísela bien para asegurarse de que los mecanismos de seguridad (como el indicador de presión, la válvula de seguridad, la junta de silicona, la tapa y el cuerpo) no estén sucios ni dañados.
3. Nunca utilice la olla a presión si la junta de silicona está desgastada o rasgada. Antes de utilizarla, revise siempre la junta para comprobar su flexibilidad y que no presente fisuras ni rasgaduras. Si ya es hora de cambiarla, consulte la sección "Cuidados y limpieza" de este manual, donde se explica cómo hacerlo.
4. Es muy importante no sobrepasar la línea que indica el límite máximo (Max 2/3) al llenar la olla a presión con comida o líquido. Si cocina granos o alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se puede producir demasiado vapor si se la llena demasiado con comida o líquido.
5. Antes de cocinar, asegúrese de que la junta esté en buen estado y colocada correctamente, y de que la válvula de presión no presente restos de comida que puedan taparla. Consulte las instrucciones que se detallan en este manual.
6. Asegúrese de que la olla a presión esté cerrada correctamente antes de ponerse a cocinar. Si la tapa no está cerrada y trabada con firmeza, la olla no hará presión.
7. Luego de que se libere la presión de la olla, abra la tapa por el lado de atrás de la cocina o estufa por si quedó algo de vapor en el interior.
8. Precaución: No utilice la olla a presión en quemadores de gas licuado de exterior o cocinas comerciales. Esta olla a presión es apta para uso doméstico ÚNICAMENTE.
9. Las ollas a presión no deben utilizarse con fines médicos como esterilizadores, ya que no están diseñadas para alcanzar las temperaturas necesarias para lograr una esterilización completa.
10. No permita que nadie que no esté familiarizado con el modo de empleo de la olla a presión la utilice.

Introducción

Le agradecemos su confianza por haber comprado la olla a presión Helix de Fagor. Valoramos mucho la confianza que depositó en nuestra empresa al elegir una de nuestras tantas ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le dará excelentes resultados por muchos años.

Circulan un sinfín de mitos acerca de la olla a presión, que puede que sea el artículo de batería de cocina que menos entiende la gente. Es una pena, porque la cocción con olla a presión ofrece muchas ventajas en comparación con la cocción tradicional. Ante todo, la mayoría de los alimentos se cocinan en una fracción del tiempo; en la mayoría de los casos, en un tercio del tiempo. Como la comida se cocina en tan poco tiempo, tiene menos probabilidades de perder sabor y color, así como las vitaminas y minerales esenciales que se suelen evaporar o diluir al cocinar en grandes cantidades de agua durante más tiempo.

Las ollas a presión de Fagor, fabricadas de acero inoxidable de alta calidad y resistencia, se diseñan y fabrican tomando en cuenta la función y la seguridad, en cumplimiento de todos los estándares de seguridad internacionales. La válvula y el indicador de presión de Fagor son muy fáciles de usar, lo que facilita más que nunca determinar y mantener la temperatura necesaria. Sabemos que, cuando empiece a utilizar la olla a presión de Fagor, se dará cuenta de por qué es el artículo de batería de cocina más imprescindible que tendrá.

Hoy en día, la gente tiene más consciencia de los alimentos y productos que consume que producen un impacto ambiental. Fagor es consciente de la demanda de productos y procesos de fabricación más ecológicos por parte de los consumidores. Las ollas a presión de Fagor se pulen con métodos mecánicos solamente, sin productos químicos. Además de que se fabrican con un mayor respeto por el medio ambiente, las ollas a presión permiten ahorrar energía en la cocina. En comparación con los métodos de cocción tradicionales, la olla a presión cocina en hasta un 70% de tiempo menos. Y, si se cocina en menos tiempo, se consume menos energía, y se produce menos calor en la cocina. Además, si se cocina con olla a presión, no se pierden nutrientes y vitaminas esenciales, lo que se traduce en comidas más sanas. El uso de ollas a presión de Fagor no solo será determinante para su salud, sino también para el planeta. Puede que se convierta en el artículo de batería de cocina más eficiente de toda su cocina.

Antes de cocinar con la olla por primera vez, es importante que lea este detallado manual del usuario y se asegure de entender cómo funciona la olla a presión Helix de Fagor, cómo cuidarla y hacerle el mantenimiento necesario para poder disfrutarla por muchos años.

Visite nuestro sitio web, www.fagoramerica.com, para conocer toda nuestra línea de artículos de batería de cocina, y electrodomésticos grandes y pequeños.

Línea de Ollas a Presión Helix

La línea de ollas a presión Helix incluye los siguientes modelos:

- Modelo de 6 cuartos de galón (artículo n° 935010056)

Viene con:

- Manual de instrucciones.
- Cestillo para cocción al vapor con soporte.
- Recetario.

- Modelo de 8 cuartos de galón (artículo n° 935010057)

Viene con:

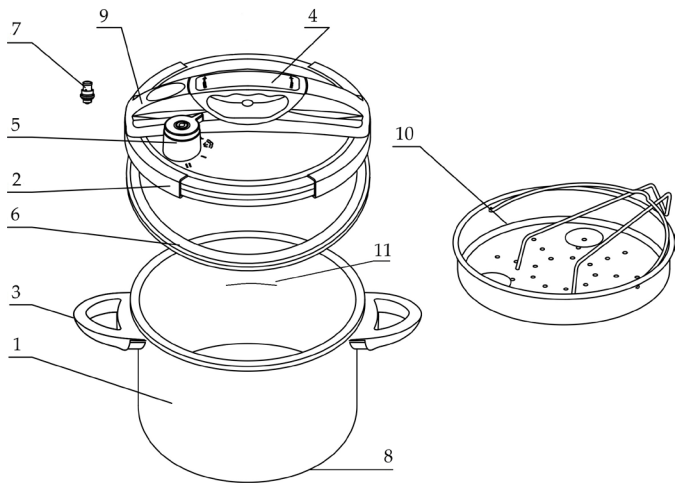
- Manual de instrucciones.
- Cestillo para cocción al vapor con soporte.
- Recetario.

- Modelo de 10 cuartos de galón (artículo n° 935010058)

Viene con:

- Manual de instrucciones.
- Cestillo para cocción al vapor con soporte.
- Recetario.

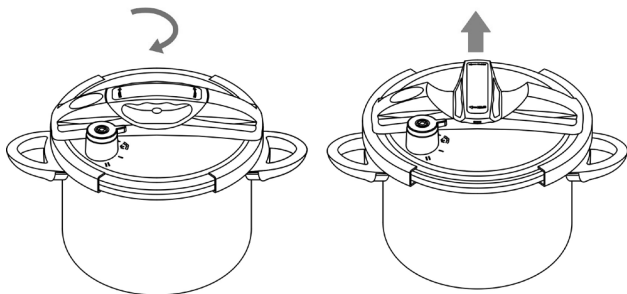
Olla a Presión Helix



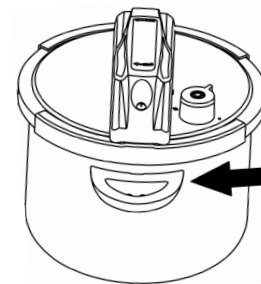
Componentes y Características

- Olla:** Fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia. Es aquí dentro donde se cocina a presión.
- Tapa:** Fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia. Debe estar bien trabada para que se genere la presión suficiente para cocinar. Para abrir la tapa, mueva el asa en la dirección que indica la flecha ubicada al lado de la palabra "OPEN" (ABRIR) y levántela. Para cerrar la tapa, colóquela sobre la olla en cualquier posición, presione hacia abajo y mueva el asa en la dirección que indica la flecha ubicada al lado de la palabra "CLOSE" (CERRAR).

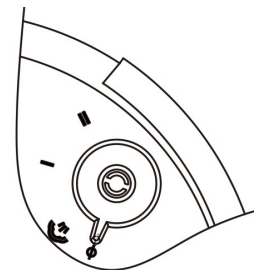
PRECAUCIÓN: NUNCA FUERCE LA OLLA A PRESIÓN PARA INTENTAR ABRIRLA.



- Asas de la olla:** Sirven para trasladar o mover la olla a presión; no utilice el asa de la tapa para transportar la olla entera.



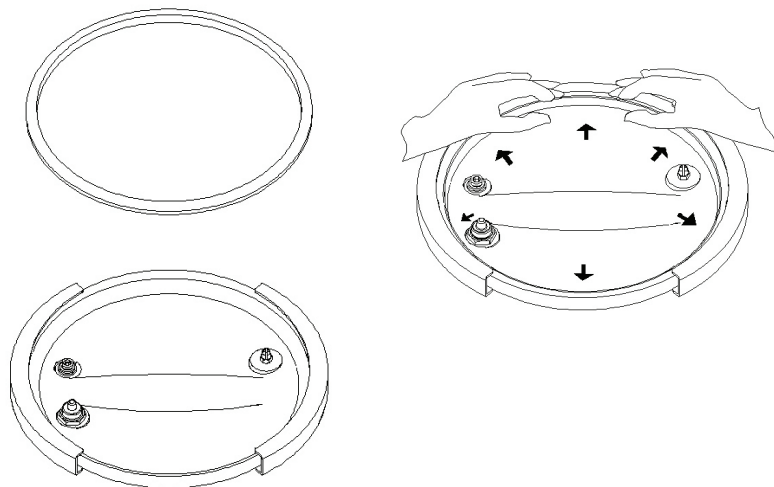
- Asa de la tapa:** Sirve para sacar la tapa de la olla a presión; la tapa tiene componentes importantes, que son indispensables para el uso de la olla a presión.
- Válvula de presión:** Esta válvula de presión tiene dos niveles de presión (posiciones I y II), una posición de liberación de vapor y una posición para sacar la válvula.



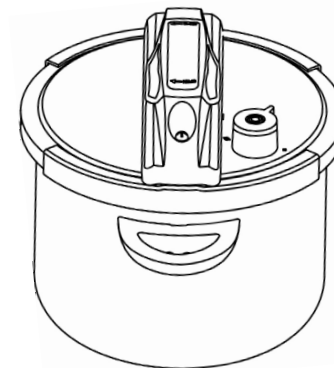
Posición	Libras de presión / pulgada ² (psi)	Nivel de presión
Ø	0	Posicion para sacar la válvula- No hay presión.
☁	0	Posición para liberar la presión
I	8	Bajo
II	15	Alto

- Junta:** Una junta de silicona que se coloca alrededor del borde interior de la tapa proporciona el cierre hermético necesario para la cocción a presión. Nunca utilice la olla a presión si la junta de silicona no está colocada correctamente. No utilice la olla a presión si la junta de silicona está

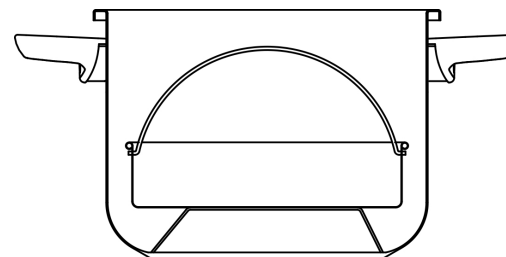
desgastada o rasgada. Debe cambiarse de inmediato si está desgastada o rasgada. Comuníquese con el departamento de atención al cliente de Fagor, llamando al 1-800-207-0806 o por email: info@fagoramerica.com. Las juntas también se pueden comprar por internet en www.fagoramerica.com/shop2.



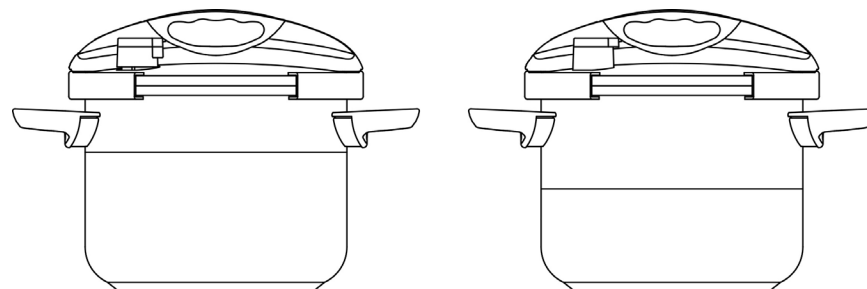
7. **Válvula de seguridad:** Ubicada debajo de la tapa. La válvula de seguridad se activa en caso de un aumento excesivo de presión. La olla a presión no puede abrirse si hay presión en el interior.
8. **Base termoconductora:** Como la finalidad de la olla a presión es cocinar en menos tiempo, el fondo de la olla está formado por una base termoconductora de tres capas de metal. La primera capa es de acero inoxidable, que puede estar en contacto con la comida al no ser nocivo. Como el aluminio no puede estar en contacto con los alimentos y no tiene propiedades magnéticas, la capa intermedia de aluminio está aprisionada entre las dos capas externas. El aluminio es el mejor conductor térmico que hay y, por ende, ofrece una distribución térmica más pareja y rápida. La última capa es de acero inoxidable con propiedades magnéticas; gracias a esta capa, la olla a presión es apta para uso con cocinas de inducción.
9. **Indicador de presión:** El indicador de presión es la varilla con punta roja de arriba del asa de la tapa. Indica si hay presión dentro de la olla. Cuando se calienta la olla a presión y la presión aumenta, el indicador de presión se levanta automáticamente, y se libera una pequeña cantidad de vapor de la válvula de presión. Si el indicador de presión está levantado, hay presión en el interior de la olla y esta no se puede abrir. La traba de presión de la tapa estará trabada, y no se podrá poner en posición para abrir. Si el indicador de presión no se levanta, no hay presión adentro de la olla, y se puede abrir la tapa sin correr riesgos.



10. **Cestillo para cocción al vapor de acero inoxidable y soporte:** La olla a presión Helix también viene con una canasta para cocción al vapor de acero inoxidable y trébede. Se utilizan para la cocción al vapor con presión de alimentos sin colocarlos directamente en el líquido de cocción.



11. **Límite máximo:** Esta línea indica el límite máximo "Max 2/3" de comida y líquido que no se debe exceder en la olla a presión. Al llenar la olla a presión, no sobrepase la línea del límite máximo, ni la llene a más de dos tercios de su capacidad con líquido y comida o a más de la mitad de su capacidad si los alimentos que va a cocinar se expanden durante la cocción (como el arroz u otros granos).



Cocción con la Olla a Presión Helix

NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN DE FAGOR SON APTAS PARA SUPERFICIES DE COCCIÓN DOMÉSTICAS PARA USO DOMÉSTICO ÚNICAMENTE.

Antes de Utilizarla por Primera Vez

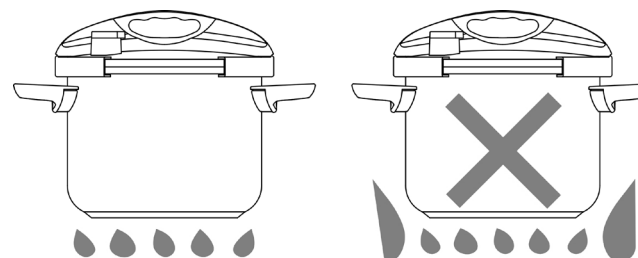
Para abrir la olla a presión, colóquela en una superficie plana y mueva el asa 'open' en la dirección que indica la flecha ubicada en el asa 'open' (abrir). Antes de utilizar la olla a presión por primera vez, lave a mano todas sus partes y componentes con agua tibia y detergente para lavaplatos suave. Enjuáguela bien y séquela con un paño. La olla es apta para lavavajillas, pero la tapa no. Antes de lavar la tapa, siempre sáquele la junta. Lave la junta con agua tibia y detergente. Enjuáguela bien y séquela con un paño. Unte la junta con una película delgada de aceite de cocina (vegetal, de oliva o de colza/canola, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar la colocación de la tapa.

Colocación de Comida y Líquido

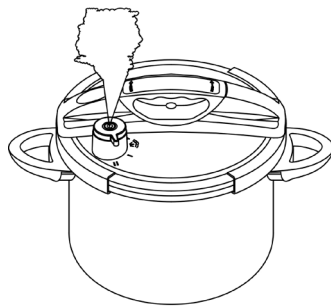
1. Para cocinar con la olla a presión Helix, es de suma importancia utilizar como mínimo media taza de líquido si la cocción va a ser de 10 minutos o menos o 2 tazas de agua si la cocción va a ser de más de 10 minutos: **NUNCA UTILICE MENOS LÍQUIDO**. Es importante utilizar siempre algo de líquido de cocción en la olla a presión, ya que es el líquido el que genera el vapor necesario para que se produzca el aumento de presión. Sin líquido, la olla a presión no puede generar presión. Se puede utilizar agua, caldo, vino o cualquier otro líquido de cocción, menos aceite. Se puede utilizar aceite para dorar carne o rehogar cebolla directamente en la olla a presión antes de añadir el resto de los ingredientes, pero nunca se debe utilizar aceite como **ÚNICO** líquido de cocción. **ADVERTENCIA:** Las ollas a presión **NO** son freidoras a presión.
2. Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla. Es necesario dejar lugar suficiente en la olla a presión para que se genere la presión. No llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad para cocinar alimentos que se expanden o hacen espuma durante la cocción, como los frijoles secos u otras legumbres y granos. Tampoco llena la olla a más de la mitad para preparar sopas o caldos.
3. Puede colocar los alimentos y el líquido directamente en la olla a presión; o bien, puede cocinar la comida al vapor en el cestillo para cocción al vapor de acero inoxidable. Para utilizar el cestillo para cocción al vapor de acero inoxidable, apoye el soporte de metal en el fondo de la olla a presión, agregue media taza de líquido como mínimo y coloque el cestillo para cocción al vapor con la comida encima.

Cierre de la Tapa y Cocción

1. Cuando esté listo para empezar con la cocción, coloque la tapa sobre la olla, presiónela levemente hacia abajo si es necesario y mueva el asa en la dirección que indica la flecha ubicada en el asa 'close' (cerrar). Cuando la olla a presión está trabada, seleccione uno de los dos niveles de presión en la válvula de funcionamiento. El nivel de presión I es el nivel Bajo, equivale a 8 psi (libras/pulgadas²). Seleccione este nivel para alimentos delicados, como los vegetales y los pescados. El nivel de presión II es el nivel Alto, equivale a 15 psi (libras/pulgadas²). Seleccione este nivel para la mayoría de las recetas: caldos, sopas, carnes, granos, etc.
2. Coloque la olla a presión en el centro del quemador de la cocina o estufa. La olla a presión Helix puede utilizarse con quemadores de todo tipo: a gas, eléctricos, de cerámica o de inducción. Para que los laterales de la olla no cambien de color, ajuste siempre la intensidad del quemador si es de gas, de modo que la llama toque solo la base y no suba por los laterales de la olla. Si se utiliza un quemador eléctrico, elija un quemador que sea del mismo diámetro que la base de la olla o más pequeño.



3. Si utiliza una cocina o estufa de inducción o a gas, ponga el quemador a intensidad alta al principio. (USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS: REFERIRSE A LA NOTA PARA USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS). Cuando se levante el indicador de presión y comience a salir vapor de la válvula de presión, disminuya la intensidad hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada, que se mantenga. A partir de este momento, **COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN** y puede empezar a medir el tiempo de la receta. Se recomienda utilizar un cronómetro de cocina para controlar el tiempo de cocción.
4. Si en algún momento durante la cocción se libera una cantidad excesiva de vapor por la válvula de presión, disminuya la intensidad del quemador para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado.



5. Si la presión disminuye y deja de salir vapor o sale muy poquito, aumente la intensidad del quemador hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada, y que pueda mantenerse.
6. Nunca sacuda involuntariamente la olla a presión cuando cocina. La válvula automática puede liberar vapor, lo que generará una disminución de la presión.

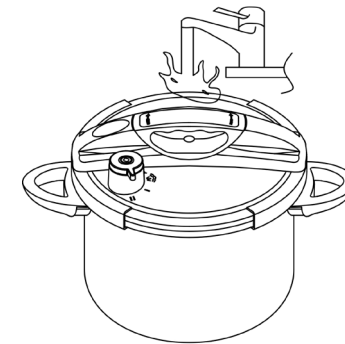
NOTA PARA USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS

Como las espirales de las cocinas o estufas eléctricas conservan la temperatura por mucho tiempo, la comida se puede pasar cuando se disminuye la intensidad del quemador para la cocción a intensidad baja (cuando el tiempo de cocción ya comenzó). Para compensar, se recomienda utilizar el método de dos quemadores, que consiste en poner un quemador a intensidad media y esperar a que la olla haga presión y encender el segundo quemador a intensidad baja para que, cuando se genera la presión y empieza a salir vapor de la válvula de presión, pueda trasladar la olla cuidadosamente con guantes para horno al quemador a intensidad baja y empezar a medir el tiempo de cocción a presión. A continuación, el quemador a intensidad media se puede apagar. Asegúrese de no bajar mucho la intensidad del quemador a intensidad baja: se debe mantener una salida de vapor pareja y constante durante toda la cocción. Si deja de salir vapor de la válvula de presión o desciende el indicador de presión, suba la intensidad del quemador hasta que empiece a salir vapor de la válvula de presión y compense con 1 o 2 minutos el tiempo de cocción.

Libерación de la Presión Tras la Cocción

Consulte siempre la receta para averiguar si la olla a presión se debe dejar enfriar naturalmente o si hay que utilizar el método de liberación rápida. La válvula de presión de la olla a presión Helix de Fagor también tiene una posición de liberación automática que sirve para liberar la presión automáticamente para la cocción de comidas como guisos, carnes rojas y de ave, y sopas. Puede optar por uno de los tres métodos explicados a continuación para liberar la presión.

1. **Método de liberación natural:** Para este método, saque la olla a presión del quemador caliente y deje que la presión descienda y se enfríe naturalmente. Este método puede tardar entre 10 y 15 minutos, según el tipo de comida y líquido que contenga la olla a presión. Una vez que se liberó toda la presión, el indicador de presión bajó y no sale más vapor de la válvula de presión, siga con el paso 4 de esta sección.
2. **Método de liberación rápida:** Este método, también denominado "método de agua fría", se utiliza para que la presión se libere lo más rápido posible. Se emplea principalmente para cocinar verduras, mariscos y otros tipos de alimentos que se pasan con facilidad. Para este método, saque la olla a presión del quemador, colóquela en el fregadero, y abra el agua y déjela correr sin mucha fuerza sobre la tapa hasta que se disipe el vapor y descienda el indicador de presión.



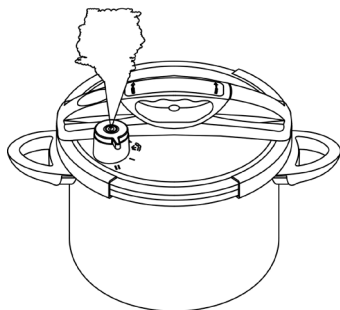
IMPORTANTE. PARA TENER EN CUENTA:

Cuando utilice el método de liberación rápida, siempre deje correr un chorro que no sea muy fuerte de agua no muy fría sobre la parte metálica de la tapa de la olla a presión. Nunca apunte el chorro directamente sobre la válvula de presión, ubicada en el asa de arriba.

ADVERTENCIA: Si se hace caso omiso a esta advertencia y se pone la válvula de presión bajo un chorro fuerte de agua fría, se corre el riesgo de que se produzca un descenso repentino de la presión interna de la olla, lo que puede resultar en la expulsión súbita de vapor por debajo de la tapa de la olla a presión. Este vapor está extremadamente caliente y puede producir quemaduras graves. Al poner la olla en el fregadero, inclínala para que el agua fría chorree por los laterales. Una vez que se liberó toda la presión y el indicador de presión descendió, siga con el paso 4 de esta sección.

NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.

3. **Método de liberación automática:** Para utilizar el método de liberación rápida, gire el selector de la válvula de presión a la posición de liberación, y el vapor se liberará de forma automática.



ADVERTENCIA: El vapor que sale de la válvula de presión está muy caliente y puede salpicar gotitas de agua caliente. No ponga las manos directamente adelante del chorro de vapor y asegúrese de que no apunte en dirección a nada que pueda dañarse con el calor. Una vez que se liberó toda la presión y descendió el indicador de presión, siga con el paso 4 de esta sección.

4. Cuando se liberó toda la presión y ve que el indicador de presión descendió, puede abrir la olla a presión. Para abrir la olla a presión, mueva el asa en la dirección que indica la flecha ubicada al lado de la palabra "OPEN" (ABRIR). Aunque la presión se haya liberado, nunca ponga la olla a presión en dirección a la cara para abrirla, ya que puede haber vapor denso en el interior, producto de la cocción. Para evitar quemarse, deje que las gotitas de agua condensada de la tapa vuelvan a caer al interior de la olla a presión.
5. **Apertura de la olla durante la cocción.** Si precisa abrir la olla a presión durante la cocción, primero hay que despresurizarla como se describe en esta sección. Recomendamos utilizar el método de liberación automática en esos casos. La tapa estará caliente, así que tenga cuidado al abrirla y cerrarla; para no quemarse, solo toque las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción al abrir la olla a presión; cuando la reanude, deberá compensar el tiempo de cocción restante y configurar el cronómetro según corresponda.
6. Nunca fuerce la olla para abrirla. Solo puede abrirse si el indicador de presión bajó por completo y está completamente metido, y no sale más vapor cuando la traba de seguridad se pone en posición para abrir.

Cuidados y Limpieza

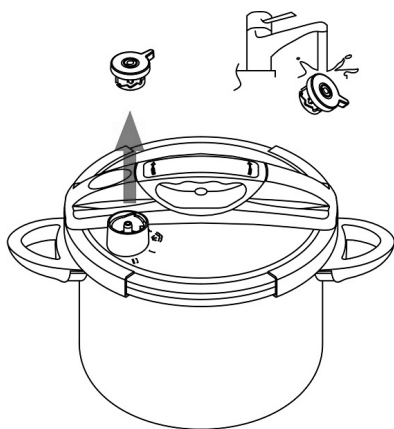
1. La olla a presión Helix está fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia.
2. La olla es apta para lavavajillas, pero la tapa no. La tapa debe lavarse a mano con agua tibia y detergente para lavaplatos suave y una esponja no abrasiva. No utilice esponjas metálicas ni limpiadores abrasivos porque rayan la olla y pueden arruinar el acabado.
3. Para remover manchas rebeldes y manchas de decoloración en el interior de la olla a presión, pruebe echándole el jugo de medio limón con 1 o 2 tazas de agua a la olla. Cueza a presión alta durante 15 minutos, y retire la olla del quemador. Deje que la presión se libere naturalmente y luego lave la olla como de costumbre.
4. Después de lavarla, séquela con un paño de cocina suave y limpio.
5. Para prolongar la vida útil de la junta de silicona, sáquela después de cada uso, y lávela con agua tibia y detergente para lavaplatos suave. Enjuáguela y séquela bien, y luego úntela con una película delgada de aceite vegetal antes de volver a ponerla. Para mayor seguridad y mejores resultados, la junta de silicona debe cambiarse aproximadamente cada 12-18 meses, de acuerdo con el uso que se le dé. Para pedir una junta nueva, comuníquese con el departamento de atención al cliente de Fagor, llamando al 1-800207-0806, y solicite un formulario de pedidos o diríjase a la sección de compras del sitio web: www.fagoramerica.com.
6. **NO GUARDE LA OLLA CON LA TAPA PUESTA.** Simplemente apoye la tapa al revés arriba de la olla a presión. Así evitará la formación de vacío en el interior de la olla mientras está guardada, lo que podría dificultar la apertura de la tapa. También evitará el olor a rancio adentro de la olla.
7. Antes de utilizar la olla a presión Helix de Fagor, revise siempre las asas para comprobar que estén bien atornilladas. Si es necesario, ajuste los tornillos con un destornillador.
8. **Repuestos:** Utilice solo repuestos originales fabricados y distribuidos por Fagor America, Inc. El uso de repuestos y accesorios no autorizados puede afectar el correcto funcionamiento de la unidad, y anulará cualquier garantía de protección emitida por el fabricante. Para encargar repuestos, llame a Fagor al 1-800-207-0806 o diríjase a la sección de compras del sitio web: www.fagoramerica.com/shop2.

Limpieza de la Válvula de Presión

Después de cada uso, revise la válvula de presión para asegurarse de que no se hayan acumulado partículas. Para ello, ponga la válvula de presión en posición de vapor y sáquela (consulte las instrucciones que se detallan a continuación). Póngala debajo de un chorro de agua para lavarla. Luego levante la tapa y póngala a la luz, y mire por el orificio de abajo de la válvula de presión. Asegúrese de poder ver bien a través del orificio y de que no haya restos de comida bloqueando el orificio. Si es necesario, límpielo con un cepillito o limpiatuberías.

1. PARA SACAR LA VÁLVULA DE PRESIÓN PARA LIMPIARLA:

Ponga la válvula de presión en posición de liberación de presión. Sacuda la válvula de presión hacia los costados al mismo tiempo que tira suavemente hacia arriba.



2. PARA VOLVER A COLOCAR LA VÁLVULA DESPUÉS DE LIMPIARLA: Apoye la válvula de presión sobre el orificio de ventilación y presione la válvula de presión hacia abajo hasta que quede bien insertada.

Instrucciones Básicas de Cocción

En esta sección, se proporcionan instrucciones básicas para cocinar las comidas que se suelen preparar con ollas a presión. No corte ni pique comida adentro de la olla con un cuchillo o utensilio afilado para no rayarla. Para cocinar sopas y caldos, no llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad. Recuerde utilizar SIEMPRE algo de líquido de cocción. Si utiliza la olla sin ningún líquido de cocción o la lleva a ebullición sin líquido, la olla se dañará y no podrá generar la presión necesaria para un correcto funcionamiento.

Verduras Frescas y Congeladas

- Lave bien todas las verduras frescas.
- Pele todas las verduras de raíz, como remolachas, zanahorias, papas y nabos.
- Si la calabaza se cocina entera, hay que pincharla en varios sitios con un tenedor antes de la cocción.
- Para cocinar al vapor verduras en el cestillo para cocción al vapor sobre el soporte, se debe utilizar siempre como mínimo media taza de agua.
- Si el tiempo de cocción aproximado es de más de 10 minutos, se deben utilizar dos tazas de agua.
- Nunca llene la olla a presión a más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocina verduras congeladas, debe sumarle entre 1 y 2 minutos al tiempo de cocción.
- De ser posible, utilice el método de liberación de agua fría cuando termina el tiempo de cocción. Es la forma más rápida de liberar el vapor para que no se pasen las verduras blandas. También se puede utilizar el método de liberación automática.

VERDURAS	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Alcauciles (alcachofas) grandes sin hojas	9 -11 minutos	Alta
Alcauciles medianos sin hojas	6 -8 minutos	Alta
Espárragos enteros delgados	1-1½ minutos	Alta
Espárragos enteros gruesos	1-2 minutos	Alta
Frijoles blancos en vainas	8 minutos	Alta
Frijoles en vainas	4 minutos	Alta
Brócoli (brotes)	2-3 minutos	Alta
Coles/repollitos de Bruselas enteros	4 minutos	Alta
Repollo verde o morado, en cuartos	3-4 minutos	Alta
Repollo verde o morado, en rebanadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alta
Zanahorias, en rodajas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alta
Zanahorias, en rodajas de 1 pulgada	4 minutos	Alta
Coliflor, flor	2-3 minutos	Alta
Repollo común, cortado grueso	1-2 minutos	Alta
Choclo/mazorca/elote	3 minutos	Alta
Endivia/escarola/achicoria, cortada gruesa	1-2 minutos	Alta
Col rizada/crespa, cortada gruesa	5 minutos	Alta
Frijoles verdes enteros	2-3 minutos	Alta
Quingombó/abelmosco, vainas pequeñas	2-3 minutos	Alta
Cebollas enteras, 1 1/2 pulgadas de diámetro	2 minutos	Alta
Arvejas (chicharos) en vainas	1 minuto	Alta
Papas blancas, nuevas, enteras pequeñas	5 minutos	Alta
Papas blancas, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	6 minutos	Alta
Calabaza, en rebanadas de 2 pulgadas	3-4 minutos	Alta
Remolachas en rebanadas de 1/4 de pulgada	4 minutos	Alta
Remolachas enteras pequeñas	12 minutos	Alta
Remolachas enteras grandes	20 minutos	Alta
Acelga, cortada gruesa	2 minutos	Alta
Espinaca congelada	4 minutos	Alta
Espinaca fresca, cortada gruesa	2 minutos	Alta
Colinabo, en rebanadas de 1 pulgada	7 minutos	Alta
Camote/batata, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	5 minutos	Alta
Tomates, cortados en cuartos	2 minutos	Alta
Nabos pequeños, cortados en cuartos	3 minutos	Alta
Nabos, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	3 minutos	Alta
Zucchini/calabacita, bellota, en mitades	7 minutos	Alta
Zucchini/calabacita, de 1 pulgadas	8 minutos	Alta

Fruta Fresca y Deshidratada

Fruta fresca:

- Lave y quítele el centro a la fruta. Si quiere, pélelas y córtelas en rebanadas.
- Cocine la fruta dentro del cestillo para cocción al vapor sobre el soporte con media taza de agua o jugo de fruta como mínimo.
- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.
- Puede agregarle azúcar y condimentos a la fruta antes o después de la cocción.
- Utilice el método de liberación rápida para la cocción de frutas enteras o en mitades. Utilice el método de liberación natural para cocinar frutas en trozos o rebanadas/rodajas para preparar puré o conservas.
- Los tiempos de cocción varían según la madurez de la fruta.

Fruta deshidratada:

- Ponga la fruta deshidratada en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por taza de fruta deshidratada.
- Si quiere, puede agregarle condimentos o saborizantes. Utilice el método de liberación rápida cuando termine el tiempo de cocción. Si cuando termina el tiempo de cocción la fruta sigue estando dura, cocínela un poco más a intensidad baja en la olla destapada hasta que esté cocida. Agregue agua de ser necesario.

FRUTA	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Manzanas deshidratadas	3 minutos	Alta
Manzanas frescas, en trozos o rebanadas	2-3 minutos	Alta
Damascos/albaricoques/chabacanos deshidratados	4 minutos	Alta
Damascos/albaricoques/chabacanos, enteros o en mitades	2-3 minutos	Alta
Duraznos/melocotones deshidratados	4-5 minutos	Alta
Duraznos/melocotones frescos, en mitades	3 minutos	Alta
Peras deshidratadas	4-5 minutos	Alta
Peras frescas, en mitades	3-4 minutos	Alta
Ciruelas pasas	4-5 minutos	Alta
Pasas de uvas	4-5 minutos	Alta

Frijoles Secos y Otras Legumbres

- **ADVERTENCIA:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a hacer espuma durante la cocción.
- Retire cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles en remojo durante cuatro horas como mínimo en cuatro veces su volumen de agua tibia antes de cocinarlos o déjelos en remojo durante toda la noche. No le ponga sal al agua, ya que esto endurece los frijoles y no les permite absorber el agua.
- Las lentejas partidas secas no se ponen en remojo.
- Después de dejarlos en remojo, retire los frijoles y cáscaras que quedan flotando.
- Cuele el agua.
- Enjuague los frijoles en agua tibia (lo mismo para las lentejas partidas secas).
- Coloque los frijoles o legumbres en la olla a presión. Añada tres tazas de agua por taza de frijoles o legumbres. No le ponga sal; los frijoles y legumbres se condimentan después de la cocción.
- Añada una cucharada de aceite vegetal por taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Para darle más sabor, cocine los frijoles o lentejas con hojas de laurel y una cebolla pequeña pelada con dos clavos de olor.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- El tiempo de cocción varía en función de la calidad de los frijoles. Si cuando termina el tiempo de cocción los frijoles siguen duros, cocínelos un rato más con la olla destapada. De ser necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles o legumbres rinde aproximadamente dos tazas, cocidos.

FRIJILES Y LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Azuki	4-5 minutos	Alta
Frijoles blancos	5-7 minutos	Alta
Frijoles rojos	10-12 minutos	Alta
Frijoles negros	8-10 minutos	Alta
Frijoles de colores	4-6 minutos	Alta
Garbanzos	10-12 minutos	Alta
Lentejas rojas	7-9 minutos	Alta
Sopa de lentejas	8-10 minutos	Alta
Lentejas verdes	8-10 minutos	Alta
Guandú/gandul	7-9 minutos	Alta

Granos

- **ADVERTENCIA:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a hacer espuma durante la cocción.
- Retire cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia. Deje los granos en remojo durante cuatro horas como mínimo en cuatro veces su volumen de agua tibia antes de cocinarlos o déjelos en remojo durante toda la noche. No le ponga sal al agua, ya que esto endurece los granos y no les permite absorber el agua.
- El arroz no se pone en remojo.
- Después de dejarlos en remojo, retire los granos y cáscaras que quedan flotando.
- Cuele el agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (lo mismo para el arroz).
- Cocine los granos por tazas, utilizando la cantidad de agua que indique la receta o el paquete.
- Si quiere, puede agregarle sal a gusto.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- El tiempo de cocción varía en función de la calidad de los granos. Si cuando termina el tiempo de cocción los granos siguen duros, cocínelos un rato más con la olla destapada. De ser necesario, agregue agua.
- Una taza de granos rinde aproximadamente dos tazas, cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROXIMADA	TIEMPO DE COCCIÓN	NIVEL DE PRESIÓN
Arroz basmati	1 ½ tazas	5-7 minutos	Alta
Arroz integral	1 ½ tazas	15-20 minutos	Alta
Arroz de grano largo	1 ½ tazas	5-7 minutos	Alta
Arroz salvaje	3 tazas	22-25 minutos	Alta

Carnes Rojas y de Ave

- Sáquele toda la grasa visible a la carne. Si va a cocinar un corte entero de carne, trócelo para que quepa en la olla a presión sin tocar las paredes.
- La carne trozada se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne con 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal en la olla a presión destapada antes de incorporar los otros ingredientes. No llene demasiado la olla a presión (nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3"). Dore la carne por partes, de ser necesario. Escorra el exceso de grasa y comience con la cocción siguiendo la receta.
- Cocine siempre la carne con media taza de líquido por lo menos. Si el tiempo de cocción es de más de 15 minutos, utilice dos tazas de líquido. La carne curada en sal o con conservantes se cocina tapada de agua.

- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.
- Cuando prepara una sopa o caldo concentrado, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de la capacidad de la olla.
- Los tiempos de cocción varían en función de la calidad y la cantidad de carne que se cocina. A menos que la receta diga lo contrario, los tiempos de cocción indicados corresponden a 3 libras de carne. Cuanto más grande sea el corte de carne, más extenso será el tiempo de cocción.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- Si va a cocinar carne con verduras, primero cocine la carne en caldo u otro líquido. Al tiempo de cocción recomendado para la carne, réstele el tiempo de cocción para el ingrediente vegetal que tarda más en cocinarse. Primero cocine la carne en la olla a presión. Libere la presión de la olla con el método de liberación rápida. Abra la olla y añada las verduras. Pruebe el condimento. Vuelva a poner la olla a presión para que haga presión y continúe con la cocción durante el tiempo de cocción recomendado para las verduras. Si quiere agregar verduras de cocción rápida, como arvejas (chícharos) u hongos, no los cocine en la olla a presión al mismo tiempo que las demás verduras. Agréguelos a la olla antes de servir la comida y cuézalos con la olla a presión destapada hasta que estén listos. Ejemplo: Si va a cocinar una falda de res (tiempo de cocción: 43 minutos) con papas (tiempo de cocción: 7 minutos) y zanahorias en rodajas (tiempo de cocción: 1 minuto), primero tiene que cocinar la carne sola durante 34 minutos, a continuación liberar la presión, agregar las papas y cocinar durante 7 minutos más. Como último paso, añada las zanahorias y cocínelas a intensidad baja durante un minuto más aproximadamente o hasta que estén cocidas.

CARNES ROJAS Y DE AVE	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Carne de vaca/ternera, falda o corte entero	35-40 minutos	Alta
Carne de vaca/ternera (osobuco), 1 1/2 pulgadas (4 cm) de grosor	25-30 minutos	Alta
Carne de vaca/ternera, cortada en cubitos de 1 pulgada (2,5 cm), 1 1/2 libras (700 gr)	10-15 minutos	Alta
Carne de vaca/ternera, falda o corte entero	35-40 minutos	Alta
Carne de vaca limpia, 2 libras (900 gr)	10-15 minutos	Alta
Albóndigas, 1-2 libras (450 a 900 g)	5-10 minutos	Alta
Cecina de vaca	50-60 minutos	Alta
Cerdo, corte entero	40-45 minutos	Alta
Cerdo, costillas, 2 libras (900 gr)	15 minutos	Alta
Pierna de cerdo ahumada, 2 libras (900 gr)	20-25 minutos	Alta
Jamón de cerdo, en trozos	20-25 minutos	Alta
Pierna de cordero	35-40 minutos	Alta
Cordero, cortado en cubitos de 1 pulgada, 1 1/2 libras (700 gr)	10-18 minutos	Alta
Pollo entero, 2 a 3 libras (900 gr-1,4 kg)	12-18 minutos	Alta
Pollo trozado, 2 a 3 libras (900 gr-1,4 kg)	8-10 minutos	Alta
Sopa o caldo concentrado de carne de vaca o ave	10-15 minutos	Alta

Mariscos y Pescados

- Limpie bien el pescado. Quítele todas las espinas visibles.
- Lave y enjuague los mariscos. Ponga en remojo las almejas y mejillones en un recipiente con agua fría y el jugo de un limón durante una hora para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción varían en función de los mariscos.
- Cocine los mariscos en el cestillo para cocción al vapor sobre el soporte con media taza de líquido como mínimo. Unte el cestillo con una película delgada de aceite vegetal para que no se pegue el pescado.
- Si quiere, condimente el líquido de cocción.
- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.
- Cuando prepara una sopa o caldo concentrado, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de la capacidad de la olla.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación de agua fría o automática.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Cangrejos	2-3 minutos	Baja
Filete de pescado, 1 1/2 a 2 libras (700 a 900 g) de grosor	2-3 minutos	Baja
Sopa de pescado o caldo de pescado concentrado	5-6 minutos	Alta
Pescado limpio entero	5-6 minutos	Baja
Langosta, 1 1/2 a 2 libras (700 a 900 g)	2-3 minutos	Baja
Mejillones	2-3 minutos	Baja
Langostinos (camarones)	1-2 minutos	Baja

Adaptación de recetas tradicionales para cocción con la olla a presión Helix

Podrá adaptar su receta preferida para hacerla con la olla a presión muy fácilmente. En la mayoría de los casos, las sopas, los guisos, la carne cocida a baja temperatura o estofada, y las recetas a fuego lento son las que dan mejores resultados.

Carnes rojas y de ave: Cuando prepare carne, dórela bien en la olla a presión con 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal como mínimo. Escurra el exceso de grasa y sofría las cebollas, el ajo y demás verduras como se indica en la receta. Añada el resto de los ingredientes y como mínimo 1/2 taza de líquido de cocción, como caldo, puré de tomate diluido o vino.

Sopas: Las sopas son fáciles y rápidas de preparar. Agregue carne o mariscos a la olla a presión junto con las verduras, hierbas y especias que quiera. Incorpore los ingredientes líquidos y llene la olla a presión a no más de la mitad de su capacidad.

Resolución de Problemas

Para obtener los mejores resultados con la olla a presión Helix, asegúrese de leer todas las instrucciones y consejos de seguridad que se incluyen en este manual del usuario y en cualquier otro material impreso provisto por el fabricante. A continuación, se presentan consejos y soluciones prácticas para algunos de los problemas que suelen presentarse con la olla a presión Helix.

PROBLEMA	La tapa no se cierra.
MOTIVO	Si no respeta a rajatablas las instrucciones de la sección "Cierre de la tapa y cocción", la tapa se puede atorar cuando la intenta cerrar.
SOLUCIÓN	Si nota resistencia cuando intenta cerrar la tapa, no la fuerce. Asegúrese de que la tapa esté sobre la olla a presión y presione hacia abajo como se describe en la sección "Cierre de la tapa y cocción" de este manual. Si necesita ayuda, comuníquese con el departamento de atención al cliente de Fagor, llamando al 1-800-207-0806 o por email: info@fagoramerica.com.
PROBLEMA	La olla pierde agua cuando se está acumulando la presión.
MOTIVO	A medida que la olla a presión acumula presión, puede gotear un poco de agua. Esta agua proviene del vapor que se condensa debajo de la tapa. La olla a presión dejará de gotear cuando alcance la presión necesaria. Sin embargo, si la pérdida de agua es constante o si no deja de gotear una vez que alcanza la presión necesaria, puede deberse a que la junta no se haya lavado correctamente y untado con aceite.
SOLUCIÓN	Lave y seque la junta después de cada uso, y úntela con aceite regularmente.
PROBLEMA	La olla no hace presión (el indicador de presión no se levanta después de más de 5 minutos con el quemador a intensidad alta).
MOTIVO	1. Falta líquido. 2. La olla a presión no se cerró correctamente. 3. La válvula está sucia o tapada. 4. La junta de silicona no está bien puesta, está sucia o desgastada. 5. La válvula de presión no está en la posición correcta.
SOLUCIÓN	1. Utilice siempre la cantidad de líquido que diga la receta. Nunca se debe utilizar menos de media taza. Sin embargo, nunca llene la olla a presión con líquido a más de la mitad de su capacidad. 2. Siga las instrucciones del manual para cerrar herméticamente la olla a presión, lo que permitirá la generación de la presión necesaria. 3. La válvula puede ensuciarse cuando se cocinan alimentos que tienden a hacer espuma, como los frijoles secos. Limpie la válvula periódicamente. 4. Revise que la junta de silicona esté limpia y bien colocada antes de utilizar la olla a presión. Si se le da un uso continuo, la junta de silicona se empieza a desgastar, y hay que cambiarla por lo menos una vez al año si la olla a presión se utiliza con mucha frecuencia. 5. Asegúrese de que la válvula de presión esté en la posición de ajuste de presión. La olla a presión no generará presión si la válvula de presión está en la posición de liberación de vapor.

PROBLEMA	El indicador de presión se levantó, pero no sale vapor por la válvula de presión.
MOTIVO	1. A la olla le falta líquido. 2. La válvula está sucia o tapada. 3. La temperatura del quemador no es suficiente.
SOLUCIÓN	1. Asegúrese de que haya suficiente líquido. Como mínimo, siempre tiene que haber en la olla a presión media taza de líquido o 2 tazas si el tiempo de cocción es de más de 10 minutos. 2. La válvula puede ensuciarse cuando se cocinan alimentos que tienden a hacer espuma, como los frijoles secos. Limpie la válvula periódicamente. En la sección "Cuidados y limpieza" de este manual, se explica cómo sacar la válvula para limpiarla. 3. Aumente la intensidad del quemador a "intensidad moderada a fuerte" hasta que la salida de vapor de la válvula de presión sea pareja.
PROBLEMA	La salida de vapor de la válvula de presión es pareja y moderada, y hay unas gotitas de agua condensada sobre la tapa.
MOTIVO	Cuando se utiliza como es debido, de la válvula de presión, sale vapor en forma pareja y moderada, y se condensan gotitas de agua sobre la tapa.
SOLUCIÓN	Esto es normal. Si sale mucha agua de la válvula de presión con el vapor, consulte el problema que sigue.
PROBLEMA	De la válvula de presión, sale un chorro de vapor fuerte y descontrolado, y hay o no gotas de condensación.
MOTIVO	1. El quemador está muy fuerte. 2. La válvula está sucia. 3. La válvula de seguridad no funciona bien.
SOLUCIÓN	1. Disminuya la intensidad del quemador hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada. 2. Revise la válvula en busca de restos de comida. 3. La válvula de seguridad se debe cambiar. Comuníquese con el departamento de atención al cliente de Fagor, llamando al 1-800-207-0806 o por email: info@fagoramerica.com.
PROBLEMA	Sale vapor por los bordes de la tapa.
MOTIVO	1. La olla a presión está demasiado llena. 2. La olla a presión no se cerró correctamente. 3. La junta de silicona no está bien puesta, está sucia o desgastada.
SOLUCIÓN	1. Nunca sobrepase la línea del límite máximo de la olla a presión al llenarla ni la llene a más de la mitad para cocinar líquidos o alimentos que hacen espuma o se expanden durante la cocción. 2. Siga las instrucciones del manual para cerrar herméticamente la olla a presión, lo que permitirá la generación de la presión necesaria. 3. Revise que la junta de silicona esté limpia y bien colocada antes de utilizar la olla a presión. Si se le da un uso continuo, la junta de silicona se empieza a desgastar, y hay que cambiarla por lo menos una vez al año si la olla a presión se utiliza con mucha frecuencia.

PROBLEMA	La olla a presión no se puede abrir una vez terminada la cocción.
MOTIVO	1. Todavía hay presión en el interior de la olla a presión. 2. Si el indicador de presión descendió y sigue sin poder abrir la tapa, puede deberse a que la tapa no está bien ubicada en la posición para abrir.
SOLUCIÓN	1. Utilice el método de liberación de agua fría o de liberación automática para liberar la presión restante. Asegúrese de que haya bajado el indicador de presión. Vuelva a intentar abrirla. 2. Mueva la tapa en la dirección que indica la flecha ubicada al lado de la palabra "OPEN" (ABRIR) y levántela.
PROBLEMA	La comida queda cruda.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado corto. 2. Se utilizó el método de liberación de agua fría o de liberación automática cuando no había que usarlo.
SOLUCIÓN	1. Consulte siempre el tiempo de cocción de la receta. Si la comida sigue quedando cruda, aumente el tiempo de cocción 1 o 2 minutos aproximadamente y continúe con la cocción a presión, o siga cocinando a intensidad baja con la olla destapada hasta lograr la textura deseada. 2. Utilice el método de liberación natural para que los alimentos se sigan cocinando mientras disminuye la presión.
PROBLEMA	La comida se pasa.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado largo. 2. Se utilizó el método de liberación natural cuando no había que usarlo.
SOLUCIÓN	1. Consulte siempre el tiempo de cocción de la receta. Si la comida se pasa, disminuya el tiempo de cocción 1 o 2 minutos por lo menos. 2. Utilice el método de liberación de agua fría o de liberación automática para que la presión disminuya de inmediato.

**MANUEL DE L'UTILISATEUR
DE L'AUTOUISEUR HELIX DE FAGOR**

TABLE DES MATIERES

IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION64

Recommandations du Fabricant65

Introduction.66

La Gamme d'Autocuiseur Helix67

Autocuiseur Helix68

Composants et Fonctionnalités68

Cuisiner Avec l'Autocuiseur Helix.72

 Avant la Première Utilisation72

 Ajouter de la Nourriture et du Liquide72

 Fermer le Couvercle et Cuire73

 Relâcher la Pression Après la Cuisson74

Entretien et Nettoyage.77

 Nettoyage de la Soupape de Pression78

 Instructions de Base pour la Cuisson79

 Légumes Frais et Surgelés79

 Fruits Frais et Secs81

 Haricots et Autres Légumes Secs82

 Grains.83

 Viande et Volaille83

 Fruits de Mer et Poissons85

 Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec
 l'autocuiseur Helix85

Dépannage86

Garantie limitée93

Ceci est un appareil homologué UL. Les protections suivantes sont recommandées par la plupart des fabricants d'appareils portables.

IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION

Lors de l'utilisation des autocuiseurs, des précautions de base doivent toujours être respectées :

1. Lire toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou boutons.
3. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'autocuiseur est utilisé à proximité d'enfants.
4. Ne pas placer l'autocuiseur dans un four chaud.
5. Il faut être extrême prudent lorsqu'on déplace un autocuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'autocuiseur pour une utilisation autre que celle prévue.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Son utilisation inappropriée peut causer des blessures par brûlures. S'assurer que la casserole est bien fermée avant de démarrer la cuisson. Se référer à la section « Fermeture du couvercle et cuisson » dans ce manuel.
8. Ne remplissez pas l'unité au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Lors de cuisson d'aliments qui gonflent à la cuisson, comme du riz ou des légumes secs, ne pas remplir la casserole plus qu'à moitié. Si la casserole est trop remplie, la soupape peut se boucher et causer un excès de pression. Se référer aux « Instructions de base pour la cuisson » dans ce manuel.
9. Rappel : certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, les flocons d'avoine ou autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaronis, la rhubarbe ou les spaghetti peuvent produire de l'écume et des projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape de vapeur).
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'autocuiseur avant qu'il ait refroidi et que toute la pression ne soit retombée. S'il est difficile de tourner les poignées, cela signifie qu'il y a encore de la pression : Ne pas forcer l'ouverture. Faire couler l'eau froide sur la casserole pour la refroidir afin de réduire la pression interne. Toute pression contenue dans l'autocuiseur présente un danger. Se référer à la section « Relâcher la pression après la cuisson » dans ce manuel.
12. Ne pas utiliser cet autocuiseur pour cuire sous pression une friture à l'huile.
13. Lorsque la pression normale de fonctionnement est atteinte, diminuer la chaleur afin que tout le liquide qui crée la vapeur ne s'évapore pas.
14. Pour réduire le risque de brûlures ou de déversements, les poignées du couvercle et du pot doivent être positionnées de sorte qu'elles ne surplombent pas la surface d'appareils adjacents ou le bord de la cuisinière.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Recommandations du Fabricant

Pour profiter pleinement de votre nouvel autocuiseur Fagor, lisez attentivement les recommandations avant de commencer à utiliser votre autocuiseur, et suivez-les à la lettre :

1. S'assurer que les enfants n'ont pas accès ou n'atteignent pas l'autocuiseur pendant la cuisson.
2. Avant d'utiliser votre autocuiseur, et chaque fois que vous l'utilisez, assurez-vous que les mécanismes de sécurité (tels que l'indicateur de chaleur, la soupape de sécurité, le joint en silicone, le couvercle et le corps, ne sont pas endommagés ou sales.
3. Ne jamais utiliser l'autocuiseur ayant un joint usé ou déchiré. Inspecter le joint avant chaque utilisation pour s'assurer qu'il est souple et ne présente ni fissure ni déchirure. Si vous devez le remplacer, consultez les instructions de la section « Entretien et nettoyage » dans ce manuel.
4. Il est très important de ne pas remplir l'autocuiseur de nourriture et liquide au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Si vous faites cuire des grains ou des aliments qui se dilatent à la cuisson, ne pas remplir la casserole plus qu'à moitié. L'appareil peut produire trop de vapeur s'il est trop plein de nourriture et de liquide.
5. Avant la cuisson, assurez-vous que le joint est en bon état et en place, et que la soupape de pression est exempte de particules de nourriture qui pourraient l'obstruer. Se référer aux instructions dans ce manuel pour des instructions plus détaillées.
6. Assurez-vous que l'autocuiseur est bien fermé avant la cuisson. Si le couvercle est pas solidement fermé et verrouillé, la pression de l'autocuiseur ne montera pas.
7. Après avoir relâché la pression de l'autocuiseur, ouvrez le couvercle vers l'arrière de votre cuisinière car il peut encore contenir un peu de vapeur.
8. Mise en garde : Ne pas utiliser l'autocuiseur sur un brûleur au propane de camping ou sur des cuisinières commerciales. Cet autocuiseur est conçu uniquement pour un usage domestique.
9. Les autocuiseurs ne doivent pas être utilisés à des fins médicales, tel que comme un stérilisateur, car ils ne sont pas conçus pour atteindre les températures nécessaires pour une stérilisation complète.
10. Ne pas permettre d'utiliser l'autocuiseur à ceux qui ne sont pas familiers avec les instructions pour l'utiliser.

Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté l'autocuiseur Helix de Fagor. Nous apprécions la confiance que vous accordez à notre société en sélectionnant l'un de nos nombreux autocuiseurs. Nous sommes convaincus que cet autocuiseur vous apportera de nombreuses années d'excellent service.

Entouré par des mythes sans fin, les autocuiseurs sont probablement les ustensiles de cuisine les moins bien compris. Ceci est regrettable car ils offrent de nombreux avantages par rapport à la cuisine traditionnelle. Tout d'abord, la plupart des aliments peuvent être cuits beaucoup plus vite, jusqu'à un tiers du temps dans la plupart des cas. Étant donné que la nourriture cuit moins longtemps, elle est moins susceptible de perdre sa couleur et sa saveur, ainsi que les minéraux essentiels et les vitamines qui sont normalement évaporés ou dilués lors de cuissons plus longues dans de grandes quantités d'eau.

Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et de gros calibre, les autocuiseurs Fagor sont conçus dans un souci de fonctionnement et de sécurité, répondant à toutes les normes internationales de sécurité. La soupape et l'indicateur de pression Fagor sont faciles à utiliser et rendent plus simple que jamais comment déterminer la quantité adéquate de chaleur et la façon de la maintenir. Nous savons qu'une fois que vous commencez à utiliser votre autocuiseur Fagor, vous comprendrez pourquoi c'est l'ustensile de cuisine le plus important que vous aurez possédé.

Aujourd'hui, les gens sont plus conscients de la nourriture et des produits qu'ils consomment qui affectent l'environnement. Fagor reconnaît que les consommateurs demandent des produits et des procédés de fabrication plus respectueux de l'environnement. Les autocuiseurs Fagor sont polis uniquement au moyen de procédés mécaniques et non de produits chimiques. En plus d'être fabriqués d'une manière plus respectueuse de l'environnement, les autocuiseurs vous font aussi économiser de l'énergie dans la cuisine. La cuisine à l'autocuiseur permet d'économiser jusqu'à 70% du temps de cuisson par rapport aux méthodes traditionnelles. Et moins de temps de cuisson signifie moins d'énergie utilisée et moins de chaleur produite dans la cuisine. En outre, la cuisson à l'autocuiseur conserve les vitamines et les nutriments essentiels, et vous apporte des repas plus sains. Utiliser les autocuiseurs Fagor non seulement fait la différence pour votre santé, mais également la différence dans notre monde. Cet ustensile peut être le plus efficace de votre cuisine.

Avant de commencer la cuisson, il est important de lire ce manuel détaillé de l'utilisateur et de comprendre comment faire fonctionner, prendre soins et entretenir votre autocuiseur Helix de Fagor afin d'en profiter pendant de nombreuses années d'utilisation.

Visitez notre site Web, www.fagoramerica.com pour en savoir plus sur notre gamme d'ustensiles de cuisine et de petits et grands appareils ménagers.

La Gamme d'Autocuiseur Helix

La gamme d'autocuiseur Helix comprend les modèles suivants:

• Modèle 6 quarts (Point n ° 935010056)

Comprend:

- Le manuel d'instructions.
- Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
- Le livre de recette.

• Modèle 8 quarts (Point n ° 935010057)

Comprend:

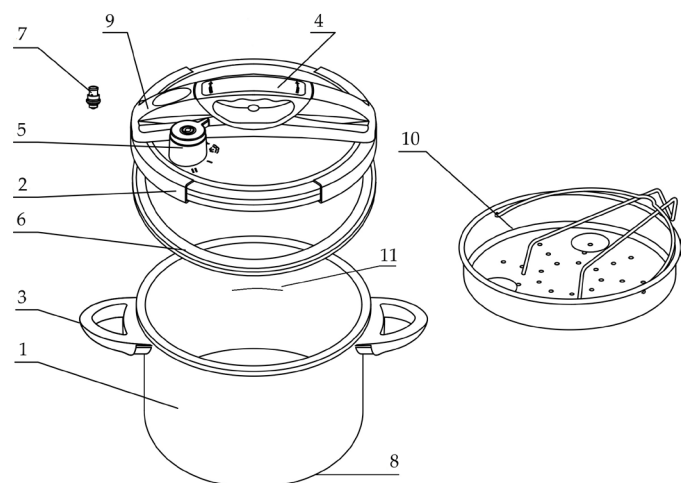
- Le manuel d'instructions.
- Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
- Le livre de recette.

• Modèle 10 quarts (Point n ° 935010058)

Comprend:

- Le manuel d'instructions.
- Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
- Le livre de recette.

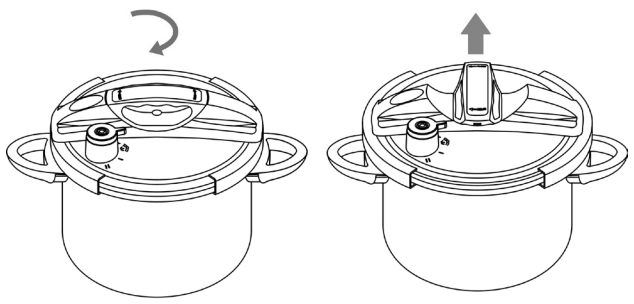
Autocuiseur Helix



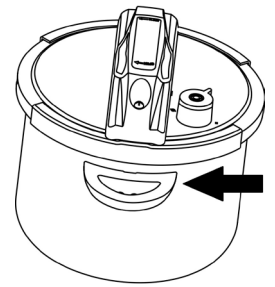
Composants et Fonctionnalités

- 1. **Le pot de l'autocuiseur:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre, toute la cuisine se fait dans le pot de l'autocuiseur.
- 2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre, le couvercle doit être correctement verrouillé afin de faire monter une pression suffisante pour la cuisson. Pour ouvrir le couvercle, tourner la poignée en direction de la flèche à côté du mot OPEN (ouvrir), et soulevez-le. Pour fermer le couvercle, placez-le dans importe quelle position au-dessus du pot de l'autocuiseur, appuyez vers le bas et tournez la poignée en direction de la flèche à côté du mot CLOSE (fermer).

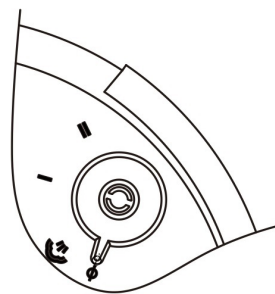
AVERTISSEMENT : NE JAMAIS FORCER L'OUVERTURE DE L'AUTOCUISEUR



- 3. **Poignées du pot:** Elles sont utilisés pour déplacer et porter l'autocuiseur, ne pas utiliser la poignée du couvercle pour porter l'ensemble de l'unité.

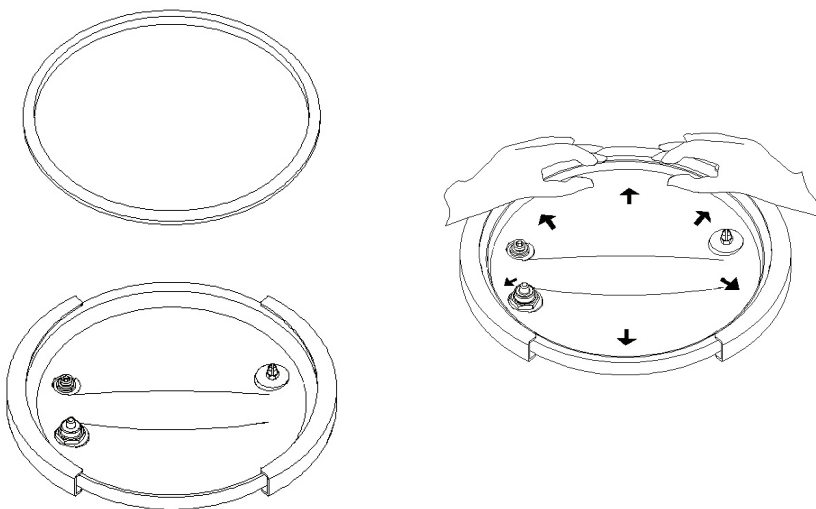


- 4. **Poignée du couvercle:** Utilisée pour retirer le couvercle de l'autocuiseur, la partie supérieure du couvercle contient d'importants composants essentielles pour utiliser l'autocuiseur.
- 5. **Soupape de pression:** Cette soupape de pression dispose deux réglages de la pression (positions I et II), une position de libération de la vapeur et une position propre pour retirer la soupape pour le nettoyage.

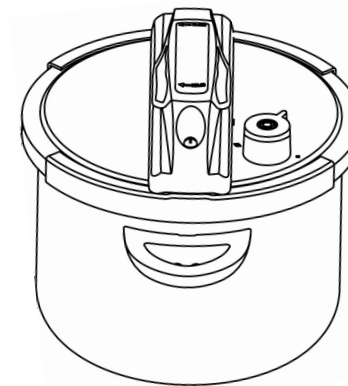


Position du Selecteur	Livres de Pression par Pouce Carré (psi)	Niveau de Pression
Ø	0	Position propre
	0	Sortie de vapeur
I	8	Basse
II	15	Haut

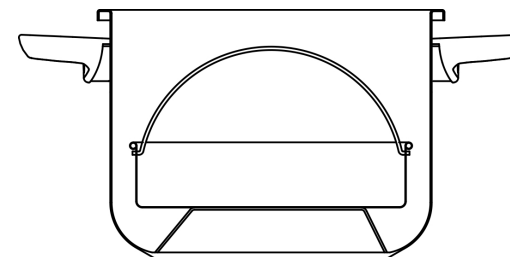
- 6. **Joint:** Afin d'assurer une bonne étanchéité lors de la cuisson sous pression, un joint en silicone est placé autour de la partie inférieure du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur sans joint en silicone correctement positionné. Ne pas utiliser l'autocuiseur avec un joint usé ou déchiré. Il doit être remplacé immédiatement s'il est usé ou déchiré. Contactez le Service Clientèle de Fagor au : 1-800-207-0806 ou par courriel à l'adresse : info@fagoramerica.com. On peut également acheter des joints en ligne sur www.fagoramerica.com.



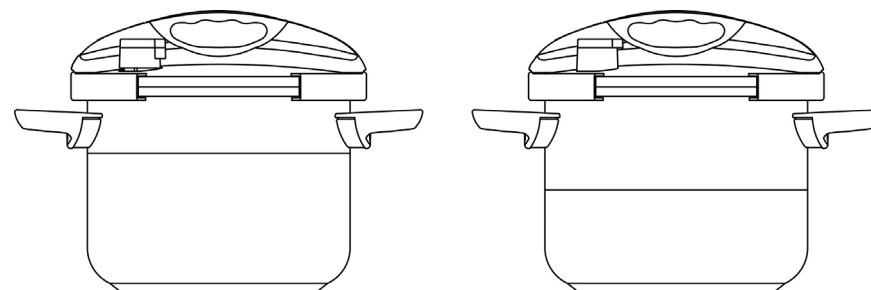
7. **Soupape de sécurité:** Situé sous la poignée du couvercle. La soupape de sécurité est activée en cas de pression excessive. L'autocuiseur ne peut pas être ouvert s'il est encore sous pression.
8. **Fond conducteur de chaleur:** Étant donné que l'objectif d'un autocuiseur est de cuire rapidement, le fond de sa cuve est conducteur thermique et composé de trois couches en métal. La première couche en acier inoxydable est en contact avec les aliments sans danger pour ceux-ci. Compte tenu du fait que l'aluminium ne doit pas être en contact avec les aliments et que ce métal n'a pas de propriété magnétique, la couche d'aluminium est prise en sandwich entre les deux couches externes. L'aluminium est le meilleur conducteur de chaleur et fournit donc une distribution plus rapide et plus uniforme de la chaleur. La dernière couche est en acier inoxydable avec des propriétés magnétiques, ce qui rend l'autocuiseur compatible avec la cuisson par induction.
9. **Indicateur de pression:** L'indicateur de pression est la tige à pointe rouge, située au-dessus de la poignée du couvercle. Il indique s'il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Lorsqu'on chauffe l'autocuiseur et que la pression augmente, l'indicateur de pression va s'élever, relâchant automatiquement une faible quantité de vapeur par la soupape de pression. Si l'indicateur de pression est relevé, il y a de la pression dans l'autocuiseur et il ne peut pas être ouvert. Le verrouillage sous pression sur le couvercle sera bloqué et ne peut pas glisser en position ouverte. Si l'indicateur de pression n'est pas relevé, il n'y a pas de pression à l'intérieur de l'autocuiseur, et vous pouvez ouvrir le couvercle en toute sécurité.



10. **Le panier de cuisson à la vapeur en acier inoxydable avec trépied:** L'autocuiseur Helix est également livré avec un panier de cuisson à la vapeur en acier inoxydable avec trépied. Ils sont utilisés pour la cuisson d'aliments à la vapeur sous pression sans les placer directement dans le liquide de cuisson.



11. **La ligne de remplissage maximum (Max 2/3):** Cette ligne indique la quantité maximale de liquide et de nourriture à ne pas dépasser dans l'autocuiseur. Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà de la ligne de MAX 2/3, c'est-à-dire, ne pas le remplir à plus des deux-tiers en liquide et nourriture, ni à plus de la moitié si vous faites cuire des aliments qui gonflent pendant la cuisson (par exemple du riz ou d'autres céréales) .



Cuisiner Avec l'Autocuiseur Helix.

REMARQUE : LES AUTOCUISEURS FAGOR SONT PRÉVUS UNIQUEMENT POUR LES SURFACES DE CUISSON DOMESTIQUES ET POUR UN USAGE DOMESTIQUE

Avant la Première Utilisation

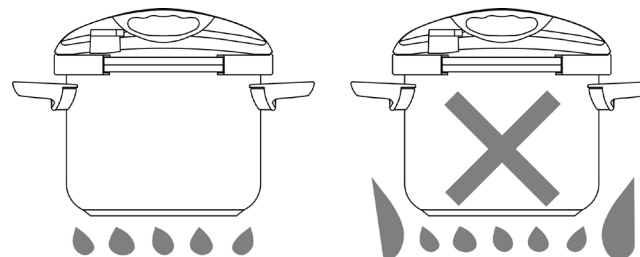
Pour ouvrir l'autocuiseur, mettez-le sur une surface plane et tourner la poignée en direction de la flèche 'OPEN' (ouvrir) sur la poignée. Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, laver à la main toutes les pièces et les composants à l'eau tiède avec un savon doux à vaisselle. Bien rincer et sécher avec une serviette. L'autocuiseur peut aller au lave-vaisselle. Toujours enlever le joint lors du lavage du couvercle. Laver le joint à l'eau chaude savonneuse ; bien rincer et sécher avec une serviette. Enduire le joint avec une fine couche d'huile de cuisine (par exemple, huile végétale, huile d'olive, huile de colza, etc.). Suivez cette procédure chaque fois que vous lavez l'autocuiseur afin de prolonger la durée de vie du joint et pour faciliter le verrouillage du couvercle.

Ajouter de la Nourriture et du Liquide

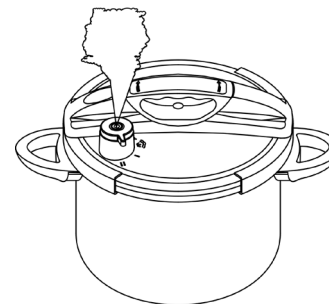
1. Pour cuisiner avec l'autocuiseur Helix, il est très important d'utiliser au moins 1/2 tasse de liquide pour cuire pendant moins de 10 minutes, ou 2 tasses d'eau pour cuire pendant plus de 10 minutes; **NE JAMAIS EN UTILISER MOINS**. Il est important de toujours avoir un peu de liquide de cuisson dans l'autocuiseur, car ce liquide va créer la vapeur nécessaire pour faire monter la pression. Sans liquide, l'autocuiseur ne peut pas faire monter de pression. Vous pouvez utiliser de l'eau, du bouillon, du vin ou tout autre type de liquide à cuire, sauf de l'huile. Vous pouvez utiliser de l'huile pour dorer de la viande ou faire revenir des oignons directement dans votre autocuiseur avant d'ajouter le reste des ingrédients, mais l'huile ne doit jamais être le SEUL liquide de cuisson. **AVERTISSEMENT** : Les autocuiseurs ne sont pas des friteuses à pression.
2. Ne remplissez jamais l'autocuiseur au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Il faut laisser suffisamment d'espace dans l'autocuiseur pour pouvoir faire monter la pression. Remplissez le pot de l'autocuiseur à moitié pour cuire des aliments qui gonflent et/ou produisent de la mousse pendant la cuisson, tels que les haricots ou autres légumes secs et les grains. De même, ne remplissez qu'à moitié lorsque vous préparez des soupes ou des bouillons.
3. Vous pouvez ajouter des aliments et du liquide directement dans l'autocuiseur, ou, au choix, vous pouvez cuire votre nourriture à la vapeur dans le panier en acier inoxydable. Pour utiliser le panier en acier inoxydable, placez le trépied métallique de support sur le fond de l'autocuiseur, ajoutez au moins une demi-tasse de liquide et placez le panier à vapeur contenant la nourriture par dessus.

Fermer le Couvercle et Cuire

1. Lorsque la cuisson est prête à démarrer, placez le couvercle sur l'autocuiseur, appuyez sur le couvercle légèrement si nécessaire, tournez la poignée en direction de la flèche marquée 'CLOSE' (fermer) sur la poignée. Une fois l'autocuiseur verrouillé, sélectionnez l'un des deux niveaux de pression sur la soupape de pression. Le niveau de pression I est à **BASSE PRESSION**, équivalent à 8 psi (8 livres de pression par pouce carré). Utilisez ce réglage pour les aliments délicats comme les filets de poisson ou les légumes. Le niveau de pression II est **HAUTE PRESSION**, équivalent à 15 psi (15 livres de pression par pouce carré). Utilisez ce paramètre pour la plupart des recettes; ragoûts, soupes, viandes, céréales, etc.
2. Placez l'autocuiseur au centre du brûleur de la cuisinière. L'autocuiseur Helix peut être utilisé sur tous les types de brûleurs, y compris au gaz, électrique, en céramique et à induction. Pour ne pas décolorer les parois du pot, toujours ajuster le brûleur de sorte que lors d'utilisation sur le gaz, les flammes restent sous la base et ne lèchent pas les côtés. Lors de cuisson électrique, sélectionnez un brûleur du même diamètre que la base ou plus petit.



3. Commencez avec le réglage du brûleur sur feu vif si vous avez une cuisinière au gaz ou à induction. (**UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE - VOIR LA NOTE POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE**). Lorsque l'indicateur de pression se soulève et que la vapeur commence à sortir de la soupape de pression, baisser le feu pour maintenir un faible flux régulier de vapeur. À ce moment, le **TEMPS DE CUISSON COMMENCE** et vous pouvez minuter votre recette. Il est recommandé d'utiliser une minuterie de cuisine pour surveiller le temps de cuisson exacte.
4. Si à un moment de la cuisson une quantité excessive de vapeur d'eau s'échappe par la soupape de sécurité, diminuez le brûleur pour ajuster et maintenir le bon niveau de pression.



5. Si la pression baisse et que peu ou pas de vapeur s'échappe de la soupape de sécurité, augmentez la chaleur du brûleur jusqu'à ce qu'un faible flux régulier de vapeur s'échappe et peut être maintenu.
6. Pendant la cuisson, ne secouez jamais l'autocuiseur par inadvertance. Cela peut causer une libération automatique de vapeur par la soupape, ce qui va créer une chute de pression.

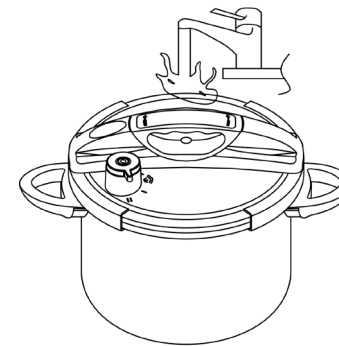
NOTE POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE

Étant donné que les plaques d'une cuisinière électrique conservent la chaleur pendant longtemps, la nourriture est souvent trop cuite lorsqu'on règle le brûleur sur faible pour faire mijoter (une fois le temps de cuisson démarré). Pour compenser cela, nous vous recommandons d'utiliser la méthode à deux-brûleurs : Allumez un brûleur sur feu moyen et amener votre autocuiseur à la bonne pression. Allumez un second brûleur sur faible, de sorte qu'une fois la pression atteinte et que de la vapeur commence à s'échapper de la soupape de pression de votre autocuiseur, vous puissiez déplacer soigneusement l'autocuiseur avec des mitaines de four sur le brûleur faible et commencer le temps de cuisson sous pression. Vous pouvez ensuite éteindre le brûleur de feu moyen. Assurez-vous de ne pas trop baisser la chaleur du brûleur faible ; la vapeur devrait toujours s'échapper en un flux continu par la soupape de pression lors de la cuisson. S'il n'y a plus de vapeur qui s'échappe de la soupape de pression et/ou si l'indicateur de pression chute, augmentez le feu jusqu'à ce que la vapeur recommence à sortir de la soupape de pression, et augmentez le temps de cuisson de 1 ou 2 minutes.

Relâcher la Pression Après la Cuisson

Toujours vérifier votre recette pour déterminer si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou si la méthode de libération rapide doit être utilisée. L'autocuiseur Helix de Fagor dispose également d'une position de libération automatique de la soupape de pression qui peut être utilisée pour libérer la pression automatiquement lors de la cuisson d'aliments tels que ragoûts, viandes, volaille, soupes. Vous pouvez choisir l'une des 3 méthodes suivantes pour faire retomber la pression.

1. **Méthode de relâche naturel:** Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur chaud, laissez-le refroidir et la pression retombera naturellement. En fonction de la quantité de nourriture et de liquide dans l'autocuiseur, ce procédé peut prendre de 10 à 15 minutes. Une fois que la pression est complètement relâchée, que l'indicateur de pression est retombé et qu'il n'y a pas plus de vapeur qui s'échappe de la soupape de pression, aller au paragraphe 4 dans cette section.
2. **Méthode de libération rapide:** Aussi appelé la méthode de libération à l'eau froide, elle est utilisée pour faire retomber la pression aussi vite que possible. Cette méthode est principalement utilisée lors de la cuisson de légumes, fruits de mer et autres aliments tendres qui peuvent rapidement être trop cuits. Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur, mettez-le dans l'évier et arrosez gentiment le couvercle à l'eau du robinet jusqu'à ce que la vapeur se dissipe et que l'indicateur de pression retombe.



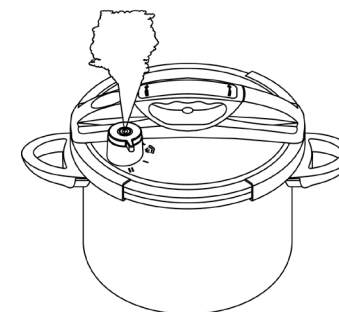
IMPORTANT ! VEUILLEZ NOTER:

Lorsque vous utilisez la méthode de libération rapide, toujours faire couler un petit débit d'eau tiède du robinet sur la partie métallique du couvercle de l'autocuiseur. Ne jamais diriger le robinet directement sur la soupape de pression située sur la poignée supérieure.

AVERTISSEMENT: Sans tenir compte de ce conseil et en arrosant directement la soupape de pression d'un fort courant d'eau froide, vous risquez de créer une chute de pression brutale dans l'autocuiseur, ce qui peut entraîner l'éjection soudaine de vapeur du dessous du couvercle de l'autocuiseur. Cette vapeur d'eau est extrêmement chaude et peut potentiellement causer des brûlures graves. Lorsque vous placez l'autocuiseur dans l'évier, inclinez-le afin que l'eau froide s'écoule sur les côtés. Une fois la pression complètement libérée et l'indicateur de pression retombé, passez à l'étape n° 4 de cette section.

NE JAMAIS PLONGER L'AUTOUISEUR DANS L'EAU.

3. **Méthode de libération automatique:** Lorsque vous utilisez la méthode de libération automatique, tournez le réglage de la soupape de pression en position de libération et la vapeur d'eau se libérera automatiquement.



AVERTISSEMENT: La vapeur qui sort de la soupape de pression est très chaude, et peut projeter quelques gouttelettes d'eau chaude. Ne placez pas vos mains directement dans le jet de vapeur, et assurez-vous qu'il ne soit pas dirigé vers un article quelconque qui pourrait être endommagé par la chaleur. Une fois que la vapeur est complètement libérée et que l'indicateur

de pression est retombé, allez au n° 4 de cette section.

4. Une fois la pression libérée et que vous voyez l'indicateur de pression retombé, vous pouvez ouvrir votre autocuiseur. Pour ouvrir l'autocuiseur, tourner la poignée en direction de la flèche à côté du mot OPEN (ouvrir). Même si vous avez déjà relâché la pression, n'ouvrez jamais l'autocuiseur vers votre visage car de la vapeur de cuisson intense peut encore se trouver dans l'appareil. Pour éviter le risque de brûlure, laissez les gouttelettes d'eau condensée dégoutter du couvercle dans l'autocuiseur.
5. **Ouverture pendant la cuisson.** Si vous devez ouvrir l'autocuiseur pendant la cuisson, il faut d'abord le dépressuriser comme décrit dans cette section. Nous vous recommandons d'utiliser la méthode de libération automatique à cet effet. Le couvercle sera chaud, soyez donc prudent lors de l'ouverture et de la fermeture ; pour réduire le risque de brûlures, ne touchez que les poignées. Rappelez-vous que vous interrompez la cuisson en ouvrant l'autocuiseur; lorsque vous continuez la cuisson, vous devez rerégler le temps de cuisson restant et ajuster la minuterie en conséquence.
6. Ne jamais forcer l'ouverture de l'autocuiseur. Il ne peut être ouvert que si l'indicateur de pression est complètement retombé dans son logement et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque la fermeture de sécurité est déplacée en position ouverte.

Entretien et Nettoyage

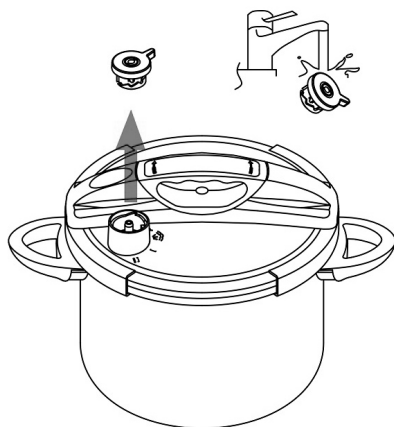
1. L'autocuiseur Helix est en acier inoxydable de haute qualité et de forte épaisseur.
2. Le pot de l'autocuiseur peut aller au lave-vaisselle, mais pas le couvercle. Le couvercle doit être lavé à la main avec de l'eau chaude, un savon à vaisselle doux et un tampon de nettoyage non abrasif. Ne pas utiliser de tampons métalliques ou de nettoyeurs abrasifs car ils pourraient rayer le pot et éventuellement endommager la finition.
3. Pour enlever les taches tenaces et toute décoloration à l'intérieur de l'autocuiseur, ajoutez le jus d'un demi citron et 1 à 2 tasses d'eau dans le pot de autocuiseur. Faites cuire à haute pression pendant 15 minutes, puis retirer du feu. Laissez la pression retomber naturellement, puis laver comme d'habitude.
4. Après le nettoyage, sécher avec un chiffon de cuisine propre et doux.
5. Afin de prolonger la durée de vie du joint en silicone, retirez-le après chaque utilisation et lavez-le à l'eau tiède et au savon à vaisselle doux. Rincez-le et séchez-le bien puis recouvrez-le d'une mince couche d'huile végétale avant de le replacer. Pour plus de sécurité et de meilleurs résultats, le joint en silicone doit être remplacé tous les 12-18 mois environ, selon l'utilisation. Vous pouvez commander un nouveau joint en appelant le service clientèle de Fagor pour recevoir un formulaire de commande au : 1-800-207-0806, ou en allant à la section Boutique en ligne de notre site Web : www.fagoramerica.com.
6. Pour rangement, NE PAS VEROUILLER LE COUVERCLE. Il suffit de placer le couvercle à l'envers sur le pot de l'autocuiseur. Cela permettra d'éviter qu'un vide se forme à l'intérieur de l'autocuiseur pendant le stockage, ce qui rendrait l'ouverture du couvercle difficile. Cela permettra également d'éviter les odeurs de ranci dans l'autocuiseur.
7. Avant d'utiliser l'autocuiseur Helix de Fagor, vérifiez toujours que les poignées sont solidement vissées. Sinon, serrer les vis des poignées avec un tournevis.
8. Pièces de rechange : Utilisez uniquement des pièces de rechange authentiques fabriquées et distribuées par Fagor America, Inc. L'utilisation de pièces et/ou d'accessoires non autorisés peut provoquer une défaillance de l'unité et annulera toute protection par garantie du fabricant. Vous pouvez commander des pièces de rechange en appelant le Service Clientèle de Fagor au : 1-800-207-0806, ou en allant à la section de la boutique en ligne sur notre site Web : www.fagoramerica.com.

Nettoyage de la Soupape de Pression

Après chaque utilisation, vérifiez que la soupape de pression ne comporte aucune particule de dépôt. Pour ce faire, déplacez la soupape de pression en position vapeur et retirez la soupape (voir les instructions détaillées ci-dessous). Nettoyez-la en y passant de l'eau courante à travers. Ensuite, soulevez le couvercle à la lumière et regardez par le trou sous la soupape de pression. Vérifiez que vous pouvez voir à travers et qu'il n'y a pas de particules alimentaires bloquées. Si nécessaire, nettoyez avec une petite brosse ou un cure-pipe.

1. POUR RETIRER LA SOUPAPE DE PRESSION POUR LA NETTOYER :

Déplacer la soupape en position de libération de la pression. Faites bouger la soupape de pression d'un côté à l'autre en tirant doucement vers le haut pour la retirer de son logement.



2. POUR REPLACER LA SOUPAPE APRÈS NETTOYAGE : Maintenez la soupape de pression sur le tuyau d'évacuation et poussez-la vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit bien en position.

Instructions de Base pour la Cuisson

Dans cette section, vous trouverez des instructions de base pour cuire des aliments le plus souvent préparés à l'autocuiseur. Ne pas couper ou tailler la nourriture dans l'autocuiseur avec un couteau ou autre ustensile pointu pour éviter de rayer le pot. Pour les soupes et les bouillons, ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'à 1/2 ! Rappelez-vous de toujours mettre un peu de liquide de cuisson. Utiliser l'autocuiseur sans liquide de cuisson ou le laisser bouillir et sécher, l'endommagera et l'empêchera de faire monter la pression et de bien fonctionner.

Légumes Frais et Surgelés

- Lavez soigneusement tous les légumes frais.
- Épluchez tous les légumes de racines, tels que betteraves rouges, carottes, pommes de terre et navets.
- Toute une citrouille d'hiver doit être percée à plusieurs reprises avec une fourchette avant la cuisson.
- Lorsque vous cuisez des légumes à la vapeur dans le panier sur le trépied de support, vous devez utiliser au moins 1/2 tasse d'eau.
- Si le temps de cuisson approximatif est de plus de 10 minutes, vous devez utiliser 2 tasses d'eau.
- Vous ne devriez jamais remplir l'autocuiseur à plus 2/3 de sa capacité.
- Lorsque vous faites cuire les légumes surgelés, vous devez prolonger le temps de cuisson total de 1 à 2 minutes.
- Si possible, utilisez la méthode de libération à l'eau froide lorsque le temps de cuisson est terminé. C'est le meilleur moyen pour relâcher la vapeur et éviter la surcuisson des légumes tendres. Vous pouvez également utiliser la méthode de relâche automatique.

LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Artichaut, grand, sans feuilles	9 à 11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, sans feuilles	6 à 8 minutes	Haut
Asperges, fines, entières	1 à 1½ minutes	Haut
Asperges, épaisses, entières	1 à 2 minutes	Haut
Haricots blancs dans la cosse	8 minutes	Haut
Haricots dans la cosse	4 minutes	Haut
Brécoli (broses)	2 à 3 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quartiers	3 à 4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, en tranches de 1/4 po (1 cm)	1 minute	Haut
Carottes en rondelles de 1/4 po (1cm)	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 1 po (2,5 cm)	4 minutes	Haut
Choux-fleurs, têtes	2 à 3 minutes	Haut
Chou commun coupe épaisse	1 à 2 minutes	Haut
Mais en épis	3 minutes	Haut
Endive en coupe épaisse	1 à 2 minutes	Haut
Chou frisé vert en coupe épaisse	5 minutes	Haut
Haricots verts entiers	2 à 3 minutes	Haut
Gombo en petites gousses	2 à 3 minutes	Haut
Oignons entiers, diamètre 1 1/2 po (4 cm)	2 minutes	Haut
Pois en gousses	1 minute	Haut
Pommes de terre blanches, nouvelles, petites, entières	5 minutes	Haut
Pommes de terre blanches en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	6 minutes	Haut
Citrouille en tranches de 2 po (5 cm)	3 à 4 minutes	Haut
Betterave rouge en tranches de 1/4 de po (1 cm)	4 minutes	Haut
Betterave rouge, petite, entière	12 minutes	Haut
Betterave rouge, grosse, entière	20 minutes	Haut
Bette à carde en coupe épaisse	2 minutes	Haut
Épinards congelés	4 minutes	Haut
Épinards, frais en coupe épaisse	2 minutes	Haut
Rutabaga en tranches de 1 po (2,5 cm)	7 minutes	Haut
Patate douce en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	5 minutes	Haut
Tomates en quartiers	2 minutes	Haut
Navet, petit, en quartiers	3 minutes	Haut
Navet en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	3 minutes	Haut
Courgette, courge poivrée, moitié	7 minutes	Haut
Courgette d'été, en tranches de 1 po (2,5 cm)	8 minutes	Haut

Fruits Frais et Secs

Fruit frais:

- Fruits lavés et/ou épinés. Si vous préférez, pelez-les et coupez-les en tranches.
- Faites cuire les fruits à la vapeur ou dans le panier à pâtes sur le trépied de support et ajouter au moins une tasse d'eau ou de jus de fruits.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».
- Si vous le souhaitez, ajoutez du sucre et/ou un assaisonnement aux fruits avant ou après la cuisson.
- Lorsque vous faites cuire des fruits entiers ou coupés en deux, utilisez la libération rapide. Lorsque vous faites cuire des fruits en tranches ou en morceaux pour faire une purée ou des conserves utilisez la méthode de relâche naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Mettez les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruits pour chaque tasse de fruits secs.
- Si vous préférez, vous pouvez ajouter un assaisonnement ou d'autres arômes. Utilisez la méthode de libération rapide lorsque la période de cuisson est terminée. Si, après la période de cuisson, le fruit est encore dur, laissez-le mijoter dans l'autocuiseur sans couvercle jusqu'à ce qu'il soit prêt. Ajouter de l'eau si nécessaire

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Pommes fraîches en tranches ou en morceaux	2 à 3 minutes	Haut
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Abricots frais, entiers ou en moitiés	2 à 3 minutes	Haut
Pêches séchées	4 à 5 minutes	Haut
Pêches fraîches en moitiés	3 minutes	Haut
Poires séchées	4 à 5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3 à 4 minutes	Haut
Pruneaux	4 à 5 minutes	Haut
Raisins secs	4 à 5 minutes	Haut

Haricots et Autres Légumes Secs

- **AVERTISSEMENT : Ne jamais remplir l'autocuiseur de haricots et de légumes au-delà de la moitié de sa capacité, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.**
- Enlevez toutes particules étrangères. Rincez à l'eau tiède.
- Faites tremper les haricots dans quatre fois leur volume d'eau chaude pendant au moins quatre heures avant de les cuire, ou si vous préférez, laissez-les tremper toute la nuit. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcit les fèves et les empêche d'absorber l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles fendues séchées.
- Après le trempage, enlevez les haricots et les gousses qui flottent.
- Égouttez l'eau des haricots.
- Rincez-les dans de l'eau chaude (cela vaut également pour les lentilles fendues séchées).
- Mettez les haricots ou légumes dans l'autocuiseur. Ajoutez trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots ou de légumes. Ne pas ajouter de sel ; les haricots et les légumes seront assaisonnés après la cuisson.
- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer la mousse qu'ils produisent.
- Pour ajouter d'autres saveurs, faites cuire les haricots ou lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon pelé et deux clous de girofle.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction de la qualité des haricots. Si, après le temps de cuisson recommandés, les fèves sont encore dures, continuez de les cuire sans le couvercle. Si nécessaire, ajoutez de l'eau.
- Une tasse de haricots ou d'autres légumes produit environ deux tasses après la cuisson.

HARICOTS ET LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Azuki	4 à 5 minutes	Haut
Haricots blancs	5 à 7 minutes	Haut
Haricots d'Espagne, rouge	10 à 12 minutes	Haut
Haricots noir	8 à 10 minutes	Haut
Haricots colorés	4 à 6 minutes	Haut
Pois chiches	10 à 12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7 à 9 minutes	Haut
Soupe aux lentilles	8 à 10 minutes	Haut
Lentilles vertes	8 à 10 minutes	Haut
Pois d'Angole	7 à 9 minutes	Haut

Grains

- **AVERTISSEMENT : Ne jamais remplir l'autocuiseur de grains au-delà de la moitié de sa capacité, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.**
- Enlevez toutes particules étrangères. Rincez à l'eau tiède. Faites tremper les grains dans quatre fois leur volume d'eau chaude pendant au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou si vous préférez, laissez-les tremper toute la nuit. Ne pas ajouter de sel, car cela durcira les grains et les empêchera d'absorber l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après le trempage, enlevez les grains ou bales qui flottent.
- Drainez l'eau des grains.
- Rincez à l'eau chaude (cela vaut aussi pour le riz.)
- Faites cuire chaque tasse de céréales dans la quantité d'eau indiquée par la recette ou l'emballage.
- Salez au goût.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction de la qualité des grains. Si, après le temps de cuisson recommandé les grains sont encore difficiles, continuez de les faire cuire sans couvercle. Si nécessaire, ajoutez de l'eau.
- Une tasse de grains gonfle pour arriver à environ deux tasses de grains cuits.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITÉ APPROXIMATIVE D'EAU	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz basmati	1 ½ tasses	5 à 7 minutes	Haut
Riz brun	1 ½ tasses	15 à 20 minutes	Haut
Riz long grain	1 ½ tasses	5 à 7 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22 à 25 minutes	Haut

Viande et Volaille

- Retirez toute la graisse visible de la viande ou de la volaille. Si vous préparez une coupe entière de viande ou de volaille, comme un rôti, coupez-le de manière à ce qu'il entre dans l'autocuiseur sans en toucher les côtés.
- Les viandes et de volaille découpées en petits morceaux cuisent plus rapidement.
- Pour obtenir les meilleurs résultats, faites dorer la viande ou la volaille dans l'autocuiseur avec 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'olive, sans couvercle avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur (jamais au-dessus de la ligne « Max 2/3 »). Faites dorer la viande par lots, si nécessaire. Égouttez l'excès de graisse et commencez la cuisson comme indiqué dans la recette.
- Toujours cuire la viande et la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, utilisez deux tasses de liquide. Les viandes avec des conservateurs ou salées doivent être couvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».
- Lorsque vous préparez un bouillon ou une soupe concentré, mettez tous

les ingrédients dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié de sa capacité.

- Les temps de cuisson exacts varient en fonction de la qualité et la quantité de la viande à cuire. Sauf indication contraire dans la recette, les temps de cuisson sont donnés pour 3 lbs (1,4 Kg) de viande ou de volaille. En outre, plus épaisse la coupe de viande, plus long le temps de cuisson.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Lorsque vous faites cuire du boeuf ou de la volaille avec des légumes, commencez par cuire la viande dans du bouillon ou autre liquide. Soustraire du temps de cuisson recommandé pour la viande le temps de cuisson de l'ingrédient légume qui prend le plus de temps pour cuire. Faites d'abord cuire la viande à l'autocuiseur. Relâchez la pression de l'autocuiseur par la méthode de libération rapide. Ouvrez l'autocuiseur et ajoutez les légumes. Vérifiez l'assaisonnement. Portez l'autocuiseur jusqu'à arriver à la pression et continuez la cuisson à la pression pour le temps de cuisson recommandé pour les légumes. Si vous voulez ajouter des légumes qui cuisent rapidement, tels que des pois ou des champignons, ne les cuisez pas à la pression en même temps que les autres légumes de cuisson plus longue. Ajoutez-les à l'autocuiseur juste avant de servir et faites-les bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Exemple : Si vous faites cuire un gros morceau de poitrine de boeuf (temps de cuisson, 43 minutes) avec des pommes de terre (temps de cuisson 7 minutes) et des carottes en rondelles (temps de cuisson 1 1/2 minute), vous devez d'abord faire cuire la viande seule pendant 34 1/2 minutes, puis relâchez la pression, ajouter les pommes de terre et cuire pendant 7 minutes. Enfin, ajoutez les carottes et laissez mijoter pendant une minute ou jusqu'à ce qu'elles soient cuits.

VIANDE ET VOLAILLE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf / veau, rôti ou poitrine	35 à 40 minutes	Haut
Boeuf / veau, (jarret) 1 1/2 po (4 cm) de large	25 à 30 minutes	Haut
Boeuf / veau, cubes de 1 po (2,5 cm), 1 1/2 livres (700 gr)	10 à 15 minutes	Haut
Boeuf / veau, rôti ou poitrine	35 à 40 minutes	Haut
Boeuf préparé, 2 livres (900 g)	10 à 15 minutes	Haut
Boulettes, 1 à 2 livres (450 à 900 g)	5 à 10 minutes	Haut
Boeuf salé	50 à 60 minutes	Haut
Rôti de porc	40-45 minutes	Haut
Côtes de porc, 2 livres (900 g)	15 minutes	Haut
Jambon fumé de 2 livres (900 g)	20 à 25 minutes	Haut
Jambon en morceaux	20 à 25 minutes	Haut
Gigot d'agneau	35 à 40 minutes	Haut
Agneau en cubes 1 po (2,5 cm), 1 1/2-livres (700 g)	10 à 18 minutes	Haut
Poulet entier de 2 à 3 livres (900 g à 1,4 kg)	12 à 18 minutes	Haut
Poulet en morceaux, 2 à 3 livres (900 g à 1,4 kg)	8 à 10 minutes	Haut
Soupe ou bouillon concentré de boeuf ou de volaille	10 à 15 minutes	Haut

Fruits de Mer et Poissons

- Poissons nettoyés et éviscérés. Retirez toutes les arrêtes visibles.
- Frottez et rincez les coquillages de l'eau froide. Faites tremper les palourdes et les moules dans un récipient d'eau froide avec du jus d'un citron, pendant une heure, pour en retirer le sable.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction du fruit de mer à cuire.
- Faites cuire les fruits de mer dans le panier à vapeur sur le trépied de support avec au moins 3/4 de tasse de liquide. Appliquez une fine couche d'huile végétale au panier vapeur lorsque vous cuisez le poisson pour éviter qu'il s'y colle.
- Si vous le souhaitez, assaisonnez ou aromatisez le liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».
- Lorsque vous préparez un bouillon ou une soupe concentré, mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié de sa capacité.
- Utilisez la méthode de relâche automatique ou à l'eau froide lorsque le temps de cuisson est écoulé.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Crabe	2 à 3 minutes	Basse
Filet de poisson, épais 1 1/2 à 2 livres (700 à 900 g)	2 à 3 minutes	Basse
Soupe ou bouillon de poisson concentré	5 à 6 minutes	Haut
Poissons entiers, éviscérés	5 à 6 minutes	Basse
Homard, 1 1/2 à 2 livres (700 à 900 g)	2 à 3 minutes	Basse
Moules	2 à 3 minutes	Basse
Crevettes (gambas)	1 à 2 minutes	Basse

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Helix

Il est facile d'adapter votre recette préférée pour les utiliser avec l'autocuiseur. En gros, les soupes, les ragoûts, les viandes et la volaille braisées et rôties lentement, et les –recettes à feu doux, comme la sauce tomate et les confitures donnent les meilleurs résultats.

Viande et volaille: Lors de la préparation de viandes et de volaille, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur –ouvert en utilisant au moins 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'olive. Versez l'excès de gras et faites revenir les oignons, l'ail ou d'autres légumes comme l'indique la recette. Ajoutez les ingrédients restants et au moins une 1/2 tasse de liquide de cuisson tel que bouillon, purée de tomate diluée ou vin.

Soupes: Les soupes sont rapides et faciles à préparer. Ajoutez viande, volaille ou fruits de mer à l'autocuiseur ainsi que tous les légumes, herbes et épices désirés. Ajoutez les ingrédients liquides, en remplissant l'autocuiseur à moitié.

Dépannage

Afin d'assurer les meilleurs résultats lors de l'utilisation de l'autocuiseur Helix, lisez attentivement toutes les instructions et les conseils de sécurité contenus dans le manuel du propriétaire et tous les autres documents imprimés fournis par le fabricant. Voici des conseils pratiques et des solutions à certains problèmes courants que vous pouvez rencontrer lorsque vous utilisez l'autocuiseur Helix.

PROBLÈME	Le couvercle ne fermera pas.
RAISON	Si les instructions de la section « Fermeture du couvercle et de cuisson » de ce manuel ne sont pas suivies attentivement, le couvercle pourrait se coincer en essayant de le fermer.
SOLUTION	Si vous rencontrez une certaine résistance en tentant de fermer le couvercle, ne forcez pas. Assurez-vous que le couvercle est placé au-dessus de l'autocuiseur et appuyez vers le bas comme décrit dans la section « Fermeture du couvercle et cuisson » de ce manuel. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter le Service Clientèle de Fagor au : 1-800-207-0806 ou par courriel à l'adresse : info@fagoramerica.com.
PROBLÈME	Il y a une fuite d'eau tandis que la pression monte.
RAISON	Alors que l'autocuiseur monte la pression, un peu d'eau peut s'en écouler. L'eau provient de la vapeur d'eau condensée dans le couvercle. L'écoulement s'arrête lorsque l'autocuiseur atteint la bonne pression. Toutefois, si la fuite est continue ou ne s'arrête pas une fois la pression atteinte, le joint n'a peut être pas été lavé et huilé correctement.
SOLUTION	Lavez et séchez votre joint après chaque utilisation, et huilez-le régulièrement.
PROBLÈME	La pression ne monte pas (l'indicateur visuelle de pression ne sort pas après plus de 5 minutes à feu vif).
RAISON	1. Il n'y a pas assez de liquide. 2. L'autocuiseur n'a pas été correctement fermé. 3. La soupape est sale et/ou obstruée. 4. Le joint en silicone n'est pas en place, ou est sale ou usé. 5. La soupape de pression ne se trouve pas en position correcte.
SOLUTION	1. Toujours utiliser la quantité appropriée de liquide indiqué dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Cependant, ne jamais remplir plus de la moitié de l'autocuiseur avec des liquides. 2. En suivant les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur en créant un joint étanche, ce qui permettra l'accumulation adéquate de pression. 3. La soupape peut se souiller lors de la cuisson d'aliments tels que des haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez régulièrement la soupape. 4. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation continue, le joint en silicone va commencer à s'user et doit être remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment. 5. Assurez-vous que la soupape de pression est tournée vers le réglage de la pression. La pression ne montera pas dans l'autocuiseur si la soupape de pression est tournée vers la position de libération de vapeur.

PROBLÈME	L'indicateur visuelle de pression est relevé, mais aucune vapeur ne s'échappe de la soupape de pression.
RAISON	1. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur. 2. La soupape est sale et/ou obstruée. 3. La chaleur du brûleur n'est pas assez élevée.
SOLUTION	1. Assurez-vous qu'il y a assez de liquide. Il devrait toujours y avoir au moins une demi-tasse de liquide dans l'autocuiseur, ou 2 tasses si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes. 2. La soupape peut se souiller lors de la cuisson d'aliments tels que des haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez régulièrement la soupape. Voir la section « Entretien et nettoyage » dans ce manuel pour des instructions sur la façon de retirer la soupape pour la nettoyer. 3. Augmentez la chaleur sur moyen-élevé jusqu'à ce qu'un doux flux régulier de vapeur s'échappe de la soupape de pression.
PROBLÈME	Un doux flux régulier de vapeur s'échappe de la soupape de pression et de petites gouttes de condensation de l'eau se rassemblent sur le couvercle.
RAISON	Lorsque utilisée correctement, la soupape de pression va libérer un doux flux régulier de vapeur et quelques gouttes d'eau se condensent sur le couvercle.
SOLUTION	Ceci est normal. Si beaucoup d'eau jaillit de la soupape avec la vapeur, voir ci-dessous.
PROBLÈME	Un fort jet de vapeur jaillit de la soupape de pression avec ou sans gouttes de condensation.
RAISON	1. La chaleur du brûleur est trop élevée. 2. La soupape est sale. 3. La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement.
SOLUTION	1. Baissez le feu de sorte que seul un doux flux régulier de vapeur s'échappe. 2. Vérifiez la soupape pour voir s'il y reste des particules de nourriture. Retirez-les avec un cure-dent. 3. La soupape de sécurité doit être remplacée. Contactez le Service Clientèle de Fagor au : 1-800-207-0806 ou par courriel à l'adresse : info@fagoramerica.com.
PROBLÈME	Fuite de vapeur autour du bord du couvercle.
RAISON	1. L'autocuiseur est trop plein. 2. L'autocuiseur n'a pas été fermé correctement. 3. Le joint en silicone n'est pas en place, ou il est sale ou usé.
SOLUTION	1. Ne remplissez jamais l'autocuiseur au-delà de ligne FILL MAX ou à moitié lors de la cuisson de liquides ou d'aliments qui moussent et gonflent pendant la cuisson. 2. En suivant les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur de sorte qu'un joint étanche se crée, ce qui permettra l'accumulation adéquate de pression. 3. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation continue, le joint en silicone va commencer à s'user et doit être remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment.

PROBLÈME	L'autocuiseur ne peut être ouvert après la cuisson.
RAISON	1. Il y a encore de la pression dans l'autocuiseur. 2. Si l'indicateur de pression est retombé, mais que vous ne pouvez toujours pas ouvrir le couvercle, le couvercle pourrait ne pas avoir été tourné complètement vers la position OPEN (Ouvrir).
SOLUTION	1. Utilisez la méthode de libération automatique ou à l'eau froide pour faire retomber toute pression résiduelle. Assurez-vous que l'indicateur de pression est retombé. Essayez d'ouvrir à nouveau. 2. Tournez le couvercle en direction de la flèche située à côté du mot OPEN (Ouvrir) et soulevez le couvercle.
PROBLÈME	Les aliments sont sous-cuits.
RAISON	1. Le temps de cuisson est trop court. 2. La méthode de libération automatique ou à l'eau froide a été mal utilisée pour faire retomber la pression.
SOLUTION	1. Toujours vérifier le temps de cuisson de votre recette. Si les aliments sont encore sous-cuits, prolongez le temps de cuisson d'environ 1 à 2 minutes et faites cuire sous pression, ou laissez mijoter sans couvercle jusqu'à obtenir la texture désirée. 2. Utilisez la méthode de relâche naturel de sorte que la nourriture reçoive un temps de cuisson supplémentaire pendant que la pression retombe.
PROBLÈME	La nourriture est trop cuite.
RAISON	1. Le temps de cuisson est trop long. 2. La méthode de relâche naturel a été mal utilisée pour faire retomber la pression.
SOLUTION	1. Toujours vérifier le temps de cuisson de votre recette. Si la nourriture est trop cuite, raccourcissez le temps de cuisson d'au moins 1 à 2 minutes. 2. Utilisez la méthode de libération automatique ou à l'eau froid pour faire retomber la pression immédiatement.

NOTES:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.