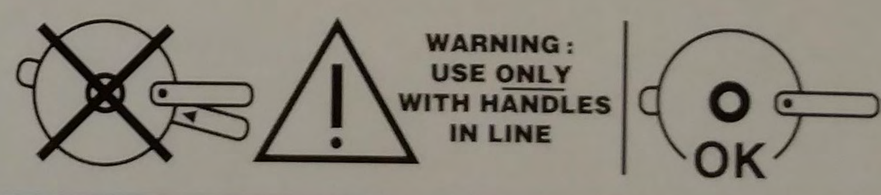
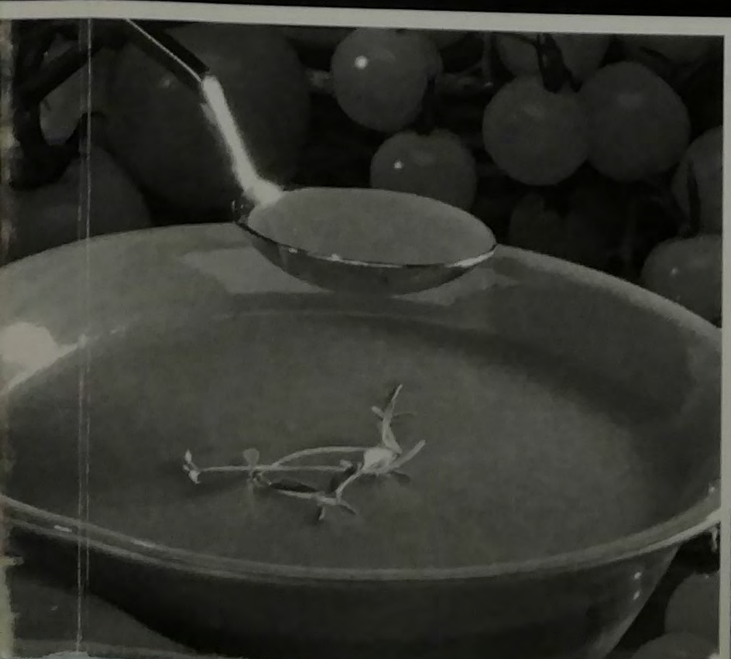
Pressure Cookers
Ollas de Presión

Instruction Manual / Manual de instrucciones











Visit us at www.Wearever.com

CONGRATULATIONS ON YOUR CHOICE!

Your Mirro® or Kitchen Pro® Pressure Cooker cuts cooking time by as much as 70% and retains more nutrients in food. Whether cooking meat or steaming vegetables, the automatic cooking control keeps the pressure at 10 PSI. These cookers also feature locking handles, a pressure monitoring device, an over-pressure release valve, tight sealing cover gasket and heavy-duty construction. Designers, technicians and cooking instructors developed our pressure cookers with the goal of making your pressure-cooking experience more efficient and dynamic. We call your attention especially to the safety systems, which have resulted in a friendly combination of technology, functionality and beauty. Since pressure cookers work differently than conventional cookers, your pressure cooker REQUIRES THAT YOU PAY SPECIAL ATTENTION TO THE USE AND SAFETY INSTRUCTIONS.

WARNING: Improper use can result in burns and injury. Read and follow instructions before use.

TABLE of CONTENTS

1 IDENTIFY YOUR PRESSURE COOKER 4
1.1 SINGLE PRESSURE CONTROL MODEL (4, 6, & 8 QT.) 4
2 FEATURES AND SAFETY SYSTEMS 5
2.1 IMPORTANT SAFEGUARDS! 5
2.2 PRESSURE CONTROL 6
2.3 VENT TUBE 6
2.4 OVERPRESSURE VALVE 6
2.5 RUBBER GASKET 7
2.6 OVERPRESSURE SAFETY WINDOW 7
2.7 PRESSURE MONITORING GAUGE & LOCKING DEVICE 7
2.8 PAN AND LID HANDLES 8
3 HOW TO USE YOUR PRESSURE COOKER 8
3.1 OPENING AND CLOSING 8
3.2 VENT TUBE CHECK 9
3.3 FILLING 9
3.4 COOKING 9
3.5 REDUCING PRESSURE & FOOD REMOVAL 9
3.6 STEAM LEAKAGE 10
4 COOKING TIMETABLES 10
4.1 MEAT AND POULTRY 11
4.2 FISH AND SEAFOOD 12
4.3 VEGETABLES – FRESH 12
4.4 VEGETABLES – DRIED 13
5 CLEANING AND STORAGE 14
5.1 INTERIOR 14
5.2 EXTERIOR 14
5.3 GASKET 14
5.4 VENT TUBE 14
5.5 PRESSURE CONTROL 14
5.6 STORAGE 14
6 CERTIFICATE OF WARRANTY 15
7 REPLACEMENT PARTS 15
8 QUESTIONS AND ANSWERS 16
9 RECIPES 18

SAVE THESE INSTRUCTIONS

PLEASE CAREFULLY READ THE INSTRUCTIONS IN THIS MANUAL BEFORE USING YOUR PRESSURE COOKER, SINCE ITS INCORRECT USE CAN RESULT IN BURNS AND OTHER SERIOUS INJURIES.

This symbol on the product's nameplate means it is listed by UNDERWRITERS' LABORATORIES, INC.

1 IDENTIFY YOUR PRESSURE COOKER

The stamp on the bottom of your pressure cooker (Figure 1) identifies your product. This example is for the 4 qt. model.

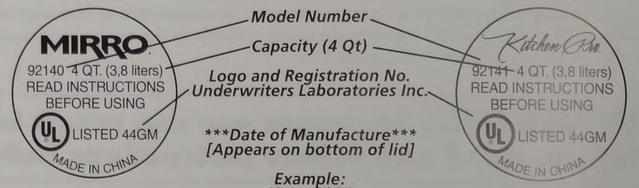


Figure 1. Product Identification

1.1 SINGLE PRESSURE CONTROL MODEL (4, 6, & 8 QT.)

Keeps internal pressure steady. It is an automatic cooking control, operating at a pressure of 10 PSI (pounds per square inch). Included with 4, 6 & 8 qt. models.

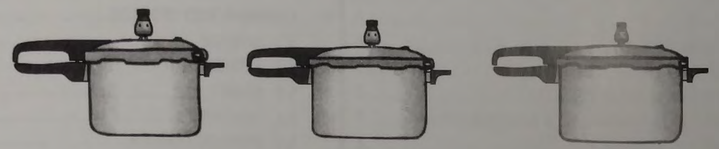


Figure 2. Single Pressure Control Model (4, 6, & 8 Qt.)

Write down the capacity of your cooker, model number and date of manufacture. This information is important for the warranty and replacement parts.

Quarts	Model	Date of Manufacture

2 FEATURES AND SAFETY SYSTEMS

Your pressure cooker comes with safety systems developed especially for your protection. READ CAREFULLY!

2.1 IMPORTANT SAFEGUARDS!

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

a) Read all instructions before using your pressure cooker.

b) Never cook APPLESAUCE, CRANBERRIES, PEARL BARLEY, SPLIT PEAS, RHUBARB, NOODLES, MACARONI, SPAGHETTI OR OTHER PASTA, and OATMEAL OR OTHER CEREALS in a pressure cooker. These foods tend to foam, froth, and sputter, and can plug the vent tube.

c) Before each use make sure the vent tube is clear. See Vent Tube Check, page 9.

WARNING: If the vent tube is plugged, the overpressure prevention devices can open and spray scalding hot steam and food. Keep head and face away from cooker.

d) Never fill your pressure cooker more than 2/3 full. When cooking foods that puff up during cooking, such as rice and dried vegetables, do not fill more than 1/2 full. See Filling page 9.

WARNING: Overfilling the cooker can plug the vent tube causing a release of scalding hot steam from the overpressure devices.

e) This appliance cooks under pressure. Make absolutely sure your pressure cooker is properly closed before placing on heat. See Opening and Closing page 8. **WARNING: Improper closure of the lid can cause the lid to be thrown from the pan.**

f) If the overpressure devices release, protect yourself from the steam and turn off heat and allow the cooker to cool. The overpressure valve will reset itself automatically. If the gasket has blown out of the overpressure window, replace it with a new gasket. Do not reuse the gasket.

g) Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator and run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Reducing Pressure & Food Removal, page 9.

h) Never remove the pressure control during cooking or when the cooker is still hot. Steam will release through the vent tube that can cause burns.

i) Supervise children closely when using your pressure cooker near children. Keep handles turned toward the inside of the stove.

j) When using the cooker (pan and lid only) as a conventional (non-pressurized) covered pan, always remove the gasket so no pressure will develop.

k) Never use your pressure cooker for other than its intended use: cooking appropriate foods under pressure on residential ranges. Do not use the cooker outdoors.

l) Never place the cooker inside a heated oven.

m) Never use your pressure cooker for pressure frying with oil and never "broast" (pressure cooking with oil or shortening instead of water) in your cooker.

n) Extreme caution must be used when removing (or releasing) pressure from a pressure cooker containing hot liquids.

o) Handle with caution while hot. Do not touch metal surfaces of the pressure cooker. Always lift product using handles. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.

p) **Do not use pressure cookers on flat top or glass/ceramic ranges.** This pressure cooker has a concave (curved) bottom and therefore will not make proper contact with the cooking surface, which could result in damage to your pressure cooker.

2.2 Pressure Control - (4, 6, & 8 Qt.)

Single pressure control (Figure 3) must be snapped onto the vent tube for proper operation. The Single pressure control keeps the pressure at 10 PSI (pounds per square inch).



Figure 3. Single Pressure Control

2.3 VENT TUBE

The vent tube is fastened to the center of the lid and has holes allowing for the release of steam. The single pressure control is connected to the top of this vent tube (Figure 4) prior to cooking.

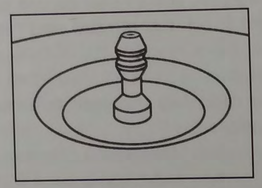


Figure 4. Vent Tube

2.4 OVERPRESSURE VALVE

This safety feature is located on the lid (Figure 5). Its function is to release pressure if the vent tube (Figure 4) becomes plugged. **If you follow the directions for using the cooker, the overpressure valve will probably never release.** However, when activated the red center pin will move upward releasing steam. (See Figure 6).

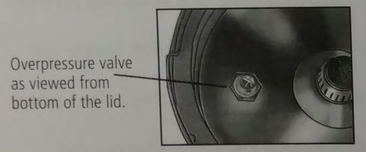


Figure 5. Overpressure Valve



Figure 6. Overpressure Valve Releasing Steam

If the overpressure valve releases, turn off the heat, cool the cooker, and remove the lid. Remove the pressure control and clean all vent tube holes. Perform vent tube check, page 9. The red center piece will automatically reset itself once the pressure in the cooker has dissipated.

If the overpressure valve is leaking steam, with vent tube clear, replace it. To remove a damaged overpressure valve, loosen the nut holding the valve in place on the bottom of the lid, then pull the valve out the top of the lid. Clean the hole in the cover with hot soapy water and rinse. To replace, insert the valve through the hole in the top of the lid, then replace nut and tighten.

2.5 RUBBER GASKET

Fitted inside the lid, its function is to seal the lid with the pan of the pressure cooker when the cooker is closed according to the directions. After a long period of use, the gasket may become hard or shrink, losing its sealing ability. Gently stretch the gasket and test it. If it continues to leak, replace it.



Figure 7. Rubber Gasket

2.6 OVERPRESSURE SAFETY WINDOW

This feature is designed to operate when both the vent tube and overpressure valve are blocked. Excessive pressure will force the gasket out of the window and release steam. If this should happen, turn off heat, reduce the pressure (Page 9) and open the lid. Remove the pressure control and clear the vent tube and overpressure valve with hot soapy water and rinse. Perform a vent tube check (page 9). DO NOT reuse the gasket; replace it.



Figure 8. Overpressure Safety Window

2.7 PRESSURE MONITORING GAUGE AND LOCKING DEVICE

Located on the top of the handle, the pressure-monitoring gauge is the small red cylinder that rises out of the handle as soon as the pressure in the cooker starts to increase. **The pressure monitoring gauge, however, must not be used as an indicator that the cooker has reached full pressure. Full pressure is indicated by the "jiggling" of the pressure control only.** This gauge serves a dual function: 1) as an indicator that the pressure inside the cooker is rising, and 2) as a switch to engage the locking feature in the handle. When the pressure-monitoring gauge has risen completely, the handle-locking device is engaged, preventing the cooker from being opened while pressurized. The lock is disengaged when the pressure-monitoring gauge descends back into the handle when the pressure in the cooker decreases to zero. Only at this time can the pressure cooker be opened.

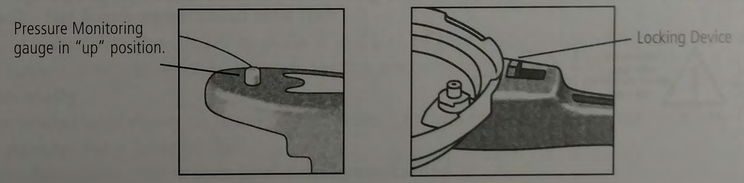


Figure 9. Pressure Monitoring Gauge and Locking Device

2.8 PAN AND LID HANDLES

Allow the opening and closing of your pressure cooker.

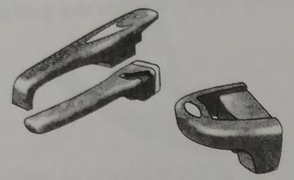


Figure 10. Pan and Lid Handles

3 HOW TO USE YOUR PRESSURE COOKER

3.1 OPENING AND CLOSING

3.1.1 To Close

Located on the lid and pan are locking lugs. This feature prevents the opening of the lid of your cooker when it is pressurized. The lugs lock when the lid is placed on the pan and turned until the pan and lid handles align. (See Figure 11). With the pan handle toward you, place the lid on the pan with the lid handle just right of the pan handle so the arrow on the lid points to the arrow on the pan handle. By moving the lid slightly to the left and right the lugs will align which will allow the lid to be turned in order to align the handles.

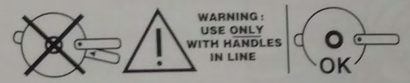


Figure 11. Closing the Pressure Cooker

3.1.2 To Open

Never use force to open and never attempt to open when under pressure. Turn the lid counter-clockwise until the arrow OPEN-CLOSE points to the center of the pan handle, lifting the lid to open. Practice this operation several times until you master it. When the cooker is in use or under pressure, the handle on the lid must always be over the handle on the pan. If the lid is hard to turn, you may lubricate the gasket with cooking oil or shortening for the first two or three uses.

Caution: Excessive lubrication will cause the gasket to swell and not fit properly.



3.2 VENT TUBE CHECK

Always inspect the vent tube by removing the pressure control and the perforated strainer cap located on the underside of the lid. Hold the lid against the light to verify that the vent tube is clear. (See Figure 12). In the event it is blocked, clean it with a wire or pipe cleaner. Look again against the light to make sure that it is clean. After cleaning, place the pressure control back on top of the vent tube and replace the perforated strainer cap on the underside of the lid.

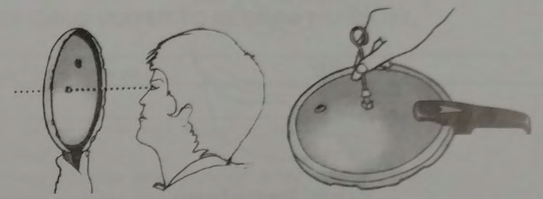


Figure 12. Vent Tube Check

3.3 FILLING

Fill the cooker with food and add the required amount of water. Make sure the quantity of food and water is correct. Never fill the cooker more than 1/2 full of foods that puff up, like rice and dried vegetables. For all other foods, never fill more than 2/3 full.

3.4 COOKING

Place the cooker on high heat until the pressure control begins to release steam. The pressure control will jiggle when the cooker reaches its pressure. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate. Generally a setting of "medium" or "low" will be correct. Count cooking time from the first jiggle of the pressure control. See Cooking Time Table, page 11 for approximate cooking times.

3.5 REDUCING PRESSURE & FOOD REMOVAL

Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator and run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous.

When cooking is done, turn heat off and reduce the pressure. Do not remove the pressure control until pressure is completely reduced. You can reduce pressure three ways:

1. **Fast - for fresh vegetables and fish**

Run cold water over the cooker or place it in a pan of cold water. Depending on the amount of food in the cooker, it will take 15-60 seconds for the pressure to go down fully.

2. **Normally**

Let the cooker cool slowly to room temperature. This will take 30-40 minutes for a small cooker, 45-60 minutes for a large cooker.

3. **Combination - for meats and dried vegetables**

Let the cooker cool normally at room temperature for 5 minutes; place the cooker under cold water to reduce the remaining pressure.

As the pressure is reduced, air will re-enter the cooker and you may hear a hissing or squealing sound. After you have cooled the cooker, raise the pressure control with a fork (see Figure 13) to make sure there is no more steam to be released. If the pressure is not down, continue to cool the cooker with cold water until the pressure is down. **Please use caution when lifting pressure control as very hot steam may be released and could cause severe burns.**

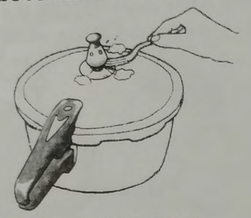


Figure 13. Check for Pressure

3.6 STEAM LEAKAGE

3.6.1 Steam Escape through the Vent Tube

The movement (jiggling) of the pressure control and release of small amounts of steam from the vent tube during cooking is normal. The purpose of releasing steam is to maintain a constant internal pressure. The formation of water droplets around the vent tube at the start of cooking is normal. This is caused by condensation of the steam leaving the cooker and coming in contact with the cooler metal. After the lid heats up, the water will disappear.

3.6.2 Steam Escape around Rim of Lid

Do not use your pressure cooker if steam is constantly leaking from the rim of the lid. Water can sometimes be trapped inside the handle or between the gasket and cover and will escape as steam when the cooker is heated up. The steam should stop as the pressure builds up. If it does not:

- Follow the instructions for Reducing Pressure & Food Removal on page 9.
- Remove the pressure control and open the cooker.
- Remove the gasket from the lid and wipe dry the gasket, pan rim, and inside of the cover. If the gasket has shrunk from its original size gently stretch it and start over.
- If gasket continues to leak, replace it.

4 *COOKING TIMETABLES*

Use the timetables and recipes in this book to determine pressure, cooking time, amount of liquid, and cooling method for use in your own recipes. You may use other liquids such as wine, beer, broth, tomato juice, etc. in place of an equal amount of water, but do not use milk or milk products as they boil over and scorch easily. You may cook different foods together. If they require different cooking times, just start the food with the longest cooking time first, and add the others later as in conventional cooking. However, when adding additional ingredients, you must properly cool down the pressure cooker before opening the lid. (See 3.5 Reducing Pressure and Food Removal.)

4.1 MEAT AND POULTRY

The pressure cooker is ideal for tenderizing the less tender cuts of meat. Most meats (except corned beef, salt pork and tongue) should be browned in hot fat in the uncovered cooker before pressure-cooking. Cooking time may vary depending upon cut, grade, amount of bone, etc., and may be adjusted to suit your taste. Time is given as a total rather than minutes per pound. **FOR ALL MEAT AND POULTRY COOL COOKER NORMALLY FOR 5 MINUTES, THEN PLACE UNDER FAUCET OR IN PAN OF COLD WATER TO REDUCE PRESSURE.**

AMOUNT OF LIQUID		MEAT AND POULTRY	MINUTES TO COOK
4 QT	6/8 QT		10 PSI
6 cups	8 cups	Beef, Corned - 3-4 in, thick. Follow pkg. directions for preparation for cooking	60
1 ½ cups	2 cups	Beef Flank Steak	45
3 cups	4 cups	Beef Heart - Remove veins. Cover with salted water ½ hr. Drain. Add fresh water and 1/4 cup vinegar. Cook.	60
2 cups	2 ½ cups	Beef Liver – Slice. Cook on rack.	6
2 cups	2 ½ cups	Beef Pot Roast (blade, chuck or rump) - 2-3 in. thick.	40-50
2 cups	2 ½ cups	Beef Round Steak (Swiss) - ½ in.	25-30
2 cups	2 ½ cups	Beef Short Ribs	45-50
3 cups	3 ½ cups	Beef Stew - 1 in. pieces	20-25
4 cups	5 cups	Beef Tongue - Fresh or smoked - Cook. Cool in cooking liquid. Skin. Cured (corned) - cover with water several hrs. Drain. Cook. Cool in cooking liquid. Skin.	60
2 cups	2 ½ cups	Chicken (fried) – 2 ½-3 lbs.	15
3 cups	4 cups	Chicken (fricasseed) – ¾ lbs.	20-25
3 cups	4 cups	Chicken (stewed) - 4-5 lbs.	30-40
4 cups	5 cups	Ham (shank, uncooked) - 3-5 lbs.	45-60
4 cups	5 cups	Ham (picnic shoulder, uncooked) - 3-6 lbs.	45-60
1 cup	1 ½ cups	Ham (slices, uncooked) - ½ in. slice	6-8
1 cup	1 ½ cups	1 in. (2.5 cm) slice	12-14
1 ½ cups	2 cups	2 in. (5 cm) slice	18-25
3 cups	6 cups	Lamb Shoulder – 3-6 lbs.	45-60
1 cup	1 ½ cups	Lamb Steak - ½ in. thick	12
3 cups	4 cups	Lamb Stew - 1 in. pieces	15
4 cups	5 cups	Mutton (boiled) - 4-6 lbs.	60
3 cups	4 cups	Oxtails	60
1 ½ cups	2 cups	Partridge	15
2 cups	2 ½ cups	Pheasant	20-25
1 ½ cups	2 cups	Pork Chops	12
4 cups	5 cups	Pork Shanks	45
2 ½ cups	3 cups	Pork Shoulder - 2 ½ in. thick	45-50
1 ½ cups	2 cups	Pork Spareribs	20
1 ½ cups	2 cups	Rabbit	18-20
2 cups	2 ½ cups	Squirrel	25-30
		Turkey (same as chicken)	
3 cups	4 cups	Veal Heart	45
4 cups	5 cups	Veal Shank	50-60
1 cup	2 cups	Veal Steak - ½ in. thick	18-20
3 cups	4 cups	Veal Stew - 1 in. pieces	15
3 cups	4 cups	Veal Tongue - See Beef Tongue (above)	30
2 cups	2 ½ cups	Venison Pot Roast - ¾ in. thick	40-50

4.2 FISH AND SEAFOOD

For all fish and seafood, reduce pressure instantly by placing cooker under cold water (faucet).

AMOUNT OF LIQUID		FISH AND SEAFOOD	MINUTES TO COOK
4 QT	6/8 QT		10 PSI
1 cup	2 cups	Fish Steaks - ¾ in. thick. Season with salt and pepper. Dip in flour. Brown in hot shortening in cooker. Place steaks on rack. Add water. Cover and cook.	4-6
1 cups	2 cups	Steamed Fish - ¾ in. thick. Place water, sliced onion, bay leaf and parsley in cooker. Season fish and place on rack in cooker. Cover and cook.	3-5
3 cups	6 cups	Finnan Haddie (Salt Cod) Cover with water and let stand 1 hour. Drain. Place in cooker with water. Cover and cook. Flake fish and discard skin. Serve with white sauce.	8
3 cups	6 cups	Shrimp Wash shrimp. Place in cooker with water and lemon slice. Cover and cook. Drain. Cover with cold water. Shell and clean	3-5
3 cups	6 cups	Lobster Tall Wash lobster tails. Place in cooker with water and salt. Cover and cook. Plunge lobster tails in cold water and remove shells.	6-8
3 cups	6 cups	Clams Wash clams thoroughly in salted water, using a brush to scrub. The shells. Cover clams with cold water and salt. Cover and cook. Strained clam liquid can be used in clam chowder.	4-6

4.3 VEGETABLES – FRESH

- Compared with other cooking methods, many fresh vegetables require only about one third the cooking time. The timetable is a good guide, but can only be approximate because of the variation in age and type of each food.
- Quantity of water shown in chart should be used regardless of whether a cupful or a pan full of vegetables is to be cooked. Be sure to reduce pressure instantly to prevent overcooking. If vegetables are wilted, soak for a few minutes to restore moisture. They may be seasoned either before or after cooking.
- Those vegetables that have similar cooking times may be cooked together in the cooker and flavors will not mingle. If desired, vegetables may be placed in individual metal or heatproof containers and placed on a metal rack within bottom of cooker.
- Follow general directions for operation of the cooker given on page 8.
- For all vegetables, reduce pressure by placing cooker under cold water (faucet).
- To drain cooking water from vegetables, remove cover after pressure is reduced, slip out gasket, replace cover without gasket and you have a perfect strainer. Food cannot slip out because cover is locked on.

AMOUNT OF LIQUID		FRESH VEGETABLES	MINUTES TO COOK
4 QT	6/8 QT		10 PSI
2 cups	2 ½ cups	Artichoke-Wash, cut off tops and tie ends to hold shape.	15
1 cup	1 ½ cups	Asparagus-Snap off tough ends. Remove scales. Wash.	2 - 2 ½
1 cup	1 ½ cups	Beans, Green or Wax - wash and cut.	2 - 3
1 cup	1 ½ cups	Beans, Lima (fresh) - shell and wash.	2
1 ½ cups	2 cups	Beets (small, whole) Cut tops, leaving 1 in. stem and root. Wash. Cook. Cool. Remove skin. Reheat for serving.	12
2 cups	3 cups	Beets (large, whole) Same as small, whole beets, above.	18
1 cup	1 ½ cups	Broccoli- Remove large outer leaves. Cut off tough part of stalk Cut into strips. Wash.	2 - 2 ½
1 ½ cups	2 cups	Brussels Sprouts - wash.	5

AMOUNT OF LIQUID		FRESH VEGETABLES	MINUTES TO COOK
4 QT	6/8 QT		10 PSI
1 ½ cups	2 cups	Cabbage (shredded)-Remove wilted outer leaves. Quarter and shred in thin strips	2 - 3
½ cups	2 cups	Cabbage (wedges)-Use medium-size head. Cut in 2 or 3 in. wedges. Remove core.	5 - 8
½ cups	2 cups	Cabbage, Red (shredded)-Remove wilted outer leaves. Quarter cabbage and shred in thin strips.	5
½ cup	1 cup	Carrots (sliced)-Wash and scrape. Slice or cut in strips.	2 ½
½ cup	1 cup	Carrots (small, whole)-Wash and scrape. Slice or cut in strips.	4
1 cup	1 ½ cups	Cauliflower (flowerets)-Cut off stem and leaves. Break into large flowerets. Wash.	2 - 3
2 cups	2 ½ cups	Cauliflower (whole)-Cut off stem and leaves. Remove center of core, leaving only enough to keep flowerets from falling off. Cook on rack.	2 - 3
1 cup	1 ½ cups	Celery- Separate stalks. Wash well. With a knife, pull off tough fibers. Slice.	3 - 5
2 cups	2 ½ cups	Corn (on the cob)-Remove husks and silk. Wash. Cook and rack.	5
1 cup	1 ½ cups	Corn (whole kernel)-Remove husks and silk. Wash. Cut off cob.	3
1 cup	1 ½ cups	Eggplant Wash, pare and cut into ½ in. cubes. Cook at once to prevent discoloration.	3
1 cup	1 ½ cups	Kale or Collards-Wash well in several waters. Remove tough veins and cut in 2 in. pieces.	4 - 6
1 cup	1 ½ cups	Kohlrabi-Wash and peel. Cut into ½ in. slices or 1 in. pieces.	4
1 cup	1 ½ cups	Okra-Cut off and wash. Cut into ½ in. pieces.	3
1 cup	1 ½ cups	Onions (sliced)	3
1 ½ cups	2 cups	Onions (whole, medium)-Peel.	7 - 10
1 cup	1 ½ cups	Parsnips (slices)-Peel, wash and cut in ½ slices.	2
1 ½ cups	2 cups	Parsnips (halves)-Peel, wash and cut in halves. Cook on rack.	7
1 cup	1 ½ cups	Peas-Shell and wash.	2 - 3
2 cups	2 ½ cups	Potatoes (sliced)-Scrub, peel and slice.	2 ½
3 cups	4 cups	Potatoes (medium, cut in halves)-Scrub, peel and cut in halves. Cook on rack.	8
3 cups	4 cups	Potatoes (medium, whole)-Scrub. Cook peeled or unpeeled. Cook on rack.	12 - 15
2 cups	3 cups	Potatoes, Sweet or Yams (quartered)-Wash, peel and quarter. Cook on rack.	6
2 cups	3 cups	Potatoes, Sweet or Yams (halves)-Wash, peel and cut in halves, lengthwise. Cook on rack.	8 - 10
2 ½ cups	3 cups	Pumpkin-Cut in large pieces. Wash. Cook. Remove pulp and mash.	8 - 10
1 ½ cups	2 cups	Rutabagas and Turnips-Peel and wash. Cut into ½ cubes or slices.	5
1 cup	1 ½ cups	Sauerkraut	12
1 cup	1 ½ cups	Spinach, Swiss Chard or Other Greens-Wash thoroughly in several waters.	1
1 ½ cups	2 cups	Squash, Acorn-Wash. Cut in half and remove seeds. Cook on rack.	6 - 7
1 ½ cups	2 cups	Squash, Hubbard-Wash. Remove seeds. Cut in pieces. Cook on rack.	8 - 10
1 ½ cups	2 cups	Squash, Summer or Zucchini-Wash. Cut in pieces or slice. Cook on rack.	2 - 3
½ cup	1 cup	Tomatoes- Scald 1 min. Dip in cold water and peel.	2 ½
1 ½ cups	2 cups	Turnips-Peel and wash. Cut into ½ in. slices.	5

4.4 VEGETABLES – DRIED

Dried vegetables will expand or puff-up during cooking. Never fill cooker more than ½ full when cooking dried vegetables. Overfilling can plug vent tube and cause release of steam.

- Heat beans (not black-eyed peas or lentils) and water (2 cups water for 1 cup beans) to boiling in cooker; boil 2 minutes.
- Remove from heat; cover and let stand 1 hour. Drain; add necessary water. ADD 1 TABLESPOON OIL TO PREVENT FROTHING. Bring up to pressure on high heat. Cook as directed.
- FOR ALL DRIED VEGETABLES, COOL COOKER NORMALLY FOR 5 MINUTES, THEN PLACE UNDER FAUCET.

AMOUNT OF LIQUID		DRIED VEGETABLES	MINUTES TO COOK
4 QT	6/8 QT		10 PSI
3 cups	4 cups	Black-eyed Peas	10
4 cups	5 cups	Great Northern Beans	20
4 cups	5 cups	Kidney Beans	30
4 cups	5 cups	Lentils	20
4 cups	5 cups	Lima Beans, large	30
4 cups	5 cups	Lima Beans, small	25
4 cups	5 cups	Navy Beans (chick-Pea)	30
4 cups	5 cups	Pea Beans	20
4 cups	5 cups	Pinto Beans	10
4 cups	5 cups	Soybeans	35

5 CLEANING AND STORAGE

Before using your cooker for the first time, wash it thoroughly in hot soapy water. Rinse thoroughly and dry.

5.1 INTERIOR

To make cleaning easier, run warm water into your cooker immediately after removing food. Wash in hot soapy water. Rinse thoroughly and dry.

5.2 EXTERIOR

Do not soak cover or pan in water or wash in the dishwasher, as this will dull the outside polished finish. Clean the exterior occasionally with silver polish. The outside bottom of the pan may be scoured with a steel wool pad if necessary.

5.3 GASKET

After each use, remove the gasket from the lid. Wash in hot, soapy water. Rinse and dry. Then slip the gasket back in place in the cover.

5.4 VENT TUBE

Clean and check the vent tube as described in Vent Tube Check page 9.

5.5 PRESSURE CONTROL

The pressure control should remain clean because it is "steam-cleaned" during use. However, washing it in hot soapy water and rinsing will not harm it.

5.6 STORAGE

Store cooker with the lid off or upside-down on cooker. Do not store with cover and gasket closed tight on pan.

6 Certificate of Warranty

One Year Warranty
OUR PROMISE TO YOU

This Mirro® product is warranted against defects in workmanship and material for a period of ONE YEAR from the date that the product is originally purchased. This warranty is not applicable to replacement parts or damage to the product resulting from misuse, accidents or alterations to the product. MIRRO® SHALL NOT BE LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, HOWEVER CAUSED. Some states do not allow the inclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above exclusion may not apply to you. If service becomes necessary within the warranty period, please contact us Monday - Friday,8am to 5pm EST at 1-800-527-7727. www.wearever.com

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights, which vary from state to state. Comments, questions, concerns? Please visit our website at www.wearever.com.

7 REPLACEMENT PARTS

MIRRO®does not sell or warranty replacement parts. Replacement parts can be purchased from your local hardware or retail store that carries MIRRO®'s replacement parts.



Single Pressure Control 10 P.S.I.
Item No. 92110
4, 6, and 8 Qt. Models Only



Rubber Gasket
4 Qt. Item No. 92504
6 Qt. Item No. 92506
8 Qt. Item No. 92508

8 QUESTIONS AND ANSWERS

How do I know when the pressure cooker is operating correctly?
As long as the cooker lid is closed, the lid handle is directly over the pan handle and the pressure control is gently jiggling you can be sure the cooker is maintaining the proper internal pressure. The pressure control never needs to be tested or adjusted for accuracy.

How does the pressure cooker work?
The pressure cooker produces pressure by heating water thereby generating steam (similar to the steam that raises the lid of your conventional cooker). The pressure cooker keeps the steam inside, allowing the excess to escape through the vent tube. The pressure control automatically maintains a constant internal pressure.

If I use high heat will the food cook faster?
No. Using high heat for cooking will only waste energy and result in excessive loss of cooking liquid (water). However you must use high heat to initially bring cooker up to pressure.

Why does steam escape from the overpressure valve at the beginning of the operation?
At the start of cooking the internal pressure is low and not sufficient to activate the red center piece of the overpressure valve. The purpose of this is to eliminate the cold air inside the cooker at the start of cooking. However, if during cooking, steam continues to escape, make sure that the overpressure valve is clean and the red center piece is in the correct position. Remember to only open your cooker when the pressure is down. If the overpressure valve continues to leak, replace with a new Mirro certified overpressure valve.

When should I change the rubber gasket?
The life span of your rubber gasket depends on the type of food and how frequently you use your pressure cooker. If you notice steam escaping between the pan and the lid (as long as the gasket and the lid are clean and properly installed), stretch the rubber gasket slightly and test it again. Should the leakage continue, replace it with a new Mirro certified rubber gasket.

What should I do if, during cooking, steam stops coming out of the vent tube?
Turn off the heat and wait while your pressure cooker cools to room temperature. Open it and remove the pressure control, check the vent tube against the light and clean it with a wire, check the level of food and water (if in excess, remove part of it), close the lid correctly, replace the pressure control and resume cooking.

What makes the rubber gasket stretch, shrink, swell or stiffen?
The stretching or swelling may occur when there is an accumulation of grease from food or excessive oiling. Wash it thoroughly after each use. Stiffness or shrinkage is caused by pressure, heat and age. If this occurs, replace it with a new Mirro certified gasket.

When cooling my pressure cooker under the water tap, it whistles; is this dangerous?
While being cooled under water, the initial pressure is quickly reduced producing a vacuum. The whistle is produced by the incoming air. This is normal and not dangerous.

What makes the cooker lid hard to close?
In a new cooker, the gasket is dry and often very snug fitting. Pressing down on the cover with one hand, while you close the cooker with the other, will often help. You may lubricate the gasket with cooking oil or shortening for the first two or three uses. Caution: Excessive lubrication will cause the gasket to swell and not fit properly.

Why won't my pressure cooker come up to pressure?
-Inadequate heat supply. Make sure your range is set on HIGH HEAT until pressure builds up.
-You are using the cooker on a ceramic or glass top range, which is not recommended.
-The bottom of the cooker is warped.
-Your range or burner is not flat and level.
-The gasket is bad (old, cracked, ripped, etc.) and needs to be replaced.
-The cover is not in a fully closed position. Remove the cooker from heat and cool. Turn the cover clockwise until it stops to a handle-over-handle position (cover handle over pan handle).
-If the control is not seated correctly on the vent tube.
-If the cover handle is cracked. Replace with a new handle.

Can I use my pressure cooker on a flat top (glass or ceramic) range?
No. Our cookers are manufactured with a concave bottom, meaning a large area of the bottom is not in contact with the heat source. This will prevent the transfer of heat and not allow the cooker to come up to pressure if used on a flat top range.

9 RECIPES

Beef Recipes

Barbequed Beef Short Ribs

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
3 lbs.	6 lbs.	Beef Short Ribs
2 tbsp.	3 tbsp.	Bacon Drippings
2 tbsp.	¼ cup	Onion, sliced
1 tbsp.	2 tbsp.	Green Pepper, chopped
1 cup	2 cups	Catsup
1 tsp.	2 tsp.	Salt
1 tsp.	2 tsp.	Celery Seed
2 tbsp.	¼ cup	Brown Sugar
2 tbsp.	¼ cup	Lemon Juice
2 tsp.	1 tbsp.	Dry Mustard
2 cup	3 ½ cups	Water

1. Brown short ribs in drippings in pressure pan. Pour off excess fat.
2. Mix remaining ingredients together and pour over meat.
3. Cover and cook 40 – 50 minutes after control jiggles.
4. Cool pan normally for 5 minutes, then place pan under faucet.
5. Thicken sauce with 1 tablespoon flour mixed with ¼ cup water for each cup of sauce.

Porcupine Meatballs

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 lb.	2 lbs.	Ground Beef
½ cup	1 cup	Uncooked Rice
1 tbsp.	2 tbsp.	Onion, minced
1 tsp.	2 tsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
1 10½oz. can	2 10½oz. cans	Tomato Soup
1 cup	1 ½ cups	Water

1. Combine meat, rice, onion, salt and pepper. Form into balls.
2. Mix soup and water in pressure pan.
3. Drop meatballs in pan.
4. Cover and cook 10 minutes after control jiggles. Cool pan normally for 5 minutes, then place under faucet.

Beef Stew

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ lbs.	3 lbs.	Beef Stew Meat – 1 inch cubes
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
¼ tsp.	½ tsp.	Paprika
3 cups	3 ½ cups	Water
½ cup	1 cup	Onions, chopped
4	8	Carrots, whole
4	8	Potatoes, medium, cut in halves

1. Brown beef in fat in cooker. Season with salt, pepper and paprika. Add water.
2. Cover and cook 15 minutes after control jiggles.
3. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Add remaining ingredients.
4. Cover and cook an additional 10 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.

Beef Pot Roast

Serves 4 – 5	Serves 8 – 10	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 lbs.	4 lbs.	Beef Pot Roast 2-3 inches thick
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 ½ tsp.	1 tbsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
2	4	Onions, medium, sliced
2 cups	2 ½ cups	Water

1. Brown beef in fat in cooker.
2. Season with salt and peppers. Add onions and water.
3. Cover and cook 45-60 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Prepare gravy recipe.

Flank Steak with Dressing

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 steak	2 steaks	Flank Steak (2lbs.)
Dressing:		
¾ cup	1 ½ cups	Sausage meat
1 apple	2 apples	Apple, peeled and sliced
1 ½ cups	3 cups	Dried Bread Crumbs
1 tbsp.	2 tbsp.	Onion, minced
¼ tsp.	½ tsp.	Salt
3 tbsp.	6 tbsp.	Fat
1 ½ cup	2 cup	Water

1. Heat sausage meat in fry pan. Pour off excess fat.
2. Add other dressing ingredients.
3. Trim edges of steak and sprinkle with salt and pepper.
4. Spread dressing over flank steak, roll it up loosely and tie it securely.
5. Brown steak on all sides in fat in cooker.
6. Add water, cover, and cook for 45 minutes after control jiggles.
7. Cool cooker normally for 5 minutes and then place under faucet. Prepare gravy recipe.

Braised Pepper Steak

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 (about 1 ½ lbs)	2 (about 3 lbs)	Flank Steak – cut in ¼ in. strips
2 tbsp.	¼ cup	Fat
1 4-oz. can	2 4-oz. cans	Mushrooms
2 cups	4 cups	Water
1	2	Beef Bouillon Cube
2 tbsp.	¼ cup	Soy Sauce
1 tbsp.	2 tbsp.	Sugar
¼ tsp.	½ tsp.	Garlic Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1	2	Green Pepper – strips
1 ½ tbsp.	3 tbsp.	Flour
½ cup	1 cup	Water

1. Brown steak strips in fat in cooker (brown about a third of the strips at a time).
2. Add mushrooms, water, bouillon cube(s), soy sauce, sugar, garlic salt and pepper.
3. Cover and cook for 5 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
4. Add green pepper strips. Cover and cook an additional 3 minutes. Reduce pressure instantly.
5. Mix flour and water together, add and cook until thickened, stirring constantly. Serve over buttered noodles.

Chili Con Carne

Serves 4 – 5	Serves 8 – 10	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 lb.	2 lbs.	Ground Beef
½ cup	1 cup	Onion, chopped
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 tbsp.	2 tbsp.	Green Pepper, chopped
1 cup	2 cups	Canned Tomatoes
1 tsp.	2 tsp.	Salt
½ tsp.	1 tsp.	Paprika
1 – 2 tsp.	2- 4 tsp.	Chili Powder
1 1lb. Can	2 1lb. Cans	Kidney Beans, drained (reserve liquid)

1. In cooker, brown beef and onion in fat. Pour off excess fat.
2. Add remaining ingredients except kidney beans. Add enough water to reserved bean liquid to measure 3 cups. (Use 6 cups for 6 / 8 Qt. recipe.) Add to cooker. Break up tomatoes.
3. Cover and cook 10 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
5. Add kidney beans and simmer a few minutes.

Beef Stroganoff

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 lb.	2 lbs.	Beef Stew Meat, 1 in. pieces
1 tbsp.	2 tbsp.	Flour
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 4oz. can	2 4oz. cans	Mushrooms, drained (reserve liquid)
1	2	Onions, medium, sliced
1 tsp.	2 tsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
Dash	¼ tsp.	Ground Marjoram
2 tsp.	4 tsp.	Dry Mustard
3 tbsp.	6 tbsp.	Catsup
½ cup	1 cup	Dairy Sour Cream

1. Roll beef in flour. Brown in hot fat in cooker.
2. Add enough water to reserved mushroom liquid to measure 1 ½ cups or 3 cups for the 6 / 8 Qt. recipe.
3. Add mushrooms, mushroom-water mixture and remaining ingredients except sour cream to cooker.
4. Cover and cook 15 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
6. Stir in sour cream and heat through. Serve with noodles.

Hungarian Goulash

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ lbs.	3 lbs.	Beef Stew Meat, 1 in. pieces
2 tbsp.	¼ cup	Fat
2	3	Onions, medium, sliced
1 tsp.	2 tsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
½ tsp.	1 tsp.	Paprika
½	1	Bay Leaf
½ tsp.	1 tsp.	Ground Marjoram
3 cups	6 cups	Water
4	8	Potatoes, medium, whole
4	8	Carrots, medium, cut lengthwise
2	4	Turnips, cut in halves
1 cup	2 cups	Green Pepper, chopped

1. In cooker, brown beef in fat.
2. Add onions, salt, pepper, paprika, bay leaf, marjoram and water.
3. Cover and cook 15 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
5. Place remaining ingredients on a metal rack over beef.
6. Cover and cook 10 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
7. Prepare gravy recipe.

Stuffed Green Peppers

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
4	8	Green Peppers
¾ lb.	1 ½ lbs.	Ground Beef
1/3 cup	2/3 cup	Rice, cooked
1 tsp.	1 ½ tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1	2	Egg
1/3 cup	2/3 cup	Onion, chopped
1 10oz. can	2 10oz. cans	Tomato Soup
1 ½ cups	3 cups	Water

1. Remove seeds and wash peppers.
2. Mix beef, rice, salt, pepper, egg, onion and 1/3 cup soup (2/3 in 6 / 8 Qt. recipe)
3. Stuff peppers lightly and place on a metal rack in cooker. Top each pepper with 1 tablespoon soup. Mix remaining soup and water; pour into cooker.
4. Cover and cook 15 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.

Corned Beef and Cabbage

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 lbs.	4 lbs.	Corned Beef Brisket
3 cups	4 cups	Water
4	8	Carrots
4	8	Potatoes, medium, cut in halves
4	8	Cabbage wedges
4	8	Onions, small, whole

1. Place corned beef in cooker. Add water.
2. Cover and cook 60 minutes after control jiggles.
3. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
4. Add remaining ingredients.
5. Cover and cook 8 – 10 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.

Swiss Steak with Pickled Onions

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
¼ cup	1/3 cup	Flour
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 ½ lbs.	3 lbs.	Round Steak, ½ in. thick
2 tbsp.	3 tbsp.	Fat
10 oz.	20 oz.	Pickled Onions, drained (reserve liquid)

1. Mix flour, salt and pepper.
2. Cut steak into individual servings; coat with flour mixture.
3. Brown in hot fat in cooker.
4. Add enough water to onion liquid to measure 1 ½ cups. Use 3 cups for 6 / 8 Qt. recipe. Add onions and onion-water mixture to cooker.
5. Cover and cook for 35 minutes after control jiggles.
6. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Prepare gravy recipe

Beef Vegetable Dinner

Serves 4	Serves 8	Ingredients
4 Qt.	6 / 8 Qt.	
¾ lb.	1 ½ lbs.	Beef (Boneless Chuck, Tip or Round)
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
¼ cup	½ cup	Onion, chopped
2 tbsp.	¼ cup	Green Pepper, chopped
1 tsp.	2 tsp.	Salt
½ tsp.	1 tsp.	Chili Powder
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
1 1lb. can	2 1lb. cans	Whole Kernel Corn (reserve liquid)
1 8oz. can	2 8oz. cans	Tomato Soup
¼ cup	½ cup	Catsup
1 cup	2 cups	Wide Noodles, uncooked

1. Cut beef into 1 x ¼ in. pieces. Brown in fat in cooker.
2. Add enough water to reserved corn liquid to measure 2 cups (4 cups in 6/8 Qt. recipe). Add water mixture and all other ingredients to cooker.
3. Cover and cook 5 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.

Gravy

4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 cup	2 cups	Broth (liquid from cooked meat)
2 tbsp.	¼ cup	Flour
¼ cup	½ cup	Cold Water

1. Skim excess fat from broth.
2. Mix flour and water until smooth. Gradually stir into broth.
3. Cook over medium heat, stirring constantly, until gravy is smooth and thickened. Season with salt and pepper.

Pork

Stuffed Pork Chops

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ cups	3 cups	Bread Cubes
1 tbsp.	2 tbsp.	Butter or Margarine
2 tbsp.	¼ cup	Parsley, chopped
4	8	Pork Chops, 1 to 1 ½ in. thick with pocket cut along side
¾ tsp.	1 ½ tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
10 ½ oz. can	2 10 ½ oz. can	Consomme
1 cup	2 cup	Water

1. Brown bread cubes in butter. Mix with parsley.
2. Stuff chops with bread mixture. Season with salt and pepper.
3. Brown chops in fat in cooker.
4. Place chops on rack in cooker. Add consommé and water.
5. Cover and cook 12 – 15 minutes after control jiggles.
6. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Prepare gravy recipe.

Spareribs, Sauerkraut and Potatoes

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 ½ lbs.	5 lbs.	Spareribs
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 1lb. can	2 1lb. cans	Sauerkraut, drained
1 tbsp.	2 tbsp.	Brown Sugar
4	8	Potatoes, medium, whole
1 ¼ cups	3 cups	Water

1. Brown ribs in fat in cooker. Season with salt and pepper.
2. Put sauerkraut in bottom of cooker and sprinkle with brown sugar.
3. Place ribs and potatoes over sauerkraut. Add water.
4. Cover and cook 20 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.

Scalloped Potatoes and Ham

Serves 4	
4, 6 & 8 Qt.	Ingredients
3	Potatoes, medium
3 tbsp.	Flour
¾ tsp.	Salt
¼ tsp.	Pepper
1 cup	Ham, cooked, cubed
2 tbsp.	Onion, chopped
2 tbsp.	Butter or Margarine
1 cup	Milk

1. Cut potatoes in thin slices. Mix flour, salt and pepper.
2. In greased 1 ½ metal or heatproof glass bowl, arrange 3 layers of potatoes and ham, sprinkling each layer of potatoes with part of flour mixture and dotting with butter.
3. Pour milk over potatoes and cover bowl with foil.
4. Pour 2 cup water in cooker. Use 3 cups for 6 / 8 Qt. recipe. Place bowl on a metal rack in cooker.
5. Cover and cook 20 minutes after control jiggles.
6. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
7. Garnish potatoes, if desired, with paprika, chopped parsley or grated cheddar cheese.

Pork Chops and Browned Rice

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
4	8	Pork Chops – ½ in. thick
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 cup	2 cups	Rice, uncooked
1 1lb. can	2 1lb. cans	Tomatoes
1 tsp.	2 tsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
¼ tsp.	½ tsp.	Chili Powder
2 tbsp.	¼ cup	Onions, chopped
3 tbsp.	6 tbsp.	Green Pepper, chopped
2 cups	4 cups	Water

1. Brown chops in fat in cooker. Remove.
2. Place rice in hot fat. Stir constantly until browned.
3. Add tomatoes (with liquid) and remaining ingredients. Stir well, breaking up tomatoes. Add pork chops and water.
4. Cover and bring to pressure over moderate heat. Cook 12 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally 5 minutes, then place under faucet.

Chow Mein

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
¾ lb.	1 ½ lbs.	Pork, cubed
¾ lb.	1 ½ lbs.	Beef, cubed
2 tbsp.	3 tbsp.	Fat
2 cups	4 cups	Water
2	4	Onions, medium, sliced
3 cups	6 cups	Celery, diced
½ tsp.	1 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
2 tbsp.	¼ cup	Cornstarch
½ cup	1 cup	Water
¼ cup	½ cup	Soy Sauce
1 1lb. can	2 1lb. cans	Bean Sprouts, drained
½ cup	1 cup	Mushrooms, sliced
1 8oz. can	2 8oz. cans	Water Chestnuts, drained and sliced

1. Brown meat in fat in cooker.
2. Add water, onions, salt and pepper.
3. Cover and cook 10 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
5. Mix cornstarch and water. Gradually stir into meat mixture. Cook until thickened, stirring constantly.
6. Add remaining ingredients. Serve on hot rice.

Rice

The best way to pressure cook rice is in an uncovered mold or pan, set on a metal rack in cooker.

Rice	Water	Salt	Minutes to Cook after Control Jiggles
Long Grain Rice	1 cup	1 ½ cups 1 tsp.	15
Long Grain Brown Rice	½ cup	1 ½ cups ½ tsp.	35
Wild Rice	½ cup	1 ¼ cups ¼ tsp.	40

1. Place rice, water and salt in greased 1Qt mold.
2. Place on a metal rack in cooker. Add 4 cups water.
3. Cover and cook.
4. Reduce pressure instantly and remove rice from mold.

Veal – Lamb – Poultry – Game

Irish Stew

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ lbs.	3 lbs.	Lamb Stew Meat – 1 in. pieces
2 tbsp.	3 tbsp.	Fat
3 cups	4 cups	Water
1 tsp.	2 tsp.	Salt
½ tsp.	1 tsp.	Paprika
1 tsp.	2 tsp.	Celery Seed
½ cup	1 cup	Onion, chopped
1 cup	2 cups	Turnips, sliced
1 cup	2 cups	Carrots, sliced
1 cup	2 cups	Potatoes, sliced
1 cup	2 cups	Parsnips, sliced

1. Brown lamb in fat in cooker. Add water and seasonings.
2. Cover and cook 8 minutes after control jiggles.
3. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Add vegetables.
4. Cover and cook 5 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
5. Prepare gravy recipe.

Veal Scallopini

Serves 4 – 5	Serves 8 – 10	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ¼ lbs.	2 ½ lbs.	Veal Steak – ½ in. thick
3 tbsp.	6 tbsp.	Flour
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
½ tsp.	1 tsp.	Paprika
3 tbsp.	5 tbsp.	Fat
1	2	Garlic Clove, minced
1	2	Onion, medium sliced
½ tsp.	1 tsp.	Dry Mustard
3 cups	6 cups	Tomato Juice
½ cup	1 cup	Mushrooms, sliced
2 tbsp.	¼ cup	Parsley, chopped

1. Cut veal into serving pieces.
2. Mix flour, salt, pepper and paprika; coat veal.
3. Brown veal in hot fat in cooker. Add remaining ingredients except mushrooms and parsley.
4. Cover and cook 12 – 15 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes; then place under faucet.
6. Stir in mushrooms and parsley; heat through.

Chicken Paprika

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1	2	Chicken – 2 ½ - 3 lbs.
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 tsp.	2 tsp.	Paprika
3 tbsp.	6 tbsp.	Flour
2 tbsp.	¼ cup	Fat
3 cups	4 cups	Water
1	2	Chicken Bouillon Cube
1 cup	2 cups	Dairy Sour Cream

1. Cut chicken into individual servings.
2. Mix salt, pepper, paprika and flour; coat chicken.
3. Brown in hot fat in cooker. Place on a metal rack.
4. Slowly add water and bouillon cube.
5. Cover and cook 12 minutes after control jiggles.
6. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
7. Stir in sour cream; heat through.

Fried Chicken

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1	2	Chicken – 2 ½ - 3 lbs.
¼ cup	½ cup	Flour
1 ½ tsp.	1 tbsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 tsp.	2 tsp.	Paprika
2 tbsp.	¼ cup	Fat
1	2	Onion, small, cut in halves
2 cups	2 ½ cups	Water

1. Cut chicken into individual servings.
2. Mix flour, salt, pepper and paprika; coat chicken.
3. Brown in hot fat in cooker. Add onion and water. Place chicken on a metal rack in cooker.
4. Cover and cook 12 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
6. Place chicken under the oven broiler for a few minutes to crisp. Prepare gravy recipe.

Venison Pot Roast

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 lbs.	4 lbs.	Venison Pot Roast – 4 in. thick
2 tbsp.	3 tbsp.	Fat
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
2 cups	2 ½ cups	Water
1	2	Clove Garlic, minced

1. Brown venison in fat in cooker. Pour off excess fat.
2. Season with salt and pepper. Add water and garlic.
3. Cover and cook for 30 – 40 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
5. Prepare gravy recipe. Serve very hot.

Fish, Seafood and Vegetables

Fish with Sweet-Sour Sauce

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1	2	Onions, sliced
3	6	Carrots, sliced
1	2	Bay Leaf
1	2	Parsley Sprigs
1 ½ cups	3 cups	Water
1 ½ lbs.	3 lbs.	Fish (haddock, pike, trout)
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
2 tbsp.	¼ cup	Butter or Margarine
1 tbsp.	2 tbsp.	Flour
3 tbsp.	1/3 cup	Brown Sugar
1/3 cup	2/3 cup	Vinegar
¼ tsp.	½ tsp.	Salt

1. Place onion, carrots, bay leaf, parsley and water in cooker. Place fish on rack in cooker. Season with salt and pepper.
2. Cover and cook 2 – 4 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
3. Place fish on hot platter. Force onions and carrots through a coarse sieve or puree in blender; add to strained broth.
4. Brown butter. Stir in flour. Gradually stir in broth. Cook until thickened, stirring constantly. Stir in sugar, vinegar and salt.
5. Pour over fish. Garnish with chopped parsley.

Perch or Halibut Steak

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ lbs.	3 lbs.	Perch or Halibut
2 tbsp.	4 tbsp.	Butter or Margarine
1 ½ tsp.	1 tbsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
2 tbsp.	4 tbsp.	Onion, chopped
1 tbsp.	2 tbsp.	Parsley, chopped
¼ cup	½ cup	Water for frozen fish
	OR	OR
	1 cup	Water for fresh fish
2 tbsp.	4 tbsp.	Flour
½ cup	1 cup	Water
¼ tsp.	½ tsp.	Salt

1. Cut fish into individual servings.
2. Brown fish in hot fat in bottom of cooker. Place fish on a metal rack.
3. Season with salt and pepper. Sprinkle with onions. Add water.
4. Cover and cook 4 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally. Remove fish and place on hot platter.
6. Thicken liquid with flour mixed with cold water. Stir until smooth. Add salt and parsley.

Shrimp Curry

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 lb.	2 lbs.	Shrimp
2 tbsp.	4 tbsp.	Fat
2 tbsp.	4 tbsp.	Flour
1 ¼ cups	2 ½ cups	Hot Milk
¼ tsp.	½ tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Paprika
1 tsp.	2 tsp.	Onion, minced
1 tsp.	2 tsp.	Curry Powder
1 tsp.	2 tsp.	Lemon Juice

1. Cook shrimp according to chart directions.
2. Melt fat in saucepan. Blend in flour.
3. Add hot milk slowly, stirring constantly.
4. Add remainder of ingredients and cook until smooth and thickened, stirring constantly.
5. Add shrimp and serve over cooked rice.

Shrimp Creole

Serves 6	Serves 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
½ lb.	1 lb.	Cooked or Canned Shrimp
½ cup	1 cup	Onion, diced
½ cup	1 cup	Celery, diced
1	2	Garlic Clove, minced
1 tbsp.	2 tbsp.	Fat
1 1lb. can	2 1lb. cans	Tomatoes
1 8oz. can	2 8oz. cans	Tomato Sauce
1 ½ tsp.	1 tbsp.	Salt
1 tsp.	2 tsp.	Sugar
½ tsp.	1 tsp.	Chili Powder
1 tbsp.	2 tbsp.	Worcestershire Sauce
Dash	Dash	Red Pepper Sauce
½ cup	1 cup	Green Pepper, diced
1 tbsp.	2 tbsp.	Cornstarch
½ cup	1 cup	Water

1. Cook shrimp according to direction table.
2. Cook onion, celery and garlic in fat in cooker until tender but not brown.
3. Add tomatoes (with liquid), tomato sauce, seasonings, green pepper and shrimp.
4. Cover and cook 3 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
5. Mix cornstarch and water. Gradually stir into Creole. Cook until thickened, stirring constantly. Serve over rice.

Baked Beans

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 lb.	2 lbs.	Dried Navy Beans
4 cups	8 cups	Water
3 slices	6 slices	Bacon or Salt Pork, cut in 2 inch pieces
2 tbsp.	¼ cup	Onion, chopped
¼ cup	½ cup	Molasses or Syrup
3 tbsp.	6 tbsp.	Brown Sugar
1 tsp.	2 tsp.	Dry Mustard
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	Dash	Pepper

1. Heat beans and water to boiling in cooker; boil 2 minutes. Remove from heat; cover and let stand 1 hour.
2. Drain beans, reserving liquid. Add enough water to bean liquid to measure 4 cups. Use 8 cups for 6 / 8 Qt recipe.
3. Stir bacon and onion into beans. Mix bean liquid and remaining ingredients; pour over beans.
4. Cover and cook 25 minutes after control jiggles.
5. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.

Spicy Red Cabbage

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
½ cup	1 cup	Raisins
2 tbsp.	¼ cup	Bacon Fat, Butter or Margarine
5 cups	10 cups	Red Cabbage, shredded
1 cup	2 cups	Apples, sliced
2 tbsp.	¼ cup	Cider Vinegar
¾ cup	1 ½ cups	Onion, chopped
1 tsp.	1 ½ tsp.	Mixed Spices, tied in wet cheesecloth
½ cup	2/3 cup	Water
¾ tsp.	1 ½ tsp.	Salt
¼ tsp.	½ tsp.	Pepper
2 tbsp.	¼ cup	Sugar

1. Place all ingredients in cooker.
2. Cover and cook 5 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
3. Remove spices.

Hubbard Squash

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 cups	4 cups	Squash, cooked
½ tsp.	1 tsp.	Salt
Dash	Dash	Pepper
2 tbsp.	¼ cup	Bacon Drippings
2 tbsp.	¼ cup	Brown Sugar
2 tbsp.	¼ cup	Orange Juice

1. Cook squash according to chart directions.
2. Scrape squash from shell and mash it.
3. Add other ingredients and heat squash thoroughly.

Two-Minute Vegetable Plate

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ cups	1 cup	Water
1 small	1 large	Cauliflower, broken in large flowerets
½ lb.	1 lb.	Green Beans, cut in halves
4	8	Carrots, medium, quartered and cut lengthwise
1 small	1 large	Bunch Broccoli, stems cut in quarters
1 tsp.	1 ½ tsp.	Salt
3 tbsp.	6 tbsp.	Browned Butter or Margarine

1. Put water in cooker with a metal rack.
2. Place vegetables on rack. Season with salt.
3. Cover and cook 2 – 3 minutes after control jiggles. Reduce pressure instantly.
4. Arrange vegetables on large serving plate. Serve with hot browned butter.

Vegetable Soup

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
1 ½ lbs.	3 lbs.	Soup Meat and Bone
1 small	1 medium	Onion, sliced
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
1 ½ qt.	2 ½ qt.	Water
½ cup	1 cup	Carrots, sliced
1 cup	2 cups	Canned Tomatoes
1 cup	2 cups	Green Beans, cut up
½ cup	1 cup	Celery, diced

1. Place soup meat and bone, onion, salt, pepper and water in cooker.
2. Cover and cook 50 minutes after control jiggles.
3. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
4. Remove bone and meat. Strain broth. Return broth and meat only to cooker.
5. Add vegetables.
6. Cover and cook 5 minutes after control jiggles.
7. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet. Sprinkle with chopped parsley.

Chicken Gumbo

Serves 4	Serves 8	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
2 ½ lbs.	3 ½ lbs.	Chicken
¼ cup	¼ cup	Flour
½ tsp.	½ tsp.	Salt
¼ tsp.	¼ tsp.	Pepper
2 tbsp.	4 tbsp.	Fat
¼ cup	½ cup	Onion, chopped
1 tbsp.	2 tbsp.	Parsley, chopped
1 ½ tbsp.	3 tbsp.	Pimiento, chopped
1 ¼ cups	2 ½ cups	Tomatoes
3 cups	5 cups	Water
1 tsp.	2 tsp.	Salt
1 cup	2 cups	Okra
¾ cup	1 ½ cups	Rice, cooked

1. Cut chicken into pieces for serving and dredge in flour, salt and pepper.
2. Brown well in cooker with onion in hot fat.
3. Add parsley, pimiento, tomatoes, water and salt.
4. Cover and cook for 25 minutes after control jiggles. Cool cooker normally for 5 minutes and then place under faucet.
5. Add okra and cooked rice and simmer for 5 minutes.

Clam Chowder

Serves 4 – 6	Serves 8 – 12	
4 Qt.	6 / 8 Qt.	Ingredients
¼ lb.	½ lb.	Salt Pork, diced
½ cup	1 cup	Onion, sliced
1 tsp.	2 tsp.	Salt
Dash	¼ tsp.	Pepper
2 ½ cups	4 cups	Water
1 1lb. can	2 1lb. cans	Tomatoes
1 cup	2 cups	Potatoes, diced
1 6.5oz. can	2 6.5oz. cans	Clams

1. Cook and stir salt pork in cooker until pork is crisp. Pour off excess fat.
2. Add onion, salt, pepper, water, tomatoes (with liquid) and potatoes. Break up tomatoes.
3. Cover and cook 6 minutes after control jiggles.
4. Cool cooker normally for 5 minutes, then place under faucet.
5. Add clams (with liquid). Bring to a boil and cook uncovered for 2 minutes. Sprinkle with thyme.

Dessert Recipes

Chocolate Swirl Cheesecake

6 / 8 Qt.	Ingredients
2 tbsp.	Butter, melted
¼ cup	Graham Cracker Crumbs
3 oz.	Semisweet Chocolate Chips
1 lb.	Cream Cheese, room temp
¾ cup	Granulated Sugar
½ cup	Sour Cream
2 tbsp.	Flour
2 tsp.	Vanilla Extract
3	Large Eggs
1	Egg Yolk, beaten
2 cups	Water

1. Wrap foil tightly around the bottom of the 7-inch springform pan. Mix melted butter with graham cracker crumbs. Press mixture into springform pan.
2. Melt the chocolate chips, being careful not to overcook or burn the chocolate. Cool the chocolate to room temperature.
3. Beat cream cheese and sugar until smooth with an electric mixer on medium.
4. Add sour cream, flour and vanilla extract. Beat until smooth.
5. Add eggs and yolk one at a time, beating well after each egg.
6. Pour half of the mixture in a different bowl and fold in chocolate until smooth.
7. Add cheesecake batter in 4 layers, alternating between plain cheesecake and chocolate cheesecake batter.
8. Take a knife and run through layers for a swirling effect.
9. Butter a piece of foil and place butter side down to cover the top half of the springform pan.
10. Place rack in pressure cooker. Add 2 cups of water. Place springform pan onto the rack.
11. Cover and cook 25 minutes after control jiggles.
12. Cool naturally for 20 minutes.
13. Lift springform pan out of cooker and let stand 5 minutes.
14. Unwrap foil and blot any excess water off top of cake.
15. Run a knife around the pan, preventing the cheesecake from sticking to the sides.
16. Cool completely.
17. Remove sides of pan and cover cheesecake with plastic wrap. Refrigerate 4 – 8 hours.

Rice Pudding

6 / 8 Qt.	Ingredients
2 tbsp.	Butter
4 cups	2% Milk
1 ½ cups	Rice, medium-grain
1 cup	Granulated Sugar
½ tsp.	Salt
½ cup	Dried Cranberries or Raisins
2 tsp.	Vanilla Extract
¼ tsp.	Ground Cinnamon

1. Butter inside of cooker.
2. In cooker, stir together milk, rice, sugar and salt.
3. Cover and cook for 10 minutes after control jiggles.
4. Remove from heat. Reduce pressure instantly.
5. Check to make sure rice is fully cooked. If it is not, put the lid back on and let stand for 15 minutes.
6. Add dried cranberries, vanilla and cinnamon to rice mixture, stirring well.
7. Serve warm or chilled. Top each serving with a splash of milk or cream.

NOTES:

NOTES:

¡FELICITACIONES POR SU ELECCIÓN!

La olla de presión Mirro® o Kitchen Pro® le ahorra hasta un 70% del tiempo de cocción y los alimentos retienen más nutrientes. Bien sea que cocine carne o verduras al vapor, el control automático de cocción mantiene la presión interior en 10 psi. Estas ollas también tienen mangos para cerrar, un dispositivo de vigilancia de la presión, una válvula de seguridad en caso de exceso de presión, una junta de cierre hermético en la tapa y construcción para servicio severo. Los diseñadores, técnicos e instructores de cocina desarrollaron nuestras ollas de presión con el propósito de ofrecerle una experiencia de cocción a presión más eficaz y dinámica. Preste atención especial a los sistemas de seguridad que han surgido gracias a la combinación de la tecnología, funcionalidad y belleza. Debido a que las ollas de presión funcionan de manera diferente a las ollas convencionales, esta olla de presión REQUIERE QUE PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN A LAS INSTRUCCIONES DE USO Y SEGURIDAD.

ADVERTENCIA: EL USO INADECUADO DE LA OLLA PUEDE OCASIONAR QUEMADURAS Y LESIONES. ANTES DE USARLA, LEA Y SIGA ESTAS INSTRUCCIONES.

INDICE

1 **1 IDENTIFIQUE SU OLLA DE PRESIÓN 34**
1.1 MODELO DE CONTROL ÚNICO DE PRESIÓN (4, 6 Y 8 CUARTOS) ... 34
2 **CARACTERÍSTICAS Y SISTEMAS DE SEGURIDAD 35**
2.1 ¡SALVAGUARDAS IMPORTANTES! 35
2.2 DISPOSITIVO DE CONTROL DE PRESIÓN 36
2.3 VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN 36
2.4 VÁLVULA DE SEGURIDAD 36
2.5 JUNTA DE GOMA 37
2.6 VENTANA DE SEGURIDAD DE SOBREPRESIÓN 37
2.7 INDICADOR DE PRESIÓN Y DISPOSITIVO DE CANDADO 37
2.8 MANGOS DE LA OLLA Y TAPA 38
3 **USO DE LA OLLA DE PRESIÓN 38**
3.1 CÓMO ABRIR Y CERRAR 38
3.2 REVISIÓN DE LA VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN 39
3.3 CÓMO LLENAR 39
3.4 CÓMO COCINAR 39
3.5 CÓMO DISMINUIR LA PRESIÓN Y SACAR LOS ALIMENTOS .. 39
3.6 FUGA DE VAPOR 40
4 **TABLAS DE TIEMPOS DE COCCIÓN 40**
4.1 CARNE Y AVES 41
4.2 PESCADOS Y MARISCOS 42
4.3 VERDURAS – FRESCAS 42
4.4 HORTALIZAS - SECAS 43
5 **LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO 44**
5.1 INTERIOR 44
5.2 EXTERIOR 44
5.3 JUNTA 44
5.4 VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN 44
5.5 DISPOSITIVO DE CONTROL DE PRESIÓN 44
5.6 ALMACENAMIENTO 44
6 **CERTIFICADO DE GARANTÍA 45**
7 **PIEZAS DE REPUESTO 45**
8 **PREGUNTAS Y RESPUESTAS 46**
9 **RECETAS 48**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE USAR LA OLLA DE PRESIÓN, LEA CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL, EL USO INCORRECTO PUEDE OCASIONAR QUEMADURAS Y OTRAS LESIONES SEVERAS.

Este símbolo en la placa del nombre del producto significa que se encuentra en la lista de Underwriters' Laboratories, Inc.

1 IDENTIFIQUE SU OLLA DE PRESIÓN

El sello estampado en la parte inferior de la olla de presión (Figura 1) identifica el producto.

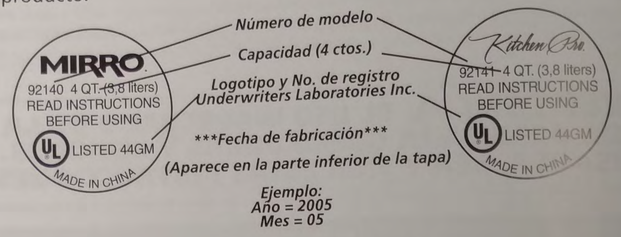


Figure 1. Identificación del producto

1.1 MODELO DE CONTROL ÚNICO DE PRESIÓN (4, 6 Y 8 CUARTOS)

Mantiene la presión interna de vapor uniforme. Es un control automático de cocción que funciona a una presión de 10 psi (libras por pulgada cuadrada). Se incluye en los modelos de 4, 6 y 8 cuartos de galón.



Figure 2. Modelo de control único de presión (Modelos de 4, 6 y 8 cuartos de galón).

Anote la capacidad de la olla de presión, el número de modelo y la fecha de fabricación.

Cuartos de galón	Modelo	Fecha de fabricación

2 CARACTERÍSTICAS Y SISTEMAS DE SEGURIDAD

La olla de presión viene con sistemas de seguridad desarrollados especialmente para su protección. ¡LEA CUIDADOSAMENTE!

2.1 ¡SALVAGUARDAS IMPORTANTES!

Siempre que utilice ollas de presión deben seguirse las precauciones básicas de seguridad.

a) Antes de usar la olla de presión, lea todas las instrucciones.

b) Nunca cocine PURÉ DE MANZANA, ARÁNDANOS AGRIOS, CEBADA PERLA, GUISANTES, RUIBARBO, FIDEOS, MACARRONES, ESPAGUETI U OTRO TIPO DE PASTA, además de AVENA U OTROS CEREALES en la olla de presión. Este tipo de alimentos tienden a producir espuma, burbujas y chisporrotean, y pueden tapar la válvula reguladora de presión.

c) Antes de cada uso, verifique que la válvula reguladora de presión esté limpia. Vea la sección Revisión de la válvula reguladora de presión, en la página 39. **ADVERTENCIA: Si la válvula reguladora de presión está tapada, los dispositivos de prevención de sobrepresión pueden abrirse y rociar vapor y alimentos hirviendo. Mantenga su cabeza y cara lejos de la olla de presión.**

d) Nunca llene la olla de presión a más de 2/3 de su capacidad. Cuando cocine alimentos que se hinchan, como el arroz y las hortalizas secas, no la llene a más de la mitad de su capacidad. Vea la sección Cómo llenar, en la página 39. **ADVERTENCIA: Llenar la olla de presión en exceso puede tapar la válvula reguladora de presión ocasionando la salida de vapor hirviendo por los dispositivos de sobrepresión.**

e) Esta olla cocina a presión. Asegúrese que la olla de presión está cerrada de manera apropiada antes de ponerla a calentar. Vea la sección Cómo abrir y cerrar, en la página 38. **ADVERTENCIA: El no cerrar la tapa apropiadamente puede provocar que la tapa sea lanzada lejos de la olla.**

f) Si se liberan los dispositivos de seguridad, protéjase a sí mismo del vapor, apague la estufa y deje que la olla se enfríe. La válvula de seguridad se ajustará por sí misma automáticamente. Si la junta ha salido a través de la ventana de sobrepresión, sustitúyala con una nueva junta. No vuelva a utilizar la misma junta.

g) No abra la olla de presión hasta que la unidad se haya enfriado y toda la presión interna haya sido liberada. Si le resulta difícil separar los mangos de la olla, esto indica que todavía tiene presión, no la abra a la fuerza. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y disminuir la presión interna. Cualquier cantidad de presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Vea la sección Cómo disminuir la presión y sacar los alimentos, en la página 39.

h) Nunca retire el dispositivo de control de presión mientras está cocinando o cuando la olla todavía está caliente. El vapor sale a través de la válvula reguladora de presión y puede provocar quemaduras.

i) Cuando use la olla de presión cerca de niños, vigílelos en todo momento. Mantenga los mangos mirando hacia dentro de la estufa.

j) Cuando utiliza la olla (la olla y la tapa solamente) como una olla convencional con tapa (sin presión interna), retire siempre la junta para que no desarrolle presión.

k) Nunca utilice la olla de presión con otro propósito diferente al especificado: cocinar alimentos apropiados a presión en estufas residenciales. No utilice la olla de presión en exteriores.

l) Nunca ponga la olla dentro de un horno caliente.

m) Nunca utilice la olla de presión para freír a presión con aceite y nunca "ase" (cocinar a presión con aceite o manteca vegetal en lugar de agua) en su olla de presión.

n) Cuidado extremo al quitar (o liberando) la presión de una olla a presión que contiene líquidos calientes.

o) Cuando esté caliente, manéjela con cuidado. No toque las superficies metálicas de la olla de presión. Levante siempre la olla tomándola por los mangos. Debe tenerse extremo cuidado al mover una olla de presión que contiene líquidos calientes.

p) **No utilice la olla de presión en estufas con superficies planas de vidrio o cerámica.** Esta olla de presión tiene una base inferior cóncava (curva) y no hará un contacto apropiado con la superficie de cocción, lo cual podría provocar daños a la estufa.

2.2.1 Dispositivo de control de presión - (4, 6 y 8 cuartos)
El control único de presión (Figura 3) debe colocarse en la válvula reguladora de presión para que funcione apropiadamente. El control único de presión mantiene la presión a 10 psi (libras por pulgada cuadrada).



Figura 3. Control único de presión

2.3 VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN
La válvula reguladora de presión está fija en el centro de la tapa y tiene orificios que permiten la salida de vapor. El control único de presión se conecta a la parte superior de la válvula reguladora de presión (Figura 4) antes de cocinar.

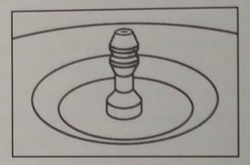


Figura 4. Válvula reguladora de presión

2.4 VÁLVULA DE SEGURIDAD
Esta válvula se encuentra en la tapa (Figura 5). Su función consiste en liberar la presión si la válvula reguladora de presión (Figura 4) se tapa. Si sigue las instrucciones de uso de la olla de presión, el tapón de seguridad probablemente nunca se activará. Sin embargo, si se activa esta válvula, el pasador central rojo se desliza hacia arriba dejando salir el vapor. (Vea la Figura 6).

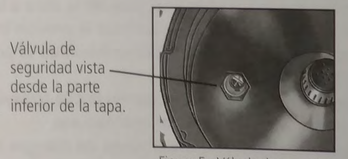


Figura 5. Válvula de seguridad



Figura 6. Válvula de seguridad dejando salir el vapor

Si la válvula de seguridad se activa, apague la estufa, deje enfriar la olla y ábrala. Quite el dispositivo de control de presión y limpie todos los orificios de la válvula reguladora de presión. Realice la Revisión de la válvula reguladora de presión de la página 39. La pieza central roja se ajustará nuevamente de manera automática una vez que la presión de la olla se haya disipado.

Si la válvula de seguridad deja salir vapor aun cuando la válvula de reguladora de presión está limpia, reemplace la válvula de seguridad. Para quitar una válvula de seguridad dañada, afloje la tuerca que sostiene a la válvula en su lugar en la parte inferior de la tapa y saque la válvula. Limpie el orificio de la tapa con agua jabonosa caliente y enjuague. Para reemplazarla inserte la válvula a través del orificio en la parte superior de la tapa, reemplace la tuerca y apriétela.

2.5 JUNTA DE GOMA
Se encuentra dentro de la tapa; su función consiste en sellar la tapa a la olla cuando la olla de presión se cierra de acuerdo a las instrucciones. Después de usarla por un tiempo prolongado, la junta puede endurecerse o encogerse y perder su capacidad de sellado. Estire ligeramente la junta y pruébela. Si continua presentando fugas, reemplácela.



Figura 7. Junta de goma

2.6 VENTANA DE SEGURIDAD DE SOBREPRESIÓN
Está diseñada para funcionar cuando la válvula reguladora de presión y la válvula de seguridad están bloqueadas. El exceso de presión forzará la junta fuera de la ventana y dejará salir el vapor. Si esto llegara a ocurrir, apague la estufa, disminuya la presión interna (página 39) y abra la tapa. Retire el dispositivo de control de presión y limpie la válvula reguladora de presión y la válvula de seguridad con agua caliente jabonosa y enjuague. Revise la válvula reguladora de presión (página 39). NO vuelva a utilizar la junta; reemplácela por una nueva.



Figura 8. Ventana de seguridad de sobrepresión

2.7 INDICADOR DE PRESIÓN Y DISPOSITIVO DE CANDADO
Ubicado en la parte superior del mango, el indicador de presión es el cilindro pequeño de color rojo que sobresale del mango tan pronto empieza a aumentar la presión dentro de la olla. Sin embargo, no debe tomarse al indicador de presión como una señal de que la olla ha alcanzado la presión total. La presión total se indica solamente por las "sacudidas" del dispositivo de control de presión. Este indicador tiene una doble función: 1) como indicador de que la presión dentro de la olla está aumentando, y 2) como interruptor para activar el mecanismo de candado del mango. Cuando el indicador de presión sobresale por completo, se activa el dispositivo de candado del mango, evitando así que la olla se abra mientras conserva la presión interna. El mecanismo de candado se desactiva cuando el indicador de presión desciende dentro del mango cuando la presión dentro de la olla disminuye hasta cero. Este es el único momento en que se puede abrir la olla de presión.

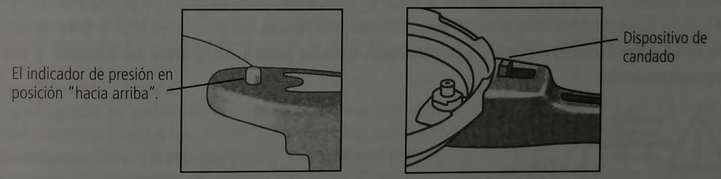


Figura 9. Indicador de presión y dispositivo de candado

2.8 MANGOS DE LA OLLA Y TAPA

Permiten que pueda abrir y cerrar la olla de presión.

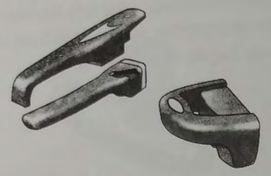


Figura 10. Mangos de la olla y tapa

3 USO DE LA OLLA DE PRESIÓN

3.1 CÓMO ABRIR Y CERRAR

3.1.1 Para abrir

Tanto la tapa como la olla tienen rebordes que permiten cerrar la olla. También evitan que se abra la tapa de la olla cuando aumenta la presión. Los rebordes se aseguran cuando se coloca la tapa sobre la olla y se gira hasta que los mangos de la olla y la tapa se alinean. (Vea la Figura 11). Con el mango de la olla mirando hacia usted, coloque la tapa sobre la olla, el mango de la tapa debe quedar ligeramente a la derecha del mango de la olla para que la flecha que se encuentra en la tapa apunte hacia la flecha en el mango de la olla. Al mover la tapa ligeramente hacia la izquierda y derecha los rebordes se alinean, permitiendo que se pueda girar la tapa para alinear los mangos.

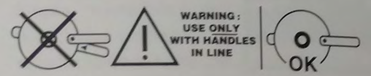


Figura 11. Para cerrar la olla de presión

3.1.2 Para abrir

Nunca debe abrirla por la fuerza y nunca debe intentar abrirla cuando esté a presión. Gire la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la flecha ABRIR-CERRAR apunte hacia el centro del mango de la olla; levante la tapa para abrir la olla. Practique este movimiento varias veces hasta que lo pueda hacer sin problemas. Cuando use la olla o esté presurizada, el mango de la tapa debe estar siempre sobre el mango de la olla. Si le cuesta trabajo girar la tapa, puede lubricar la junta con aceite para cocinar o manteca vegetal cuando la use las primeras dos o tres veces.

Precaución: Una lubricación excesiva provocará que la junta de goma se hinche y no cierre apropiadamente.



3.2 REVISIÓN DE LA VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN

Revise siempre la válvula reguladora de presión quitando el dispositivo de control de presión y el tapón perforado del filtro ubicado en la parte inferior de la tapa. Sostenga la tapa a contraluz para verificar que la válvula reguladora de presión está limpia. (Vea la Figura 12). En caso que esté tapada, límpiela con un alambre o limpiador de pipas. Vuelva a mirar a contraluz para asegurarse que está limpia. Después de limpiar, coloque el dispositivo de control de presión nuevamente sobre la válvula reguladora de presión y reemplace el tapón perforado del filtro ubicado en la parte inferior de la tapa.

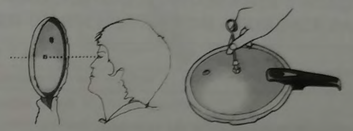


Figura 12. Revisión de la válvula reguladora de presión

3.3 CÓMO LLENAR

Ponga los alimentos en la olla y agregue la cantidad requerida de agua. Asegúrese que las cantidades de alimentos y agua son correctas. Nunca llene la olla a más de la mitad de su capacidad con alimentos que se hinchan, como el arroz y hortalizas secas. En el caso de todos los demás alimentos nunca debe llenarla a más de 2/3 de su capacidad.

3.4 CÓMO COCINAR

Cocine a temperatura alta hasta que comience a salir vapor por el dispositivo de control de presión. Este dispositivo se sacudirá cuando la olla alcanza la presión adecuada. Cuando se alcanza la presión normal de cocción, disminuya el calor para que todo el líquido que genera vapor no se evapore. Por lo general una temperatura "media" o "baja" es correcta. Comience a contar el tiempo de cocción desde la primera vez que se sacude el dispositivo de control de presión. Vea la Tabla de tiempos de cocción, en la página 41, para tener una idea aproximada de cuánto tiempo debe cocinar.

3.5 CÓMO DISMINUIR LA PRESIÓN Y SACAR LOS ALIMENTOS

No abra la olla de presión hasta que la unidad se haya enfriado y toda la presión interna haya sido liberada. Si le resulta difícil separar los mangos de la olla, esto indica que todavía tiene presión, no la abra a la fuerza. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y disminuir la presión interna. Cualquier cantidad de presión dentro de la olla puede ser peligrosa. Cuando se terminan de cocer los alimentos, apague la estufa y disminuya la presión de la olla. No quite el dispositivo de control de presión hasta que la presión disminuya por completo. Puede disminuir la presión de tres maneras diferentes:

1. **Rápido – para verduras frescas y pescado**

Deje correr agua fría sobre la olla o colóquela dentro de un recipiente con agua fría. Dependiendo de la cantidad de alimentos dentro de la olla, tomará de 15 a 60 segundos para que disminuya completamente la presión.

2. **De manera regular**

Deje que la olla se enfríe lentamente a temperatura ambiente. Esto tomará de 30 a 40 minutos en el caso de una olla pequeña, de 45 a 60 minutos en el caso de una olla grande.

3. **Combinación – para carnes y hortalizas secas**

Deje que la olla se enfríe de manera regular a temperatura ambiente durante 5 minutos; póngala después bajo el chorro de agua fría para disminuir la presión restante.

Figura 13) para verificar que se ha salido todo el vapor. Si la presión no ha disminuido, continúe enfriando la olla con agua fría hasta que disminuya por completo. **Tenga extremo cuidado al levantar el dispositivo de control de presión ya que puede salir vapor extremadamente caliente y provocar quemaduras severas.**

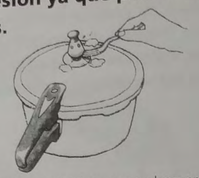


Figura 13. Verifique que no haya presión

3.6 FUGA DE VAPOR

3.6.1 Salida de vapor por la válvula reguladora de presión

El movimiento (sacudida) del dispositivo de control de presión y la salida de pequeñas cantidades de vapor a través de la válvula reguladora de presión durante la cocción es algo normal. El objetivo de la salida de vapor es mantener una presión interna constante. La aparición de pequeñas gotas de agua alrededor de la válvula reguladora de presión al comenzar a cocinar es algo que ocurre regularmente. Es provocado por la condensación del vapor que sale de la olla y que entra en contacto con el metal frío. Después de que se calienta la tapa, las gotas de agua desaparecerán.

3.6.2 Escape de vapor alrededor del borde de la tapa

No use la olla de presión si el vapor constantemente escapa por el borde de la tapa. Algunas veces el agua queda atrapada dentro del mango o entre la junta y la tapa y escapará en forma de vapor cuando la olla se calienta. Esta salida de vapor debe desaparecer a medida que aumenta la presión en la olla. Si no desaparece:

- Siga las instrucciones de la sección Cómo disminuir la presión y sacar los alimentos, en la página 39.
- Quite el dispositivo de control de presión y abra la olla.
- Quite la junta de la tapa y seque la junta, el borde de la olla y la parte interior de la tapa con un paño.
  Si la junta se ha encogido en relación a su tamaño original, estírela ligeramente y vuelva a comenzar el procedimiento.
- Si la junta continua presentando fugas, reemplácela.

4 TABLAS DE TIEMPOS DE COCCIÓN

Use las tablas de tiempos de cocción y las recetas de este libro para determinar la presión necesaria, el tiempo de cocción, la cantidad de líquido y el método de enfriamiento para usar la olla con sus propias recetas. Puede utilizar otro tipo de líquidos, como vino, cerveza, caldo, jugo de tomate, etc. en una cantidad igual a la indicada para el agua, pero no debe utilizar leche o productos lácteos ya que éstos hierven y se queman con facilidad. Puede cocinar diferentes tipos de alimentos juntos. Si requieren diferentes tiempos de cocción, comience con el alimento que requiere más tiempo de cocción y agregue los demás alimentos posteriormente, como lo hace cuando cocina de manera convencional. Sin embargo, cuando agregue ingredientes adicionales, debe enfriar y disminuir la presión dentro de la olla de manera apropiada antes de abrir la tapa. (Vea la sección 3.5 Cómo disminuir la presión y sacar los alimentos.

4.1 CARNE Y AVES

La olla de presión es ideal para suavizar los cortes de carne menos tiernos. La mayoría de la carne (excepto la carne de res salada, carne de puerco salada y la lengua) debe ser dorada en grasa caliente en la olla sin tapar antes de cocinarla a presión. El tiempo de cocción varía dependiendo del corte, grado, cantidad de huesos, etc. y puede ajustarse según su gusto. Los tiempos de esta tabla se muestran como tiempo total en lugar de minutos por libra. **PARA TODOS LOS TIPOS DE CARNES Y AVES, ENFRÍE LA OLLA DE MANERA REGULAR DURANTE 5 MINUTOS, LUEGO COLÓQUELA BAJO LA LLAVE DE AGUA O EN UN RECIPIENTE CON AGUA FRÍA PARA REDUCIR LA PRESIÓN.**

CANTIDAD DE LÍQUIDO		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCIÓN
4 CTOS.	6/8 CTOS.		10 PSI
6 tazas	8 tazas	Res, salada – 7.6 ó 10 cm de grueso.	60
1½ tazas	2 tazas	Siga las instrucciones de preparación del paquete	
		Res, faldilla	45
3 tazas	4 tazas	Res, corazón – Retire las venas. Cubra con agua salada durante ½ hr. Escurra. Agregue agua fresca y ¼ taza de vinagre. Cocine.	60
2 tazas	2½ tazas	Res, hígado –Rebane. Cocine sobre la rejilla.	6
2 tazas	2½ tazas	Res, cazuela de res (paletilla, espaldilla o aguayón) – 5 a 7.6 cm de grueso.	40-50
2 tazas	2½ tazas	Res, cuete (suizo) – 1.2 cm	25-30
2 tazas	2½ tazas	Res, costillas cortas	45-50
3 tazas	3½ tazas	Res, guisado - Pedazos de 2.5 cm	20-25
4 tazas	5 tazas	Res, lengua – Fresca o ahumada – Cocine. Enfríe en el líquido de cocción. Quite la piel. Curada (salada) - cubra con agua durante varias horas. Escurra. Cocine. Enfríe en el líquido de cocción. Quite la piel.	60
2 tazas	2½ tazas	Pollo (frito) – 1.1 a 1.3 Kg.	15
3 tazas	4 tazas	Pollo (fricasé) – 340 g	20-25
3 tazas	4 tazas	Pollo (guisado) – 1.8–2.2 Kg.	30-40
4 tazas	5 tazas	Jamón (pernil, sin cocer) – 1.3–2.2 Kg.	45-60
4 tazas	5 tazas	Jamón (espalda de cerdo, sin cocer) – 1.3–2.7 Kg.	45-60
1 tazas	1½ tazas	Jamón (rebanado, sin cocer) – rebanadas de 1.2 cm	6-8
1 tazas	1½ tazas	Rebanada de 2.5 cm (1 pulg.)	12-14
1½ tazas	2 tazas	Rebanada de 5 cm (2 pulg.)	18-25
3 tazas	6 tazas	Hombro de cordero – 1.3-2.7 Kg.	45-60
1 tazas	1½ tazas	Filete de cordero – 1.2 cm (½ pulg. de grueso)	12
3 tazas	4 tazas	Guisado de cordero – Pedazos de 2.5 cm	15
4 tazas	5 tazas	Cordero (hervido) – 1.8-2.7 Kg.	
3 tazas	4 tazas	Rabos de toro	
1½ tazas	2 tazas	Perdiz	15
2 tazas	2½ tazas	Faisán	20-25
1½ tazas	2 tazas	Chuletas de puerco	12
4 tazas	5 tazas	Perniles de puerco	45
2½ tazas	3 tazas	Espalda de cerdo – 6.3 cm (2 ½ pulg.) de grueso	45-50
1½ tazas	2 tazas	Costillas de puerco	20
1½ tazas	2 tazas	Conejo	18-20
2 tazas	2½ tazas	Ardilla	25-30
		Pavo (igual que el pollo)	
3 tazas	4 tazas	Corazón de ternera	45
4 tazas	5 tazas	Pernil de ternera	50-60
1 tazas	2 tazas	Filete de ternera – 1.2 cm (½ pulg.) de grueso	18-20
3 tazas	4 tazas	Guisado de ternera – Pedazos de 2.5 cm (1 pulg.)	15
3 tazas	4 tazas	Lengua de ternera – Vea lengua de res (arriba)	30
2 tazas	2½ tazas	Cazuela de venado – 1.9 cm (¾ pulg.) de grueso	45-50

4.2 PESCADOS Y MARISCOS

Para todos los pescados y mariscos, disminuya la presión instantáneamente al colocar la olla debajo del chorro de agua fría (llave de agua).

CANTIDAD DE LÍQUIDO		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCIÓN
4 CTOS.	6/8 CTOS.		10 PSI
1 tazas	2 tazas	Filetes de pescado – 1.9 cm (¾ pulg.) de grueso. Sazone con sal y pimienta. Revuelque en harina. Agregue manteca vegetal a la olla de presión y dore. Coloque los filetes sobre la rejilla. Agregue agua. Tape la olla y cocine.	4-6
3 tazas	4 tazas	Pescado al vapor – 1.9 cm (¾ pulg.) de grueso. Agregue agua, cebolla rebanada, una hoja de laurel y perejil. Sazone el pescado y colóquelo sobre la rejilla en la olla. Tape la olla y cocine.	3-5
3 tazas	4 tazas	Abadejo salado (bacalao salado) Cubra con agua y deje reposar 1 hora. Escurra. Coloque en la olla de presión con agua. Tape la olla y cocine. Desmenuce el pescado y quítele la piel. Sirva con salsa blanca.	8
3 tazas	6 tazas	Camarones. Lave los camarones. Colóquelos en la olla de presión con agua y una rebanada de limón. Tape la olla y cocine. Escurra. Cubra con agua fría. Pele los camarones y límpielos.	3-5
3 tazas	6 tazas	Colas de langosta. Lave las colas de langosta. Colóquelas en la olla de presión con agua y sal. Tape la olla y cocine. Sumerja las colas de langosta en agua fría y quíteles los caparazones.	6-8
3 tazas	6 tazas	Almejas. Lave cuidadosamente las almejas en agua salada, talle las conchas con un cepillo. Cubra las almejas con agua fría y sal. Tape la olla y cocine. El líquido de almejas puede usarse para la sopa de almejas.	4-6

4.3 VERDURAS – FRESCAS

- Al comparar con otros métodos de cocción, muchas verduras frescas requieren solamente una tercera parte del tiempo de cocción en la olla de presión. La tabla de tiempos de cocción es una buena guía, pero solamente ofrece un tiempo aproximado debido a la variación en madurez y tipo de alimento.
- Debe usarse la cantidad de agua mostrada en la tabla, independientemente de si se cocina una taza o la olla llena de verduras. Asegúrese de disminuir la presión instantáneamente para evitar cocinar en exceso. Si las verduras están un poco secas, sumerja en agua unos cuantos minutos para que recuperen la humedad. Pueden sazonarse antes o después de cocinar.
- Las verduras que requieren el mismo tiempo de cocción pueden cocinarse juntas en la olla de presión sin que se mezclen los sabores. Si lo desea, puede colocar las verduras en pequeños recipientes individuales de metal o resistentes al calor y colocarlos sobre una rejilla de metal en el fondo de la olla de presión.
- Siga las instrucciones generales de la olla de presión en la página 38.
- Para todas las verduras, disminuya la presión al colocar la olla debajo del chorro de agua fría (llave de agua).
- Para escurrir el agua de cocción de las verduras, quite la tapa después de disminuir la presión, quite la junta, vuelva a colocar la tapa sin la junta; así tendrá una coladera perfecta. Los alimentos no pueden salirse porque la tapa está cerrada.

CANTIDAD DE LÍQUIDO		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCIÓN
4 CTOS.	6/8 CTOS.		10 PSI
2 tazas	2½ tazas	Alcachofas – Lávelas, corte las puntas y amárrelas para que mantengan su forma.	15
1 tazas	1½ tazas	Espárragos – Quite los extremos duros. Quíteles la cáscara. Lávelos.	2-2½
1 tazas	1½ tazas	Ejotes, verdes o blancos – lávelos y córtelos.	2-3
1 tazas	1½ tazas	Habas (frescas) - desváinelas y lávelas.	2
1½ tazas	2 tazas	Remolachas (pequeñas, enteras). Corte la parte superior, dejando el tallo y raíces de 2.5 cm (1 pulg.) de largo. Lávelas. Cocínelas, enfríelas y pélelas. Recaliéntelas antes de servir.	
2 tazas	3 tazas	Remolachas (grandes, enteras). Igual que las remolachas pequeñas, enteras, arriba.	

CANTIDAD DE LÍQUIDO		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCIÓN
4 CTOS.	6/8 CTOS.		10 PSI
1 tazas	1½ tazas	Brócoli - Quite las hojas grandes externas. Corte la porción dura del tallo. Corte en tiras. Lávelas.	2-2½
1½ tazas	2 tazas	Colecitas de Brucelas – lávelas.	
1½ tazas	2 tazas	Col (rebanada) – Quite las hojas externas marchitas. Corte en cuartos y rebane en tiras delgadas.	2-3
½ tazas	2 tazas	Col (triángulos) – Use una col mediana. Corte en triángulos de 5 ó 7.6 cm (2 ó 3 pulg.) Quite el centro.	5-8
½ tazas	2 tazas	Col morada (rebanada) – Quíte las hojas externas marchitas. Corte en cuartos y rebane en tiras delgadas.	5
½ tazas	1 tazas	Zanahorias (rebanadas) – Lávelas y pélelas. Rebánelas o córtelas en tiras.	2½
½ tazas	1 tazas	Zanahorias (pequeñas, enteras) – Lávelas y pélelas. Rebánelas o córtelas en tiras.	4
1 tazas	1½ tazas	Coliflor (ramitos) – Corte los tallos y las hojas. Divida en ramos grandes. Lávela.	2-3
2 tazas	2½ tazas	Coliflor (entera) – Corte los tallos y las hojas. Quite el centro dejando solamente lo necesario para evitar que se caigan los ramos. Cocine sobre la rejilla.	2-3
1 tazas	1½ tazas	Apio – Separe los tallos. Lave muy bien. Quite todas las fibras duras con un cuchillo. Rebane.	3-5
2 tazas	2½ tazas	Elotes enteros – Quite las cáscaras y las barbas. Lávelos. Cocínelos sobre la rejilla.	5
1 tazas	1½ tazas	Elotes (granos enteros) – Quite las cáscaras y las barbas. Lávelos. Corte los granos de la mazorca.	3
1 tazas	1½ tazas	Berenjena. Lávela, móndela y corte en cubos de 1.2 cm (½ pulg.) Cocínela inmediatamente para evitar la decoloración.	3
1 tazas	1½ tazas	Col rizada o col verde – Lave muy bien cambiando el agua varias veces. Quite las venas duras y corte en pedazos de 5 cm (2 pulg.)	4-6
1 tazas	1½ tazas	Colinabo – Lávelo y pélelo. Córtelo en rebanadas de 1.2 cm (½ pulg.) o en pedazos de 2.5 cm (1 pulg.)	4
1 tazas	1½ tazas	Okra – Córtela y lávela. Corte en pedazos de 1.2 cm (½ pulg.)	3
1 tazas	1½ tazas	Cebollas (rebanadas)	3
1½ tazas	2 tazas	Cebollas (enteras, medianas) – Pélelas.	7-10
1 tazas	1½ tazas	Chirivías (rebanadas) – Pélelas, lávelas y córtelas en rebanadas de 1.2 cm (½ pulg.)	2
1½ tazas	2tazas	Chirivías (en mitades) – Pélelas, lávelas y córtelas en mitades. Cocine sobre la rejilla.	7
1 tazas	1½ tazas	Chícharos – Desváinelos y lávelos.	2-3
2 tazas	2½ tazas	Papas (rebanadas) – Lávelas tallando, pélelas y rebánelas.	2½
3 tazas	4 tazas	Papas (medianas, cortadas en mitades) – Lávelas tallando, pélelas y córtelas en mitades. Cocine sobre la rejilla.	8
3 tazas	4 tazas	Papas (medianas, enteras) - Lávelas tallando. Cocínelas peladas o sin pelar. Cocine sobre la rejilla.	12-15
2 tazas	3 tazas	Papas, dulces o camotes (en cuartos) – Lávelas, pélelas y córtelas en cuartos. Cocine sobre la rejilla.	6
1½ tazas	2 tazas	Papas, dulces o camotes (en mitades) – Lávelas, pélelas y córtelas a la mitad a lo largo. Cocine sobre la rejilla.	8-10
2½ tazas	3 tazas	Calabaza – Córtela en pedazos grandes. Lávela, cocínela, quítele la pulpa y hágala puré.	8-10
1½ tazas	2 tazas	Nabo sueco y nabos – Pélelos y lávelos. Córtelos en cubos o rebanadas de 1.2 cm	5
1 tazas	1½ tazas	Col agria	1
1 tazas	1½ tazas	Espinacas, acelgas u otras verduras verdes - Lávelas cuidadosamente cambiando varias veces el agua.	1
1½ tazas	2 tazas	Calabacitas, bellota - Lávelas. Córtelas a la mitad y quite las semillas. Cocine sobre la rejilla.	6-7
1½ tazas	2 tazas	Calabacitas, Hubbard – Lávelas. Quite las semillas. Córtelas en pedazos. Cocine sobre la rejilla.	8-10
1½ tazas	2 tazas	Calabacitas, de verano o zucchini – Lávelas. Córtelas en pedazos o rebanadas. Cocine sobre la rejilla.	2-3
1½ tazas	2 tazas	Tomates – Escalde durante 1 minuto. Sumérjalos en agua fría y pélelos.	2½
1½ tazas	2 tazas	Nabos – Pélelos y lávelos. Córtelos en rebanadas de 1.2 cm (½ pulg.)	5

4.4 HORTALIZAS - SECAS

Las hortalizas secas se expanden o hinchan al cocinarlas. Cuando cocina hortalizas secas nunca llene la olla de presión a más de la mitad de su capacidad. Llenarla en exceso puede tapar la válvula reguladora de presión y ocasionar la salida de vapor.

- Caliente los frijoles (no las alubias ni lentejas) y el agua (2 tazas de agua por cada taza de frijoles) hasta que hiervan en la olla de presión; hierva durante 2 minutos.
- Retírelos del fuego, tape la olla y deje reposar durante 1 hora. Escurra y agregue el agua necesaria. **AGREGUE 1 CUCHARADA DE ACEITE PARA EVITAR QUE HAGAN ESPUMA.** Caliente a temperatura alta hasta que alcancen la presión necesaria. Cocine como se indica.
- **PARA TODAS LAS HORTALIZAS SECAS, ENFRÍE LA OLLA DE PRESIÓN DE MANERA REGULAR DURANTE 5 MINUTOS, LUEGO COLOQUE LA OLLA DEBAJO DEL CHORRO DE AGUA FRÍA.**

CANTIDAD DE LÍQUIDO		CARNE Y AVES	MINUTOS DE COCCIÓN
4 CTOS.	6/8 CTOS.		10 PSI
3 tazas	4 tazas	Alubias	10
4 tazas	5 tazas	Frijoles great northern	20
4 tazas	5 tazas	Frijoles rojos	30
4 tazas	5 tazas	Lentejas	20
4 tazas	5 tazas	Habas, grandes	30
4 tazas	5 tazas	Habas, pequeñas	25
4 tazas	5 tazas	Alubias chicas (garbanzos)	30
4 tazas	5 tazas	Guisantes	10
4 tazas	5 tazas	Frijoles pintos	10
4 tazas	5 tazas	Frijoles de soya	35

5 LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Antes de usar la olla de presión por primera vez, lávela cuidadosamente con agua jabonosa caliente. Enjuáguela completamente y deje secar.

5.1 INTERIOR

Para facilitar la limpieza, deje correr agua tibia por la olla de presión inmediatamente después de sacar los alimentos. Lávela en agua caliente jabonosa. Enjuáguela completamente y deje secar.

5.2 EXTERIOR

No remoje la olla ni la tapa en agua ni la lave en el lavavajillas, ya que el acabado pulido exterior se opacará. Limpie ocasionalmente el exterior con pulimento para plata. La parte externa del fondo de la olla puede tallarse con fibra de lana de acero si es necesario.

5.3 JUNTA

Después de cada uso, quite la junta de la tapa. Lávela en agua caliente jabonosa. Enjuáguela y deje secar. Luego vuelva a colocar la junta en la tapa.

5.4 VÁLVULA REGULADORA DE PRESIÓN

Limpie y revise la válvula reguladora de presión como se describe en la sección Revisión de la válvula reguladora de presión, en la página 39.

5.5 DISPOSITIVO DE CONTROL DE PRESIÓN

El dispositivo de control de presión siempre estará limpio ya que se "limpia al vapor" durante el uso. Sin embargo, lavarlo con agua caliente jabonosa y enjuagarlo no lo dañará.

5.6 ALMACENAMIENTO

Guarde la olla de presión sin la tapa o con la tapa invertida sobre la olla. No la guarde con la tapa y la junta bien cerrada sobre la olla.

6 Certificado de Garantía

Garantía limitada por un año
NUESTRO COMPROMISO CON USTED

Este producto Mirro® está garantizado contra defectos en mano de obra y material durante un período de un año a partir de la compra original del producto. Esta garantía no se aplica a las piezas de repuesto o daños del producto debido al mal uso, accidentes o modificaciones del producto. Mirro® NO SERÁ RESPONSABLE DE DAÑOS SECUNDARIOS O CONSIGUIENTES,CUA -LQUIERA QUE SEA LA CAUSA.Algunos estados no permiten la inclusión o limitación de daños secundarios o consiguientes, por lo que la exclusión anterior pudiera no aplicarse a usted. Si necesita servicio durante el periodo de garantía, por favor, comnuíquese con nosotros, de Lunes a Viernes, de 8am a 5pm EST, en el 1-800-527-7727. www.wearever.com

Esta garantía le otorga derechos legales específicos. Usted podría tener otros derechos, los cuales varían de estado a estado. ¿Tiene comentarios, preguntas o dudas? Llame a nuestro Centro del Consumidor al 1-800-527-7727.

7 PIEZAS DE REPUESTO

MIRRO® no vende piezas de repuesto. Éstas pueden comprarse en la ferretería o tienda local al menudeo que venda piezas de repuesto MIRRO®.



Control único de presión 10 psi
Artículo No. 92110
Sólo modelos de 4, 6 y 8 ctos.



Junta de goma
4 ctos. Artículo No. 92504
6 ctos. Artículo No. 92506
8 ctos. Artículo No. 92508

8 PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo puedo saber si la olla de presión está funcionando correctamente?
Siempre que la tapa de la olla de presión esté cerrada, el mango de la tapa esté directamente sobre el mango de la olla y el dispositivo de control de presión se sacuda ligeramente, usted puede estar tranquilo que la olla de presión mantiene una presión interna apropiada. El dispositivo de control de presión nunca necesita someterse a pruebas o ajustarse para que funcione de manera exacta.

¿Cómo funciona la olla de presión?
Produce presión al calentar el agua, por lo cual se genera vapor (de manera semejante al vapor que sale por la tapa de una olla convencional). La olla de presión mantiene el vapor en el interior, permitiendo que el exceso salga a través de la válvula reguladora de presión. El dispositivo de control de presión mantiene una presión interna constante de manera automática.

Si utilizo más calor, ¿los alimentos se cocerán más rápido?
No. Utilizar más calor para cocinar solamente desperdiciará la energía y puede provocar la pérdida excesiva del líquido de cocción (agua). Sin embargo, debe utilizar una temperatura alta al principio para generar presión dentro de la olla.

¿Por qué sale vapor por la válvula de seguridad al comenzar a calentarla?
Al comienzo de la cocción, la presión interna es baja y no es suficiente para activar la pieza central roja de la válvula de seguridad. El objetivo es eliminar el aire frío del interior de la olla al comienzo de la cocción. Sin embargo, si durante la cocción continúa saliendo vapor, asegúrese que la válvula de seguridad está limpia y la pieza central roja está en la posición correcta. Recuerde abrir la olla de presión únicamente cuando la presión es baja. Si la válvula de seguridad continúa presentando fuga reemplácela con una nueva válvula de seguridad certificada por Mirro.

¿Cuándo debo cambiar la junta de goma?
La vida útil de la junta de goma depende del tipo de alimentos y de la frecuencia con que utilice la olla de presión. Si nota que sale vapor entre la olla y la tapa (siempre y cuando la junta y la tapa estén limpias e instaladas de manera apropiada), estire ligeramente la junta de goma y pruébela nuevamente. Si la fuga continúa, reemplácela con una nueva junta de goma certificada por Mirro.

¿Qué debo hacer si durante la cocción deja de salir vapor a través de la válvula reguladora de presión?
Apague la hornilla y espere a que la olla de presión se enfríe a temperatura ambiente. Ábrala y quite el dispositivo de control de presión, verifique la válvula reguladora de presión a contraluz y límpiela con un alambre, verifique el nivel de los alimentos y el agua (si son excesivos, retire una parte), cierre la tapa de manera correcta, reemplace el dispositivo de control de presión y siga cocinando.

¿Qué es lo que hace que la junta de goma se estire, encoja, hinche o endurezca?
El estiramiento o hinchamiento puede ocurrir cuando se acumula grasa de los alimentos o una cantidad excesiva de aceite. Lávela completamente después de cada uso. La dureza o encogimiento es provocada por la presión, el calor o el envejecimiento. Si esto ocurre, reemplácela con una nueva junta certificada por Mirro.

Cuando enfrío la olla de presión bajo la llave de agua, silba; ¿esto es peligroso?
Al enfriar la olla debajo del agua, la presión inicial disminuye rápidamente produciendo un vacío. El silbido es producido por el aire que entra. Esto es algo normal y no es peligroso.

¿Por qué se me dificulta cerrar la tapa de la olla?
En una nueva olla de presión, la junta está seca y frecuentemente se adapta de manera muy justa. Oprimir la tapa hacia abajo con una mano mientras cierra la olla con la otra mano puede ayudar. Puede lubricar la junta con aceite para cocinar o manteca vegetal durante las primeras dos o tres veces que use la olla. Precaución: Una lubricación excesiva ocasionará que la junta de goma se hinche y no cierre apropiadamente.

¿Por qué la olla de presión no produce presión suficiente?
- Suministro inadecuado de calor. Asegúrese que su estufa está puesta en la posición de TEMPERATURA ELEVADA hasta que se acumule presión dentro de la olla.
- Está usando la olla de presión en una estufa de superficie de cerámica o vidrio que no se recomiendan.
- El fondo de la olla de presión está combado.
- Su estufa o quemador no está plano y nivelado.
- La junta está mal (vieja, agrietada, rota, etc.) y necesita reemplazarse.
- La tapa no está en la posición completamente cerrada. Retire la olla de presión del fuego y deje enfriar. Gire la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se detenga en la posición de mango sobre mango (mango de la tapa sobre el mango de la olla).
- Si el control no asienta correctamente sobre la válvula reguladora de presión.
- Si el mango de la tapa está agrietado. Reemplace con un nuevo mango.

¿Puedo usar la olla de presión sobre una estufa de superficie plana (vidrio o cerámica)?
No. Nuestras ollas de presión se fabrican con un fondo cóncavo, lo cual significa que una gran área del fondo no está en contacto con la fuente de calor. Esto evita la transferencia de calor y no permite que la olla acumule presión si se utiliza en una estufa de superficie plana.

9 Recetas

Carne de res

Costillitas de res a la parilla

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 ½ kg	3 kg	Costillitas de res
2 cucharadas	3 cucharadas	Grasa de tocino
2 cucharadas	¼ taza	Cebolla en rebanadas
1 cucharada	2 cucharadas	Pimienta verde picada
1 taza	2 tazas	Catsup
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
1 cucharadita	2 cucharaditas	Semillas de apio
2 cucharadas	¼ taza	Azúcar morena
2 cucharadas	¼ taza	Jugo de límon
2 cucharaditas	1 cucharada	Mostaza en polvo
2 tazas	3 tazas	Agua

1. Dore las costillitas en el tocino dentro de la olla de presión sin tapar. Escurra el exceso de grasa.
2. Mezcle juntos los demás ingredientes y viértalos sobre la carne.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 40-50 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente pr 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Albóndigas puercoespín

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ kg	1 kg	Carne de res molida
½ taza	1 taza	Arroz crudo
1 cucharada	2 cucharadas	Cebolla picada
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
1 lata 10 ½ oz	2 latas 10 ½ oz	Sopa de tomate
1 taza	1 ½ tazas	Agua

1. Combine la carne, el arroz, la cebolla, sal y pimienta. Forme bolitas.
2. Mezcle la sopa y el agua en la olla de presión.
3. Deje caer las bolitas en la olla. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Deje enfriar le olla normalmente 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Estofado de res

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
3/4 kg	1 ½ kg	Carne de res para estofado – trozos de 2,5 cm
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
1 pizca	¼ cucharadita	Pimienta
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimentón
3 tazas	3 ½ tazas	Agua
½ taza	1 taza	Cebolla picada
4	8	Zanahorias enteras
4	8	Papas medianas en mitades

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla. Sazone con sal, pimienta y pimentón. Agregue el agua.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Añada los demás ingredientes.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca instantáneamente la presión.

Carne asada de res

4-5 porciones	8-10 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 kg	2 kg	Carne de res para asado – 5 – 7,6 cm espesor
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1½ cucharadita	1 cucharada	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
2 tazas	4 tazas	Cebolla medianas, en rebanadas
2 tazas	2 ½ tazas	Agua

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla.
2. Sazone con sal y pimienta. Agregue las cebollas y el agua.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 45-60 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

Bistec de espaldilla con ali

4-5 porciones	8-10 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 bistec	2 bisteses	Espaldilla (1 kg)
Aliño:		
¾ taza	1 ½ tazas	Salchicha
1 manzana	2 manzanas	Manzanas peladas, en rebanadas
1 ½ tazas	3 tazas	Pan rallado seco
1 cucharada	2 cucharadas	Cebolla picada
¼ cucharadita	½ cucharadita	Sal
3 cucharadas	6 cucharadas	Grasa
1 ½ tazas	2 tazas	Agua

1. Caliente la carne de salchicha en una sartén. Escurra el exceso de grasa.
2. Agregue los demás ingredientes.
3. Recorte los bordes de los bisteses, arróllelos y átelos firmemente.
5. Dore en grasa la carne por todos lados dentro de la olla.
6. Agregue el agua, tape, regule el control a 10 PSI y cocine 45 minutos después de que el control bailotee.
7. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

Bistec salteado a la pimienta

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 (3/4 kg.)	2 (1 ½ kg.)	Espaldilla (cortada en tiras de ½ cm)
2 cucharadas	¼ taza	Grasa
1 lata 4 oz.	2 latas 4 oz.	Champiñones
2 tazas	4 tazas	Agua
1	2	Cubos de caldo de res
2 cucharadas	¼ taza	Salsa de soya
1 cucharada	2 cucharadas	Azúcar
¼ cucharadita	½ cucharadita	Sal de ajo
1 pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1	2	Pimiento verde – en tiritas
1 ½ cucharadas	3 cucharadas	Harina
½ taza	1 taza	Agua

1. Dore las tiras de bistec en la olla (alrededor de un tercio de las tiras cada vez).
2. Agregue los champiñones, el agua, el cubo de caldo, la salsa de soya, el azúcar, la sal de ajo y la pimienta.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
4. Añada el pimiento verde en tiritas. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 3 minutos más. Reduzca la presión instantáneamente.
5. Mezcle la harina y el agua, agregue y cocine hasta que espese, revolviendo constantemente. Sirva sobre fideos con mantequilla.

Chili con carne

3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ kg	1 kg	Carne molida de res
½ taza	1 taza	Cebolla picada
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 cucharada	2 cucharadas	Pimienta verde molida gruesa
1 taza	2 tazas	Tomates enlatados
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
½ cucharadita	1 cucharadita	Pimentón
2 cucharaditas	4 cucharaditas	Chile en polvo
1 lata 1lb.	2 latas 1 lb.	Frijoles rojos, escurridos (reserve el líquido)
4 porciones	8 porciones	

1. Dore la carne y la cebolla en grasa dentro de la olla. Escurra el exceso de grasa.
2. Agregue los demás ingredientes, salvo los frijoles rojos. Añada agua suficiente al líquido reservado de los frijoles para medir 3 tazas. Use 6 tazas para una receta de 5,7 L. Agréguelo a la olla. Desmenuce los tomates.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 10 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Añada los frijoles rojos y rehogue algunos minutos.

Carne de res a la Stroganoff

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ kg	1 kg	Carne de res para estofado – trozos de 2,5 cm
1 cucharada	2 cucharadas	Harina
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 lata 4 oz	2 latas 4 oz	Champiñones, escurridos (reserve el líquido)
1	2	Cebollas medianas, en rebanadas
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
Una pizca	¼ cucharadita	Mejorana molida
2 cucharaditas	4 cucharaditas	Mostaza en polvo
3 cucharadas	6 cucharadas	Catsup
½ taza	1 taza	Crema agria

1. Pase la carne por harina. Dórela en grasa caliente dentro de la olla.
2. Agregue agua suficiente al líquido reservado de los champiñones para medir 1 ½ tazas. Para la receta de 5,7L, use 3 tazas. Añada a la olla los champiñones, la mezcla de agua y líquido de champiñones y los demás ingredientes, salvo la crema agria.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Añada la crema agria, agitándola; caliente todo el tiempo. Sirva con fideos.

Gulas húngaro

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¾ kg	1 ½ kg	Carne de res para estofado – trozos de 2,5 cm
2 cucharadas	½ taza	Grasa
2	3	Cebollas medianas, en rebanadas
1 cucharaditas	2 cucharaditas	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
½ cucharadita	1 cucharadita	Pimentón
½	1	Hoja de laurel
½ cucharadita	1 cucharadita	Mejorana molida
3 tazas	6 tazas	Agua
4	8	Papas medianas enteras
4	8	Zanahorias medianas, cortadas a lo largo
2	4	Nabos, cortados en mitades
½ taza	1 taza	Pimienta verde, picada

1. Dore en grasas la carne dentro de la olla.
2. Agregue las cebollas, la sal, la pimienta, el pimentón, el laurel, la mejorana y el agua.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Coloque los demás ingredientes sobre la rejilla, encima de la carne.
6. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
7. Prepare la receta de la salsa.

Chiles verdes rellenos

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
4	8	Chiles verdes
350 g	¾ kg	Carne molida de res
1/3 taza	2/3 taza	Arroz cocido
1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
½ cucharadita	1 cucharadita	Pimentón
1	2	Huevo
1/3 taza	2/3 taza	Cebolla picada
1 lata 10.75oz	2 latas 10.75oz	Sopa de tomate
1 ½ tazas	3 tazas	Agua

1. Quite las semillas y lave los chiles.
2. Mezcle la carne, el arroz, la sal, la pimienta, el huevo, la cebolla y 1/3 taza de sopa. Use 2/3 para la receta de 5,7 L.
3. Rellene ligeramente los chiles y colóquelos sobre la rejilla, dentro de la olla. Cubra cada pimiento con una cucharada de sopa. Mezcle el resto de la sopa y el agua; vierta dentro de la olla.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 15 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Cecina con col

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 kg	2 kg	Cecina de pecho
3 tazas	4 tazas	Agua
4	8	Zanahorias
4	8	Papas medianas, en mitades
4	8	Trozos de col
4	8	Cebollas pequeñas enteras

1. Coloque la cecina en la olla. Agregue el agua.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 60 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
4. Añada de los demás ingredientes.
5. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 8-10 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.

Bistec machacado con cebollitas en vinagre

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¼ taza	½ taza	Harina
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
¾ kg	1 ½ kg	Aguayón en bisteses, 1 cm espesor
2 cucharadas	3 cucharadas	Grasa
1 frasco 10oz	2 frascos 10oz	Cebollitas en vinagre, escurridas (reserve el líquido)

1. Mezcle la harina, la sal y la pimienta.
2. Corte el bistec en porciones individuales; recúbralo con la mezcla de harina.
3. Dórelo en grasa caliente dentro de la olla.
4. Agregue agua suficiente al líquido de las cebollitas para medir 1 ½ tazas. Use 3 tazas para la receta de 5,7L. Añada a la olla las cebollitas y la mezcla de agua y líquido de cebollitas.
5. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 35 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

Cena de carne de res con verduras

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
350 g	¾ kg	Carne de res en trozos, puntas de filete o aguayón
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
¼ taza	½ taza	Cebolla picada
2 cucharadas	¼ taza	Pimienta verde, molida gruesa
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
½ cucharadita	1 cucharadita	Chile en polvo
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
1 lata ½ kg	2 latas ½ kg	Elote desgranado, escurrido (reserve el líquido)
2 tazas	4 tazas	Líquido de maíz y agua
1 lata 8oz	2 latas 8oz	Salsa de tomate
¼ taza	½ taza	Catsup
1 taza	2 tazas	Fideos anchos, crudos

1. Corte la carne en trozos de 2,5 x 1cm. Dórela en grasa dentro de la olla.
2. Agregue los demás ingredientes y revuelva.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 5 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Salsa

3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 taza	2 tazas	Caldo (líquido de la comida cocinada)
2 cucharadas	¼ taza	Harina
¼ taza	½ taza	Agua fría

1. Desgrase el caldo. Añádale suficiente agua, si es necesario, para medir 1 taza. Para la receta de 5,7/7,6L use 2 tazas.
2. Mezcle la harina y el agua hasta que quede uniforme. Agregue al caldo, revolviendo poco a poco.
3. Cocine a fuego mediano, revolviendo constantemente, hasta que la salsa quede lisa y espesa. Sazone con sal y pimienta.

Recetas Puerco

Chuletas de puerco rellenas

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 ½ tazas	3 tazas	Cubos de pan tostado
1 cucharada	2 cucharadas	Mantequilla o margarina
2 cucharadas	¼ taza	Perejil picado
4	8	Chuletas de puerco- 2,5 a 3,5cm espesor con un bolsa cortada junto al hueso para rellenarla
¾ cucharadita	1 ½ cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 lata 10.5oz	2 lata 10.5oz	Consumé
1 taza	2 tazas	Agua

1. Dore los cubos de pan tostado en mantequilla. Mézclelos con perejil.
2. Rellene las chuletas con la mezcla de pan. Sazone con sal y pimienta.
3. Dore las chuletas en grasa dentro de la olla.
4. Coloque las chuletas en grasa dentro de la olla.
5. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 12-15 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo. Prepare la receta de la salsa.

Costillitas con chucrut y papas

3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 ¼ kg	2 ½ kg	Costillitas de puerco
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1 lata ½ kg	2 latas ½ kg	Chucrut, escurrido
1 cucharada	2 cucharadas	Azúcar morena
4	8	Papas medianas, enteras
1 ¼ tazas	3 tazas	Agua
4 porciones	8 porciones	

1. Dore las costillitas en grasa dentro de la olla. Sazone con sal y pimienta.
2. Coloque el chucrut en el fondo de la olla y espolvoree con azúcar morena.
3. Ponga las costillitas y las papas sobre el chucrut. Agregue el agua.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine por 20 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Papas y jamón horneados

4 porciones	4 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
3	3	Papas medianas
3 cucharadas	3 cucharadas	Harina
¾ cucharadita	¾ cucharadita	Sal
¼ cucharadita	¼ cucharadita	Pimienta
1 taza	1 taza	Jamón cocido en cubos
2 cucharadas	2 cucharadas	Cebolla picada
2 cucharadas	2 cucharadas	Mantequilla o margarina
1 taza	1 taza	Leche

1. Corte las papas en rebanadas finas (unas 3 tazas). Mezcle la harina la sal y la pimienta.
2. En un recipiente de metal o refractario de 1 ½ L, engrasado, disponga 3 capas de papas y jamón, espolvoreando cada capa de papas con parte de la mezcla de harina y salpicándolas con mantequilla.
3. Vierta la leche sobre las papas y cubra el recipiente con papel de aluminio.
4. Vierta 2 tazas de agua en la olla. Use 3 tazas para la receta con 5,7 L. Coloque el recipiente dentro de la olla, sobre la rejilla.
5. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 20 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
7. Decore las papas, si lo desea, con pimienta, perejil picado o queso amarillo rallado.

Chuletas de puerco con arroz dorado

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
4	8	Chuletas de puerco – 2,5cm espesor
1 cucharadita	2 cucharaditas	Grasa
1 taza	2 tazas	Arroz crudo
1 lata ½ kg	2 latas ½ kg	Tomates
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
¼ cucharadita	½ cucharadita	Chile en polvo
2 cucharadas	¼ taza	Cebolla picada
3 cucharadas	6 cucharadas	Pimienta verde molida gruesa
2 tazas	4 tazas	Agua

1. Dore las chuletas en grasa dentro de la olla. Retírelas.
2. Coloque el arroz en grasa caliente. Agite constantemente hasta que esté dorado.
3. Agregue los tomates (con su líquido) y los demás ingredientes. Revuelve bien, desmenuzando los tomates. Añada las chuletas de puerco y el agua.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y dé presión a fuego moderado. Cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Chow Mein

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
350 g	¾ kg	Carne de puerco, en cubos
350 g	¾ kg	Carne de res, en cubos
2 cucharadas	3 cucharadas	Grasa
2 tazas	4 tazas	Agua
2	4	Cebollas medianas, en rebanadas

3 tazas	6 tazas	Apio en rebanadas
½ cucharadita	1 cucharadita	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	¼ taza	Maicena
½ taza	1 taza	Agua
¼ taza	½ taza	Salsa de soya
1 lata 1.5kg	2 latas 1.5kg	Germen de soya, escurrido
½ taza	1 taza	Champiñones en rebanadas
1 lata 8oz	2 latas 8oz	Castañas de agua, escurridas y rebanadas

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla.
2. Agregue el agua, las cebollas, el apio, sal y pimienta.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 10 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos, y luego póngala bajo el grifo.
5. Mezcle maicena y el agua. Añádalas a la mezcla de carne, revolviendo poco a poco. Cocine hasta que se espese, revolviendo continuamente.
6. Agregue los demás ingredientes. Sirva sobre arroz caliente.

Arroz

La mejor manera de cocer el arroz con presión es en un molde o cazuela decubiertos, colocados sobre la rejilla dentro de la olla.

Arro	Agua	Sal	Minutos de cocimiento después de que el control bailotee
Arroz de grano largo (normal o convertido)	1 taza	1 ½ taza 1 cucharadita	15
Arroz moreno de grano largo (normal)	½ taza	1 ½ taza ½ cucharadita	35
Arroz silvestre ½ taza	1 ¼ taza	¼ cucharadita	40

1. Coloque el arroz, el agua y la sal en un molde de 1 L engrasado.
2. Póngala sobre la rejilla dentro de la olla. Añada 4 tazas de agua.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine.
4. Reduzca la presión instantáneamente y retire el arroz del molde.

Ternera – Cordero – Aves – Animales de caza

Estofado irlandés

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¾ kg	1 ½ kg	Cordero para estofado – trozos 2,5cm
2 cucharadas	3 cucharadas	Grasa
3 tazas	4 tazas	Agua
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
½ cucharadita	1 cucharadita	Pimentón
1 cucharadita	2 cucharaditas	Semilla de apio
½ taza	1 taza	Cebolla picada
1 taza	2 tazas	Nabos en rebanadas
1 taza	2 tazas	Zanahorias en rebanadas
1 taza	2 tazas	Papas en rebanadas
1 taza	2 tazas	Chirivías en rebanadas

1. Dore en grasa la carne dentro de la olla. Agregue el agua y los condimentos.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 8 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el gifo. Añada las verduras.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
5. Prepare la receta de salsa.

Escalopines de ternera

4-5 porciones	8-10 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
600 g	1 ¼ kg	Filete de ternera – 1 cm espesor
3 cucharadas	6 cucharadas	Harina
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
½ cucharadita	1 cucharadita	Pimentón
3 cucharadas	5 cucharadas	Grasa
1	2	Dientes de ajo, picados
1	2	Cebolla mediana en rebanadas
½ cucharadita	1 cucharadita	Mostaza en polvo
3 tazas	6 tazas	Jugo de tomate
½ taza	1 taza	Champiñones en rebanadas
½ cucharadita	1 cucharadita	Mostaza en polvo
3 tazas	6 tazas	Jugo de tomate
½ taza	1 taza	Champiñones en rebanadas
2 cucharadas	¼ taza	Perejil picado

1. Corte el filete en porciones.
2. Mezcle la harina, la sal, la pimienta y el pimentón; reboce la carne.
3. Dore la ternera en grasa caliente dentro de la olla. Agregue el resto de los ingredientes, salvo los champiñones y el perejil.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 12-15 minutos después de que control bailotee.
5. Deje enfriard la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
6. Añada los champiñones y el perejil, revolviendo siempre; aliente bien.

Pollo con pimentón

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1	2	Pollo de 1 ¼ - 1 ½ kg
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una Pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1 cucharadita	2 cucharaditas	Pimentón
3 cucharadas	6 cucharadas	Harina
2 cucharadas	¼ taza	Grasa
3 tazas	4 tazas	Agua
1	2	Cubo de caldo de pollo
1 taza	2 tazas	Crema agria

1. Corte el pollo en piezas individuales.
2. Mezcla la sal, la pimienta, el pimentón y la harina, y reboce el pollo.
3. Dore en grasa caliente dentro de la olla. Coloque las piezas sobre la rejilla.
4. Agregue lentamente el agua y el cubo de caldo.
5. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
6. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
7. Añada la crema agria, revolviendo siempre; caliente bien.

Pollo Frito

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1	2	Pollo de 1 ¼ - 1 ½ kg
¼ taza	½ taza	Harina
1 ½ cucharadita	1 cucharada	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1 cucharadita	2 cucharaditas	Pimentón
3 cucharadas	6 cucharadas	Harina
2 cucharadas	¼ taza	Grasa
1	2	Cebolla pequeña, en mitades
2 tazas	2 ½ tazas	Agua

1. Corte el pollo en piezas individuales. Mezcle la harina, la sal, la pimienta y la pimentón; reboce el pollo.
2. Dore en grasa caliente dentro de la olla, sobre la rejilla.

3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 12 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Coloque el pollo bajo la parrilla del horno por algunos minutos hasta que esté crocante. Prepare la receta para la salsa.

Carne asada de venado

4-6 porciones	8-12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 kg	2 kg	Carne de venado – 7,6-10cm espesor
2 cucharadas	3 cucharadas	Grasa
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
2 tazas	2 ½ tazas	Agua
1	2	Diente de ajo, picado

1. Dore la carne de venado en grasa dentro de la olla. Escurra el exceso de grasa.
2. Sazone con sal y pimienta. Agregue el agua y el ajo.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 30-40 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Prepare la receta para la salsa. Sirva muy caliente.

Pescados, mariscos y verduras

Pescado con salsa agridulce

4 porciones	6 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1	2	Cebolla rebanada
3	6	Zanahorias rebanadas
1	2	Hoja de laurel
1	2	Ramito de perejil
1 ½ tazas	3 tazas	Agua
¾ kg	1 ½ kg	Pescado (bacalao, guachinango, lucio, trucha)
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	¼ taza	Mantequilla o margarina
1 cucharada	2 cucharadas	Harina
3 cucharadas	1/3 taza	Azúcar morena
1/3 taza	2/3 taza	Vinagre
¼ cucharadita	½ cucharadita	Sal

1. Coloque la cebolla, las zanahorias, el laurel, el perejil y el agua en la olla. Coloque el pescado sobre la rejilla dentro de la olla. Sazone con sal y pimienta.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 2-4 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
3. Ponga el pescado en una fuente caliente. Pase las cebollas y las zanahorias por una coladera o hágalas puré en una licuadora; agregue al caldo colado.
4. Dore la mantequilla. Añada la harina, revolviendo. Agregue poco a poco el caldo, revolviendo. Cocine hasta que espese, revolviendo siempre. Agregue el azúcar, el vinagre y la sal.
5. Vierta sobre el pescado. Decore con perejil picado.

Filete de perca o hipogloso

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¾ kg	1 ½ kg	Perca o hipogloso
2 cucharadas	¼ taza	Mantequilla o margarina
1 ½ cucharaditas	1 cucharada	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	4 cucharadas	Cebolla picada
1 cucharada	2 cucharadas	Perejil
¼ taza	½ tazas	Agua (para pescado congelado)
2 cucharadas	4 cucharadas	Harina

¼ taza	½ taza	Agua
¼ cucharadita	½ cucharadita	Sal

1. Corte el pescado en porciones individuales.
2. Dore el pescado en grasa caliente en el fondo de la olla. Coloque el pascado sobre la rejilla.
3. Sazone con sal y pimienta. Esparza la cebolla picada. Agregue el agua.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine por 4 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar normalmente. Retire el pescado y colóquelo en une fuente caliente.
6. Espese el líquido con harina mezclada con agua fría. Revuelva hasta que esté liso. Agregue sal y perejil.

Camarones

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ kg	1 kg	Camarones
2 cucharadas	4 cucharadas	Grasa
2 cucharadas	4 cucharadas	Harina
1 ¼ tazas	2 ½ tazas	Leche caliente
¼ cucharadita	½ cucharadita	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimentón
1 cucharadita	2 cucharaditas	Cebolla picada
1 cucharadita	2 cucharaditas	Cari en polvo
1 cucharadita	2 cucharaditas	Jugo de limón

1. Cocine los camarones según las instrucciones de la tabla.
2. Derrita la grasa en una cacerolita. Mezcla la harina.
3. Agregue la leche caliente, revolviendo constantemente.
4. Añada los demás ingredientes y cocine hasta que esté liso y espose, revolviendo siempre.
5. Agregue los camarones y sirva sobre arroz cocido.

Camarones criollos al estilo de Louisiana

6 porciones	12 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¼ kg	½ kg	Camarones cocidos o de lata
½ taza	1 taza	Cebolla en cubos
½ taza	1 taza	Apio en cubos
1	2	Diente de ajo picado
1 cucharada	2 cucharadas	Grasa
1 lata ½ kg	2 latas ½ kg	Tomates
1 lata 8 oz	2 latas 8 oz	Salsa de tomate
1 ½ cucharaditas	1 cucharada	Sal
1 cucharadita	2 cucharaditas	Azúcar
½ cucharadita	1 cucharadita	Chile en polvo
1 cucharada	2 cucharadas	Maicena
½ taza	1 taza	Agua

1. Cocine los camarones según las instrucciones de la tabla.
2. Cocine la cebolla, el apio y el ajo en grasa dentro de la olla hasta que estén tiernos pero no dorados.
3. Agregue los tomates (con el líquido), la salsa de tomate, los condimentos, el chile verde y los camarones.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 3 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
5. Mezcle la maicena y el agua. Incorpórelas revolviendo poco a poco, a constantemente. Sirva sobre arroz.

Frijoles

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ kg	1 kg	Frijoles blancos secos
4 tazas	8 tazas	Agua
3 fetas	6 fetas	Tocino o puerco salado, cortados en trozos de 5 cm
2 cucharadas	¼ taza	Cebolla picada
¼ taza	½ taza	Melaza o almíbar
3 cucharadas	6 cucharadas	Azúcar morena
1 cucharadita	2 cucharaditas	Mostaza en polvo

1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	Una pizca	Pimienta

1. Caliente los frijoles en agua hasta la ebullición en la olla; hierva por 2 minutos. Retire del fuego; tape y deje reposar 1 hora.
2. Escurra los frijoles, reservando el líquido. Agregue agua suficiente al líquido de los frijoles para medir 2 tazas. Use 4 tazas para la receta de 5,7L.
3. Añada el tocino y la cebolla a los frijoles, revolviendo. Mezcle el líquido de los frijoles y los demás ingredientes; viértalo sobre los frijoles.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 25 minutos después de que el control bailotee.
5. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.

Col roja picante

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
½ taza	1 taza	Pasitas
2 cucharaditas	¼ taza	Grasa de tocino, mantequilla o margarina
5 tazas	10 tazas	Col roja rallada
1 taza	2 tazas	Manzanas en rebanadas
2 cucharadas	¼ taza	Vinagre de sidra
¾ taza	1 ½ taza	Cebolla picada
1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	Especias mezcladas, en un saquito de tela
½ taza	2/3 taza	Agua
¾ cucharadita	1 ½ cucharaditas	Sal
¼ cucharadita	½ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	¼ taza	Azúcar

1. Coloque todos los ingredientes en la olla.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 5 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión inmediatamente.
3. Retire las especias.

Calabaza Hubbard

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
2 tazas	4 tazas	Calabaza cocida
½ cucharadita	1 cucharadita	Sal
Una pizca	Una pizca	Pimienta
2 cucharadas	¼ taza	Tocino picado
2 cucharadas	¼ taza	Azúcar morena
2 cucharadas	¼ taza	Jugo de nara

1. Cocine la calabaza según las instrucciones de la tabla.
2. Raspe la carne de la calabaza de su cáscara y hágala puré.
3. Agregue los demás ingredientes y caliente bien la cabaza.

Fuente de verduras dos minutos

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 ½ tazas	1 taza	Agua
1 pequeño	1 grande	Coliflor, cortado en ramitos grandes
¼ kg	½ kg	Ejotes, cortados en mitades
4	8	Zanahorias medianas, cortadas en cuartos a lo largo
1 pequeño	1 grande	Brócoli, los ramitos cortados en cuartos
1 cucharadita	1 ½ cucharaditas	Sal
3 cucharadas	6 cucharadas	Mantequilla o margarina dorada

1. Coloque el agua en la olla, con la rejilla adentro.
2. Coloque las verduras sobre la rejilla. Sazone con sal.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 2-3 minutos después de que el control bailotee. Reduzca la presión instantáneamente.
4. Disponga las verduras en una gran fuente de servir. Sirva con mantequilla dorada caliente.

Sopa de verduras

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
¼ kg	1 ½ kg	Carne y hueso para sopa
1 pequeña	1 grande	Cebolla en rebanadas
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
1 ½ L	2 ½ L	Agua
½ taza	1 taza	Zanahorias en rebanadas
1 taza	2 tazas	Tomates enlatados
1 taza	2 tazas	Ejotes cortados
½ taza	1 taza	Apio en cubos

1. Colque la carne y el hueso para sopa a cebolla, la sal, la pimienta y el agua en la olla.
2. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 50 minutos después de que el control bailotee.
3. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo.
4. Retire la carne y el hueso. Cuele el caldo. Vuelva a poner el caldo y la carne solamente en la olla.
5. Añada las verduras.
6. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 5 minutos después de que el control bailotee.
7. Deje enfriar la olla normalmente por 5 minutos y póngala bajo el grifo. Esparza perejil picado.

Sopa de pollo y quingombó

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
1 ¼ kg	1 ¾ kg	Pollo
¼ taza	¼ taza	Harina
½ cucharadita	½ cucharadita	Sal
¼ cucharadita	¼ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	4 cucharadas	Grasa
¼ taza	½ taza	Cebolla picada
1 cucharada	2 cucharadas	Perejil picado
1 ½ cucharadas	3 cucharadas	Pimiento picado
1 ¼ tazas	2 ½ tazas	Tomates
3 tazas	5 tazas	Agua
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
1 taza	2 tazas	Quingombó
¾ taza	1 ½ tazas	Arroz cocido

1. Corte el pollo en piezas para servir y rebócelo con harina, sal y pimienta.
2. Dore bien en la olla con cebolla en grasa caliente.
3. Añada el perejil, el pimiento, los tomates, agua y sal.
4. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine por 25 minutos después de que el control bailotee. Deje enfriar la olla normalmente 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Agregue el quingombó y el arroz cocido y rehogue por 5 minutos.

Crema de almejas

4 porciones	8 porciones	
3,8 L	5,7 / 7,6 L	Ingredientes
100 g	¼ kg	Puerco salado, en cubos
½ taza	1 taza	Cebolla en rebanadas
1 cucharadita	2 cucharaditas	Sal
Una pizca	¼ cucharadita	Pimienta
2 ½ tazas	4 tazas	Agua
1 lata ½ kg	2 latas ½ kg	Tomates
1 taza	2 tazas	Papas en cubos
1 lata 6.5 oz	2 latas 6.5 oz	Almejas

1. Cocine el puerco salado, revolviéndolo en la olla hasta que esté crocante. Escurra el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla, la sal, la pimienta, el agua, los tomates (con el líquido) y las papas. Desmenuce los tomates.
3. Tape, regule el control a 10 PSI y cocine 6 minutos después de que el control bailotee.
4. Deje enfriar la olla normalmente 5 minutos y luego póngala bajo el grifo.
5. Añada las almejas (con su líquido). Lleve a ebullición y cocine sin tapar por 2 minutos. Espolvoree con tomillo.

MIRRO®

2121 Eden Road, Millville, NJ 08332
www.wearever.com