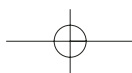
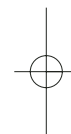


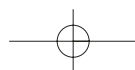
FAGOR EXPRESS PRESSURE COOKER
USER'S MANUAL





CONTENTS

Important Safeguards	3
Introduction	4
EXPRESS Pressure Cooker line	4
Components and Features	5
Cooking with the Fagor EXPRESS Pressure Cooker	6
• Getting started	
• Adding Food and Liquid	
• Cooking time control	
• Releasing Pressure After Cooking	
Care and Cleaning	9
Maintenance for Safe Use	9
Basic instructions for cooking	10
• Fresh and frozen vegetables	
• Fresh and dried fruits	
• Dried beans and other legumes	
• Grains	
• Meat	
• Seafood and fish	
• Adapting Traditional Recipes to Use in the Pressure Cooker	
• Troubleshooting	
Pressure cooking recipes	17
Limited Warranty	69



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

IMPORTANT SAFEGUARDS

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

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

Introduction

Today's pressure cookers are a far cry from those used by our mothers and grandmothers. When first introduced in the late 1930's, pressure cookers were acclaimed to be the housewives best friend, allowing her to prepare delicious, economical, healthy meals in a fraction of the time. While this element of healthy, rapid cooking still remains true, the design and engineering of today's pressure cookers have gone through a major evolution.

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

Made from high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel, Fagor pressure cookers are designed and manufactured with a concern for function and safety, meeting all international safety standards. If you are familiar with cooking in a pressure cooker, you will first notice that the rotating, weighted valve has been eliminated. By incorporating into the lid four pressure release valves, as well as a pressure indicator, you will never again have to worry if the rotating valve is functioning properly and whether or not there is too much pressure. Fagor's easy-to-read pressure indicator makes it simpler than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it, as the pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the level of pressure desired.

With proper use and care, your Fagor pressure cooker will provide you with many years of carefree use, not to mention quick and easy delicious meals.

EXPRESS Pressure Cooker line

THE EXPRESS PRESSURE COOKER LINE CONSISTS OF THE FOLLOWING MODELS:

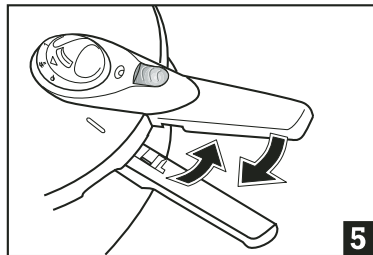
- 4 QT MODEL INCLUDES INSTRUCTION MANUAL AND COLOR RECIPE BOOK (ITEM # 918011858)
- 6QT MODEL INCLUDES- INSTRUCTION MANUAL AND COLOR RECIPE BOOK (ITEM # 918011885)
- EXPRESS SET –INCLUDES 8 QUART PRESSURE COOKER, 4 QUART POT (FITS EXPRESS PRESSURE COOKER LID), TEMPERED GLASS LID (EASILY CONVERTS EITHER POT TO A SAUCEPAN), STAINLESS STEEL PASTA/ STEAMER BASKET, INSTRUCTION MANUAL AND COLOR RECIPE BOOK (ITEM# 918011901)

Fagor Express Pressure Cooker

Components and Features

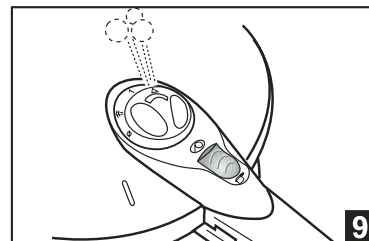
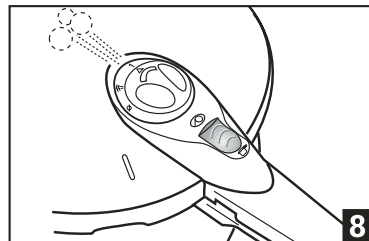
1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel, all cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Lid:** Made of high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel, the lid must be properly locked in position in order to build-up sufficient pressure for cooking. The raised indentation on top of the lid, located to the left of the handle, allows you to easily position the lid by lining it up to the cutout on top of the base handle. (Fig. 5)

NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER OPEN



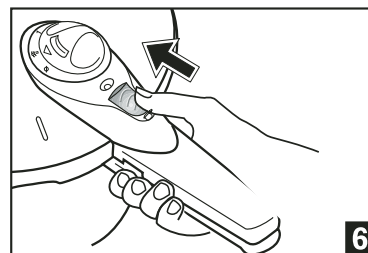
3. **Base Handle:** Besides being used to move and carry the pressure cooker, the base handle interlocks with the lid handle when the lid is turned clockwise. (Fig. 5)
4. **Lid Handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the lid handle contains important components vital to the use of the pressure cooker.
5. **Support Grip:** The support grip provides greater stability when moving or carrying the pressure cooker.
6. **Operating Valve:** This operating valve features 2 pressure settings, a steam release position, and a unlock

position in order to clean the valve (Figures 8-9)



Selector's Position	Pounds of Pressure per Square Inch (psi)	Pressure level
0	0	Release
1	8	Low
2	15	High

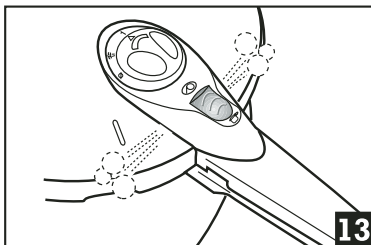
7. **Pressure Lock:** The pressure lock allows you to lock the pressure cooker in order to build-up pressure when the lid is closed. To lock the pressure cooker, slide the pressure lock button up towards the lid. (Fig. 6).



8. **Rubber gasket:** In order to provide an air-tight seal, a rubber gasket is

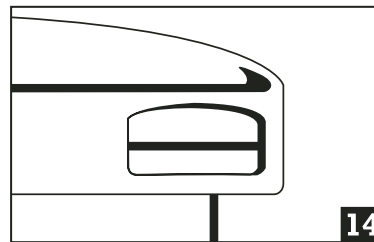
positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the rubber gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket, which should be replaced immediately. Contact the Fagor Customer Service Department at the phone number provided in the warranty information.

9. **Automatic safety valve:** Located under the lid handle. Press with toothpick or pin to verify its function. Safety valve is activated in case of an excess pressure build up. The pressure cooker can not be opened if there is still pressure inside the cooker.
10. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. Aluminum, one of the fastest heat conductors is sandwiched between two sheets of stainless steel which makes contact with the burner. This allows for induction cooking.
11. **Indicator:** Indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator (the yellow tipped rod, located on top of the lid handle) will raise automatically and there will be a slight amount of steam coming out of the lid handle. (Fig. 13).



If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker can not be opened. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker.

12. **Safety Vent:** In case of high-pressure build-up, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid. (Fig. 14).

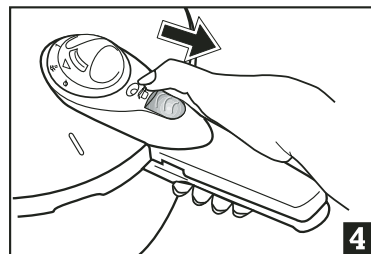


Cooking with the Fagor EXPRESS Pressure Cooker

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

Getting started

1. Select with the operating valve one of the two levels of pressure. When using the cooker for first time, the operating valve is placed on the high level of pressure - Level 2. Slide the pressure lock button down towards the bottom of the handle (Fig. 4) and turn the lid handle to the right, holding the base handle with the left hand.



2. Before using the Fagor EXPRESS Pressure Cooker for the first time, wash all the parts and components with warm water and mild dish washing soap. Rinse well and towel dry. Never place any of the parts or components in the dishwasher.
3. Always remove the rubber gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.

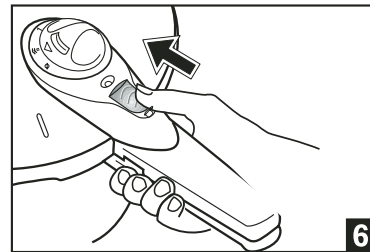
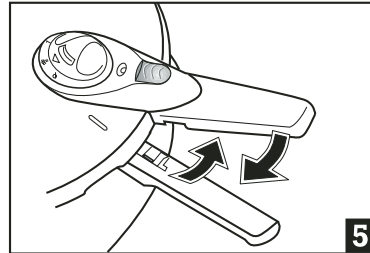
Adding Food and Liquid

1. To cook with the EXPRESS pressure cooker, it is very important to use at least a 1/2 cup of liquid; NEVER USE LESS. Do not fill the pressure cooker more than 2/3 full with liquid and food.
2. When called for in the instructions or in your recipe book, place food on the stainless steel cooking rack, positioned on the metal support trivet in the pressure cooker.
3. Fill only halfway when cooking foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans, or other legumes and grains. Fill only halfway when preparing soups or stock.
4. When cooking sauces, make sure they are not too thick. Shake the cooker before opening it, then release pressure completely and open cooker.

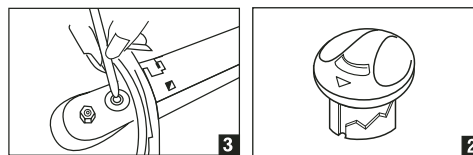
Cooking time control

1. Place the lid on the pressure cooker by lining up the raised indentation on the lid with the cutout on the

base handle. Press down lightly on the lid and turn clockwise just until the two handles match up and lock together. (Fig. 5 & 6)



2. Before locking the cooker, always make sure that both the operating (Fig. 2) and safety valve are clean (Fig. 3). After locking the cooker, slide the pressure lock button up towards the lid (Fig. 6). Select the desired level of pressure.



3. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The EXPRESS Fagor pressure cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic, and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the flames remain

under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.

4. Begin heating with burner set on high heat. Electric stove users please see note below.
When the steam comes out of the automatic valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS. It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.
5. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure.
6. If the pressure drops and little or no steam comes out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.
7. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

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

1. Turn on two electric stove burners, one on high and other on low. Place your pressure cooker on the burner to high, and bring to pressure. Once pressure has been attained, move your cooker over to the burner turned on low and start

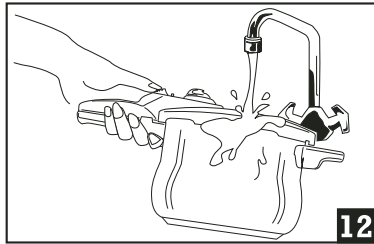
your pressure cooking time. Or...

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

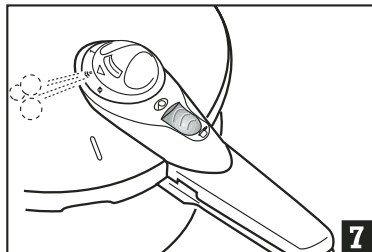
Releasing Pressure After Cooking

1. Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally or whether the quick release method should be used. The EXPRESS pressure cooker also features an automatic release position on the automatic valve that can be used for releasing pressure automatically when cooking foods such as stews, meats, poultry and soups. Do not use for vegetables or tender foods as this may result in overcooking.
2. **Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10 - 15 minutes. Once pressure has totally been released and no more steam comes out of the operating valve, go to #5 in this section.
3. **Quick Release Method:** Also called the cold-water release method, is used to release pressure as quickly as possible, primarily used for vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, place in the sink and run cold tap water gently over the lid until steam dissipates. (Fig. 12) and the pressure indicator is lowered. When putting the cooker in the sink, **tilt it so the cold water will run downwards.** Once pressure has totally been released and no more

steam comes out of the operating valve, go to #5 in this section.
NEVER FULLY IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.



4. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the operating valve to the release position (steam drawing position, Fig. 7) and the steam will release. Once steam has totally been released and no more steam comes out of the operating valve, go to 5 (below).



5. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered, slide the pressure cooker lock down to the bottom of the handle (Fig. 4). Grasp the bottom of the base handle with your left hand and with your right hand on the lid handle slowly rotate the lid counterclockwise. Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker toward your face since there may be intense cooking steam still inside the unit.

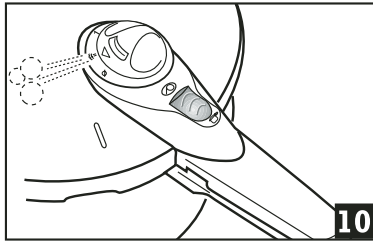
Care and Cleaning

1. The Fagor EXPRESS Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, 18/10 stainless steel.
2. The pressure cooker pot and lid should be washed with warm water, mild, dish-washing soap and a non-abrasive cleaning pad, since stainless steel can discolor in a dishwasher. Since the exterior of the pressure cooker has a mirror finish, do not clean with metal scouring pads or abrasive cleaners, which will scratch the finish. Wash the lid with water and towel dry.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, then remove from heat. Let pressure release naturally, then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth to retain the polished mirror finish.
5. In order to extend the life of the rubber gasket, remove after each use and wash with warm water and mild, dish washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing.
6. To store, DO NOT LOCK THE LID IN PLACE. Simply place the lid upside-down on top of the pressure cooker pot.

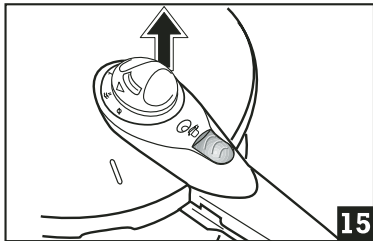
Maintenance for Safe Use

1. Each time, before using the Fagor EXPRESS pressure cooker, always check to make sure that the operating valve is clean of any built-up particles.
 - TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES:

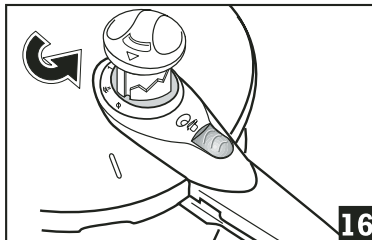
- Put the operating valve on the release pressure position (Fig. 10).



Pull the operating valve up (Fig. 15).



- Move the operating valve to the position Ø (Fig. 16).



- Take the valve out and clean.

2. For increased safety and best results, the rubber gasket should be replaced approximately every twelve months. This can be done by contacting the Fagor Customer Service Number provided in the warranty information.
3. Each time, before using the Fagor EXPRESS pressure cooker, always

check the handles, the base handle, support grip, and the lid handle to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.

4. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. Telephone the Fagor Customer Service Number 1-800-207-0806.

Basic instructions for cooking

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

Fresh and frozen vegetables

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

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

Fresh and dried fruit

Fresh fruit:

- Wash and pit or core fruit. If you prefer, peel and slice it.

- Cook fruit in a steamer basket (sold separately) and add at least half a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the quick release method. When you cook fruit in slices or pieces to make puree or conserve use the natural cooling method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavoring. Use the quick release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

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

Dried beans and other legumes

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak

overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents them from absorbing water.

- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse them in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam which they produce.
- Since legumes expand when cooked, never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some bay leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time, allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans or other legumes. If after the recommended cooking time legumes are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans or other legumes yields approximately two cups when cooked.

Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High

Grains

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shell.
- Drain the water off the grains.
- When preparing, rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated.
- If you prefer, add salt to taste.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cupful of water to eliminate the foam which they produce.
- Never fill the pressure cooker to more than half of its capacity since grains expand when cooked.
- After the cooking period, since grains expand when cooked let the pressure decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quantity of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cupfuls when cooked.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Blueberries	8-10 minutes	High
Azuki	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High

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

Rice, long grain	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat and Poultry

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. Note: Meat and poultry cut up into small pieces which cooks more quickly.
- To achieve best results, brown the meat or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker. Brown meat in batches if necessary. Drain off the excess fat and begin as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 cupful of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.
- After the cooking time, let the pressure decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat, the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to

cook. Pressure cook the meat for this time. Eliminate the pressure from the cooker using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. Check the seasoning. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them with the other vegetables. Add them to the cooker before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready.

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

Seafood and fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bones.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.

- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet (sold separately) with at least 3/4 of a cup of liquid.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the quick release method when the cooking period is over.

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

Adapting Traditional Recipes to Use in the Pressure Cooker

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

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Pour off any excess fat and sauté onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

Soups: Soups are quick and easy to

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

Tomato Sauce and Fruit Preserves:

When preparing tomato sauce, sauté minced onion and/or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe. Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally. Season with salt and pepper to taste.

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

Troubleshooting

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

PROBLEM:

There is no steam released by the operating valve.

REASON:

1. The pressure cooker is not properly locked.
2. There is not enough liquid in the cooker.
3. The rubber gasket is not in place, or is dirty or worn.

4. The burner heat is not high enough.
5. The valve is dirty and/or obstructed.

SOLUTION:

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

PROBLEM:

Pressure does not build-up.

REASON:

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

SOLUTION:

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

and should be replaced after at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:

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

REASON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEM:

Steam is escaping around the edge of the lid.

REASON:

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

SOLUTION:

1. Never fill the pressure cooker more than 1/2-2/3 full, depending on the type of food being prepared.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so

- that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up.
3. Make sure the rubber gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the rubber gasket will begin to wear and should be replaced after at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:

The pressure cooker cannot be opened after cooking.

REASON:

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

SOLUTION:

1. Use the quick release method to release any remaining pressure. Try opening again.
2. Move the operating valve to the position showed in Fig. 11. Take the valve out.

PROBLEM:

Foods are under-cooked.

REASON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEM:

Food is overcooked.

SOLUTION:

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

PRESSURE COOKING RECIPES

The pressure cooker works by controlling the release of steam from inside the unit and increasing the pressure and so the temperature at which food can be cooked. At these higher cooking temperatures the cooking times required are greatly reduced so saving time and energy. The higher pressure forces heat through the food and increases the tenderizing effect of cooking. In addition smaller amounts of cooking liquid are required and little liquid is lost during cooking so the maximum nutritional value of the food is maintained. The pressure cooker is manufactured in 18/10 quality stainless steel for durability and ease of cleaning and has a heavy aluminium base for maximum fuel economy.

The cooker is provided with a number of safety devices to make pressure cooking both safe and easy. A valve carefully controls the pressure during the entire cooking process. Two additional safety valves situated on the cover release any excess pressure which may build up inside the unit as a result of an abnormal function of the valve. The lock mechanism incorporated in the handle prevents the risk of accidental opening while the cooker is under pressure.

SOUPS

GENERAL INDICATIONS

Pressure cooking enables you to prepare delicious, nourishing, home-made soups in a matter of minutes, taking full advantage of available fresh vegetables and even left-overs from other dishes.

- Do not fill cooker over 2/3 full and only 1/2 full if foam is produced or if ingredients swell.
- Do not use excessive seasoning or

individual strong-tasting ingredients.

- Thicken soups after cooking period is over.
- If soups are to be frozen use slightly less liquid so they are concentrated. Reconstitute afterwards with additional water.

CLAM CHOWDER

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

8 oz of bacon, onion, 1 oz butter, large potato, 1 1/2 pint of water, 1/4 pint of milk, salt, pepper and spices to taste parsley, 1 qt. clams, 2 table spoons corn-flour.

Slice and chop bacon, potato and onions and brown in butter for a few minutes. Add water, season to taste, close and cooker for approx. 3 minutes. Open and add clams. Boil for 2-3 minutes with the cooker open. Blend corn-flour and milk and stir into the soup until thickened. Sprinkle parsley and serve.

FRENCH ONION SOUP

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

1 oz butter, 1 lb onions, 2 pints of beef stock, salt, pepper and spices to taste, slices of bread, grated cheese.

Slice onions and brown in butter. Add stock and season to taste. Close cooker and cook 3-4 minutes. Serve in individual soup bowls Top with a slice of bread. Add cheese and grill for a few minutes until cheese is browned.

STOCK

30-35 minutes.

INGREDIENTS:

Fresh bones or left-overs from cooked meats, selection of fresh vegetables (carrots, swedes, onions, celery), salt, pepper and spices to taste, 2 pints of water.

Break bones as small as possible. Cut vegetables into small pieces. Place all

ingredients in cooker and pour in water. Close cooker and cook for 30-35 minutes. Strain and skim off fat before using.

CREAM OF TOMATO SOUP

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

1 oz butter, onion, carrot, 2 oz bacon, leek, garlic, celery, 1-1 1/2 lb skinned tomato, 1-1 1/2 pints stock, parsley-double cream, salt, pepper and spices to taste.

Cut vegetables and bacon into small pieces. Melt butter in cooker, add vegetables and bacon and fry for 2-3 minutes. Pour in the stock, season to taste, close cooker and cook for 3-4 minutes. Liquidise or sieve the soup, stir in the cream (without boiling and sprinkle on a little parsley before serving).

VEGETABLES

GENERAL INDICATIONS

Pressure cooking is an excellent means of bringing out the best in fresh, frozen and dried vegetables, maintaining their flavor, nutritional value and color.

- This method should always be used when more than one vegetable is cooked at the same time (to avoid mixing flavours). Take care that cooking times of different vegetables are very similar.
- Dried vegetables should be saked prior to cooking.
- Respect cooking times and cool cooker quickly after cooking for best results.
- See instruction book for general cooking times.
- Do not fill cooker more than 2/3 full or 1/2 if ingredients swell during cooking.

Season with care as normally less seasoning is needed.

STUFFED TOMATOES

2 minutes.

INGREDIENTS:

6 tomatoes, 3/4 oz margarine, 2 slices of bacon, 1 onion, 2 oz bread crumbs, chopped parsley, salt, pepper and 3/4 pint water.

Slice tops off tomatoes and empty. Chop bacon and onion and in a frying pan lightly brown in margarine. Mix in tomato pulp, breadcrumbs, parsley and seasoning. Stuff tomatoes with mixture and replace tops. Arrange tomatoes on basket (sold separately). Pour water into cooker, place support in water and basket (sold separately) with tomatoes on top. Close cooker and cook for 3 minutes. Cool quickly.

MIXED VEGETABLES

5-7 minutes.

INGREDIENTS:

Selection of fresh or frozen vegetables, olive oil, 4-5 oz ham-meat stock, 1 onion, garlic, mushrooms, tinned asparagus, 2 boiled eggs.

Select vegetables with similar cooking times and prepare in the usual way. Cooking times can be adjusted by cutting vegetables with longer cooking times into smaller pieces. Place the oil, chopped garlic, sliced onions, ham and mushrooms in the cooker and brown. Add the vegetables and meat stock (minimum 1/2 pint), close cooker and cook for 5-7 minutes. Cool quickly, open and serve into vegetable dish adding as much of sauce as required. Top with asparagus and sliced boiled egg.

VEGETABLE CHOP SUEY

2-3 minutes.

INGREDIENTS:

1 onion, 1/4 lb mushrooms, 1/4 lb celery, 2 oz celery leaves, 1/4 lb green beans, 3 oz green pepper, 3 meat cubes, 1 cup

water, Salt to taste, Worcestershire sauce, oil.

Slice onions, mushrooms and green peppers. Chop celery and leaves. Cut beans into small lengths. Heat oil in cooker and lightly brown onions, mushrooms, celery and leaves. Add water and dissolve meat cubes. Add remaining ingredients, season to taste with salt and Worcestershire sauce, close cooker and cook for 2-3 minutes. Cool quickly.

RATATOUILLE

4-5 minutes.

INGREDIENTS:

Onion, garlic, 1/2 pt. water, green pepper, 1 lb tomatoes, aubergine, red pepper, 1/2 lb courgettes, salt, pepper and seasoning to taste, olive oil. Slice onions, crush garlic and brown in olive oil in cooker. Prepare all other ingredients in the normal way taking care to remove seeds from peppers and skins from tomatoes. Add to browned onions, pour in water, close cooker and cook for 4-5 minutes. Cool cooker quickly. Can be served hot or cold.

RICE AND PASTAS

GENERAL INDICATIONS

Delicious rice and pasta dishes can be prepared quickly in the pressure cooker.

- Rice, particularly, will produce foam during cooking so cooker should never be filled to more than 1/2 indicated capacity.
- Always clean valve each time after rice has been cooked.
- Rice and pastas should be added to boiling, salted water before pressure cooking.

PAELLA

5-6 minutes.

INGREDIENTS:

3/4 lb rice, 3/4 pint water, 2 oz ham, 1/2

chicken, 2 oz green peas, 2 oz green beans, 2 red peppers, 1 dozen prawns, 4 oz tomato puree, cayenne pepper, saffron and salt.

Chop the chicken and ham and brown in a little olive oil. Stir in the peppers, vegetables, seasoning, rice and other ingredients. Pour on the boiling water (until all ingredients are covered). Close cooker and cook for 5-6 minutes.

GAME AND POULTRY

GENERAL INDICATIONS

Pressure cooking of game and poultry is quick, economical and gives delicious results even with older and tougher pieces.

- Game and poultry should be thoroughly cleaned before cooking.
- Frozen poultry should be thawed completely before cooking.
- Small birds can be cooked whole but larger poultry should be cut into smaller pieces to make sure that steam can circulate freely.

POT ROAST CHICKEN

10 minutes.

INGREDIENTS:

1 chicken of approx. 2 lbs, cooking oil, salt, pepper, bacon and spices to taste, 1 1/2 cups water.

Heat a little cooking oil in cooker and brown chicken thoroughly on all sides, with seasoning, bacon and spices. Remove chicken. Pour water into cooker. Put chicken in cooker. Close and cook for 10 minutes.

RABBIT FRICASSEE

12-15 minutes.

INGREDIENTS:

1 rabbit, 2 onions, garlic, cooking oil, salt, pepper, 1/2 pint chicken stock, 2 oz streaky bacon, 1 lemon, parsley.

Joint rabbit and brown in cooking oil with sliced onions and crushed garlic until

brown. Pour in chicken stock and season, adding chopped bacon and juice of lemon. Close cooker and cook for 12-15 minutes. Serve topped with parsley and pieces of fried bread.

CHICKEN CASSEROLE

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

1 small chicken chopped into small pieces or 4-6 chicken breasts-cooking oil, garlic, selection of fresh or frozen vegetables with similar cooking times (peas, green beans, carrots, small pieces of cauliflower, potato, turnip, etc.), 1 onion, salt, pepper, 1 1/2-2 cups water
Heat a little cooking oil in cooker and brown sliced onions and crushed garlic. Add chicken pieces and brown. Stir in all vegetables. Pour in water, season to taste, close cooker and cook for 3-4 minutes.

MEAT

GENERAL INDICATIONS

Of all the foods which can be cooked in a pressure cooker it is certainly with meat that the greatest advantages are obtained. Cooking times are reduced to 1/2 or even 1/3 of times required with conventional cooking methods. Important savings of energy are therefore made. Additionally the pressure cooker enables you to cook cheaper cuts of meat, normally considered to be less tender, with excellent results. Also the small loss of liquid during pressure cooking means that the vitamin and mineral salt content of your food is protected. The results are delicious meat dishes with high nutritional values, cooked in a fraction of the time you used to need.

- Brown meats well before pressure cooking as some color will be lost as a result of contact with steam.
- Cooking times will depend on the thickness and quality of meat used.

- Pieces of meat should not be larger than approx. 2 lbs and it is better to cook smaller pieces.
- Frozen meats should be thawed prior to cooking or cooking times slightly extended.
- Thicken sauces after pressure cooking not before. This is to avoid sticking during cooling and to ensure the correct production of steam.
- Cool cooker quickly after cooking.
- Vegetables can be cooked with meat if cooking times are similar. Otherwise stop cooking meat shortly before end of suggested cooking time. Cool cooker quickly. Add vegetables and complete cooking.

MEAT LOAF

12-15 minutes.

INGREDIENTS:

1/2 lbs minced steak, 1/2 lb minced pork, 1 onion, 1 carrot, 1 celery, 2 eggs, 1/2 cup Corn Flakes, dash of Worcestershire sauce, salt, pepper, 1 cup water, cooking oil.

Mix minced steak and pork thoroughly and season. Chop onion, celery and carrot into very small pieces (minced) and lightly beat eggs. Add vegetables, eggs, corn flakes and Worcestershire sauce to the minced steak and pork and mix well. Form 2 meat loaves from the mixture and wrap in greaseproof paper or tin foil. Chill in refrigerator overnight. Heat oil in cooker and brown meat loaves on all sides. Remove loaves. Pour water into cooker. Place loaves in cooker. Close cooker and cook for 12-15 minutes.

BRAISED STEAK

35-40 minutes.

INGREDIENTS:

Joint of meat (approx. 2 lbs), 6-8 carrots, 1 large tin peeled tomatoes, garlic, 1 large onion, 1 green pepper, dash of

brandy or wine, cooking oil, salt, pepper,
1-2 cups water

Heat a little cooking oil in cooker and lightly brown sliced onions and crushed garlic. Brown meat well on all sides. Add sliced carrots, peppers and peeled tomatoes and continue to cook for a few more minutes. Remove. Add water. Place meat in the cooker. Pour a little brandy or wine over meat, close cooker and cook for 15 minutes. Cool cooker quickly. Remove meat and cut in slices. At the same time blend cooking liquid and vegetables into a sauce. Place slices of meat into the sauce and add a liter water if required to cover meat. Close cooker and cook for an additional 20-25 minutes.

BEEF STEW

20 minutes.

INGREDIENTS:

1 1/2 lbs stewing steak, 1 onion, garlic, cooking oil, 3 carrots, selection of fresh or frozen vegetables with similar cooking times (peas, green beans, small pieces of cauliflower, turnip, etc), salt, pepper, 2-2 1/2 cups water.

Cut steak into small pieces. Heat cooking oil in cooker and brown sliced onions and crushed garlic. Add meat and fry until well browned on all sides. Add vegetables, seasoning and water. Close cooker and cook for 20 minutes.

MINCED MEAT

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

1 lb minced meat, 1 onion, garlic, cooking oil, 2 carrots, selection of fresh or frozen vegetables with similar cooking times (peas, green beans, small pieces of cauliflower, turnip, etc.), salt, pepper, 1 1/2 cups water.

Warm a little oil in cooker and brown sliced onions and crushed garlic. Add minced meat stirring well until browned.

Add vegetables, seasoning and water. Close cooker and cook for 4-5 minutes

SAUSAGE STEW

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

6 beef sausages, 1 onion, garlic, cooking oil, 2 carrots, selection of fresh or frozen vegetables with similar cooking times (peas, green beans, small pieces of cauliflower, turnip, etc), salt, pepper, 1 1/2 cups water.

Follow exactly the same method as for MINCED MEAT.

GOULASH

20 minutes.

INGREDIENTS:

1 1/2 lbs stewing steak, 2 onions, cooking oil, garlic, paprika pepper, 1/2 pint water or beef stock, 1/4 pint tomato juice, 4 potatoes, salt, pepper, spices to taste.

Heat cooking oil in cooker and lightly brown sliced onions and crushed garlic. Add the steak cut into small pieces and brown well. Add all other ingredients except potatoes and cook for a few more minutes stirring continuously. Close cooker and cook for 15 minutes. Cool quickly, open cooker and add potato cut into large pieces. Close cooker again and cook for remaining cooking time (4-5 minutes).

POT ROAST

10-15 minutes per lb.

INGREDIENTS:

Joint of beef of 2-3 lbs, cooking oil, salt, pepper, 2-2 1/2 cups of water (or beef stock) according to size of joint.

Remove as much as possible of fat on joint. Heat a little cooking oil and thoroughly brown joint on all sides, seasoning with a little salt or pepper to taste. Pour water or stock into cooker. Place meat in cooker. Close cooker and cook for suggested cooking time. Cool cooker

quickly. Gravy can be prepared from cooling liquid left in cooker.

FISH AND SEAFOOD GENERAL INDICATIONS

Regular cooking times of fish and seafood are not normally long so the pressure cooker will not save you too much time. There are however other advantages. Cooking smells, which are so difficult to get out of the house afterwards, are reduced or eliminated and steam cooling or casserole cooking under pressure improve the taste and nutritional value of the fish.

- Season carefully as rather less seasoning is needed. Lemon juice is a good substitute for salt during cooking. Salt may be added afterwards.
- Frozen fish do not need to be thawed, as cooking times are the same.
- Vegetables can be combined for "meal-in-one" cooking as times are similar.

FISH STEW

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

Approx. 1 1/2 lbs fish fillets, 4 oz small mushrooms, 1 can peeled tomatoes, 4 oz bacon, butter, garlic, salt, pepper, bay leaf, 1/4 pint water, 8 oz courgettes.

Heat cooker and lightly fry the chopped bacon. Add butter and fry the courgettes (small pieces). Add fish, mushrooms, tomatoes, crushed garlic, seasoning and water. Stir well. Close cooker and cook for 3-4 minutes. Cool quickly. Remove bay leaf before serving.

LOBSTER BELLA VISTA

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

1 lobster 2 lbs, water, seasoning, vinaigrette sauce, mayonnaise.
Fill half of cooker with water, season and

bring to boil. Put lobster in boiling water close and cook for 3-4 minutes. Remove and cool quickly in cold water.

Cut lobster in half, remove meat and slice taking care not to break shell. Place shells on serving tray and arrange slices of meat on shells. Decorate with thin strips of red pepper and surround with a julienne of lettuce. serve with vinaigrette sauce or mayonnaise.

POACHED FISH FILLETS

2-3 minutes.

INGREDIENTS:

2 lbs fish fillets, 2 onions, 6 slices lemon, parsley, 4 peppercorns, seasoning, 1 1/2 cups water.

Slice onions. Heat water in cooker. Add all ingredients, close and cook for 2-3 minutes. Cook quickly.

DESSERTS

GENERAL INDICATIONS

Tasty desserts are prepared in the pressure cooker in a fraction of the time needed with normal methods.

- Never fill cooker to more than 2/3 of capacity.
- Any available pudding basin or mould which fits into the cooker can be used provided it will withstand the temperatures produced inside the cooker (up to approx. 250° F).
- Allow for swelling of ingredients inside mold.

RICE PUDDING

8-10 minutes.

INGREDIENTS:

1 pint milk, 4 oz pudding rice, 3 oz sugar, 1/2 oz butter, vanilla essence or nutmeg or cinnamon (if flavoring desired).

Melt butter in cooker. Stir in milk and bring to boil. Add rice, sugar and flavouring (if desired). Close and cook for 8-10 minutes. Serve in dish and if desired sprinkle with nutmeg and brown under the grill.

PEARS IN RED WINE

3-4 minutes.

INGREDIENTS:

6 pears, 2 glasses wine, 4 oz sugar cinnamon.

Peel pears and cut in halves. Place in cooker. Sprinkle with sugar and cinnamon. Add wine. Close and cook for 3-4 minutes. Remove pears and arrange on dish. Filter liquid and pour over pears. Serve cold.

For pears with Chocolate substitute wine for 1 cup water and 2 spoonfuls brandy. Cook pears in same way. Remove and arrange on dish. Heat in a small pan the juice of the pears, chocolate and brandy until chocolate is completely melted. Pour hot sauce over pears. Serve warm or chilled.

CREME CARAMEL

4-5 minutes.

INGREDIENTS:

7 egg yolks, 7 spoonfuls of sugar, 1 1/2 pints milk, cinnamon (or vanilla) to taste, small lemon peel.

Warm milk with cinnamon or vanilla to taste. Stir in sugar until well dissolved and cool. Break eggs into a deep dish, lightly whisked and add milk. Pour mixture into a mold previously caramelized with sugar and a little water and cover with tin foil so no steam escapes. Place mold in cooker with water up to approx. half its height. Close and cook for 4-5 minutes.

CHOCOLATE SPONGE PUDDING

25 minutes - Pre-steaming.

20-25 minutes.

INGREDIENTS:

Milk, 2 oz butter, 2 oz sugar, 1 egg, 3 oz self raising flour, 1 table spoonful cocoa

Thoroughly mix butter and sugar. Add egg and beat. Mix flour and cocoa and stir into mixture adding a little milk to obtain the consistency. Pour into a greased cake mold and cover with foil. Place mold in cooker with water to about

half the height of the mold. Close cooker and pre-steam for 25 minutes. Close cooker and cook for 20-25 minutes.

Pre-steaming is done with the cooker in the open position (see instructions Fig. 7) and the stove at the lowest heat setting.

CUSTARD

4-5 minutes.

INGREDIENTS:

1 pint milk, 3 eggs, cinnamon or vanilla to taste, 3 table spoons sugar, nutmeg (optional), water

Heat milk and pour over beaten eggs, sugar and flavoring. Stir thoroughly. Pour into dish or individual custard cups. Cover with aluminium foil, and place in cooker. Add water up to approx. half height of cups. Close and cook for 4-5 minutes. Nutmeg may be sprinkled on top of custard before cooking. Serve hot or cold.

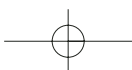
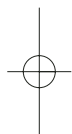
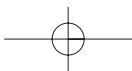
MARMELADES/JAMS

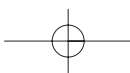
8-10 minutes.

INGREDIENTS:

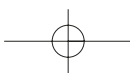
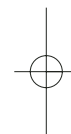
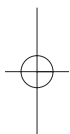
Fruit to taste and sugar.

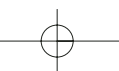
Peel fruit, clean and cut in small pieces. Add the same amount of sugar as the weight of the fruit. Store in fridge overnight. The following day place in cooker with a little water and additional sugar, close and cook for 8-10 minutes. Once cooked blend with a mixer.





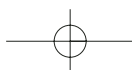
OLLA A PRESION EXPRESS DE FAGOR
MANUAL DEL USUARIO





INDICE

Precauciones básicas de seguridad	27
Introducción	28
Linea de ollas Express	28
Componentes y características	29
Cocinando con la olla a Presión Express de Fagor	31
• Preparación	
• Como agregar alimentos y líquidos	
• Control del tiempo de cocción	
• Cómo eliminar la presión después de cocinar	
Limpieza y cuidado	34
Mantenimiento para un uso seguro	34
Instrucciones básicas para cocinar	35
• Vegetales frescos y congelados	
• Frutas frescas y secas	
• Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres	
• Granos	
• Carne de res y de ave	
• Mariscos y pescados	
• Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión Express de Fagor	
• Problemas y soluciones	
Recetas	42
Garantía	69



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

PRECAUCIONES BASICAS DE SEGURIDAD

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

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad está bien cerrada antes de hacerla funcionar.
8. No llenar la unidad por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Ver "Instrucciones de preparación de alimentos".
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarro- nes, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (sali- da de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de eva- cuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera difi- cultad en mover las asas, eso indica que la olla está aún a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Ver ins- trucciones de funcionamiento.
12. No utilice ésta olla para freír a pre- sión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión nor- mal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.
14. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**

Introducción

Las ollas a presión de hoy en día son, sin duda alguna, muy diferentes de las que utilizaron nuestras madres y abuelas. Cuando fueron introducidas al mercado, a fines de la década de 1930, a las ollas a presión se les considero como una de las mejores amigas de las amas de casa, ya que les permitía preparar comidas deliciosas, saludables, económicas y en una fracción del tiempo requerido con los métodos tradicionales. Si bien los elementos saludable y de cocción rápida aún son válidos, el diseño y la ingeniería de las ollas del presente han experimentado una evolución significativa.

Debido a que están rodeadas de interminables mitos, las ollas a presión son, seguramente, las piezas de cocina menos comprendidas. Esto es realmente lamentable, ya que las ollas a presión brindan muchas ventajas con respecto a los métodos de cocción tradicionales. Como primer argumento, generalmente, la mayoría de los alimentos pueden ser cocinados en un tercio del tiempo requerido normalmente. Debido a que el alimento se cocina por un periodo tan corto es menos factible que pierda su color y su sabor. También retiene muchos de los minerales y las vitaminas que normalmente son lavados al ser cocinados en

grandes cantidades de agua, en ollas abiertas y por largo tiempo.

Las ollas a presión de Fagor, fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales. Si usted ya sabe lo que significa cocinar en un olla a presión, notará que la válvula rotatoria recargada de las antiguas ollas a presión ha sido eliminada. Ya no tendrá que preocuparse de verificar si esta válvula funciona correctamente o de si hay demasiada presión dentro de la olla, ya que ahora se han incorporado a la tapa de la olla cuatro válvulas de salida de presión y un regulador de presión. Este regulador de presión incorporado y fácil de usar de Fagor, hace que determinar la presión correcta y la mantención de la misma sean mas fácil que nunca, ya que las válvulas de seguridad indican cuándo disminuir o aumentar la llama del calentador para mantener el nivel de presión deseado.

Con uso y cuidado adecuados, su olla a presión de Fagor le proporcionara muchos años de uso sin preocupaciones, además de las deliciosas comidas de rápida y fácil preparación.

Línea de ollas a presión Express

LA LINEA DE OLLAS A PRESION EXPRESS SE COMPONE DE LOS SIGUIENTES MODELOS:

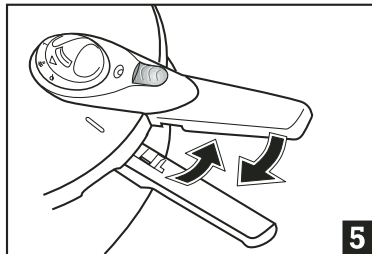
- MODELO DE 4 QT; INCLUYE MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO RECETARIO (REFERENCIA #9180011858)
- MODELO DE 6 QT; INCLUYE MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO RECETARIO (REFERENCIA # 918011885)
- EXPRESS SET –INCLUYE OLLA A PRESION EXPRESS 8 QT, CUERPO DE 4 QT, TAPA DE CRISTAL, CESTO DE ACERO INOXIDABLE Y SOPORTE, MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO RECETARIO. (REFERENCIA # 918011901)

Olla a presión Express de Fagor

Componentes y características

1. **Olla a presión:** Cuerpo y tapa fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, toda la cocción se lleva a cabo en la olla a presión.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa este trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente. Para colocar fácilmente la tapa, alinear la marca que esta al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la marca de la parte superior del mango de la olla. (Fig. 5)

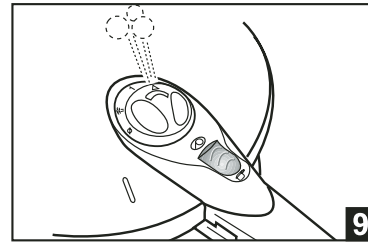
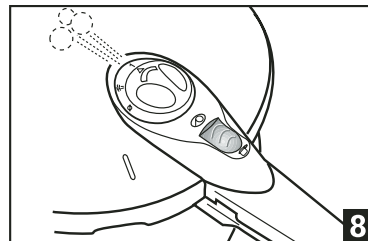
NO FORZAR NUNCA LA TAPA



3. **Mango de la olla:** Además de ser usado para transportar la olla, el mango de la olla se traba con el mango de la tapa cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj. (Fig. 5)
4. **Asa lateral:** El asa lateral proporciona mayor estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.
5. **Mango de la tapa:** Se usa para sacar la tapa de la olla a presión y contiene componentes vitales funcionamiento de la misma. Estos

componentes son: Selector de presión.

6. **Válvula de funcionamiento:** la olla a presión EXPRESS de Fagor permite seleccionar entre dos niveles de presión de cocción: (Fig. 8-9)

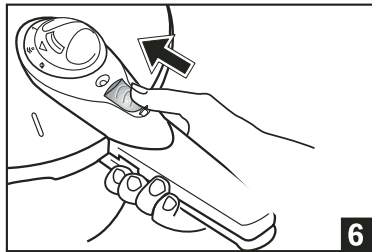


Posición del selector	Presión Libras / pulgadas²	Nivel de presión
0	0	Liberar presión
1	8	Medio
2	15	Alto

Cuando se produce presión, el exceso de la misma (vapor) puede comenzar a salir por la **válvula de funcionamiento**. (la válvula de funcionamiento es uno de los componentes de seguridad de la olla a presión). Si esto sucede, debe ajustar la temperatura de cocción reduciendo el nivel de la fuente de calor hasta que el flujo de vapor sea constante y moderado. También pueden salir de la **válvula de funcionamiento** y acumularse sobre la tapa algunas gotas de agua, producto de la condensación de vapor. Esto es normal así

como lo es un sonido como suave silbido.

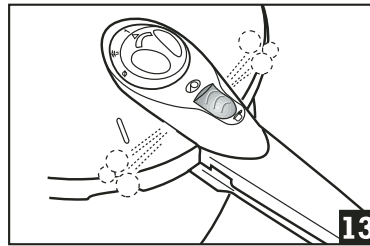
7. **Pulsador:** Para trabar la tapa de la olla a presión debe deslizar el pulsador HACIA ARRIBA (HACIA LA TAPA DE LA OLLA), tal y como se indica en la Fig. 6. Para abrir la tapa, deslizar el pulsador HACIA ABAJO Y HACIA EL EXTREMO DEL MANGO.



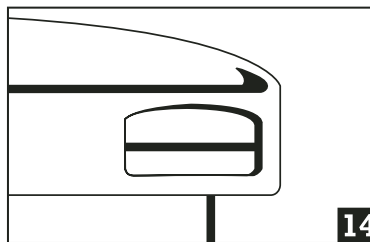
8. **Junta de Cierre:** Para proporcionar sellado al aire, se coloca una junta de goma alrededor del borde inferior de la tapa. Nunca debe usar la olla a presión si la junta de goma no está puesta correctamente en su lugar. No use la olla a presión si la junta está gastada o rota. Esta puede ser reemplazada inmediatamente con la pieza número 009 de Fagor.
9. **Válvula de Seguridad:** alojada en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla. Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.
10. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de tres capas de metal. El aluminio, uno de los

metales de más rápida conducción calórica esta comprimido como un "sandwich" entre dos capas de acero, el cual entra en contacto con el quemador. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.

11. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la barra de color amarillo ubicada sobre el mango de la tapa) se ira levantando automáticamente. Mientras esto ocurra debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la tapa (Fig. 13).



12. **Ventana de Seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa (Fig. 14).



Si el indicador está levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. Si el

indicador desaparece en su alojamiento, no existe presión dentro de la olla.

Cocinando con la olla a Presión EXPRESS de Fagor

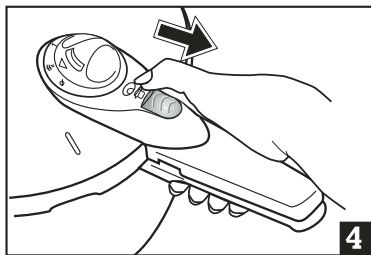
*** NOTA: LAS OLLAS A PRESION FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMESTICAS. NO ESTAN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.**

Preparación

1. Seleccionar con la válvula de funcionamiento uno de los dos niveles de presión. Al utilizar por primera vez la olla la válvula de funcionamiento esta situada en el nivel 2 de presión o nivel alto. Llevar el pulsador a la posición de abierto (Fig. 4) y desplace el mango de la tapa hacia la derecha, sujetando el mango del cuerpo con la mano izquierda.

*** NOTA: Para abrir la olla deslizar el pulsador hacia abajo y hacia el extremo del mango como se indica en la Figura 4.**

Para cerrar la olla, mover el pulsador hacia arriba (hacia la tapa de la olla) tal como se indica en la Figura 6.



2. Antes de usar su olla a presión por primera vez, limpie bien todas las

piezas con agua caliente, enjuáguelas y séquelas. Nunca ponga la tapa de la olla ni ninguno de sus componentes en la máquina lavavajillas.

3. Saque la junta de cierre cada vez que lave la tapa. Lávela con agua tibia con jabón, enjuáguela bien y séquela con un paño. Luego, aplíquele una capa de aceite vegetal. Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar el trabado de la tapa.

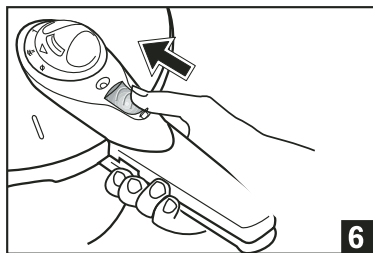
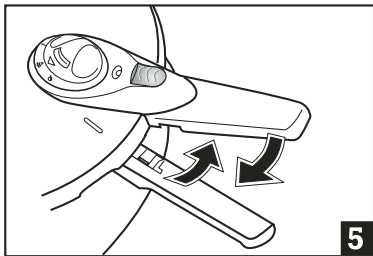
Como agregar alimentos y líquido

1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización, y como máximo 2/3 partes del volumen (incluidos agua e ingredientes).
2. Para cocinar al vapor ponga los alimentos en la cesta de acero inoxidable ubicada sobre el soporte de metal, cuando las instrucciones o su propia receta lo requieran.
3. Llene la olla solo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño y/o produzcan espuma durante su cocción, tales como legumbres y granos. Llene solo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.
4. Si va a cocinar SALSAS, cuide que estas no sean demasiado espesas y proceda a AGITAR la olla ANTES DE ABRIR LA TAPA, SIEMPRE COMPROBANDO ANTES QUE YA NO EXISTE PRESION EN EL INTERIOR DE LA OLLA. De esta forma desaparecerán los posibles focos de calor o depresiones que se pudieran crear en el interior. SE PRECISA EN LA COCCION DE SOPAS O LEGUMBRES COMO CREMA DE LENTECIAS, GARBANZOS, etc. Como medi-

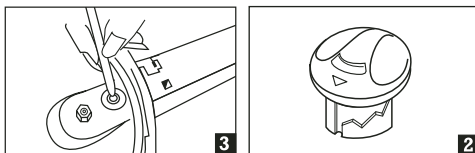
da de seguridad se han de mantener siempre las capacidades arriba indicadas y evitar la total evaporación del líquido.

Control del tiempo de cocción

1. Para cerrar la olla a presión alinee la marca de la tapa con al marca del mango. Presione sobre la tapa y gírela en sentido de las agujas del reloj hasta que ambos mangos coincidan y se traben. (Fig. 5 y Fig. 6).



2. Refiérase a las "Instrucciones básicas para cocinar" de la pagina 11 o a su propia receta para determinar el tiempo de cocción necesario.
3. Antes de cerrar la olla comprobar SIEMPRE las válvulas de seguridad (Fig. 3) y funcionamiento (Fig. 2),



asegurándose de la limpieza de

los orificios de ambas válvulas. Coloque la tapa con la mano derecha de forma que la marca de la tapa coincida con la marca del mango de la olla, presione ligeramente la tapa con la mano izquierda, y gire el mango de la tapa hacia el mango del cuerpo hasta que note el tope del cierre. Ponga el pulsador en la posición de cerrado (Fig. 6). Seleccione la presión de cocción.

4. Coloque la olla en el centro del quemador a potencia máxima. La olla EXPRESS de Fagor puede ser usada en todos los tipos de quemadores, entre lo que se incluyen: gas, placas eléctricas, de cerámica e inducción. En el caso de placas eléctricas de cerámica e inducción utilicen una potencia de calor media; en el caso de cocinar en quemador de gas, utilice una potencia de calor alta. Para que los lados de la olla no cambien de color, siempre ajuste el quemador de tal forma que cuando use gas, las llamas no sobrepasen hacia los lados de la olla. Cuando utilice una placa eléctrica, elija un quemador que sea de diámetro igual o inferior al de la base de la olla. CUANDO LA VÁLVULA DE FUNCIONAMIENTO DEJA ESCAPAR UN HAZ DE VAPOR CONTINUO, REDUZCA EL FOCO DE CALOR A UNA POTENCIA SUFICIENTE PARA MANTENER LA PRESIÓN SIN UNA SALIDA EXAGERADA VAPOR. De esta forma la cocción se realizara perfectamente y se economizara energía, con mayor aporte vitamínico. EN ESTE INSTANTE COMIENZA EL TIEMPO DE COCCION. Se recomienda el uso de un cronometro de cocina para controlar el tiempo exacto de cocción, tal y como se indica en las "instrucciones básicas para cocinar" o en su propia receta.

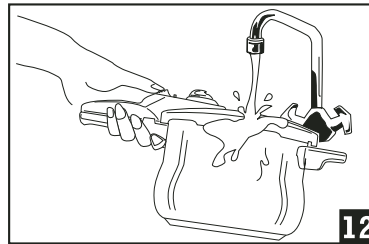
5. Si en algún momento durante el periodo de cocción la válvula de funcionamiento despide un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel mas bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado.
6. Si la presión disminuye y la válvula de funcionamiento despide muy poco o nada de vapor, debe aumentar la fuente de calor, hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
7. NUNCA debe SACUDIR la olla a presión MIENTRAS ESTE EN PROCESO DE COCCION. Esto provocara que la válvula de funcionamiento despida vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

1. Siempre compruebe la receta del alimento en preparación, para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar el método de enfriado rápido.
2. Cuando use el sistema de enfriado natural, saque la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Este procedimiento puede llevar de 10 a 15 minutos, dependiendo de la cantidad de líquido y alimento que contenga la olla. El sistema de enfriado natural se usa cuando se cocinan alimentos como carnes o frijoles (habichuelas), para los cuales un tiempo adicional de cocción es beneficioso, aunque el nivel de presión irá disminuyendo gradualmente. Abra la olla una vez que no exista presión y no salga más vapor por la válvula automática al momento de empujar la traba de seguridad hacia adelante, a la posición abierto.
3. El método de enfriado rápido se usa para disminuir la presión de la

olla lo mas rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos.

Esto se logra sacando la olla a presión del quemador, poniéndola en el fregadero y dejando correr agua de la llave sobre la tapa (Fig. 12).

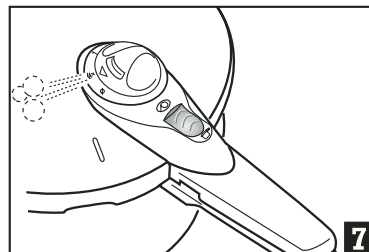


12

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

Abra la olla una vez que no exista presión y no salga más vapor por la válvula automática al momento de empujar la traba de seguridad hacia adelante. NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESION EN AGUA.

4. Cuando use el método de liberar la presión con la válvula de funcionamiento, coloque la Válvula de Funcionamiento en la posición de descompresión (Fig. 7, dibujo del vapor) y deje que se libere el vapor. Una vez que ya no existe presión en el interior de la olla y no hay más vapor saliendo de la válvula, pase al punto 5.



7

- Después de haberse eliminado toda la presión, lo que puede verse cuando el indicador de presión desaparece en su alojamiento, llevar el pulsador hasta la posición de abierto (Fig. 4). Desplace el mango de la tapa hacia la derecha, sujetando el mango de la olla con la mano izquierda. Nunca abra la olla en dirección a su cara, aunque usted haya eliminado toda la presión, ya que esta podría contener vapor caliente.

Limpieza y cuidado

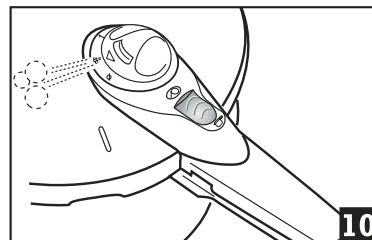
- La olla a presión EXPRESS de Fagor esta fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre.
- Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. Lave la olla a mano solamente, ya que el acero inoxidable puede cambiar de color en la máquina lavavajillas. No limpie la olla con esponjas de metal o limpiadores que la raspen, ya que estos pueden rayar la terminación en espejo del exterior. La tapa debe lavarse simplemente con agua secándola inmediatamente después.
- Para eliminar manchas rebeldes o alguna descoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávela como de costumbre.
- Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que retenga el brillo de la terminación en espejo.
- Para aumentar la vida útil de la junta de goma, sáquela cada vez después

que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y séquela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar.

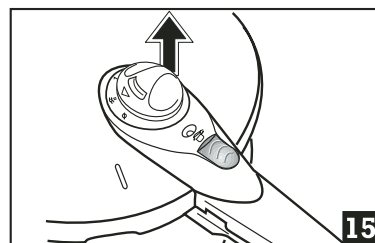
- No guarde la olla con la tapa puesta. Sólo ponga la tapa invertida sobre la olla a presión.

Mantenimiento para un uso seguro

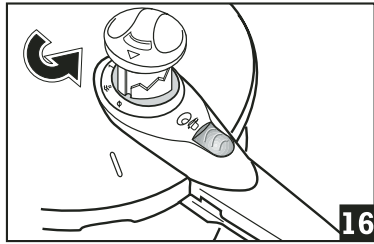
- Antes de cada uso de su olla EXPRESS de Fagor, siempre verifique los orificios de salida de vapor están limpios y no haya obstrucciones en su conducto. Es importante realizar una buena limpieza de las válvulas automáticas.
 - PARA EXTRAER LA VALVULA AUTOMATICA:
 - Girar el selector de presión hasta la posición de descompresión (fig. 10).



- Levantar el selector de presión o válvula automática (Fig. 15).



- Desplazar el selector a la posición Ø (Fig. 16).



- Extraer la válvula y limpiar el orificio con agua a presión.
- Para contar con mayor seguridad y mejores resultados, la junta de goma debe ser reemplazada por lo menos cada 12 meses. Por favor llame al número del Servicio al Cliente de Fagor América para más información al: 1-800-207-0806.
 - Antes de usar la olla a presión EXPRESS de Fagor, siempre verifique que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) están atornillados correctamente en su lugar. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.
 - Piezas de repuesto: Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante.

Instrucciones básicas para cocinar

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

Vegetales frescos y congelados

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

VEGETALES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos	Alto
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos	Alto
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos	Alto
Arvejas, en la vaina	1 minuto	Alto
Brócoli, brotes	2 minutos	Alto
Brócoli, tallos	3 minutos	Alto
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos	Alto
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos	Alto
Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos	Alto
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos	Alto
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos	Alto
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos	Alto
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos	Alto
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos	Alto
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos	Alto
Espinaca, congelada	4 minutos	Alto
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos	Alto

Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2-3 minutos	Alto
Maíz, en la mazorca	3 minutos	Alto
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos	Alto
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos	Alto
Okra, vainas pequeñas	2-3 minutos	Alto
Papa dulce, trozos de de 1 pulgada y media	5 minutos	Alto
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Remolacha, en rodajas de un 1/4 de pulgada	4 minutos	Alto
Remolacha, grande, entera	20 minutos	Alto
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos	Alto
Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3-4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, tajadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Tomates, en cuartos	2 minutos	Alto
Zanahorias, rodajas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, trozos de de 1 pulgada	4 minutos	Alto

Frutas frescas y secas

Frutas frescas:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cocine la fruta en al menos 1/2 taza de agua o jugo de fruta.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado rápido. Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo

de fruta por cada taza de fruta seca.

- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

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

Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volúmen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que ésto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada

taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.

- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres. Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Arándanos	8 - 10 minutos	Alto
Azuki	4 - 5 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos	Alto
Gandules	7 - 9 minutos	Alto
Garbanzos	10 - 12 minutos	Alto
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos	Alto
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos	Alto
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos	Alto

Granos

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

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

Carne de res y de ave

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

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

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

Mariscos y pescados

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

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

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

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

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

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en

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

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

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

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

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

Problemas y soluciones

PROBLEMA:

No hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.

MOTIVO:

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

SOLUCIÓN:

1. Coloque el pulsador en posición de cerrado.
2. Compruébelo e introduzca la cantidad aconsejada.
3. Lávela o reemplácela.
4. Aumente el nivel de calor.
5. Verificar que el conducto está limpio.

PROBLEMA:

No aumenta la presión.

MOTIVO:

1. No hay suficiente líquido.
2. La olla a presión no está bien cerrada.
3. La válvula automática está sucia y/o obstruída.
4. La junta de goma está:
 - a) fuera de lugar
 - b) sucia
 - c) gastada

SOLUCIÓN:

1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a 1/2 taza. Sin embargo, nunca llene la olla a presión con líquido más de la mitad de su capacidad.
2. Siguiendo las instrucciones del punto 1, página 31 de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria.
3. Es factible que la válvula automática se ensucie cuando se cocinan alimentos

que tienden a formar espuma, tales como frijoles (habichuelas) secos. Limpie la válvula automática a menudo, tal como se explica en el punto 1 de la página 32.

- 4.a) Siempre saque y lave la junta de goma después de usar la olla a presión, tal como se explica en el punto 5, página 32. Asegúrese de secarla bien y volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa, antes de guardar la olla.
- b) Verifique que la junta de goma está en su lugar, cada vez, antes de usar la olla a presión.
- c) Luego de uso continuo, la junta de goma comenzará a gastarse y deberá ser reemplazada luego de al menos un año, si la olla ha sido usada frecuentemente (ver los puntos 2 y 4, páginas 32-33).

PROBLEMA:

1. La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa.
2. La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.

MOTIVO:

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

SOLUCIÓN:

1. Funcionamiento normal.
- 2.a) Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despida un flujo de vapor constante y moderado.
- b) Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De

ser así, sáquelas con un escarbadiques o un palillo de metal.

- c) Debe reemplazar la válvula de seguridad. Comuníquese con After Sales Service Department de Fagor, en la dirección o número telefónico que aparece en la información de la garantía.

PROBLEMA:

El vapor sale por los bordes de la tapa.

MOTIVO:

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

SOLUCIÓN:

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

PROBLEMA:

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

MOTIVO:

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

SOLUCIÓN:

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

PROBLEMA:

Los alimentos no quedan bien cocidos.

MOTIVO:

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

SOLUCIÓN:

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

PROBLEMA:

Los alimentos quedan demasiado cocidos.

SOLUCIÓN:

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

RECETAS

SOPA DE ARROZ CON HUEVO

4-6 minutos

INGREDIENTES:

300 grs. de arroz; 50 grs. de mantequilla; 50 grs. de queso Parmesano; 2 huevos; 1 pastilla de caldo de carne y 3/4 de litro de agua.

Se coloca la olla al fuego con el agua y antes de que empiece a hervir se echa el arroz, la pastilla de carne y la mantequilla. Se cierra y se mantiene en cocción 4-6 minutos. Se abre la olla y se le añade el queso Parmesano y los dos huevos dejando que se termine de cuajar con el propio calor de la olla o acercándola un momento al fuego.

SOPA DE AJO AL MINUTO

1 ó 2 minutos

INGREDIENTES:

200 grs. de pan previamente dorado al horno; 4 pimientos rojos choriceros secos; 4 dientes de ajo picados; 4 cucharadas de aceite; 1 hueso de jamón.

Ponemos los 4 pimientos a remojar, abriéndolos por la mitad con unas tijeras. Es mejor ponerlos con agua caliente para que engorden antes, o darles un hervor en una sartén. A continuación, con un cuchillo pequeño, los pelamos y los picamos.

Ponemos la olla al fuego con el aceite y el ajo picado. Cuando el ajo justo empieza a dorarse, añadimos el pan, rehogamos con una espumadera, añadimos el pimiento picado y el hueso de jamón. Añadimos el agua hirviendo. Cerramos la olla un minuto. Abrimos, probamos de sal. Añadimos, si se quiere, 1 huevo batido antes de servir.

SOPA JULIANA

3-5 minutos

INGREDIENTES:

100 grs. de zanahorias; 100 grs. de puerros; 100 grs. de apio; 100 grs. de berza;

100 grs. de lechuga; 50 grs. de guisantes; 50 grs. de cebolla; 50 grs. de jamón picado; 100 grs. de mantequilla; 1 pastilla de caldo concentrado y 3/4 de litro de agua.

Se pone la olla al fuego, con el agua y cuando ésta ya empieza a hervir se le añaden todos los ingredientes troceados poco a poco.

Se cierra la tapa y se dejan transcurrir 3-5 minutos de cocción y tenemos lista la sopa juliana.

SOPA DE PESCADO

3-4 minutos

INGREDIENTES:

1 diente de ajo picado; 1 puerro; 1 cebolla; 1 zanahoria; 1 litro de caldo de pescado (fumé); 1 copa de coñac; 12 rebanadas de pan tostadas ligeramente en el horno; 2 tomates cortados en dados muy finos; 1/2 vaso de vino blanco; 18 gambas; 18 almejas; 200 grs. de rape cortado en dados pequeños; 1 hueso de rape o pescado blanco; 1 cucharada de pimentón; sal.

Pelamos las verduras y cortamos en dados muy finos. Asimismo pelamos las gambas.

Ponemos el hueso de rape o cabeza de pescado blanco en una cazuela a hervir con el litro y medio de caldo de pescado y con las cáscaras de las gambas. Añadimos el vino blanco y un poco de cebolla, zanahoria y puerro. Dejamos que hierva 15 minutos. Mientras está hirviendo ponemos la olla al fuego con aceite, añadimos el ajo que empiece a rehogar y a continuación el puerro, cebolla, zanahoria y pimentón. Seguimos rehogando. Añadimos el rape, las gambas, las almejas, el pan y dejamos que rehogue. Añadimos el coñac, a continuación el tomate y el caldo de los huesos. Sazonamos. Tapamos 3 minutos.

Abrimos la olla y probamos de sal.

ARROZ A LA CUBANA

4-5 minutos

INGREDIENTES:

500 grs de arroz; 100 grs. de jamón; 200 grs. de cebolla; 125 grs. de manteca; 4 cucharadas de salsa de tomate; 150 c.c. de aceite; 1 plátano por comensal.

Freímos en la olla la cebolla picada, con la mitad de la manteca de cerdo. Cuando la cebolla empieza a tomar color se le añade el arroz y se revuelve bien. Añadimos agua hirviendo con un caldo de carne concentrada, sal y pimienta. Dejamos en cocción 4-5 minutos y abrimos la olla. En la otra mitad de la manteca se fríen los cuadraditos de jamón y un poco de cebolla picada.

Ponemos el arroz ya cocido, con un molde, sobre el plato individual. Sobre éste arroz se añade el jamón, la salsa de tomate caliente y el plátano frito.

ARROZ NEGRO

5-6 minutos

INGREDIENTES:

150 grs. de sepias o jibias; 300 grs. de arroz; 200 grs. de cebolla; 200 grs. de tomate; 2 pimientos de lata; 100 c.c. de aceite; 2 dientes de ajo; 350 c.c. de agua.

Limpiamos cuidadosamente las sepias o jibias, reservando las tintas.

Hacemos en la olla una fritada con aceite, cebolla, ajos y pimientos. Añadimos las jibias y los tomates pelados y troceados. Se incorpora agua hirviendo, el arroz y la tinta de las jibias. Cerramos la olla y mantenemos en cocción 5-6 minutos.

ACELGAS CON PATATAS

5-7 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de acelgas tiernas; 1/2 kg. de patatas; 4 dientes de ajo; sal; aceite y agua.

Se limpian bien las acelgas y se trocean, quitándoles los hilos.

Ponemos el aceite en la olla y doramos los ajos, cortados en rodajas muy finas. Añadimos las acelgas, las patatas troceadas, dos vasos de agua y la sal. Cerramos la olla y dejamos en cocción durante 5-7 minutos.

COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

4-6 minutos

INGREDIENTES:

750 grs. de coliflor; 200 grs. de patatas; 2 dientes de ajo; perejil; pimentón; aceite y agua.

Cortamos la coliflor en floretes y las patatas en trozos del tamaño de una nuez. En un poco de aceite ponemos a dorar los ajos (es preferible hacerlo en sartén aparte).

Ponemos 2 tazas de agua en la olla y le añadimos las patatas y la coliflor con un poco de sal. Dejamos en cocción durante 5-7 minutos y abrimos la olla. Le añadimos el aceite con los ajos dorados y, al gusto, una pizca de pimentón y perejil.

JUDIAS VERDES CON PATATAS

6-7 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de judías verdes, 1/2 kg. de patatas; 1/2 cebolla; 6 cucharadas de aceite; 2 dientes de ajo; 1/2 litro de agua; 1 hueso pequeño de jamón o buey.

Limpiaremos y quitaremos los hilos a las judías verdes, las partiremos por la mitad a lo largo. Pelaremos luego las patatas y las cortaremos en dados.

Ponemos en la olla el agua, las judías verdes, las patatas, la 1/2 cebolla cortada en 4 trozos, el hueso de jamón y 3 cucharadas de aceite. Cuando el aceite empiece a hervir, cerramos la olla y la dejamos 6 minutos.

Abrimos y dejamos que siga hirviendo a fuego lento.

Pelamos los dos ajos, los cortamos en láminas y los ponemos a dorar en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Una

vez que empiecen a dorarse, los retiramos del fuego y los vertemos en la olla. Probramos de sal.
De esta misma forma se hacen las acelgas con patatas.

PATATAS A LA RIOJANA

5-7 minutos

INGREDIENTES:

750 grs. de patatas; 200 grs. de chorizo; 50 grs. de tocino; 2 pimientos choriceros; 2 dientes de ajo; 1/2 litro de agua; sal; pimentón y aceite.

Se rehogan en el aceite las cebollas, ajo, pimientos, chorizo y tocino, se le añade el pimentón y la sal, añadimos las patatas dejándolas 2 minutos para, a continuación, echar el agua, cerramos la olla y la mantenemos en cocción de 5 a 7 minutos.

PISTO MANCHEGO

4-5 minutos

INGREDIENTES:

250 grs. de tomate fresco; 4 pimientos; 200 grs. de cebolla; 750 grs. de calabacín; 2 dientes de ajo; 100 grs. de tocino de jamón; 100 c.c. de aceite; sal y agua.

Se pone el aceite y la cebolla, juntamente con el tocino y se rehoga todo ello hasta que tomen un ligero color dorado. En este preparado se rehogan las verduras, ajos, pimientos y se le añade un vaso de agua, se cierra la olla y se mantiene en cocción durante 4-5 minutos.

ALUBIAS DE TOLOSA

12-15 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de alubias; 200 grs. de tocino; 1 cebolla; 6 cucharadas de aceite; 1 trozo de costilla y 2 morcillas.

Ponemos el aceite en la olla y doramos la cebolla cortada en trozos pequeños, añadimos la costilla para freírla ligeramente, echamos el tocino y las alubias, cubrimos todo con agua y cerramos la olla dejándola en cocción de 8 a 10 minutos, abrimos la olla y le añadimos la

morcilla cerrándola nuevamente y poniéndola en cocción 2-3 minutos. Remover unos minutos para que engorde la salsa.

Este plato se puede acompañar con berza cocida y aceite con ajos fritos

COCIDO MADRILEÑO

16-18 minutos

INGREDIENTES:

1/2 kg. de morcillo; 1/2 gallina; 1 mano de cerdo salada; 1/2 kg. de garbanzos; 1 cucharada de sal gorda; 1 hueso de caña; 100 grs. de tocino; 100 grs. de jamón; 1 chorizo; 1 morcilla; 150 grs. de fideos; 1 zanahoria; 1 col o repollo; 6 patatas; aceite; ajo; apio; pimentón; azafrán y sal.

Los garbanzos se ponen a remojar la noche anterior con un poco de agua templada y con la sal gorda, y también se pone a desalar la mano de cerdo en agua fría.

Ponemos la olla al fuego con 1,5 litros de agua fría y le incorporamos el morcillo, el hueso, el tocino, el jamón, la mano de cerdo y la gallina. Momentos antes de que el agua empiece a hervir se le añade la zanahoria, el apio, los garbanzos y la sal, cerramos la olla y la mantenemos en cocción durante 16-18 minutos; abrimos la olla y le añadimos las patatas, el chorizo, la morcilla, los fideos y la col, cerramos nuevamente y lo mantenemos en cocción 4-6 minutos; por último le añadimos un sofrito de aceite con ajos picados y las especias.

HABAS A LA CATALANA

5-7 minutos

INGREDIENTES:

750 grs. de habas; 200 grs. de butifarra; 100 grs. de tocino; 100 grs. de manteca; 200 grs. de cebolla; 2 dientes de ajo; 100 grs. de puré de tomate; 1 vaso de vino rancio; 1 copa de anís seco; hierbas aromáticas; pimienta; perejil y 1 vaso de agua.

Se funden la manteca en la olla y se pone el tocino cortado en tiras y las hierbas aromáticas. A continuación se le añade la cebolla y los ajos cortados en trozos muy pequeños. Una vez dorado le añadimos la butifarra, el jamón y el tocino, dejándolo rehogar unos minutos. Se añaden las habas, el agua, el puré de tomate, el vaso de vino y el anís. Cerramos la olla y dejamos en cocción de 5 a 7 minutos.

Transcurrido este tiempo abrimos la olla. Se trocea el tocino y la butifarra, se espolvorea todo con perejil fino y ya tenemos el plato listo para servir.

LENTEJAS AL ESTILO DE BURGOS

10-12 minutos

INGREDIENTES:

300 grs. de lentejas; 200 grs. de cebolla; 2 dientes de ajo; 1 cubito de caldo concentrado; 200 grs. de morcilla; 100 c.c. de aceite; sal; pimentón; pimientos y perejil.

Se ponen en la olla las lentejas, que habrán estado a remojo desde la noche anterior. Las cubrimos con agua y añadimos la cebolla, el ajo, el perejil, la pimienta negra y el aceite. Cerramos la olla y la mantenemos en cocción durante 8-10 minutos. Abrimos la olla y le añadimos la morcilla, el pimentón, la sal y el cubito de caldo.

Cerramos la olla y la mantenemos en cocción 4-5 minutos.

CHOCOS A LA ANDALUZA

5-6 minutos

INGREDIENTES:

750 grs. de chocos o chipirones; 2 dientes de ajo; 100 c.c. de aceite; 300 grs. de habas; 1 vaso de agua y sal.

Freímos en la olla los dientes de ajo con el aceite. Añadimos los chocos o chipirones y dejamos que se fríen ligeramente. Añadimos las habas y el vaso de agua. Cerramos la olla y la mantenemos en cocción 5-6 minutos.

Si al abrir la olla vemos que tiene demasiado caldo, dejarlo al fuego unos minutos con la tapa abierta.

MARMITAKO

8-10 minutos

INGREDIENTES:

1/2 kg. de bonito; 1/2 kg. de patatas; 1/2 kg. de tomate; 300 grs. de pimientos rojos; 300 grs. de pimientos verdes; 1 cebolla; 8 dientes de ajos; 12 cucharadas de aceite; 2 cucharadas de pimentón; sal; guindilla verde y unos trozos de pan seco.

Se pelan los tomates, pimientos, cebolla y ajos picados, el tomate no se pica, se fríe en trozos al igual que los pimientos, todo por separado.

Ponemos en la olla a cocer las patatas cascadas, con un punto de sal, mantenemos en cocción 4-5 minutos y abrimos la olla.

Troceamos el bonito, quitamos la piel y las espinas, lo sazonamos y lo echamos en la olla. Añadimos los demás ingredientes, cerramos y mantenemos en cocción 4-5 minutos más.

MEJILLONES AL VAPOR

2 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de mejillones; 1/2 litro de agua y sal.

La preparación de este plato puede servir para comprobar el estado de los mejillones ya que una vez hervidos si algunos no se abren es que estaban muertos antes de cocerlos.

Para la preparación de este plato ponemos agua en la olla con la sal. Colocamos los mejillones sobre la rejilla (se vende aparte), sin que toquen el agua. Cerramos la olla y a los 2 minutos estarán listos.

PULPO A LA GALLEGA

15-17 minutos

INGREDIENTES:

500 grs. de pulpo; 100 c.c. de aceite; pimientos dulces y picantes; 2 dientes de

ajos; 1/4 litro de agua y sal.

Ponemos el agua en la olla y cuando esté hirviendo le echamos el pulpo previamente troceado y limpio. Se cierra la olla y mantenemos en cocción 15-17 minutos.

En una sartén aparte hacemos un aliño con aceite, ajo muy picado y cuando esté dorado se añade el pimentón.

Quitamos el agua de la olla y vertemos el contenido de la sartén sobre los trozos de pulpo.

SALPICÓN DE MURCIA

4-5 minutos

INGREDIENTES:

500 grs. de patatas; 300 grs. de bacalao; 200 grs. de cebolla; 100 c.c. de aceite; pimienta; pimentón; vinagre; ajo y sal.

Se asa el bacalao sobre las brasas o sobre una plancha. Se desmenuza y se pasa, estrujándolo bien, por el agua 2 ó 3 veces.

Se cuecen las patatas enteras y al vapor. Una vez cocidas se cortan en dados grandes.

En una fuente de servir se pone el ajo pelado y sal. Se machaca el ajo con un tenedor hasta formar una pasta.

Añadimos el pimentón, vinagre, pimienta y el aceite. Mezclamos esta salsa con las patatas y el bacalao desmigado. Cubrimos con cebolla picada muy fina.

CODORNICES EN SALSA

5-10 minutos

INGREDIENTES:

8 codornices; 1/2 cebolla cortada tipo juliana; 1 zanahoria cortada en dados; 1 rama de tomillo; 1 tomate cortado en dados; 1 carcasa de pollo; 1 vaso de vino blanco; 1 pellizco de pimienta negra; 3 cucharadas de aceite; 1/2 litro de agua caliente.

Limpiamos las codornices y los interiores, guardando los hígados y el corazón. Ponemos la olla al fuego con el aceite. Cuando empiece a calentarse, añadi-

mos las codornices y sazonamos su interior con sal y pimienta. Dejamos que coja un poco de tono. Añadimos la cebolla, la zanahoria, el tomillo y el tomate. Damos vueltas con la espumadera para que no se agarre. Añadimos el vino blanco y la carcasa de pollo y dejamos que empiece a hervir. Añadimos 1/2 litro de agua y cerramos la olla durante 10 minutos (si son de granja, 5 minutos). Abrimos, retiramos la carcasa, las 8 codornices y pasamos la salsa por el turmix y luego por el colador o chino. Sazonamos y lo juntamos a las codornices. Dejamos que hierva.

En tiempo de setas añadiremos guarnición de sisas, hongos, etc

POLLO AL JEREZ

8-9 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de pollo; 100 grs. de champiñones; 1 vaso de Jerez; 200 grs. de cebolla; 100 grs. de manteca de cerdo; 1 taza de agua; pimienta y ajo muy picado.

Ponemos en la olla la manteca y doramos los trozos de pollo.

Cuando el pollo empiece a tomar color, añadimos la cebolla picada y el ajo. Cuando tomen color, se añaden los champiñones ya limpios y la pimienta. Se pone el Jerez y la taza de agua. Cerramos la olla y mantenemos en cocción durante 8-9 minutos.

En el momento de servir se sacan los trozos de pollo a una bandeja y lo que queda en la olla se pasa por un pasapurés, vertiéndolo por encima del pollo.

CONEJO AL COGNAC

10-12 minutos

INGREDIENTES:

1 conejo; una copa de cognac; una cebolla; mantequilla; aceite; agua o caldo y pimienta.

Poner el conejo en adobo, el día anterior. Partirlo en trozos regulares y ponerlos en

la olla con la mantequilla y el aceite, dorándolo ligeramente. Cuando esté a medio dorar, añadir la cebolla picada, el cognac y la pimienta. Añadimos el agua o caldo y cerramos la olla, manteniéndola en cocción durante 10 minutos.

En el momento de servirlo, pasar el conejo a una fuente y lo que nos quede en la olla pasarlo por un pasapurés, vertiéndolo por encima del conejo.

CALLOS A LA MADRILEÑA

25-35 minutos

INGREDIENTES:

1 kg. de callos hervidos; una mano de cerdo; 50 grs. de manteca de cerdo; 2 vasos de vino blanco; una copa de cognac; 50 grs. de jamón, 100 grs. de chorizo; una morcilla; 2 cebollas; 2 dientes de ajo; un pimiento morrón; una guindilla; un limón; perejil; laurel; tomillo; pimentón; sal; pimienta en grano y 1/2 litro de caldo.

Lavar los callos en agua fría, cortarlos en trozos regulares, sazonarlos con sal y rociarlos con zumo de limón y un vaso de vino blanco. Cocerlos en la olla durante 10-12 minutos junto con el caldo, las hierbas aromáticas, el cognac, los pimientos cortados a trocitos y la guindilla. Aparte sofreír en manteca las cebollas, el jamón y los ajos bien picados, añadir la morcilla y el chorizo cortados en rodajas y una pizca de pimentón. Echamos este sofrito en la olla donde tenemos los callos, cerramos nuevamente y mantenemos en cocción de 15 a 20 minutos.

ESTOFADO DE RABO DE BUEY AL VINO TINTO

20-22 minutos

INGREDIENTES:

1,800 kg. de rabo de buey cortado a trozos; 6 chalotas (cebollas pequeñas); 2 litros de vino reducidos a la mitad, que quede 1 litro; 4 cucharadas de aceite; nuez moscada, pimienta y sal; 1 puerro; 2 cucharadas de harina; 1 zanahoria.

Ponemos el vino a reducir en una cazue-

la al fuego. Picamos muy fino las chalotas, el puerro y la zanahoria. Ponemos la olla al fuego con el aceite. Añadimos las verduras, rehogamos. Añadimos los trozos de rabo sazonado y pasado por harina, seguimos rehogando. Añadimos la harina y rehogamos. A continuación añadimos el vino, que habremos reducido. Le damos vueltas con la espátula de madera. Cerramos la olla durante 20 minutos.

Abrimos y probamos de sal. En caso de que no esté ligada la salsa, añadimos un poco de maizena mezclada con leche.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

1 litro de leche; 200 grs. de arroz; 200 grs. de azúcar; 1 cortecito de limón; 3 cm. de canela en rama y canela en polvo.

Poner todos los ingredientes en la olla, cerrar la tapa y mantenerla en cocción durante 6 minutos. En el momento de servir, poner su contenido en una fuente honda y espolvorear con canela en polvo.

FLAN DE ARROZ

INGREDIENTES:

1 molde con caramelo; 1/2 litro de leche; 100 grs. de arroz; 150 grs. de azúcar; 1/2 canela en rama; 4 huevos; 4 yemas.

Ponemos la leche a hervir con la canela y el azúcar. Cuando empiece a hervir, añadimos el arroz y damos unas vueltas para que quede suelto. Cerramos la olla 7 minutos.

Abrimos, dejamos templar. Mezclamos los huevos y las yemas, poniéndolo todo en el molde.

Ponemos 2 cms. de agua en la olla y encima el molde; cerramos 4 minutos a fuego lento.

Abrimos y dejamos enfriar el flan en la propia olla. Ponemos el flan en el frigorífico para que se endurezca.

Desmoldeamos y servimos con natillas.

MANZANAS COCIDAS AL NATURAL

INGREDIENTES:

12 manzanas; un limón y azúcar

Se mondan las manzanas, se cuarteán, se les quita las pepitas y el corazón, se pasan todos los cuartos por limón y se dejan en una cazuela con agua fría. Ponemos en la olla 1/2 litro de agua y cuando esté hirviendo se añaden los cuartos de manzana, manteniéndolo en cocción de 6 a 8 minutos. Se sacan los cuartos de manzana de la olla y se pasan a una fuente. En el agua que tenemos en la olla se ponen los corazones y pieles de las manzanas, manteniéndolo en cocción durante 8 minutos. Transcurrido este tiempo pasamos los restos de las manzanas por un chino y vertemos encima de las manzanas. Se sirve con azúcar aparte por si algún comensal lo deseara.

Otra forma de presentar este plato puede ser: Una vez cocidas las manzanas, las colocamos en una fuente de horno y las gratinamos junto con el azúcar durante unos minutos a horno fuerte (preferiblemente GRILL).

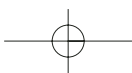
MERMELADAS

10 minutos

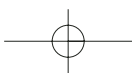
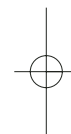
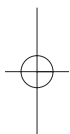
INGREDIENTES:

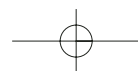
Frutas al gusto y azúcar.

Se pelan, trocean y limpian totalmente las frutas deseadas. Se añade tanto azúcar como el peso de las frutas. Se mantienen en el frigorífico toda la noche. Al día siguiente se ponen en la olla, se añade un poco de agua con azúcar y se mantiene en cocción durante 8-10 minutos. Transcurrido este tiempo, pasamos todo el contenido de la olla por un pasapurés y tendremos lista la mermelada.



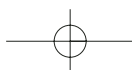
AUTOUISEUR EXPRESS DE FAGOR
NOTICE POUR L'UTILISATEUR





SOMMAIRE

Précautions essentielles de sécurité	51
Introduction	52
Composants et caractéristiques	53
Cuisiner avec l'autocuiseur Express de Fagor	55
• Préparation	
• Comment rajouter des aliments et des liquides	
• Contrôle du temps de cuisson	
• Comment éliminer la pression après avoir cuisiné	
Nettoyage	58
Entretien pour une utilisation sûre	58
Instructions de base pour cuisiner	59
• Légumes frais et congelés	
• Fruits frais et secs	
• Haricots et autres légumes secs	
• Grains	
• Viandes et volailles	
• Poissons et fruits de mer	
• Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Express de Fagor	
• Problèmes et solutions	
Recettes	66
Garantie	69

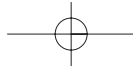


Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

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

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



Introduction

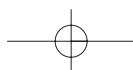
Les autocuiseurs d'aujourd'hui sont, sans aucun doute, très différents de ceux qu'ont utilisés nos mères et nos grands-mères. Lorsqu'ils furent introduits sur le marché, à la fin des années 1930, les autocuiseurs étaient considérés comme l'un des meilleurs alliés des maîtresses de maison car il leur permettait de préparer des repas délicieux, bons pour la santé, économiques et de gagner du temps par rapport aux méthodes traditionnelles. Si les arguments concernant la santé et la cuisson rapide sont encore valables, la conception et l'ingénierie des autocuiseurs ont subi une évolution significative.

Comme ils sont entourés d'innombrables mythes, les autocuiseurs sont certainement les ustensiles de cuisine les moins bien compris. Ceci est réellement lamentable car les autocuiseurs présentent de nombreux avantages par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Et l'un des arguments majeurs est que les aliments peuvent être préparés en un tiers du temps normalement requis. Comme les aliments sont cuits sur un laps de temps plus court, ils perdent moins de leur couleur et de leur saveur. Ils retiennent davantage les minéraux et les vitamines qui sont, normalement, lavés par la préparation

dans de grandes quantités d'eau, des récipients ouverts et une cuisson longue.

Les autocuiseurs Fagor, fabriqués en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre, sont conçus pour leur fonctionnalité et leur sécurité, car ils remplissent toutes les normes internationales de sécurité. Si vous savez ce que signifie cuisiner avec un autocuiseur, vous constaterez que la soupape tournante des anciens autocuiseurs a été éliminée. Vous ne devrez plus penser à vérifier si elle fonctionne correctement ou s'il y a trop de pression dans l'autocuiseur puisque quatre soupapes de sortie de pression et un régulateur de pression ont été incorporées au couvercle. Ce régulateur de pression Fagor, simple à utiliser, fait qu'il est plus facile que jamais de déterminer la pression correcte et de la maintenir puisque ces soupapes indiquent quand il faut réduire ou augmenter la source de chaleur pour avoir le niveau de pression souhaité.

Avec une utilisation et un entretien appropriés, votre autocuiseur Fagor vous assurera de nombreuses années d'usage sans soucis et de délicieux repas rapides et faciles à préparer.

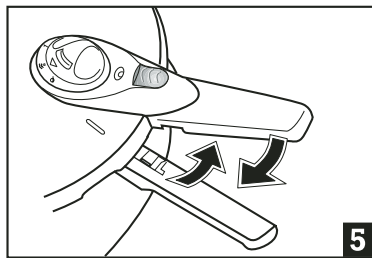


Autocuiseur Express de Fagor

Composants et caractéristiques

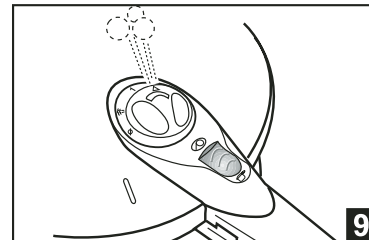
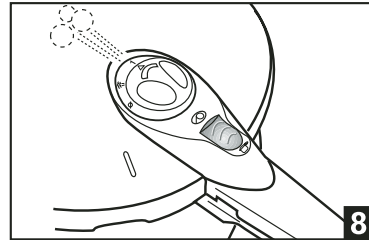
1. **Autocuiseur:** Corps et couvercle fabriqués en acier inox. 18/10 de haute qualité et gros calibre. Toute la cuisson se fait dans l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inox. 18/10 de haute qualité et gros calibre. Il faut que le couvercle soit bien emboîté et la pression de fonctionnement correctement sélectionnée pour que l'autocuiseur atteigne la pression suffisante. Pour mettre facilement en place le couvercle, aligner le repère qui se trouve à gauche du manche, sur le couvercle, et le repère de la partie supérieure du manche de l'autocuiseur. (Fig. 5).

**NE JAMAIS FORCER
LE COUVERCLE**



3. **Manche de l'autocuiseur:** En plus de servir à transporter l'autocuiseur, ce manche s'emboîte dans le manche du couvercle lorsqu'on fait tourner le couvercle dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre. (Fig. 5)
4. **Poignée latérale:** Cette poignée assure une plus grande stabilité quand on transporte l'autocuiseur.
5. **Manche du couvercle:** On l'utilise pour retirer le couvercle de l'autocuiseur. Il loge les composants fonctionnels de ce dernier. Ces derniers sont: Sélecteur de pression.

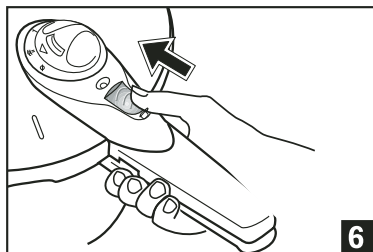
6. **Soupape de fonctionnement:** L'autocuiseur EXPRESS de Fagor permet de sélectionner deux niveaux de pression de cuisson (Fig. 8-9).



POSITION DU SELECTEUR	PRESSION Livres/Pouces	NIVEAU DE PRESSION
0	0	
1	8.5	Moyen
2	15.5	Haut

Lorsque la pression se produit, son excès (vapeur) peut commencer à sortir par la **soupape de fonctionnement** (la soupape de fonctionnement est l'un des composants de sécurité de l'autocuiseur). Si tel est le cas, il faut régler la température de cuisson en réduisant la puissance de la source de chaleur jusqu'à ce que le flux de vapeur soit constant et modéré. La vapeur peut également sortir par la soupape de fonctionnement et s'accumuler sur le couvercle sous forme de quelques gouttes d'eau, produit de la condensation de la chaleur. Ceci, ainsi que le fait d'entendre un sifflement doux, est normal.

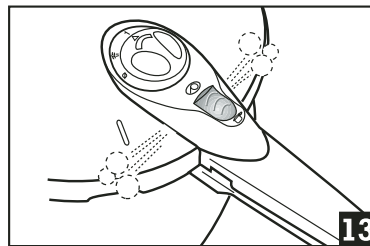
7. **Poussoir:** Pour verrouiller le couvercle de l'autocuiseur, il faut faire glisser le poussoir VERS LE HAUT (VERS LE COUVERCLE DE L'AUTO-CUISEUR), comme indiqué à la figure 6. Pour ouvrir le couvercle, il faut faire glisser le poussoir VERS LE BAS ET VERS L'EXTREMITÉ DU MANCHE. (Fig. 6).



8. **Joint de fermeture:** Pour assurer l'étanchéité, on place un joint en caoutchouc sur le bord inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint n'est pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou détérioré. Le joint peut être remplacé immédiatement par la pièce n° 009 de Fagor.
9. **Soupape de sécurité:** Elle est logée à l'intérieur de la poignée et est accessible, pour vérification et remontage, de l'intérieur de l'autocuiseur. Elle intervient lorsqu'il y a une augmentation excessive de pression et provoque une évacuation constante de vapeur par l'intérieur du manche de l'autocuiseur. De plus, elle empêche l'ouverture de l'autocuiseur tant qu'il y a de la pression à l'intérieur de ce dernier.
10. **Fond diffuseur thermique:** Comme le but des autocuiseurs est d'assurer une cuisson rapide, la base du récipient a un fond diffuseur thermique composé de trois couches de métal. L'aluminium, un des métaux conduisant le plus rapidement la

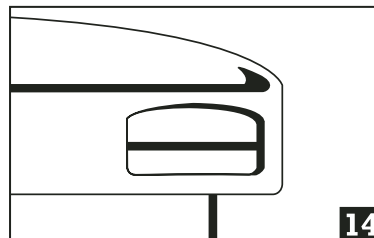
chaleur, est comprimé, comme dans un "sandwich", entre deux couches d'acier. Ce dernier entre en contact avec la source de chaleur et ne contient aucun élément magnétique. Cette caractéristique permet de cuisiner sur plaque à induction.

11. **Indicateur de pression:** Il permet de visualiser l'existence de pression à l'intérieur de l'autocuiseur. A mesure que l'autocuiseur chauffe, et que la pression est créée à l'intérieur, l'indicateur de pression (la petite tige jaune placée sur le manche du couvercle) monte. Au cours de cette phase, il doit y avoir une sortie de vapeur latérale par le manche du couvercle (Fig. 13).



Si l'indicateur est en haut, il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Si l'indicateur rentre dans son logement, il n'y a pas de pression à l'intérieur.

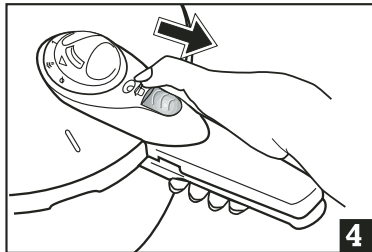
12. **Fenêtre de sécurité:** S'il se produit un excès de pression, la vapeur sera évacuée par la fenêtre de sécurité placée au bord du couvercle (Fig. 14).



Cuisiner avec l'autocuiseur EXPRESS de Fagor

Préparation

1. Sélectionner, à l'aide de la soupape de fonctionnement, l'un des deux niveaux de pression. Lorsqu'on utilise pour la première fois l'autocuiseur, la soupape de fonctionnement est située au niveau 2 de pression, ou niveau le plus haut. Placer le poussoir sur la position ouvert (Fig. 4) et déplacer le manche du couvercle vers la droite, en tenant le manche du corps avec la main gauche.



2. Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, il faut bien nettoyer tous les éléments à l'eau chaude, les rincer puis les sécher. Ne jamais laver aucune partie ni composant de l'autocuiseur en lave-vaisselle.
3. Retirer le joint de fermeture chaque fois qu'on lave le couvercle. Le laver à l'eau tiède savonneuse, bien le rincer et essuyer avec un torchon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Cette opération doit être faite chaque fois qu'on lave l'autocuiseur, pour allonger la durée de vie du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

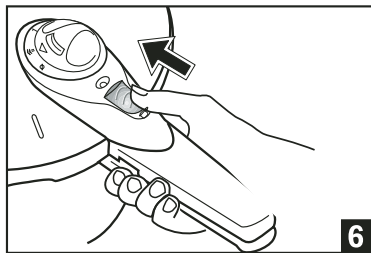
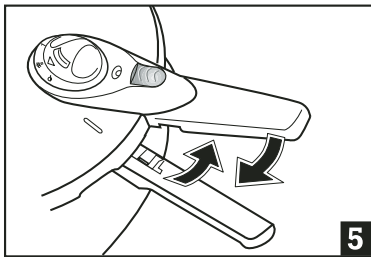
Comment rajouter des aliments et des liquides

1. Pour cuisiner, il est indispensable de mettre dans l'autocuiseur au moins une demie tasse de liquide pour permettre la vaporisation, et au maximum les 2/3 de la contenance de l'autocuiseur (y compris l'eau et les ingrédients).
2. Pour cuisiner à la vapeur, placer les aliments dans le panier en acier inoxydable sur le support en métal, lorsque les instructions ou la recette le demandent.
3. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa contenance si on va cuisiner des aliments augmentant de volume et/ou produisant de l'écume pendant la cuisson, comme les petits pois ou autres légumes secs. Ne remplir que jusqu'à la moitié lorsqu'on prépare des soupes ou des veloutés concentrés.
4. Si on va cuisiner des SAUCES, veiller à ce qu'elles ne soient pas trop épaisses, et REMUER l'autocuiseur AVANT D'OUVRIR LE COUVERCLE, EN VERIFIANT TOUJOURS AUPARAVANT QU'IL N'Y A PAS DE PRESSION A L'INTERIEUR DE L'AUTOUCUISEUR. On fait ainsi disparaître d'éventuelles sources de chaleur ou dépressions qui peuvent se créer à l'intérieur. CELA EST NECESSAIRE LORSQU'ON PREPARE DES SOUPES DE LEGUMES, LENTILLES, POIS CHICHES, ETC. Comme mesure de sécurité, respecter les capacités indiquées plus haut et éviter l'évaporation totale du liquide.

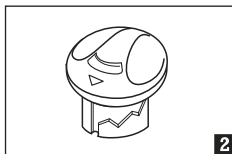
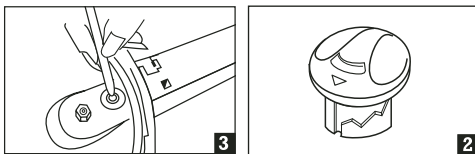
Contrôle du temps de cuisson

1. Pour mettre l'autocuiseur sous pression, il faut aligner le repère du couvercle sur celui du manche.

Appuyer sur le couvercle et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les deux manches coïncident et s'emboîtent. (Fig. 5 & 6).



2. Voir les "Instructions essentielles pour cuisiner" de la page 11 ou la recette pour déterminer le temps de cuisson.
3. Avant de fermer l'autocuiseur, vérifier TOUJOURS les soupapes de sécurité (Fig. 3) et de fonctionnement (Fig. 2). S'assurer de la



propreté des orifices des deux soupapes. Placer le couvercle avec la main droite de manière que le repère du couvercle coïncide avec le repère du manche de l'autocuiseur; appuyer légèrement sur le couvercle avec la main gau-

che. Faire tourner le manche du couvercle vers le manche de l'autocuiseur jusqu'à la butée de fermeture. Placer le poussoir en position fermée (Fig. 6). Sélectionner la pression de cuisson.

4. Placer l'autocuiseur au centre de la source de chaleur. L'autocuiseur EXPRESS de Fagor peut être utilisé avec toutes les sources de chaleur, parmi lesquelles: gaz, plaques électriques, vitrocéramique, induction. Dans le cas des plaques vitrocéramiques et à induction, utiliser une puissance de chaleur moyenne lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 2 (niveau de pression moyen) et une puissance de chaleur faible lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 1 (niveau de pression haut). Pour que les flancs de l'autocuiseur ne changent pas de couleur, régler toujours la puissance de manière que, si on utilise du gaz, les flammes ne débordent pas du fond. Lorsqu'on utilise des plaques électriques, en choisir une dont le diamètre soit égal ou inférieur à celui du fond de l'autocuiseur. Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur continu, réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau permettant de maintenir la pression sans sortie exagérée de vapeur. La cuisson se fait ainsi parfaitement et on fait des économies d'énergie, tout en conservant l'apport en vitamines. LE TEMPS DE CUISSON COMMENCE A CE MOMENT-LA. Il est recommandé d'utiliser un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson, comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner" ou dans la recette.
5. Si, à un moment donné au cours de la cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet

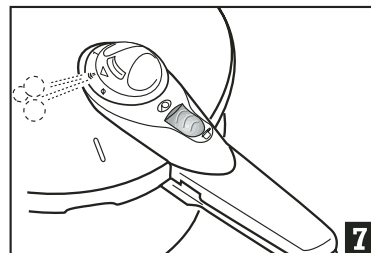
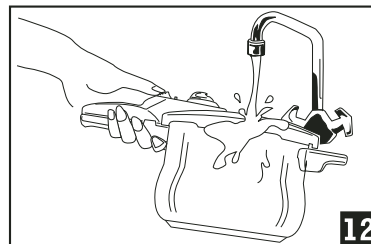
de vapeur excessif, il faut réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau plus faible pour avoir et maintenir le niveau de pression approprié.

6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas de vapeur, il faut augmenter la puissance de la source de chaleur, jusqu'à ce que le jet de vapeur soit modéré et constant et puisse être maintenu.
7. NE JAMAIS SECOUER l'autocuiseur PENDANT LE PROCESSUS DE CUISSON. Cela empêcherait la soupape de fonctionnement de laisser échapper la vapeur et par conséquent la pression diminuerait.

Comment éliminer la pression après avoir cuisiné

1. Vérifier toujours sur la recette ou dans les "Instructions de base pour cuisiner" (page 11) du plat préparé pour savoir si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou s'il faut un refroidissement rapide.
2. Lorsqu'on utilise le système de refroidissement naturel, retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression diminue naturellement. Cela peut prendre de 10 à 15 minutes en fonction de la quantité de liquide et d'aliments contenus dans l'autocuiseur. Le système de refroidissement naturel s'utilise lorsqu'on prépare des aliments comme de la viande, des haricots, pour lesquels un temps additionnel de cuisson est bon, même si le niveau de pression diminue graduellement. Ouvrir l'autocuiseur quand il n'y a plus de pression à l'intérieur et qu'il n'y a plus de vapeur s'échappant par la soupape de fonctionnement lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant, jusqu'à la position ouvert.

3. La méthode de refroidissement rapide s'utilise lorsqu'il faut diminuer la pression de l'autocuiseur le plus rapidement possible, comme c'est le cas quand on cuisine la majorité des légumes frais et les fruits de mer. **Ce refroidissement rapide se fait en retirant l'autocuiseur de la source de chaleur et en le plaçant dans l'évier, et en faisant couler l'eau du robinet sur le couvercle (Fig. 12) ou en plaçant le sélecteur de pression sur la position décompression (Fig. 7).** Ouvrir l'autocuiseur lorsqu'il n'y a plus de pression et que la soupape automatique ne laisse plus échapper de vapeur lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant. NE JAMAIS PLONGER L'AUTOCUISEUR DANS L'EAU.



4. Après avoir éliminé toute la pression, ce qu'on constate lorsque l'indicateur de pression disparaît dans son logement, déplacer le poussoir jusqu'à la position ouvert (Fig. 4). Déplacer le manche du couvercle vers la droite en tenant le manche

de l'autocuiseur de la main gauche. Ne jamais ouvrir l'autocuiseur en le dirigeant vers le visage car, même si toute la pression a été éliminée, il pourrait rester de la vapeur.

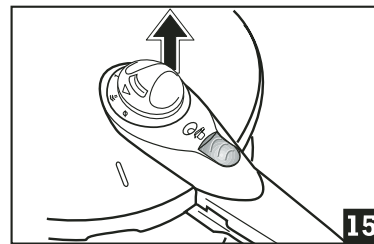
cle en place. Placer le couvercle à l'envers sur l'autocuiseur.

Nettoyage

1. L'autocuiseur EXPRESS de Fagor est fabriqué en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre.
2. Après chaque utilisation, l'autocuiseur doit être lavé à l'eau tiède et au détergent doux pour vaisselle. Laver l'autocuiseur à la main car l'acier inoxydable peut changer de couleur dans le lave-vaisselle. Ne pas nettoyer l'autocuiseur avec un tampon métallique ou des produits abrasifs qui pourraient rayer l'aspect brillant de l'extérieur. Le couvercle doit être simplement lavé à l'eau puis immédiatement essuyé..
3. Pour éliminer les taches rebelles ou certaines décolorations de l'intérieur, verser le jus de 1/2 citron mélangé à 1 ou 2 tasses d'eau dans l'autocuiseur, puis faire chauffer, couvercle en place, pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser que la pression diminue naturellement. Laver ensuite comme d'habitude.
4. Essuyer ensuite l'autocuiseur propre avec un torchon sec, propre et doux tout de suite après l'avoir lavé, pour retrouver l'aspect brillant.
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint en caoutchouc, il faut le sortir de son logement après utilisation et le laver à l'eau tiède avec un savon doux pour vaisselle. Rincer et essuyer complètement puis appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
6. Ne pas ranger l'autocuiseur couver-

Entretien pour une utilisation sûre

1. Avant d'utiliser l'autocuiseur EXPRESS de Fagor, il faut toujours vérifier que les orifices de sortie de vapeur sont propres et que le conduit n'est pas obstrué. Il est important de bien nettoyer les soupapes automatiques, de la manière suivante:
 - Soupape automatique: déplacer le sélecteur de pression jusqu'à la position Ø pour extraire la soupape et nettoyer l'orifice avec de l'eau sous pression (Fig. 15).



2. Pour avoir une plus grande sécurité et de meilleurs résultats, le joint en caoutchouc doit être remplacé au bout d'un an. Le numéro de pièce correspondant au joint en caoutchouc est Fagor 009.
3. Avant d'utiliser l'autocuiseur EXPRESS de Fagor, toujours vérifier que les manches (manche de l'autocuiseur, manche du couvercle et poignée latérale) sont bien vissés à leur place. Sinon, serrer les vis à l'aide d'un tournevis.
4. Pièces de rechange: N'utiliser que des pièces de rechange d'origine distribuées par Fagor. L'utilisation

de pièces non autorisées, ou d'autocollants, peut provoquer un mauvais fonctionnement de l'unité et annulera toute couverture de la garantie fournie par le fabricant.

Instructions de base pour cuisiner

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

Légumes frais et congelés

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

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosses	1 minute	Haut
Brocolis, pousses	2 minutes	Haut
Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, 1/2	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Spaghetti entière 1 kg	10 minutes	Haut

Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut
Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-11/2 minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Épinards congelés	4 minutes	Haut
Épinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut
Mais en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles 1/2 cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de 1/2 cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles 1/2 cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles.
- Cuire les fruits dans le panier et mettre au moins 1/2 tasse d'eau ou de jus de fruit
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson.
- Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers

ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel.

- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feu doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

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

Haricots secs et autres légumes secs

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

- Ne pas faire tremper les lentilles ni les petits pois cassés.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Egoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles et aux petits pois cassés).
- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Ne pas ajouter de sel aux haricots. Ils doivent être assaisonnés après la cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps donnés pour un récipient conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Airelles	8-10 minutes	Haut
Petits pois, soupe	10 minutes	Haut
Petits pois	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut

Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut
Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les grains comme le blé ou l'orge perlé à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après les avoir fait tremper, sortir les grains et peaux flottant.
- Egoutter les grains et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
- Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée.
- Saler.
- Lorsqu'on fait cuire du blé ou de l'orge, ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.

- Une tasse de grains double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

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

Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois. La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans 2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur, dorer la viande par groupes si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.
- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des conservants ou des salades doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson varient

en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.

- Après la cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson sous pression pendant le temps recommandé pour les légumes. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des ceps, ne pas les cuire sous pression avec les autres légumes. Les ajouter dans l'autocuiseur avant de servir et faire bouillir sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

VIANDES ET VOLAILLES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Moyen
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Moyen
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut

Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à 1300 g	8-10 minutes	Haut
Cailles, deux	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de bœuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Poissons et fruits de mer

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les clovisses et les moules à tremper à l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins $\frac{1}{2}$ de tasse de liquide. Mettre une mince couche d'huile végétale sur le panier pour faire cuire le poisson.
- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des $\frac{2}{3}$ de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la période de cuisson.

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

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

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

Viandes et volailles: Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

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

Sauce tomate et fruits en conserve:

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

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorées,

comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées à la passoire. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire sous pression moyenne pendant 20 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression diminuer naturellement.

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

Problèmes et solutions

PROBLEME:

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

RAISON:

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

SOLUTION:

1. Placer le poussoir en position de fermeture.
2. Vérifier et introduire la quantité conseillée.
3. Nettoyer ou remplacer.
4. Augmenter la puissance de la source de chaleur.
5. Vérifier si le conduit est propre.

PROBLEME:

La pression ne monte pas.

RAISON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEME:

1. La soupape automatique laisse sortir

un jet constant et modéré de vapeur et de petites gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle.

2. La soupape automatique laisser échapper un grand jet de vapeur constant, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau condensée sur le couvercle.

RAISON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEME:

La vapeur sort par les bords du couvercle.

RAISON:

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

SOLUTION:

1. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié ou des 2/3 de sa capaci-

- té, en fonction de l'aliment à préparer. Pour plus de détails, voir les "Instructions de base pour cuisiner" commençant à la page 33.
2. En suivant les instructions du point 1 de la page 31, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire.
 3. a) Toujours sortir et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5 page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de la remettre en place dans la partie intérieure du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur.
 - b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place chaque fois qu'on utilise l'autocuiseur.
 - c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:

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

RAISON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEME:

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

RAISON:

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

SOLUTION:

1. Utiliser la méthode de refroidisse-

ment rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir.

2. Sortir la soupape automatique. Mettre en position de décompression.

PROBLEME:

Les aliments ne sont pas bien cuits

RAISON:

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

SOLUTION:

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

PROBLEME:

1. Les aliments sont trop cuits.

SOLUTION:

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

RECETTES

POTAGE DE LÉGUMES

4 personnes. 4-5 mn.

INGREDIENTS:

2 poireaux; 2 carottes; 2 pommes de terre; 2 navets; 1/4 chou vert; 1/2 poignée haricots verts et petits pois frais; 80 g. de lardons fumés; 20 g. de beurre; Sel et poivre; 1,5 litre d'eau.

Eplucher et laver les légumes. les couper en petits des. Faire revenir les lardons avec le beurre.

Ajouter les légumes et suer pendant 2 mn. Mouiller avec 1,5 litre d'eau.

Saler et poivrer légèrement. Fermer et laisser cuire 5 mn.

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

4 personnes. 10 mn.

INGREDIENTS:

3 gros oignons; 20 g. de farine; 100 g. de beurre, 50 g. de gruyère râpé; 1/2 baguette de pain; Sel et poivre; 1 litre d'eau; 1/2 verre de vin blanc sec.

Eplucher et émincer les oignons. Faire fondre le beurre. Ajouter les oignons et les faire dorer doucement en remuant fréquemment. Saupoudrer avec la farine, mélanger et laisser cuire ainsi 2 mn. Mouiller avec le vin blanc et l'eau.

Saler et poivrer. Fermer et laisser cuire 10 mn. à plein feu.

Couper la baguette en tranches de 1/2 cm. Les placer en rond dans un moule à tarte. Parsemer d'une bonne couche de gruyère râpé. Faire colorer le tout au four.

Verser la soupe dans une soupière et déposer le pain grillé fromagé.

CRÈME VICHYSOISE

4 personnes. 7 m.

INGREDIENTS:

4 blancs de poireaux; 4 pommes de terre; 20 g. de beurre; Ciboulette; Sel; 1/2 litre d'eau; 1/2 litre de lait; 1/2 litre de crème liquide.

Eplucher les légumes. Les émincer finement. Les faire suer au beurre. Mouiller avec l'eau et le lait. Saler. Fermer et laisser 7 mn.

Mixer et laisser refroidir. Ajouter à froid de crème fraîche et la ciboulette.

Servir froid en tasses.

CAROTTES VICHY

4 personnes. 10 mn.

INGREDIENTS:

1 Kg. de carottes; 10 g. de sucre; 50 g. de beurre; 1/2 litre d'eau de Vichy.

Emincer les carottes. Les mettre dans l'autocuiseur avec l'eau de Vichy, le beurre et le sucre. Fermer et laisser cuire 10 mn.

Servir en saupoudrant d'un peu de persil haché.

POMMES DE TERRE FARCIES

4 personnes. 8-10 mn.

INGREDIENTS:

6 grosses pommes de terre; 100 g. de lard gras; 300 g. de filet mignon de porc; 1/2 oignon; 200 g. de beurre; 150 g. de lardons; 1 bouquet de persil; Sel et poivre.

Eplucher, laver et évider les pommes de terre.

Faire colorer au beurre, l'oignon haché, les lardons préalablement blanchis, le lard gras et le filet mignon coupés en morceaux. Laisser refroidir et hacher le tout finement. Saler et poivrer. Remplir les pommes de terre de cette farce. Faire fondre le beurre restant. Ranger les pommes de terre à l'intérieur. Fermer et laisser cuire 8-10 mn.

Dresser sur un plat et servir saupoudré de persil haché.

CHOU-FLEUR

4 personnes. 3 mn.

INGREDIENTS:

1 chou-fleur de 800 g.; 1 œuf; 1 cuiller à soupe de persil; 1 oignon; 50 g. de beurre; Sel et poivre.

Mouiller d'eau à hauteur de l'aliment.

Laver et couper le chou-fleur en petits morceaux. Le mettre dans l'autocuiseur Mouiller d'eau à hauteur. Saler et poivrer. Fermer et laisser cuire 3 mn.

Rafraîchir et égoutter. Dans une casserole, faire cuire l'œuf 10 mn. dans de l'eau salée. Hacher séparément l'oignon, le persil et l'œuf dur refroidi. Faire revenir le chou-fleur et l'oignon dans le beurre et laisser colorer légèrement.

Dresser sur un plat et parsemer avec l'œuf et le persil.

SALADE DE RIZ

4 personnes. 4-5 mn.

INGREDIENTS:

250 g. de riz; 1 boîte de thon au naturel; 1/2 paquet de petits pois congelés; 4 tomates; 1 bocal de poivrons rouges cuits et doux; 1 bouquet de persil; Sel; Poivre de Cayenne; 2 litres d'eau; 1 verre d'huile; 1/2 verre de vinaigre; Jus d'un citron.

Faire cuire le riz 3-4 mn. Ouvrir et réserver le riz. Couper les poivrons en petits carrés. Faire pocher les petits pois pendant 1 mn. Rafraîchir à l'eau froide dans une passoire et égoutter. Dans un grand saladier mélanger le riz; les poivrons et les petits pois.

Assaisonner avec du vinaigre, de l'huile, du citron, du sel et du poivre de cayenne. Remuer doucement avec une fourchette.

Dresser sur un grand plat rond décoré d'une bordure de demi-tomates. Terminer en éparpillant le thon sur le riz et en parsemant de persil haché.

LOTTE À L'AMÉRICAIN

6 personnes. 13-15 mn.

INGREDIENTS:

2 kg. de lotte (faites-la dépouiller et couper en tranches par votre poissonnier); 300 g. de seiches ou calamars; 1 oignon; 1 carotte; 1 cuillère à soupe de concentré de tomates; 1 cuillère à café de farine; Sel et poivre; 2 verres de vin blanc; 1 tasse de crème; 4 cuillères d'huile.

Nettoyer les calamars. Les mixer ou les hacher très fins. Hacher l'oignon et couper la carotte en bâtonnets. Faire chauffer l'huile. Laisser colorer les calamars avec l'oignon et la carotte. Saupoudrer de farine et remuer en versant le vin blanc et le concentré de tomates. Déposer les tranches de lotte. Saler et poivrer. Fermer et laisser cuire 13-15 mn.

Ajouter la tasse de crème et servir.

MOULES MARINIÈRE

2 personnes. 2 mn.

INGREDIENTS:

1 kg. de moules; 1 oignon; 1 bouquet de persil; 3 tours de moulin à poivre; 20 g. de beurre; 1 verre de vin blanc.

Gratter et laver les moules. Hacher l'oignon et le persil grossièrement. Mettre les moules, avec le vin blanc, le beurre, l'oignon, le persil et le poivre. Remuer le tout. Fermer et laisser

cuire 2 mn.

Pour servir, verser les moules dans un saladier bien chaud et saupoudrer d'un peu de persil.

BOEUF BOURGUIGNON

4 personnes. 35-40 mn.

INGREDIENTS:

1,5 kg. de bœuf bourguignon; 150 g. de lard maigre; 300 g. de champignons; 24 petits oignons; 150 g. de beurre; 1 pied de veau; 200 g. de couenne de porc; 1 bouquet garni; 3 carottes; 50 g. de farine; Sel et poivre; 1 litre de vin rouge 12°; cuillères à soupe d'huile.

Couper le bœuf en morceaux de 100 g. Les faire revenir avec les carottes coupées en rondelles, les oignons, les lardons, le beurre et l'huile. Ajouter la farine et bien remuer. Moullier avec le vin rouge. Ajouter le pied de veau, la couenne et le bouquet garni. Saler et poivrer. Fermer et laisser cuire 35-40 mn.

Retirer le pied de veau et la couenne. Les couper en petits morceaux et les remettre. Dans une poêle, faire sauter les champignons au beurre.

Les ajouter avant de servir.

GOULASH

4 personnes. 35-40 mn.

INGREDIENTS:

1,5 kg. de bœuf bourguignon; 4 gros oignons; Paprika; Concentré de tomates; Bouquet garni; 1/4 de litre de pâte à chou; Farine; Sel; 1 pincée de poivre concassé; Eau ou fond blanc à hauteur des aliments; 1 louche de fond de veau.

Faire revenir le bœuf coupé en carrés et les oignons émincés avec le saindoux. Saupoudrer légèrement de farine, ajouter 2 ou 3 cuillères à café de paprika (selon que vous souhaitez un plat plus ou moins relevé), une bonne pincée de poivre concassé, une cuillère de concentré de tomates, du sel et le bouquet garni. Moullier à hauteur de la viande avec de l'eau. Fermer et laisser cuire 35-40 min.

Disposer les morceaux de viande dans une terrine, et verser dessus la sauce après l'avoir passé au chinois.

Servir accompagné d'une garniture de petits bouchons en pâte à chou. Pour réaliser la garniture, faire bouillir 1/4 de litre d'eau avec 100 g. de beurre et une pincée de sel.

Ajouter 200 g. de farine en pluie et remuer avec 67

une spatule en bois jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Retirer du feu et incorporer 4 oeufs, un à un. La pâte doit être molle et faire le fil entre les doigts. Laisser refroidir. Sur un marbre très peu fariné, découper la pâte en petits bouchons. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée avant de les disposer autour de la terrine.

OSSO BUCO

10 personnes. 30-35 mn.

INGREDIENTS:

10 Osso Buco (tranches de jarret de veau avec os); 3 oignons; 3 carottes; 1 bouquet garni; 4 cuillères de farine; 200 g. de beurre; Sel et poivre; 2 verres de vin blanc; 2 bouteilles de jus de tomates. Saler et poivrer les Osso Buco et les passer à la farine. Faire colorer la viande au beurre. Ajouter les carottes, les oignons hachés, le bouquet garni, le vin blanc, le jus de tomates, le sel et le poivre. Fermer et laisser cuire 30-35 mn. Servir en les accompagnant de riz poché.

COQ AU VIN

6 personnes. 30-35 mn.

INGREDIENTS:

1 gros coq de ferme; 3 oignons; 2 carottes; 1 pied de veau; 50 g. de farine; 1 bouquet garni; 100 g. de beurre; 200 g. de lardons; Sel et poivre; Eau pour couvrir les aliments; 1 litre de vin rouge 12°; 1/2 tasse de sang de porc (chez le charcutier). Hacher les oignons et couper les carottes en rondelles. Découper le coq en morceaux. Les faire colorer au beurre avec les lardons, les oignons et les carottes. Saupoudrer de farine et remuer. Mouiller à hauteur avec le vin et un peu d'eau. Ajouter le pied de veau et le bouquet garni. Saler et poivrer. Fermer et laisser cuire 30-35 mn. Un quart d'heure avant de servir, lier la sauce avec le sang en faisant attention à ne pas laisser bouillir.

LAPIN CHASSEUR

8 personnes. 20-25 mn.

INGREDIENTS:

1 beau lapin; 3 carottes; 3 oignons; 1 bouquet garni; 500 g. de champignons; 1 petite boîte de concentré de tomates; Persil; 150 g. de beurre; 50 g. de farine; Sel et poivre; 1/2 litre d'eau; 1/2 litre de vin blanc; 4 cuillères d'huile.

68 Couper le lapin en morceaux. Hacher grossière-

ment les oignons, couper les carottes en rondelles et laver soigneusement les champignons. Dans une poêle faire rissoler les champignons entiers avec un peu d'huile.

Faire colorer les morceaux de lapin avec l'huile et le beurre. Saler et poivrer. Ajouter les oignons et les carottes. Lorsque le tout est bien doré saupoudrer de farine et remuer. Mouiller avec le vin blanc et l'eau. Ajouter les champignons, le bouquet garni et le concentré de tomates. Vérifier l'assaisonnement, fermer et laisser cuire 20-25 mn. Servir en saupoudrant d'un peu de persil haché.

POIRES AU VIN ROUGE

6 personnes. 6-8 mn.

INGREDIENTS:

6 grosses poires pas très mûres; 180 g. de sucre; 1 gousse de vanille; 2 clous de girofle; 1 pincée de cannelle; 1 zeste d'orange; 1 verre et demi de vin rouge.

Eplucher les poires en les laissant entières sans ôter la queue. Les disposer dans l'autocuiseur. Arroser les poires avec le vin rouge. Les saupoudrer avec le sucre. Ajouter tous les autres ingrédients. Fermer et laisser cuire 6-8 mn. Les servir rafraîchies.

COMPOTE DE POMMES JÀ LA CITRONNELLE

4 personnes. 10-12 mn.

INGREDIENTS:

4 pommes; 1 citron; 120 g. de sucre; 3 feuilles de citronnelle; 1/2 litre d'eau.

Peler et évider les pommes. Les frotter avec le citron. Verser un demi-litre d'eau dans l'autocuiseur. Ajouter les pommes, 120 g. de sucre et 3 feuilles de citronnelle. Fermer et laisser 10-12 mn. Mixer et servir froid.

PÊCHES AU SIROP DE FRAMBOISES

4 personnes. 3-5 mn.

INGREDIENTS:

4 belles pêches blanches; 250 g. de framboises fraîches; 125 g. de sucre; 1/4 de litre d'eau.

Ebouillanter les pêches et les peler. Mettre le sucre, les framboises en purée et l'eau. Disposer les pêches à l'intérieur. Fermer et laisser cuire 3-5 mn. Dresser les pêches sur une assiette et napper avec le sirop de framboises. Servir froid.