



COOKPRO



INSTRUCCIONES DE USO | RECETARIO
INSTRUCIONS FOR USE | RECIPES
INSTRUCTIONS D'UTILISATION | RECETTES
BEDIENUNGSANLEITUNG | REZEPTE
MANUALE DI ISTRUZIONI | RICETTARIO
INSTRUÇÕES DE USO | RECEPÇÃO



ES**ÍNDICE**

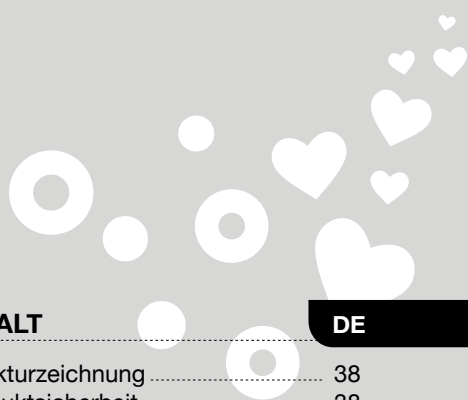
Descripción del producto	3
Seguridad del producto	3
Advertencias	4
Cómo usar la olla	4-6
Resolución de problemas	6-7
Recetario	8-14

EN**INDEX**

The structure drawing and the model of products	15
Safety of products	15
Attention points of operation	16
How to use	16-17
Trouble shooting	18-19
Recipes	20-25

FR**CATALOGUE**

Description du produit	26
Précautions importantes	26
Instructions de sécurité.....	27
Fonctionnement	27-28
Guide de dépannage	29-30
Recette	31-37

**INHALT**

Strukturzeichnung	38
Produktsicherheit	38
Hinweise zur Benutzung	39-40
Benutzung	40
Fehlerbehebung	41-42
Rezepte	43-50

DE**INDICE**

Descrizione del prodotto	51
Norme di sicurezza	51
Avvertenze	52-53
Funzionamento	54
Risoluzione dei problemi	55
Ricettario	56-62

IT**CATÁLOGO**

Esboço da estrutura e modelo dos produtos	63
Segurança dos produtos	63
Pontos de atenção durante o funcionamento	64-65
Modo de utilização	66
Resolução de problemas	67
Receitas	68-73

PT

**COOKPRO**

OLLA A PRESIÓN

MÓDULO B INFORME N.º:
 CERTIFICADO MÓDULO CI:
 FECHA:
 VOLUMEN:
 MARCA REGISTRADA:
 TIPO:

Origen: Turquía

- 1-Leer todas las instrucciones.
- 2-No dejar que los niños permanezcan junto a la olla a presión mientras se encuentre en uso.
- 3-No colocar la olla a presión en el interior de un horno caliente.

CE 0045

CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DE LA OLLA A PRESIÓN

Con su olla a presión puede cocinar de forma segura y económica en su cocina a baja temperatura.

El cierre de seguridad especialmente diseñado bloquea las pinzas cuando se ha comenzado a formar el vapor en el interior de la olla e impide la apertura de la tapa.

La válvula de cocción situada en la tapa descarga el exceso de presión de la olla cuando está en modo «cocinado».

a olla a presión le permite cocinar verduras, sopas, legumbres, productos enlatados y carnes en un breve período de tiempo.

Cacerola elegante y duradera de acero inoxidable 18/10 que se puede lavar en el lavavajillas, base térmica para una distribución uniforme del calor, asas ergonómicas que facilitan su transporte, mecanismo de bloqueo que permite abrir y cerrar fácilmente la tapa.

La olla no debe llenarse más de 2/3 de su capacidad.

Durante el cocinado, es posible que los alimentos se expandan durante el proceso de cocción, como por ejemplo el arroz o las legumbres.

No llene la olla más de la mitad de su capacidad. Debe llenarse hasta la línea de máx.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES CUANDO UTILICE SU OLLA A PRESIÓN

No deje la olla a presión al alcance de los niños. No deje utilizar la olla a presión a niños o personas de edad avanzada.

No meta la olla a presión en el interior de un horno caliente.

No toque las superficies metálicas calientes de la olla a presión. No utilice la olla a presión para freír.

No llene la olla a presión más de la mitad cada vez que la utilice.

Antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la tapa está correctamente cerrada. No utilice la olla a presión sin líquidos en su interior.

No deje utilizar su olla a presión a personas que desconocen las instrucciones de uso de la olla a presión.

Las ollas a presión son recipientes a presión diseñados para cocinar alimentos con líquido.

No utilice su olla a presión con otros fines.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

No efectúe modificaciones a la protección de seguridad.

En caso de ser necesario realizar cambios en las protecciones de seguridad y funcionamiento, deberán utilizarse piezas originales y llamar al fabricante en caso de necesitar una reparación.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA OLLA A PRESIÓN

Lea las instrucciones antes de utilizar la olla a presión.

Lave la tapa, la junta y la cacerola de la olla a presión con detergente y abundante agua caliente y séquela después de cada lavado.

Ponga al menos una taza de agua en la cacerola junto con los alimentos que vaya a cocinar y nunca la llene más de la mitad de la cacerola, incluso de agua.

Mueva el botón de la válvula de cocción a «descarga de vapor» siempre antes de cerrar la tapa.

Cuando cierre la tapa, apriete hacia abajo sobre la parte plástica con una mano.

Compruebe siempre que las pinzas están bien asentadas sobre los bordes y que la tapa está bien colocada sobre la cacerola cada vez que la cierre.

Asegúrese de que el calor de la cocina cubre solo la parte inferior de la cacerola.

Cuando empiece a salir vapor por la válvula de cocción, baje el fuego al mínimo y después coloque la válvula de cocción en la posición de «cocción». En este momento empieza el proceso de cocción.

Respete el tiempo necesario para cualquier período de cocción.

Si sigue saliendo exceso de vapor por la salida de vapor aunque haya bajado el fuego, seleccione la temperatura más baja para cocinar.

Cuando haya terminado el tiempo de cocción, apague el fuego y no descargue inmediatamente el vapor.

Después de esperar unos 3 o 4 minutos, gire la válvula de cocción de manera que su mano no tape el vapor y vacíe completamente el vapor restante en la cacerola.

Pulse el botón de abrir para soltar las pinzas.

Asegúrese de abrir la tapa alejándola de usted.

Si la tapa de su olla a presión no se abre, no la fuerce.

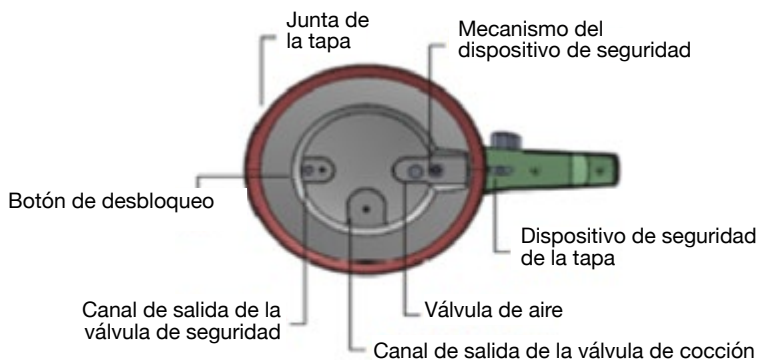
Compruebe que ya no queda presión en el interior.

Después de utilizar la olla a presión, lave y seque la tapa, la junta y la cacerola.

Extienda aceite vegetal en la junta.

Si no va a utilizar la olla a presión, coloque la tapa boca arriba y guárdela.

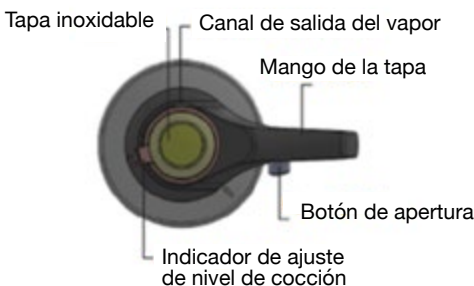
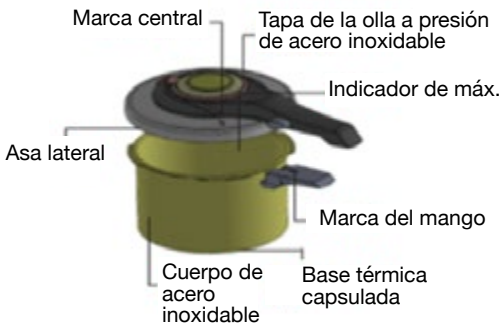
PREPARACIÓN DE LA OLLA A PRESIÓN PARA EL COCINADO



Abrir la olla: No utilice la olla a presión con niños alrededor. Pulse el botón de apertura situado en el mango de la tapa en la dirección de la flecha y gire la tapa hacia la derecha sujetando con la otra mano el asa situada bajo el mango de la tapa. Ya puede levantar la tapa.

Colocación de los ingredientes en la olla a presión: Añadir como mínimo una taza de agua/líquidos a la olla por cada plato. Llene la cacerola solo hasta la mitad. Se incluyen ingredientes y líquidos en el llenado hasta la mitad. Si está cocinando alimentos que producen espuma (por ejemplo, legumbres, guisantes o arroz), llene la cacerola menos de la mitad. Recuerde: la mitad de la cacerola es para los ingredientes y la otra mitad es para el vapor. El tiempo de cocción será menor dependiendo de lo llena que esté la cacerola.

Colocación de la tapa: Existen unas marcas en la tapa metálica y en el mango correspondiente de la olla a presión que permiten la fácil colocación de la tapa.



Cerrar la olla: Para colocar la tapa, sujétela ligeramente inclinada, sitúe la marca central de la tapa en paralelo con la marca localizada en el mango de la olla. Gire la tapa hacia la izquierda hasta que oiga un clic de bloqueo.

Cocinado: Coloque la olla a presión sobre una fuente de calor. El indicador de niveles de presión deberá estar en la posición «descarga de vapor». Compruebe que las llamas del fuego no rebosan por los laterales de la olla. Cuando el vapor empiece a salir por el canal de salida, en primer lugar, baje la fuente de calor al mínimo. Gire el indicador de ajuste de nivel de cocción al programa 1 o al programa 2 dependiendo del tipo de alimento. En este momento empieza el tiempo de cocción: adapte el tiempo convenientemente. No manipule la válvula de cocción durante el cocinado: la válvula expulsará el exceso de presión. No olvide bajar el fuego: sus platos saldrán más económicos y deliciosos.

Fin del cocinado: Después de la fase de cocción, apague el fuego y deje esperar la olla unos 3 o 4 minutos. Durante este período, se reducirá la presión de la olla. Cuando desee abrir la olla, gire despacio la válvula de cocción hacia la posición «descarga de vapor» y vacíe completamente el resto de presión de la olla. Si tiene que abrir la olla inmediatamente después de apagar el fuego sin esperar 3 o 4 minutos, coloque la olla en el fregadero bajo el grifo de agua fría durante un minuto y vacíe la presión restante girando la válvula de cocción hacia la posición «descarga de vapor». No fuerce la apertura de la tapa cuando la olla esté llena de presión. Tenga cuidado con los chorros de vapor cuando esté realizando una descompresión rápida. Tiene que tener cuidado y paciencia. No olvide que su olla funciona a presión. Verá que si se utilizan las ollas a presión conforme a las instrucciones, no causan ninguna clase de peligro. Gestione bien su tiempo para elaborar deliciosos y sabrosos platos.

Limpieza y mantenimiento: La cacerola y la tapa de la olla a presión se pueden lavar en el lavavajillas. La junta deberá lavarse exclusivamente a mano. Seque bien la cacerola, la tapa y la junta después de lavar. Las ollas que no se secan pueden tener manchas de cal dependiendo de las características del agua de su zona. La junta se puede colocar por ambos lados. No utilice sustancias abrasivas de materiales que puedan arañar la olla. Para limpiar las manchas difíciles, ponga en 2 tazas de agua el zumo de medio limón y hierva esta mezcla a presión durante 5 minutos. Retírela del fuego y espere a que baje la presión, deje enfriar y aclare con abundante agua caliente.

Si sale demasiado vapor de la válvula de cocción durante el cocinado: El fuego quizás está demasiado alto. Baje el fuego al mínimo.

La válvula de cocción puede que esté sucia. Después de liberar la presión de la olla, retírela y lávela.

La válvula de cocción puede que esté averiada. Cámbiela por una nueva poniéndose en contacto con el fabricante.

Si la tapa de la olla no se abre: Si no se ha liberado completamente la presión de la cacerola, el dispositivo de seguridad está activado. Espere un poco más y después inténtelo de nuevo.

Si se enfría lentamente, se puede haber vaciado; gire del todo la válvula de cocción hasta la descarga de vapor e intente abrir la tapa. No fuerce la apertura de la tapa.

La válvula de cocción puede que esté bloqueada. Espere a que la olla se enfríe completamente.

Si sale vapor de entre la cacerola y la tapa: Compruebe que no hay ningún problema con la junta de la tapa. Coloque correctamente la junta en la tapa.

Si se genera presión muy lentamente en la olla, puede ser que la junta no mantenga la presión. Con la válvula de cocción orientada hacia la descarga de vapor, presione suavemente con la mano sobre la tapa. Si sigue habiendo pérdida de vapor entre la tapa y la cacerola, cambie la junta por una nueva obtenida del fabricante.

Si la válvula de cocción no libera vapor: La válvula de cocción puede estar bloqueada o sucia. Enfríe totalmente la olla y retire y limpie la válvula de cocción siguiendo las instrucciones.

Puede ser que no haya líquido en la cacerola: ponga al menos una taza de líquidos. Compruebe que la junta no se encuentre dañada. Asegúrese que la junta de debajo de la válvula se encuentra bien colocada.

Si la tapa no cierra: Coloque correctamente la junta en la tapa. Permita que las pinzas se abran completamente a ambos lados.

Si hay alimentos calientes en la cacerola, la presión generada en la cacerola después de poner la tapa elevará la tapa y hará difícil el bloqueo. Gire la válvula de cocción a la posición «descarga de vapor» e intente bloquear la tapa presionándola con la mano.

El mecanismo de la tapa puede estar dañado. Lleve la olla a la tienda donde la adquirió o llame al servicio técnico del fabricante.

Ventajas de la olla a presión: Con la olla a presión usted puede cocinar en minutos una comida que puede tardar horas por los métodos de cocción normales. Gracias al menor tiempo de cocción y a la baja temperatura, ahorrará energía y, por consiguiente, dinero. Los ingredientes cocinados a presión en períodos cortos no pierden sus propiedades: cocinará alimentos más sanos y sabrosos.

Cuidado durante el transporte y envío: Transporte y envíe el producto en su embalaje original. Tenga precaución y cuidado con el producto durante la carga y descarga y el transporte. Asegúrese de que el embalaje se encuentra completamente cerrado durante el transporte y el envío. Proteja el embalaje ante factores nocivos (por ejemplo, humedad, agua o impactos, entre otros).

Sistemas de seguridad:

La olla a presión cocina con

0,4 bar de presión en el programa 1,

0.6 bar de presión en el programa 2.

El exceso de presión se libera de la válvula de cocción. Si la válvula de cocción se bloquea por algún motivo y la presión de la olla alcanza 0,9 bar, la válvula de seguridad se activa y libera el exceso de presión. Si las dos válvulas, la de cocción y la de seguridad, están bloqueadas, toda la presión se liberará entre la cacerola y la tapa a 1,5 bares.

Válvula de aire (Dispositivo de seguridad): Mientras se cierra la tapa, esta liberará la presión que quede en la cacerola y asegurará un encaje perfecto con la cacerola. La válvula de aire se encuentra abierta mientras las pinzas estén abiertas. Cuando se presiona el botón de cierre, se libera la válvula de aire y se cierra la salida de aire mediante un resorte. También se bloquea el botón de abrir y actúa como dispositivo de seguridad. No podrá abrir la tapa mientras exista presión en la olla.

<i>Carnes</i>	<i>Verduras frescas</i>	<i>Legumbres</i>
Vacuno: 40-45 min. Ternera: 35-40 min. Cordero: 25-30 min. Pollo: 30-40 min. Aves: 25-30 min.	Judías verdes: 25-30 min. Berenjena: 10-15 min. Coliflor: 10-15 min. Patatas: 10-12 min. Guisantes: 15-20 min. Zanahoria: 10-15 min.	Frijoles (remojados): 35-45 min. Guisantes: 35-45 min. Lentejas: 15-02 min. Habas: 20-25 min.

Cuidado durante el transporte y envío: Transporte y envíe el producto en su embalaje original. Tenga precaución y cuidado con el producto durante la carga y descarga y el transporte. Asegúrese de que el embalaje se encuentra completamente cerrado durante el transporte y el envío. Proteja el embalaje ante factores nocivos (por ejemplo, humedad, agua o impactos, entre otros).



RECETARIO PARA COCINA A PRESIÓN

Tarta de queso en olla a presión

Ingredientes

4 Huevos	4 cucharadas de azúcar
1 bote de leche en polvo	200ml de queso cremoso
Caramelo líquido o azúcar para caramelizar	
Moras negras y rojas	Chocolate líquido



Realización

Ponemos todos los ingredientes en un bol y los batimos hasta que quede una mezcla homogénea.

Caramelizamos el molde y ponemos en él la mezcla.

Cerramos el molde con su tapa o con papel de aluminio, ajustándolo bien al molde para que no nos entre agua al cocerlo. Lo introducimos en la olla a presión con dos dedos de agua.

Cerramos la olla a presión y una vez que hayan subido los dos anillos la dejamos al fuego 15 y 20 minutos.

Pasado el tiempo y una vez haya bajado la presión de la olla, dejamos enfriar en el frigorífico.

Servir

Desmoldamos sobre una fuente.

Decoramos con chocolate líquido, moras negras y rojas.

Receta de Flan casero al huevo

Ingredientes (4-6 personas):

1/2 l. de leche	4 huevos
6 cucharadas de azúcar	agua

Realización

Comenzamos poniendo 4 cucharadas de azúcar en un bol, cascamos los huevos y batimos bien con una varilla.

Seguidamente añadimos la leche poco a poco sin dejar de remover. Reservar.

Para hacer el caramelo, echamos 2 cucharadas de azúcar en una sartén.

Agregamos 2 cucharadas de agua y dejamos que caramelicé. Seguidamente hay que colocar el caramelo en el fondo de un molde y añadir la mezcla que estaba reservada.

Hecha un poco de agua en la olla rápida e introduce el molde. Tapa el molde con papel de aluminio, coloca la tapa de la olla y cocina (al 2) durante 4 minutos a partir de que comience a salir el vapor.

Deja templar el flan.

Desmolda y sirve.



Receta de Croquetas de gallina y huevo

Ingredientes (4-6 personas):

Para 6-8 personas:

1 muslo de gallina perejil	
2-3 huevos	1 cebolla
1 puerro	1 zanahoria
1 cebolleta	135 gr. de harina
1/2 l. de leche	aceite virgen extra
agua	nuez moscada
sal	harina, huevo batido y pan rallado



Realización

En la olla a presión con agua y sal, pon a cocer la gallina con el puerro, la cebolleta y la zanahoria. Cierra con la tapa y cocina durante 20-25 minutos. Cuando la gallina esté tierna, limpia de huesos y pieles y pica fino.

Pon a cocer los huevos en una cacerola pequeña con agua y sal durante 10 minutos.

Pica la cebolla y pon a pochar en una cazuela con aceite, a fuego medio. Añade la harina y remueve con una varilla, hasta que se dore un poco. Echa 1/2 l. de leche y remueve bien y agrega la misma cantidad de caldo, sin dejar de remover. Trabaja la masa a fuego suave. Espolvorea con nuez moscada rallada. Añade a la salsa bechamel la gallina y los huevos picados. Mezcla bien y cocina a fuego suave durante 20- 25 minutos. Vierte la masa a una fuente. y deja enfriar.

Una vez que la masa esté fría, corta y moldea las croquetas, enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite muy caliente.

Cuando estén hechas, retíralas de la sartén a una fuente con papel absorbente para que escurra el exceso de aceite.

Servir

Bizcocho en olla a presión

Ingredientes (8 personas):

1 ½ de harina	1 taza de azúcar
1 huevo	½ taza de aceite
1 taza de leche	1 cucharadita de esencia de vainilla

Para el glaseado :

200 g de azúcar glass.	10 cucharadas de agua (unos 75 ml)
------------------------	------------------------------------



Realización

Poner en la batidora los huevos y batir hasta que queden bien espumosos y tengan el doble de su volumen inicial. Mezclar los huevos con el azúcar y el aceite, agregar poco a poco la harina alternando con la leche hasta conseguir una preparación suave y sin grumos. Agregar la esencia de vainilla. Verter la mezcla sobre un molde de bizcocho Bonio de Bergner previamente engrasado. Colocar el molde en el interior de la olla a presión y poner la tapa y dejar a fuego fuerte 2 minutos, luego bajar la intensidad del fuego y dejar que se cueza durante 40 a 45 minutos. Transcurrido 10 minutos de apagar el fuego abrir y comprobar si el bizcocho esta cocido con un cuchillo, si este sale seco esta listo, sacar y desmoldar sobre una rejilla.

Elaboración del glaseado

Mezclamos el agua con el azúcar y removemos hasta que esté completamente integrado.

Una vez que tenemos el glaseado listo solo nos queda cubrir el bizcocho. Colocamos el bizcocho sobre una rejilla y esta a su vez encima de una bandeja. Es importante echar el glaseado de una sola vez y en la parte central del bizcocho. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Servir

Crema de calabaza

Ingredientes (4-6 personas):

1 Kg. de calabaza	2 patatas grandes
1 cebolla mediana	2 tomates maduros
1 hoja de laurel	3 huevos duros
1 brik de nata para cocinar (200 ml.)	
aceite	sal



Realización

Se le quita la corteza a la calabaza y se corta a tacos.

Se pela la patata y se corta de igual manera.

Se limpia la cebolla y se corta por la mitad y lo mismo el tomate.

Se pone todo junto en la olla a presión, añadiéndole la hoja de laurel, agua que cubra lo justo, un poco de aceite y sal. Se tapa la olla y se pone al fuego. Cuando empiece a salir vapor se cuenta 10 minutos y se baja un poco el fuego. Mientras se van haciendo los huevos duros. Una vez pasado el tiempo se destapa la olla, y la calabaza, la patata, la cebolla y el tomate se pasa por la batidora.

Servir

Se echa la crema en una cazuela y se le añade la nata líquida, se mezcla bien y se sirve con los huevos picados.

Receta de Coliflor y pollo con bechamel

Ingredientes (4-6 personas):

400 gr. de carne de pollo troceada	
1 coliflor	2 lonchas de panceta
100 gr. de queso	1 cebolla
1 pimiento verde	harina
1/2 l. de leche	agua
aceite virgen extra	sal
pimienta negra	perejil



Realización

Limpia la coliflor y separa los ramilletes. Pon a cocer la coliflor en la olla a presión con agua y sal. Deja que se cocine a fuego medio durante 5 minutos. Escurre y reserva.

Pica la cebolla y ponlo a pochar en una cacerola con aceite. Añade el pimiento verde, también picadito. Sazona y deja que se dore. Añade la panceta y el pollo cortado en dados y saltea.

Para la bechamel, pon la mantequilla a fundir en una cazuela, agrega la harina,azona y rehógala. Vierte la leche poco a poco y cocínala durante unos 5-6 minutos.

Coloca los ramilletes de coliflor en tarteras aptas para el horno, vierte encima la bechamel de verduras y carne. Hornea a 220 grados durante 5 minutos.

Servir

Sirve bien caliente

Receta de Panaché de verduras

Ingredientes:

250 gr de judías	1 calabacín
1 rodaja de calabaza	8 espárragos verdes
100 gr de panceta ibérica	2 patatas
agua	aceite virgen extra
sal	



Realización

Pela y trocea las patatas y ponlas a cocer en la olla a presión con agua. Coloca en la cesta de vapor las judías limpias y cortadas en juliana. Sazona. Cierra la olla y deja que se cocine a fuego moderado durante 4 minutos. Reserva las judías al calor y tritura bien fino las patatas. Corta en dados gruesos el calabacín y la calabaza. Unta estas verduras, junto con los espárragos en aceite, ponlos en una plancha y deja que se asen durante 6-8 minutos.

Pica la panceta y dora en una sartén.

Cubre el fondo de un plato o fuente con la crema de patata y coloca las judías cocidas al vapor y las verduras asadas en la plancha.

Servir**Receta de Sopa de lentejas al curry**

Ingredientes (6 personas):

1/2 vaso de lentejas pardinas	1 puerro
1 cebolla	1 zanahoria
2 dientes de ajo	1 lata de 400 gr. de tomates enteros
1 patata	1 cucharadita de curry
1 yogur natural	agua
aceite	sal

**Realización**

Pon a pochar la cebolla picada, la zanahoria cortada en dados y el puerro picado en una olla a presión con aceite. Añade los ajos picados, rehoga bien yazona para que suden. Incorpora las lentejas, cúbreelas con agua, y agrega la cucharadita de curry. Tapa la olla y cocina durante 7 minutos. Una vez cocinadas las lentejas, añade los tomates cortados en dados y deja que cuezan otros 2-3 minutos.

En una sartén al fuego fríe la patata pelada y cortada en dados. Retírala con la espumadera y e incorpórala a la sopa.

Servir**Receta de Sopa de cebolla con queso gratinado**

Ingredientes (4 personas):

6 cebollas	3 huesos de ternera	2 puerros	3 dientes de ajo
400 gr. de garbanzos	75 gr. de pan del día anterior		
100 gr. de queso emmental	aceite de oliva virgen extra		
agua	sal	perejil	

**Realización**

Pon los garbanzos a remojo en agua de víspera.

Cuece en la olla a presión los puerros, la cebolla partida por la mitad, los garbanzos escurridos, los dientes de ajo pelados, los huesos, unas ramas de perejil y una pizca de sal.

Coloca la tapa y cocina durante 30 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Pasado este tiempo, retira la carne, los garbanzos y la verdura. Cuela el caldo. Reserva.

Pela y pica finamente el resto de las cebollas y ponlas a pochar en una cazuela con aceite. Sazona y cocínalas hasta que se poche bien.

Pica el pan, añádelo y rehógalo brevemente. Vierte el caldo y cocina todo durante 10 minutos aproximadamente. Bate con una varilla hasta que el pan se deshaga.

Servir

Sirve la sopa de cebolla espolvoréalos con el queso y gratínalo todo en el horno. Sirve y espolvorea las tazas con un poco de perejil picado.

Arroz con pollo en olla a presión

Ingredientes (4 personas):

1 vaso y 1/2 de arroz	4 vasos de agua.
1/2 kg de pollo troceado y sin piel	1 ñora.
2 dientes de ajo	1 tomate.
1 brócoli	1 pimiento verde
1 pimiento amarillo	1 zanahoria
sal	aceite



Realización

En un cazo ponemos a hervir el agua y salamos al gusto.

Ponemos un poco de aceite en la olla a presión. Cuando esté caliente doramos en él la ñora y los ajos. Cuando esté dorado sacar y machacar todo en el mortero, reservar.

Sofreír en la olla el pollo y mientras rallamos el tomate y cuando el pollo esté un poquito dorado lo añadimos junto con el brócoli y los pimientos y las zanahorias costados en tiras y damos vueltas.

Agregamos el arroz y le damos unas vueltas, añadimos el agua y el contenido del mortero. Mezclamos y cerramos la olla. Como el agua ya está hirviendo ponemos directamente a fuego lento, 10 minutos. Apagamos y dejamos unos 5 minutos más, y destapamos.

Servir caliente.

Receta de Canelones de hongos y castañas

Ingredientes (4 personas):

20 láminas de canelón	500 gr. de hongos
8 ajos frescos	1 cebolleta
500 gr. de castañas	800 ml. de leche
80 gr. de harina	80 gr. de mantequilla
100 gr. de queso rallado	agua
aceite de oliva virgen extra	sal



Realización

En la olla a presión colócalas las castañas. Cúbrelas con agua, sazona, coloca la tapa y cuécelas durante 5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Pélalas y pícalas finamente. Reserva.

Pon abundante agua en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, sálala y agrega las láminas de canelón. Cuécelas durante 10-12 minutos.

Escurre, refresca y extiéndelas sobre un trapo limpio.

Pica finamente los ajos y la cebolleta y ponlos a pochar. Pica los hongos y agrégalos. Saltéalos brevemente. Sazona. Añade las castañas picaditas. Mezcla bien y deja reposar.

Para la bechamel, pon la mantequilla a fundir en una cazuela, agrega la harina, sazona y rehógalas. Vierte la leche poco a poco y cocínala durante unos 5-6 minutos.

Mezcla la mitad de la bechamel con la farsa. Rellena los canelones. Cúbrelos si quieres con el resto de la bechamel, espolvorea con el queso y gratinalos durante 3 minutos.

Servir

Receta de costilla de cordero con ensalada

Ingredientes (4 personas):

1,5 kg. de costilla de cordero	3 tomates
12 aceitunas negras (sin hueso)	1 cebolleta
2 dientes de ajo	agua
aceite de oliva virgen extra	vinagre
1/2 cucharadita de pimentón	sal
2 ramas de romero	pimienta
perejil	

**Realización**

Corta la costilla en trozos y colócalos en la olla a presión. Agrega una rama de romero, cubre con agua y sazona. Tapa la olla y cuece las costillas durante 10-12 minutos a partir de que salga el vapor. Retíralas y colócalas en una placa de horno. Reserva.

Coloca en el vaso batidor los dientes de ajo pelados y troceados, 4 cucharadas de aceite, 1 de vinagre, el pimentón, las hojas de una rama de romero y sal. Tritura la mezcla.

Salpimenta la carne y úntala con la salsa. Hornéalas a 190°C durante 20 minutos.

A mitad de cocción, dales la vuelta y riégalas con el resto de la salsa. Mantenlas calientes dentro del horno con el calor residual. Pela 2 tomates, córtalos en trozos irregulares y colócalos en un bol, pica la cebolleta en juliana y añádela junto con unos canónigos. Agrega también las aceitunas laminadas y aliña con aceite, vinagre y sal.

Servir

Sirve la ensalada de tomate y canónigos con las costillas de cordero.

Calamares rellenos

Ingredientes:

Calamares	Carne de cerdo o ternera
Huevo	1 tomate rallado
aceitunas rellenas	2 cebollas medianas picadas
1 patata	400 g de tomate triturado
aceite de oliva	sal
perejil	1 pastilla de caldo de pescado
200 ml de vino blanco	

**Realización**

En una sartén con aceite de oliva, freír una cebolla mediana picada, añadir 1 tomate rallado y cocer a fuego lento unos minutos. Seguidamente añadir carne de cerdo o ternera picada, darle unas vueltas y echar un huevo duro cortado a trocitos, las aletas y las patas de los calamares, aceitunas rellenas a rodajitas y sal. Cocer unos 3 minutos a fuego lento. Si se quiere más espeso, añadir un poco de pan rallado. Dejar enfriar. Untar cada calamar con un poco de aceite de oliva, rellenarlos con el preparado anterior y cerrar con un palillo.

En la olla a presión con aceite de oliva echar una cebolla picada, sofreír y añadir 400 g de tomate triturado, una patata cortada a rodajas, 200 ml de vino blanco y una pastilla de caldo de pescado. Cocer con la olla tapada unos 7 minutos. Después empatar los calamares pasar la salsa por el chino y echarla encima de los calamares finalizando la presentación con un poco de perejil. Si ha sobrado relleno de los calamares, echarlo en la salsa.

Servir

Lenguado con salsa de hongos

Ingredientes:

- 200g de hongos
- 1 Cebolla pequeña, pelada y troceada finamente
- 600g Filetes de lenguado, bien sazonados
- 1dl Vino blanco
- 1 Cucharada sopera de Mantequilla
- 3 Cucharadas soperas Nata para cocinar.
- 1 Cucharada sopera Perejil, cortado fino.



Realización

Derretir la mantequilla en la olla a presión y sofreír los hongos. Guisar brevemente la cebolla. Poner los filetes de lenguado encima de la cebolla y sofreír.

Echar el vino tinto a gotas encima del pescado.

Cerrar la tapa y dejar cocinar durante 2 min en el nivel bajo.

Transcurrido el tiempo de cocción apartar la olla a presión del fuego, quitar el vapor rápidamente y abrir cuando la presión se haya ido por completo.

Reservar los filetes de lenguado en un plato precalentado.

Refinar la salsa con nata, añadir el perejil, sazonar y hervir brevemente.

Servir

Poner el pescado en el plato, echar la salsa encima del pescado y servir con arroz o patata hervida.

Brownie

Ingredientes:

- 2 huevos
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 70 gr de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 25 gr de cacao puro
- 25 gr de almendra picada
- Una cucharada Aroma de vainilla



Realización

Batir con la batidora eléctrica los huevos con el azúcar y la mantequilla (que habremos fundido en el microondas) hasta conseguir un poquito de espuma e incorporamos el aroma de vainilla. Seguidamente añadimos la harina y el cacao y seguimos batiendo bien.

Cuando está todo integrado echamos la almendra y movemos con una espátula para terminar de mezclar.

Vertemos en un molde que entre en la olla, engrasado y enharinado

Echamos en la olla 2 dedos de agua más o menos, introducimos el molde y ponemos al fuego y esperamos a que la válvula de la olla suba un nivel en ese momento apagar el fuego y dejar hasta que baje de nuevo la válvula

Servir

Sacamos del molde y esperamos que enfríe antes de desmoldar y servir.



COOKPRO
PRESSURE COOKER

MÓDULO B INFORME N. °:
CERTIFICADO MÓDULO CI:
FECHA:
VOLUMEN:
MÁRCA REGISTRADA:
TIPO:

Origin: Turkey

- 1-Read all the instructions.
- 2-Do not let children near the pressure cooker when in use.
- 3-Do not put pressure cooker into a heated oven.

CE 0045

IMPORTANT FEATURES OF YOUR PRESSURE COOKER

Your pressure cooker will offer you safe and economical cooking with low heat on your stove. Its specially designed safety lock will lock the clips after steam has started to form within the cooker and prevent the lid from being opened.

The cooking valve located on the lid will discharge the excess pressure in the cooker when it is turned to "cooking".

The pressure cooker will enable you to cook vegetables, soups, soaked legumes, canned goods and meats within a short time.

An elegant, durable 18/10 stainless steel pot that can be washed in the dishwasher, thermic base for balanced heat distribution, ergonomic handles that make it easy to carry, a locking mechanism that enables the lid to be opened and closed easily.

The cooker should not be filled above 2/3 of its capacity.

While cooking food that is liable to expand during the cooking process-such as rice or dried vegetables-, do not fill the cooker above half of its capacity.

Should be filled to max line.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS TO COMPLY WITH WHILE USING YOUR PRESSURE COOKER

Do not place your pressure cooker within the reach of children; do not let children or elderly people use the pressure cooker.

Never put your pressure cooker in a hot oven.

Do not touch the hot metal surfaces of your pressure cooker. Never deep fry in your pressure cooker.

Never fill your pressure cooker up more than half way every time you use it.

Before you start cooking, make sure that the lid is closed correctly. Never use your pressure cooker when it has no liquids in it.

Do not let persons that do not know the instructions to use the pressure cooker, use your pressure cooker.

Pressure cookers are pressurized containers designed to cook foods with liquid.

Never use your pressurized cooker for other purposes.

SAFETY WARNINGS

Do not make any modifications on the safety instalment.

If any changes need to be made on the working and safety installations, original pieces must be used. Apply to the manufacturing company in case of any repairs being required.

INSTRUCTIONS TO USE YOUR PRESSURE COOKER

Please read the following instructions before you use your pressure cooker. Wash the lid, gasket and pot of your pressurized cooker with detergent and plenty of hot water and always dry your cooker after each wash.

Put at least one cup of water in the pot along with the food you are to cook and never fill more than half of the pot even with water. Move the cooking valve button to “steam discharge” before each time you close the lid.

While closing the lid, press down on the plastic part with one hand.

Always check that the clips are entirely over the rims and that it sits on the pot each time you closed the lid.

Make sure that the heat of the stove covers only the bottom of the pot.

Once steam starts rushing out of the cooking valve, first lower the heat to minimum and then turn the cooking valve entirely to “cooking”. Now, the cooking process will start. Keep the time for any cooking period you need. If excess steam continues to discharge from the steam outler although you have turned down the heat, choose the smallest stove to cook.

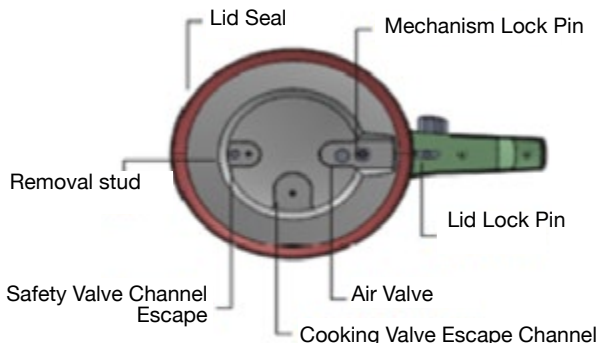
After the cooking time is up, turn off the stove and do not immediately discharge the steam. After waiting for about 3 to 4 minutes, turn the cooking valve so that your hand is not covering the steam and completely empty the steam remaining in the pot.

Press the open button to remove the clips. Make sure to open the lid away from yourself. When the lid off your pressure cooker does not open, do not force it to open; make sure that the pressure inside has discharged. After using your pressure cooker, wash and dry the lid, gasket and pot.

Midlt smear some vegetable oil on the gasket.

When you are not using your pressure cooker, put the lid on faced upwards and put it away.

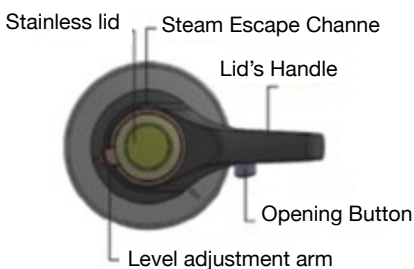
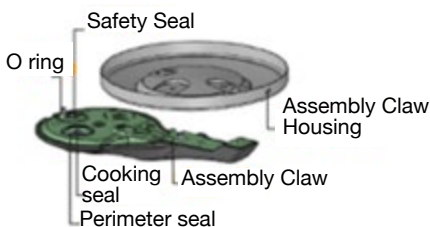
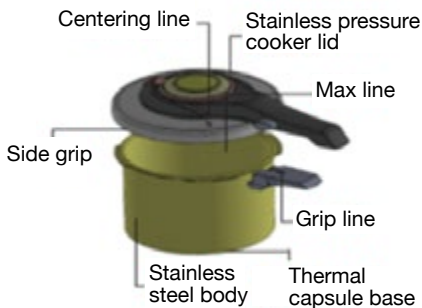
PREPARING YOUR PRESSURE COOKER FOR COOKING



How to Open the Pressure Cooker: Never use the pressure cooker around children. Push the opening button located on the handle of the lid in the direction of the arrow and turn the lid rightward by holding the grip under the handle of the lid with your other hand. Now, you may remove the lid.

Placing your ingredients in the pressure cooker: Add at least one cup of water/liquids to the cooker for each meal. Fill the pot half way the most. Liquids and ingredients are included when only filling it up half way. If you are cooking foods that will produce foam (legumes, peas, rice, etc.), fill your pot up less than half way. Remember; half of your pot is for your ingredients and the other half is for steam. The cooking time will be less depending on how full the pot is.

Lid Placement Point: There are lines on the metal lid and corresponding grip of the pressure cooker. These allow easy placement of the lid.



How to Close the Pressure Cooker: In order to put the lid on, hold the lid slightly inclined, place the centering line of the lid parallel to the line on the grip of the pressure cooker. Turn the lid leftwards until you hear a clicking sounds to lock it.

Cooking Process: Place your pressure cooker on heat source. The gradual guide arm must be at 'steam discharge'. Make sure that the flames of the oven do not overflow from the sides of the pressure cooker. When the steam starts escaping from steam escape channel, first, dim the heat source to the lowest selection. Turn the cooking adjustment arm to program 1 or program 2 depending on the type of food. At this moment, your cooking time starts, adjust your time accordingly. Do not intervene with the cooking valve during the cooking process; the valve will take out the excessive pressure. Do not forget, lower the heat source, more economic and delicious your meals will be.

Ending Cooking: After the cooking phase, close your stove and leave your pressure cooker to wait for about 3-4 minutes. During this period, the pressure in your cooker will minimize. When you want to open your cooker, slowly turn the cooking valve towards “steam discharge” and completely empty the rest of pressure in the cooker. If you need to open your cooker immediately after closing the stove without waiting 3-4 minutes, hold the cooker under cold tap water for a minute and completely empty the remaining pressure by turning the cooking valve button towards “steam discharge.” Do not force open the lid when the cooker is full with pressure. Be careful for steam spurts while you are emptying the steam. You must be patient and careful. Never forget that your cooker cooks with pressure. You will see that pressure cookers used in accordance with their instructions cause no danger whatsoever. Manage your time well to make delicious and tasty food.

Cleaning and Maintenance: You can wash your pressure cooker’s pot and lid in the dishwasher. Wash the gasket only by hand. Dry the pot, lid and gasket after washing. Cookers that are not dried may have lime stains depending on your water’s characteristics. The gasket can be placed on both sides. Do not use abrasive substances of anything that may scratch your cooker. To clean up stubborn stains, put in 2 cups of water and the juice of half a lemon and boil this mixture under pressure for 5 minutes. Take it off the stove and wait for the pressure to lower, leave it to cool and rinse with plenty of hot water.

If too much steam is coming out of the cooking valve while on cooking:

The stove might be too high. Lower the heat to a minimum.

The cooking valve may be dirty. After discharging the pressure in the cooker, take it off and wash it.

The cooking valve may be not working. Change it with a new one by contacting the manufacturing company.

If the lid of the pressure cooker does not open: If the pressure in the pot has not completely been discharged, the safety lock is on. Wait a while longer and then try again.

If it cools down slowly, it may have vacuumed; turn the cooking valve all the way to steam discharge and try to open the lid. Do not force-open the lid.

The cooking valve may be blocked. Wait for your cooker to cool down entirely.

If steam is coming out from between the pot and the lid: Check that there is no problem with the gasket of the lid. Place the gasket in the lid correctly.

If pressure forms very slowly in the cooker, the gasket may not hold the pressure. When the cooking valve is turned towards steam discharge, gently press down on the lid with your hand. If there is still steam seeping out between the lid and the pot, change the gasket with a new one obtained from the manufacturing company.

If no steam is discharging from the cooking valve: The cooking valve may be blocked or dirty. Cool down the cooker entirely and take off and clean the cooking valve in accordance with the instructions. There may be no liquid in the pot; put it at least one cup of liquids. Check that the gasket is not damaged. Make sure that the O-ring under the valve is in place.

If the lid does not close: Place the gasket in the lid correctly. Enable the clips to open completely on both sides. If there is hot food in the pot, the pressure formed in the pot after you put the lid on it will lift the lid up and make it difficult to lock. Turn the cooking valve to “steam discharge” and try to lock the lid by pressing down on it with your hand. The lid’s mechanism may be damaged; take the pressure cooker to the store you purchased it or apply to the manufacturing company.

Benefits of pressure cooker: With pressure cooking you can cook your meal, which can take hours by normal cooking methods, within minutes. Due to shorter cooking time and lower heat, you will save energy thus money. Ingredients that are cooked with pressure within short periods do not lose their freshness; you will cook tasty and healthy meals.

Safety Systems:

Your pressure cooker cooks with
0.4 bar pressure on program 1,
0.6 bar pressure on program 2.

The excess pressure is discharged from the cooking valve. If the cooking valve is blocked for any reason and the pressure in the cooker reaches 0.9 bar, the safety valve comes into effect and discharges the excess pressure. If both the cooking valve and the safety valve are blocked, all of the pressure will be discharged from between the pot and the lid at 1.5 bar.

Air Valve (Safety Lock): While closing the lid, the lid will discharge the pressure that will be left in the pot and ensure a tight fit with the pot. The air valve is open as long as the clips are open. When the close button is pressed, the air valve is released and closes the air outlet with means of a spring. It also blocks the open button and acts as a safety lock. You will not be able to open the lid as long as there is pressure in the cooker.

<i>Meats</i>	<i>Fresh Vegetables</i>	<i>Dried Vegetables</i>
Beef: 40-45 min. Veal: 35-40 min. Lamb: 25-30 min. Chicken: 30-40 min. Poultry: 25-30 min.	Green Beans: 25-30 min. Eggplant: 10-15 min. Cauliflower: 10-15 min. Potatoes: 10-12 min. Peas: 15-20 min. Carrot: 10-15 min.	Dried Beans (Soaked): 35-45 min. Chickpeas: 35-45 min. Lentils: 15-02 min. Horse beans: 20-25 min.

Take care while transportation and shipping: Carry and ship the product in its original package. Be careful and gentle with the product during loading-unloading and transportation. Make sure that the package is completely closed during transportation and shipping. Protect the package against harmful factors (humidity, water, impacts, etc.)

Chicken and egg croquettes

Ingredients (4-6 people):

For 6-8 people:	1 chicken thigh
2-3 eggs	1 onion
1 leek	1 carrot
1 spring onion	135 gr. flour
Flour, beaten egg and breadcrumbs	1/2 l. of milk
Water	Extra virgin olive oil
Salt	Nutmeg
Parsley	



Instructions

In the pressure cooker with water and salt, cook chicken with leek, onion and carrot. Close the lid and cook for 20-25 minutes. When chicken is tender, separate from bones and skins and mince. Boil the eggs in a small saucepan with water and salt for 10 minutes.

Chop the onion and fry in a pan with oil over medium heat. Add flour and stir with a whisk until lightly browned. Take 1/2 l. of milk and stir well and add the same amount of broth, stirring constantly. Work the dough over low heat. Sprinkle with grated nutmeg. Add the béchamel sauce to the chicken together with chopped eggs. Mix well and cook over low heat for 20 to 25 minutes. Pour batter to a source and allow it to cool down.

Once the dough is cold, cut and shape into croquettes, roll them in flour, then in eggs and breadcrumbs and fry in a pan with hot oil.

When they are done, remove them from the pan to a plate covered with absorbent (or a tissue) to drain the excess oil.

Serve

Cake in a pressure cooker

Ingredients (8 people):

1 ½ flour	1 cup sugar
1 egg	½ cup oil
1 cup milk	1 teaspoon of vanilla extract
For the glaze:	200 g of powdered sugar
10 tablespoons of water (about 75 ml)	



Instructions

Put eggs in a mixer and mix until smooth and frothy with as much as twice of its initial volume. Mix the eggs with sugar and oil, slowly add flour alternately with milk until smooth and lump-free. Add the vanilla essence. Pour the mixture to a previously greased Bonio biscuit mould. Place the mould inside of the pressure cooker and put the lid on and leave at high heat for 2 minutes, then lower the intensity of the fire and let it cook for 40-45 minutes. Leave it for 10 minutes with fire turned off and check if the cake is baked with a knife, if it comes out dry, the cake is ready. Remove and unmould on a wire rack. Preparation of the glaze: Mix water with sugar and stir until completely integrated. Once we have the icing ready we can cover the cake. Place the cake on a rack. It is important to pour the glaze at once and at the centre of the cake. Let it cool down at room temperature.

Ready for serving.

Cheesecake in a pressure cooker**Ingredients**

4 tablespoons of sugar	4 Eggs
1 can of milk powder	200ml cream cheese
Caramel or sugar to caramelize	
Black and red berries	Liquid Chocolate

**Instructions**

Put all the ingredients in a bowl and beat until blended.

Caramelize the pan and put the mixture in it.

Close the mould with a lid or aluminium foil, fitting well into the mould so that no water gets in during cooking. Put the mould into the pressure cooker with two fingers height of water.

Close the pressure cooker and cook for 15 to 20 minutes.

After a while and once the pressure is reduced in the pot, let it cool in the refrigerator.

Serving

Unmould on a platter.

Decorate with liquid chocolate, black and red berries.

Spanish Flan Recipe

Ingredients (4-6 people):

1/2 l. milk	4 eggs
6 tablespoons of sugar	Water

Instructions

We start with putting 4 tablespoons of sugar in a bowl, beat eggs and whip well with a whisk. Then we add milk gradually, stirring constantly. When whipped, set aside for a while.

To make caramel, we add 2 tablespoons of sugar in a pan. Add 2 tablespoons water and let it caramelize. Then you can place the caramel in the bottom of the pan and add the egg mixture which was set aside. Add a bit of water in the pressure cooker and add the mixture to it. Cover the pan with aluminium foil, place the lid on the pot and cook (setting number 2) for 4 minutes after the steam starts coming out. Allow the flan to rest for a while.

Take out and serve.

**Lentil Soup with curry**

Ingredients (6 persons):

1/2 cup pardina lentils	1 leek
1 can of 400 gr. whole tomatoes	1 onion
2 cloves of garlic	11 potato
1 teaspoon curry	1 carrot
1 plain yogurt	water
extra virgin olive oil	salt

Instructions

Cut onion and carrot into cubes and chop leek and add into pressure cooker with oil. Add garlic, fry and season well. Stir in the lentils, cover with water and add the teaspoon of curry. Cover and cook for 7 minutes. Once the lentils are cooked, add diced tomatoes and let it cook for another 2-3 minutes. In a frying pan fry peeled potatoes and cut into cubes. Remove it with a slotted spoon and add into the soup.

Serve.



Pumpkin cream soup

Ingredients (4-6 people):

1 kg. Pumpkin	2 large potatoes
1 medium onion	2 ripe tomatoes
1 bay leaf	1 package of cream (200 ml.)
Oil	Salt
3 hard-boiled eggs	



Instructions

Peel the pumpkin and cut to pieces.

Peel potatoes and cut equally.

Clean the onion and cut in half and do the same with tomato.

Mix everything together in the pressure cooker, adding the bay leaf, just enough water to cover, a little oil and salt. Cover the pot and put on the fire. When steam starts coming out cook it for 10 minutes and lower heat slightly. After some time remove the lid and mash potato, onion and tomato as if it were passed through the blender.

Serve

Pour the soup into a plate and add the cooking cream, mix well and serve with the chopped eggs.

Cauliflower and chicken with béchamel sauce

Ingredients (4-6 people):

1 cauliflower	400 gr. chopped chicken meat
2 slices of bacon	100 gr. cheese
1 onion	1 green pepper
Flour	1/2 l. milk
Water	Extra virgin olive oil
Salt	Black Pepper
Parsley	



Instructions

Clean cauliflower and separate the florets. Boil cauliflower in the pressure cooker with water and salt. Let it cook over medium heat for 5 minutes. Drain and set aside.

Chop onion and add it to a frypan with oil. Add green pepper, also chopped. Season and let it brown. Add bacon and diced chicken and sauté.

For the sauce, put the butter melted in a pan, add the flour, season and sauté. Pour the milk gradually and cook for about 5-6 minutes.

Place the cauliflower florets in a pan suitable for the oven, pour over the white sauce with vegetables and meat. Bake at 220 degrees for 5 minutes

Serve hot.

Vegetable Panache

Ingredients:

250 g of beans	1 zucchini
1 slice of pumpkin	8 green asparagus
100 gr of Iberian bacon	2 potatoes
Water	Extra virgin olive oil
Salt	



Instructions

Peel and dice potatoes and cook in the pressure cooker with water. Place clean beans into steamer basket and cut into strips. Season. Close the pot and let it cook over medium heat

for 4 minutes. Keep the beans warm while mashing potatoes finely.

Cut zucchini into large chunks. Add zucchini and asparagus with oil, place them on a plate and let them be for 6-8 minutes.

Chop bacon and brown in a frypan.

Cover the bottom of a plate with mashed potatoes and place steamed vegetables and roasted beans on plate.

Serve

Onion soup with melted cheese

Ingredients (for 4 persons):

6 onions	three beef bones
2 leeks	3 cloves of garlic
400 gr. chickpea	75 gr. of day-old bread
100 gr. of emmental cheese	water
salt	Extra virgin olive oil
parsley	



Instructions

Soak the chickpeas in the water first.

Cook the leeks in the pressure cooker, one onion half, drained chickpeas, peeled garlic cloves, beef bones, some sprigs of parsley and a pinch of salt.

Place the lid and cook for 30 minutes after it starts steaming. After this time, remove the meat, chickpeas and vegetables. Strain the broth. Put aside.

Peel and finely mince the remaining onions and put them to fry in a pan with oil. Season and cook until well poached.

Chop the bread, add it and stir briefly. Pour the broth and cook everything for about 10 minutes. Beat with a whisk until the bread dissolves.

Serve

Serve the onion soup and sprinkle with cheese and put in the oven all together to melt the cheese. Serve cups and sprinkle with a little chopped parsley.

Sole fish with Mushroom Sauce

Ingredients:

200g fungi	
1 small, peeled and finely chopped onion	
600g fillets of sole fish, well-seasoned	
1 dl of white wine	1 Tablespoon of Butter
3 tablespoons of cooking cream	
1 Tablespoon Parsley, chopped finely	



Instructions

Melt the butter in the pressure cooker and fry the mushrooms. Briefly cook the onion.

Put the sole fillets on top of the onion and sauté. Pour the red wine over the fish.

Close the lid and cook for 2 min at low level. After the cooking time, remove the pressure cooker away from heat, quickly remove steam and open when the pressure is gone completely. Put sole fillets in a preheated dish. Refine sauce with cream, add the parsley, season and simmer briefly.

Serve.

Put the fish on the plate, pour the sauce over the fish and serve with rice or boiled potatoes.

Rice with chicken in pressure cooker

Ingredients (4):

1 and 1/2 cup of rice	4 glasses of water
1/2 kg chicken pieces without skin	
1 dried bell pepper	2 garlic cloves
1 tomato	1 broccoli
1 yellow pepper	1 carrot
salt	oil



Instructions

Boil the water in a saucepan and salt it by taste. Add some oil to the pressure cooker. When the oil is hot, add dried bell pepper and garlic. When browned remove and crush everything in the mortar. Sauté chicken in the pot and grate it while peeling tomato and when the chicken gets golden color add tomato together with broccoli, peppers and carrots cut into strips. Add rice and give a few stirs, add water and the contents from the mortar. Stir and close the pot. As the water is boiling keep it over low heat for 10 minutes. Stir and leave for about 5 more minutes and remove the lid.

Serve hot

Mushroom cannelloni with chestnuts

Ingredients (for 4 persons):

20 sheets of cannelloni	500 gr. mushrooms
8 fresh garlic cloves	1 spring onion
500 gr. chestnuts	800 ml. milk
80 gr. flour	80 gr. butter
100 gr. grated cheese	water
extra virgin olive oil	salt
parsley	



Instructions

Place the chestnuts in the pressure cooker. Cover with water, season, place the lid and cook for 5 minutes after it starts steaming. Peel them. Set aside. Put plenty of water in a large saucepan. Bring to the boil, and add cannelloni sheets. Cook them for 10-12 minutes. Drain, cool and spread them on a clean cloth. Finely chop garlic and onion and put fry them. Chop the mushrooms and add them. Sauté briefly. Season. Add the chopped chestnuts. Mix well and set aside. For the sauce, put the butter melted in a pan, add the flour, season and sauté it. Pour milk gradually and cook for about 5-6 minutes. Mix half the béchamel sauce. Fill the cannelloni. Cover them if you want with the rest of the sauce, sprinkle with cheese and grate them for 3 minutes.

Serve

Lamb ribs with salad

Ingredients (4 people):

1.5 kg. Lamb ribs	3 tomatoes
1 spring onion	12 black olives (pitted)
2 cloves of garlic	water
extra virgin olive oil	vinegar salt
1/2-teaspoon of paprika	2 sprigs of rosemary
pepper	parsley



Instructions

Cut the ribs into pieces and place them into the pressure cooker. Add a sprig of rosemary, cover with water and season. Cover and cook for 10-12 minutes from the time the steam starts getting out. Remove them and place them on a baking sheet. Put aside. Place garlic cloves, peeled and chopped, 4 tablespoons oil, 1 vinegar, paprika, the leaves of a sprig of rosemary and salt into a slicer. Grind the mixture. Salt and pepper the meat and grease it with the sauce. Bake at 190 for 20 minutes. Halfway through cooking, turn them over and water them with the remaining sauce. Keep them warm in the oven with the residual heat. Peel 2 tomatoes, cut into irregular pieces and place in a bowl, chop the onion into strips and add it along with some corn salad. Add also olive oil, vinegar and salt.

Serve.

Serve the salad with lettuce, tomato and lamb chops.

Stuffed squid

Ingredients:

Squid	Pork or beef
Egg	1 grated tomato
2 medium onions, chopped	Stuffed olives
400 g of crushed tomatoes	1 potato
Olive oil	Salt
200 ml of white wine	1 cube of fish broth
Parsley	



Instructions

In a frypan with olive oil, fry a medium onion, add 1 chopped tomato and simmer for a few minutes. Then add minced pork or beef, stir it and take a hard boiled egg cut into pieces, the wings and legs of squid stuffed with sliced olives and salt. Cook for about 3 minutes on low heat. If you like thicker texture, add some breadcrumbs. Leave it to cool down. Spread on each squid a little bit of olive oil, fill with the previously prepared mixture and close with a toothpick. Add chopped onion to the pressure cooker with some olive oil, sauté and add 400 g of crushed tomatoes, one sliced potato, 200 ml of white wine and fish broth cube. Cook in a covered pot for about 7 minutes. Add it to the plate and decorate nicely with some parsley. If you have leftover squid stuffing, add it to the sauce.

Serve

Brownie

Ingredients:	
2 eggs	100 gr sugar
25g chopped almonds	70 grams of flour
1 teaspoon baking powder	25g pure cocoa
One tablespoon vanilla flavouring	50 gr of butter



Instructions

Beat with electric mixer the eggs with the sugar and butter (which we melted previously in the microwave) until it turns into light foam and add the vanilla flavour. Then add the flour and cocoa and continue beating well. When integrated add whole almonds and toss the move with a spatula to finish mixing. Pour into a greased and floured mould. We add 2 fingers height of water into the pot and then we add the pan and put on the fire and wait for the valve on the pot to go up one level then turn off heat and leave until the valve is off again.

Serve



COOKPRO

AUTOCUISEUR

MÓDULO B INFORME N. °:
CERTIFICADO MÓDULO CI:

FECHA:

VOLUMEN:

MARCA REGISTRADA:

TIPO:

Origine: Turquie

CE 0045

1- Lisez toutes les instructions.

2- Ne laissez pas les enfants s'approcher de l'autocuiseur lorsqu'elle est en marche.

3- Ne mettez pas l'autocuiseur dans un four chauffé.

CARACTÉRISTIQUES IMPORTANTES DE L'AUTOCUISEUR

Avec votre autocuiseur vous pouvez cuisiner de manière sûre et économique à basse température. La fermeture de sécurité conçue spécialement pour l'autocuiseur bloque les mâchoires quand la vapeur commence à se former à l'intérieur et empêche l'ouverture du couvercle. La soupape de fonctionnement située sur le couvercle libère l'excès de pression de l'autocuiseur lorsqu'il est en mode « cuisson ». L'autocuiseur vous permet de préparer des légumes, des soupes, des légumineuses, des conserves et des viandes très rapidement. Une cuve élégante et solide en acier inoxydable 18/10 qui peut être mise au lave-vaisselle, un fond thermique permettant une distribution uniforme de la chaleur, des poignées ergonomiques qui facilitent la manipulation, un mécanisme de blocage qui permet d'ouvrir et de fermer facilement le couvercle. La cuve ne doit pas être remplie au-delà des 2/3 de sa capacité. Il est possible que certains aliments se dilatent au cours du processus de cuisson, comme par exemple le riz ou les légumineuses. Dans ce cas de figure, ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà de la moitié de sa capacité. Reportez-vous au repère maximum de remplissage.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ À PRENDRE EN COMPTE LORSQUE VOUS UTILISEZ VOTRE AUTOCUISEUR

Ne laissez pas l'autocuiseur à la portée des enfants. Ne laissez pas des enfants ou des personnes d'un âge avancé utiliser l'autocuiseur.

Ne mettez pas l'autocuiseur à l'intérieur d'un four chaud.

Ne touchez pas les surfaces métalliques chaudes de l'autocuiseur. N'utilisez pas l'autocuiseur pour frire.

Ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà de la moitié à chaque utilisation.

Avant de commencer la cuisson, vérifiez que le couvercle est correctement fermé. N'utilisez pas l'autocuiseur sans liquides à l'intérieur.

Ne laissez personne utiliser votre autocuiseur sans avoir préalablement pris connaissance des instructions d'utilisation.

Les autocuiseurs sont des récipients sous pression conçus pour cuisiner des aliments avec un liquide.

N'utilisez pas votre autocuiseur dans un autre but que celui auquel il est destiné.

AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité.

S'il s'avère nécessaire de changer les mécanismes de sécurité et de fonctionnement, il faudra utiliser des pièces d'origine et contacter le fabricant si une réparation est nécessaire.

INSTRUCTIONS TO USE YOUR PRESSURE COOKER

Lisez les instructions avant d'utiliser l'autocuiseur. Lavez le couvercle, le joint et la cuve de l'autocuiseur avec du produit vaisselle et de l'eau chaude en abondance puis séchez-le après chaque lavage.

Versez au moins une tasse d'eau dans la cuve avec les aliments que vous allez cuisiner et ne la remplissez jamais au-delà de la moitié, même avec de l'eau. Positionnez toujours le bouton de la soupape de fonctionnement sur « évacuation de la vapeur » avant de refermer le couvercle.

Lorsque vous fermez le couvercle, appuyez vers le bas sur la partie plastique avec une main.

Vérifiez toujours que les mâchoires sont bien installées sur les bords et que le couvercle est bien placé sur la cuve à chaque fois que vous fermez l'autocuiseur.

Assurez-vous que la source de chaleur ne couvre que la partie inférieure de la cuve.

Lorsque de la vapeur commence à s'échapper par la soupape de fonctionnement, baissez la source de chaleur au minimum puis positionnez la soupape de fonctionnement sur la position « cuisson ». Le processus de cuisson commence à partir de ce moment-là. Respectez le temps nécessaire pour chaque préparation. Si vous observez encore une sortie excessive de vapeur après avoir baissé la source de chaleur, sélectionnez la température la plus basse pour cuisiner.

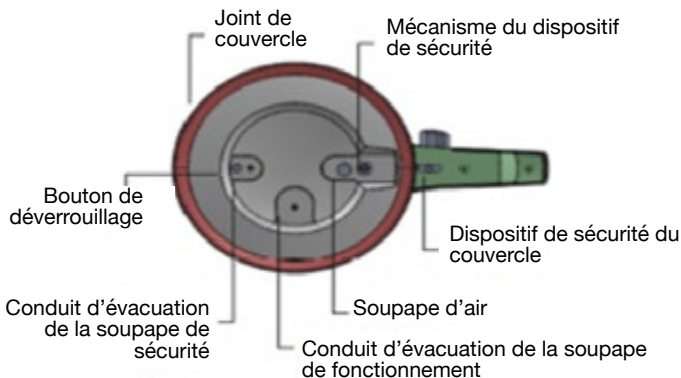
Une fois le temps de cuisson terminé, éteignez la source de chaleur mais n'évacuez pas immédiatement la vapeur. Après 3-4 minutes d'attente, tournez la soupape de fonctionnement sans que votre main ne couvre la sortie du jet de vapeur et videz complètement la vapeur encore présente dans la cuve.

Enfoncez le bouton d'ouverture pour relâcher les mâchoires. Assurez-vous d'ouvrir le couvercle de façon à ne pas être trop proche de l'autocuiseur. Si le couvercle de l'autocuiseur ne s'ouvre pas, ne le forcez pas. Vérifiez qu'il ne reste plus de pression à l'intérieur. Après son utilisation, lavez et séchez le couvercle, le joint et la cuve de l'autocuiseur.

Graissez le joint avec une huile végétale.

Si vous n'allez plus utiliser l'autocuiseur, rangez-le avec le couvercle à l'envers.

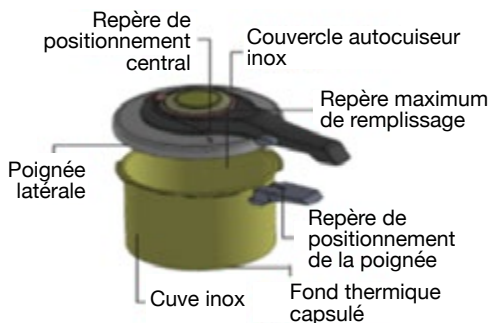
PRÉPARATION DE L'AUTOUISEUR



Ouvrir l'autocuiseur: N'utilisez pas votre autocuiseur avec des enfants à proximité. Poussez le bouton d'ouverture situé sur la poignée du couvercle en direction de la flèche et tournez le couvercle vers la droite en tenant avec l'autre main l'anse située sous la poignée du couvercle. Vous pouvez ôter le couvercle.

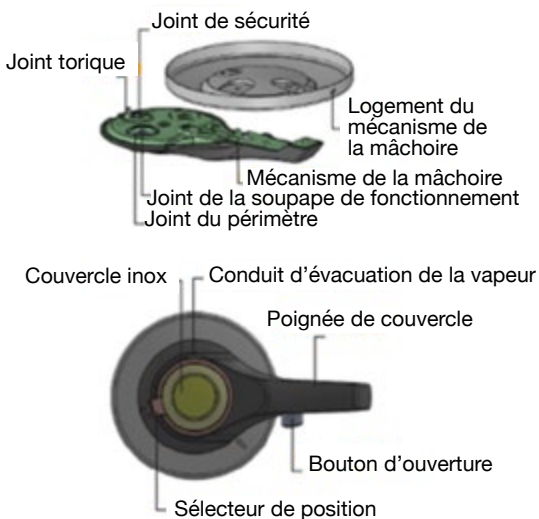
Mise en place des ingrédients dans l'autocuiseur : Ajouter au minimum une tasse d'eau/de liquides dans la cuve à chaque préparation. Ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve. Ce remplissage à mi-cuve prend en compte les ingrédients et les liquides. Si vous cuisinez des aliments produisant de l'écume (comme par exemple les légumineuses, les petits pois ou le riz), remplissez la cuve en dessous de la moitié. Rappel : la moitié de la cuve est destinée aux ingrédients et l'autre moitié à la vapeur. Le temps de cuisson dépendra du remplissage de la cuve.

Mise en place du couvercle: Il existe des repères sur le couvercle métallique et sur la poignée correspondante de l'autocuiseur qui permettent l'installation facile du couvercle.



Fermer l'autocuiseur: Pour mettre en place le couvercle, tenez-le légèrement incliné, situez le repère central du couvercle en face du repère localisé sur la poignée de l'autocuiseur. Tournez le couvercle vers la gauche jusqu'à entendre le clic de blocage.

Cuisson: Posez l'autocuiseur sur une source de chaleur. Le sélecteur devra être sur la position « évacuation de la vapeur ». Vérifiez que les flammes ne débordent pas sur les côtés de l'autocuiseur. Lorsque la vapeur commence à s'échapper du conduit d'évacuation, baissez tout d'abord la source de chaleur au minimum. Choisissez ensuite le programme 1 ou le programme 2 avec le sélecteur de position, en fonction du type d'aliment. À partir de maintenant le temps de cuisson commence : adaptez-en la durée convenablement. N'intervenez pas sur la soupape de fonctionnement durant la cuisson : la soupape évacuera l'excès de pression. Pensez à baisser l'intensité de la source de chaleur : vos plats n'en seront que plus économiques et délicieux.



Fin de la cuisson: Après la phase de cuisson, éteignez la source de chaleur et laissez reposer l'autocuiseur pendant 3 ou 4 minutes. Durant cette période, la pression dans la cuve diminuera. Lorsque vous souhaitez ouvrir l'autocuiseur, tournez doucement la soupape de fonctionnement jusqu'à la position « évacuation de la vapeur » et videz complètement la pression encore présente dans la cuve. Si vous devez ouvrir l'autocuiseur immédiatement après avoir éteint la source de chaleur sans attendre 3 ou 4 minutes, placez-le dans l'évier sous un jet d'eau froide pendant une minute et videz la pression restante en tournant la soupape de fonctionnement sur la position « évacuation de la vapeur ». Ne forcez pas l'ouverture du couvercle lorsque l'autocuiseur est rempli de pression. Faites attention aux jets de vapeur lorsque vous réalisez une décompression rapide. Soyez attentifs et patients. Souvenez-vous que votre autocuiseur fonctionne sous pression. Si vous utilisez les autocuiseurs en respectant les instructions, ils ne sont aucunement dangereux. Gérez bien votre temps pour élaborer des plats délicieux et savoureux.

Nettoyage et entretien: La cuve et le couvercle de l'autocuiseur peuvent être mis au lave-vaisselle. Le joint devra être lavé exclusivement à la main. Bien sécher la cuve, le couvercle et le joint après le nettoyage. Les autocuiseurs qui ne sont pas séchés peuvent présenter des taches de calcaire en fonction des caractéristiques de l'eau de votre région. Le joint peut être placé d'un côté ou de l'autre indifféremment. N'utilisez pas de substances abrasives qui pourraient endommager l'autocuiseur. Pour enlever les taches difficiles, mélangez dans la cuve deux tasses d'eau avec le jus d'un demi citron et faites bouillir sous pression pendant 5 minutes. Retirez l'autocuiseur de la source de chaleur et attendez que la pression baisse, laissez refroidir et rincez abondamment avec de l'eau chaude.

Si trop de vapeur sort de la soupape de fonctionnement durant la cuisson:

Peut-être que la source de chaleur est trop forte. Baissez la source de chaleur au minimum.

La soupape de fonctionnement est peut-être sale. Après avoir évacué la pression de l'autocuiseur, retirez-la et nettoyez-la.

La soupape de fonctionnement est peut-être endommagée. Changez-la en prenant contact avec le fabricant.

Si le couvercle de l'autocuiseur ne s'ouvre pas: Si la pression de la cuve n'a pas été évacuée complètement, le dispositif de sécurité est activé. Attendez encore un peu puis essayez à nouveau.

Si l'autocuiseur refroidit lentement, il est peut-être vide ; tournez complètement la soupape de fonctionnement sur la position d'évacuation de la vapeur et essayez d'ouvrir le couvercle. Ne forcez pas l'ouverture du couvercle.

La soupape de fonctionnement est peut-être bloquée. Attendez le complet refroidissement de l'autocuiseur.

Si de la vapeur s'échappe entre la cuve et le couvercle: Vérifiez qu'il n'existe aucun problème avec le joint du couvercle. Installez correctement le joint dans le couvercle.

Si la pression est générée très lentement dans l'autocuiseur, il se peut que le joint ne maintienne pas la pression. Avec la soupape de fonctionnement en position « évacua-

tion de la vapeur », appuyez doucement avec la main sur le couvercle. Si de la vapeur s'échappe encore entre le couvercle et la cuve, commandez un nouveau joint chez le fabricant.

Si la soupape de fonctionnement ne libère pas la vapeur: La soupape de fonctionnement est peut-être bloquée ou sale. Laissez refroidir complètement l'autocuiseur, puis retirez et nettoyez la soupape de fonctionnement en suivant les instructions.

Il se peut qu'il n'y ait pas de liquide dans la cuve : rajoutez au minimum une tasse remplie de liquide. Vérifiez que le joint n'est pas endommagé.

Vérifiez que le joint situé sous la soupape est bien en place.

Si le couvercle ne ferme pas: Installez correctement le joint dans le couvercle. Laissez les mâchoires s'ouvrir complètement des deux côtés.

S'il y a des aliments chauds dans la cuve, la pression générée dans l'autocuiseur après avoir placé le couvercle aura tendance à pousser celui-ci vers le haut et rendra le blocage difficile. Tournez la soupape de fonctionnement vers la position « évacuation de la vapeur » et essayez de bloquer le couvercle en appuyant dessus avec la main.

Le mécanisme du couvercle est peut-être endommagé. Emportez l'autocuiseur au magasin où vous l'avez acheté ou appelez le service technique du fabricant.

Avantages de l'autocuiseur: Avec l'autocuiseur, vous pouvez préparer en quelques minutes des plats qui tarderaient des heures avec des méthodes de cuisson habituelles. Grâce à ce gain de temps de cuisson et à la basse température, vous économiserez de l'énergie et, par conséquent, de l'argent. Les ingrédients cuisinés sous pression en un court laps de temps ne perdent pas leurs propriétés : vous préparerez des plats plus sains et savoureux.

Systèmes de sécurité :

L'autocuiseur cuit avec

0,4 bar de pression pour le programme 1,

0,6 bar de pression pour le programme 2.

La pression excédentaire est libérée par la soupape de fonctionnement. Si la soupape de fonctionnement se bloque pour une raison quelconque et la pression de l'autocuiseur atteint 0,9 bar, la soupape de sécurité se met en marche et libère l'excès de pression. Si les deux soupapes, celle de fonctionnement et celle de sécurité, sont bloquées, toute la pression sera évacuée entre la cuve et le couvercle à 1,5 bar.

<i>Viandes</i>	<i>Légumes frais</i>	<i>Légumineuses</i>
Bœuf : 40-45 min. Veau : 35-40 min. Agneau : 25-30 min. Poulet : 30-40 min. Volailles : 25-30 min.	Haricots verts : 25-30 min. Aubergine : 10-15 min. Chou-fleur : 10-15 min. Pommes de terre : 10-12 min. Petits pois : 15-20 min. Carottes : 10-15 min.	Haricots (trempés) : 35-45 min. Pois chiches : 35-45 min. Lentilles : 15-02 min. Fèves : 20-25 min.

Soupape d'air (Dispositif de sécurité) : Lorsque vous fermez le couvercle, cette valve libère la pression restée dans la cuve et assure un emboîtement parfait des deux parties. La soupape d'air est ouverte tant que les mâchoires sont ouvertes. Une fois le bouton de fermeture enfoncé, la soupape d'air est libérée et la sortie d'air est fermée par un ressort. Le bouton d'ouverture est également bloqué et joue le rôle de dispositif de sécurité. Vous ne pourrez pas ouvrir le couvercle tant qu'il y aura de la pression dans l'autocuiseur.

Précautions à prendre lors du transport et de l'expédition de l'autocuiseur: Transportez et envoyez le produit dans son emballage d'origine. Réalisez le chargement, le déchargement et le transport avec la plus grande précaution et attention. Assurez-vous que l'emballage se trouve complètement fermé durant le transport et l'expédition. Protégez l'emballage des facteurs nocifs (comme par exemple, l'humidité, l'eau ou les impacts).



RECETTES POUR L'AUTOUISEUR

Croquettes de poulet et œufs:

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes):

Pour 6 à 8 personnes:	1 cuisse de poulet
2 à 3 œufs	1 oignon
1 poireau	1 carotte
1 oignon de printemps	135 g de farine
Farine, œuf battu et chapelure	1/2 litre de lait
Eau	Huile d'olive extra vierge
Sel	Noix de muscade
Persil	



Instructions

Dans l'autocuiseur avec de l'eau et du sel, faites cuire le poulet avec les poireaux, l'oignon et la carotte. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Lorsque le poulet est tendre, enlevez les os et émincez le blanc de poulet. Faites bouillir les œufs dans une petite casserole avec de l'eau et du sel pendant 10 minutes.

Hachez l'oignon et faites-le frire dans une poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez avec un fouet jusqu'à ce que cela devienne légèrement doré. Ajoutez 1/2 litre de lait et mélangez puis ajoutez la même quantité de bouillon, en remuant constamment. Travaillez la pâte à feu doux. Saupoudrez de noix de muscade râpée. Ajoutez la sauce béchamel au poulet avec les œufs fouettés. Mélangez bien et faites cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Versez la pâte dans un bol et laissez-la refroidir. Une fois que la pâte est froide, coupez-la et façonnez-la en croquettes, roulez-les dans la farine, puis dans les œufs et la chapelure et faites-les frire dans une poêle avec de l'huile chaude.

Une fois dorées, retirez les croquettes de la poêle sur une plaque recouverte d'un papier absorbant pour drainer l'excès d'huile.

Servez

Gâteau à l'autocuiseur

Ingrédients (8 personnes):

1 verre ½ de farine 1 verre de sucre

1 œuf ½ verre d'huile

1 verre de lait

1 cuillère à café d'essence de vanille

Pour le glaçage: 200 g de sucre en poudre

10 cuillères à soupe d'eau (environ 75 ml)



Instructions

Mettez les œufs dans un batteur et mélangez-les jusqu'à ce que leur consistance soit lisse et mousseuse et qu'ils aient doublé de volume. Mélangez les œufs avec le sucre et l'huile, ajoutez lentement la farine en alternant avec le lait jusqu'à ce que la consistance soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille. Versez le mélange dans un moule à gâteau préalablement graissé. Placez le moule à l'intérieur de l'autocuiseur et mettez le couvercle puis faites cuire à feu vif pendant 2 minutes, puis baissez l'intensité du feu et laissez cuire pendant 40 à 45 minutes. Une fois le feu éteint, laissez l'autocuiseur fermé pendant 10 minutes puis vérifiez si le gâteau est cuit avec un couteau; si la lame du couteau est sèche, le gâteau est prêt. Retirez et démoulez le gâteau sur une grille. Préparation du glaçage: Mélangez l'eau avec le sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous dans l'eau. Une fois le glaçage prêt, appliquez-le sur le gâteau. Placez le gâteau sur une grille. Il est important de verser immédiatement le glaçage et à partir du centre du gâteau. Laissez refroidir le gâteau à température ambiante.

Prêt à servir.

Gâteau au fromage à l'autocuiseur

Ingrédients :

4 cuillères à soupe de sucre 4 œufs

1 boîte de lait en poudre

200ml crème de fromage

Caramel ou sucre à caraméliser

Baies rouges et noires Chocolat liquide



Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un bol et battez-les jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Caramélisez le moule et versez le mélange dans le moule.

Fermez le moule avec un couvercle ou du papier d'aluminium en vous assurant que de l'eau ne pénètre pas dans le moule lors de la cuisson. Placez le moule dans l'autocuiseur avec une hauteur d'eau de deux doigts. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Après un certain temps, et une fois que la pression est réduite dans l'appareil, prenez le gâteau et laissez-le refroidir au réfrigérateur.

Servez

Démoulez le gâteau sur un plat.

Décorez-le avec du chocolat liquide, des baies rouges et noires

Flan espagnol

Ingrédients (4 à 6 personnes):

1/2 litre de lait
4 œufs
6 cuillères à soupe de sucre
Eau

**Instructions**

Commencez par mettre 4 cuillères à soupe de sucre dans un bol, battez les œufs et fouettez-les bien avec un fouet. Ensuite, ajoutez progressivement le lait, en remuant constamment. Une fois le mélange fouetté, mettez-le de côté pendant un certain temps.

Pour faire le caramel, mettez 2 cuillères à soupe de sucre dans une casserole. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et laissez caraméliser. Placez le caramel dans le fond d'un moule et ajoutez le mélange des œufs qui a été mis de côté. Versez un peu d'eau dans l'autocuiseur et ajoutez le moule. Couvrez le moule avec une feuille d'aluminium, placez le couvercle de l'autocuiseur et faites cuire pendant 4 minutes (réglage au niveau 2). Lorsque la vapeur commence à sortir, laissez le flan reposer pendant un certain temps.

Démoulez le flan et servez.

Soupe de lentilles au curry

Ingrédients (6 personnes):

1/2 verre de lentilles pardina 1 poireau
1 boîte de tomates entières de 400 g 1 oignon
2 gousses d'ail 11 pommes de terre
1 cuillère à café de curry 1 carotte
1 yaourt nature Eau
Huile d'olive extra vierge Sel

**Instructions**

Coupez l'oignon et la carotte en dés et hachez le poireau puis placez-les dans l'autocuiseur avec de l'huile. Ajoutez l'ail, faites frire et assaisonnez. Ajoutez les lentilles, couvrez-les d'eau et ajoutez la cuillère à café de curry. Couvrez et faites cuire pendant 7 minutes. Une fois que les lentilles sont cuites, ajoutez les tomates coupées en dés et laissez cuire encore 2 à 3 minutes. Dans une poêle à frire, poêlez les pommes de terre pelées et coupées en cubes. Egouttez-les avec une écumoire et ajoutez-les dans la soupe.

Servez.

Soupe à la crème de potiron

Ingrédients (4 à 6 personnes):

1 kg de potiron 2 grosses pommes de terre
1 oignon moyen 2 tomates mûres
1 feuille de laurier 1 pot de crème (200 ml.) Huile
Sel 3 œufs durs

**Instructions**

Pelez le potiron et coupez-le en morceaux. Pelez et coupez les pommes de terre.

Nettoyez l'oignons et coupez-le en deux et faites de même avec les tomates.

Mélangez le tout dans l'autocuiseur, ajoutez la feuille de laurier, et versez juste assez d'eau pour couvrir les ingrédients, ajoutez un peu d'huile et du sel. Mettez le couvercle et faites cuire. Une fois que la vapeur commence à sortir, faites cuire pendant 10 minutes et réduisez légèrement le feu. Après quelque temps, retirez le couvercle et vous obtiendrez une purée de

pomme de terre, d'oignon et de tomate de la même manière que vous aviez utilisé un mixeur.

Servez

Versez la soupe dans une assiette et ajoutez la crème, mélangez bien et servez avec les œufs durs hachés.

Poulet au chou-fleur et sauce béchamel

Ingrédients (4 à 6 personnes):

1 chou-fleur	400 g viande de poulet hachée
2 tranches de bacon	100 g de fromage
1 oignon	1 poivron vert
Farine	1/2 litre de lait
Poivre noir	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel Persil



Instructions

Nettoyez le chou-fleur et séparez les fleurons. Faites bouillir le chou-fleur dans l'autocuiseur avec l'eau et le sel. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Puis égouttez-le et mettez-le de côté.

Hachez l'oignon et mettez-le dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez le poivron vert, haché. Assaisonnez et laissez dorer. Ajoutez le bacon et le poulet en dés et faites revenir.

Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites sauter. Versez progressivement le lait et faites cuire pendant environ 5 à 6 minutes.

Placez les bouquets de chou-fleur dans une poêle qui convient à une cuisson au four, versez la sauce blanche avec les légumes et la viande. Faites cuire au four à 220 degrés pendant 5 minutes

Servez chaud.

Panache de légumes

Ingrédients:

250 g de haricots	1 courgette
1 tranche de potiron	8 asperges vertes
100 g de lard ibérique	2 pommes de terre
Eau	Huile d'olive extra vierge
Sel	



Instructions

Pelez et coupez les pommes de terre et faites-les cuire dans l'autocuiseur avec de l'eau. Placez les haricots propres et coupés en lanières dans le panier vapeur. Assaisonnez. Fermez le couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Gardez les haricots au chaud tandis que vous écrasez les pommes de terre en purée.

Coupez les courgettes en gros morceaux. Ajoutez les courgettes et les asperges avec de l'huile, placez-les sur une assiette et laissez reposer durant 6 à 8 minutes.

Hachez le lard et faites-le dorer dans une poêle.

Couvrez le fond des assiettes avec la purée de pommes de terre et placez les légumes vapeur et les haricots grillés sur l'assiette.

Servez

Soupe à l'oignon avec fromage fondu

Ingrédients (pour 4 personnes):

6 oignons Trois os de bœuf
 2 poireaux 3 gousses d'ail
 400 g de pois chiches 75 g de pain d'un jour
 100 g de fromage d'emmental
 Eau Sel Huile d'olive extra vierge
 Persil



Instructions

Faire tout d'abord tremper les pois chiches dans l'eau.

Faites cuire les poireaux dans l'autocuiseur, un demi-oignon, les pois chiches égouttés, les gousses d'ail pelées, les os de bœuf, quelques brins de persil et une pincée de sel.

Placez le couvercle et faites cuire pendant 30 minutes une fois que la vapeur s'est échappée. En fin de cuisson, retirez la viande, les pois chiches et les légumes. Filtrez le bouillon. Mettez de côté.

Pelez et émincez finement les oignons restants et mettez-les à frire dans une poêle avec de l'huile. Assaisonnez et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Hachez le pain, ajoutez-le et mélangez brièvement. Versez le bouillon et faites tout cuire pendant environ 10 minutes. Battez avec un fouet jusqu'à ce que le pain se dissolve.

Servez

Versez la soupe à l'oignon dans les bols et saupoudrez-les de fromage puis placez les bols dans le four pour faire fondre le fromage. Servez en saupoudrant la soupe d'un peu de persil haché.

Sole à la sauce aux champignons

Ingrédients:

200g de champignons
 1 petit oignon pelé et haché finement
 600 g de filets de sole, bien assaisonnées
 1 dl de vin blanc 1 cuillère à soupe de beurre
 3 cuillères à soupe de crème à cuire
 1 cuillère à soupe de persil, haché finement



Instructions

Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur et faites revenir les champignons. Faites cuire brièvement l'oignon. Placez les filets de sole au-dessus de l'oignon et faites-le rissoler. Versez le vin sur le poisson. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes à petit feu. Après le temps de cuisson, retirez l'autocuiseur du feu, laissez rapidement la vapeur s'échapper et ouvrez le couvercle une fois que la pression a complètement disparu. Placez les filets de sole dans un plat préchauffé. Affinez la sauce avec la crème, ajoutez le persil, assaisonnez et laissez brièvement mijoter.

Servez.

Placez le poisson sur les assiettes, versez la sauce sur le poisson et servez avec du riz ou des pommes de terre bouillies.

Poulet au riz à l'autocuiseur

1 et 1/2 verre de riz	4 verres d'eau	
1/2 kg morceaux de poulet sans peau		
1 poivron séché	2 gousses d'ail	
1 tomate	1 brocoli	
1 poivron jaune	1 carotte Sel	Huile



Instructions

Faites bouillir l'eau dans une casserole et salez selon votre goût. Ajoutez un peu d'huile dans l'autocuiseur. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le poivron séché et l'ail. Une fois doré, enlevez le mélange et écrasez-le dans un mortier. Faites revenir le poulet dans la casserole et épluchez la tomate. Quand le poulet devient doré, ajoutez la tomate avec le brocoli, les poivrons et les carottes coupées en lanières. Ajoutez le riz et remuez un peu, ajoutez l'eau et le contenu du mortier. Remuez et fermez l'autocuiseur. Une fois que l'eau est bouillante, continuez à faire cuire à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez et laissez reposer pendant environ 5 minutes puis retirez le couvercle.

Servez chaud.

Cannelloni aux champignons et marrons

Ingrédients (pour 4 personnes):

20 feuilles de cannelloni	500 g de champignons
8 gousses d'ail fraîches	1 oignon de printemps
500 g de marrons	800 ml de lait
80 g de farine	80 g de beurre
100 g de fromage râpé	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel
Persil	



Instructions

Placez les marrons dans l'autocuiseur. Couvrez avec de l'eau, assaisonnez, fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes après le début de l'émission de la vapeur. Pelez les marrons et mettez-les de côté. Versez une grande quantité d'eau dans une grande casserole. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les feuilles de cannellonis. Faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes. Égouttez-les, faites-les refroidir et étalez-les sur un torchon propre. Hachez finement l'ail et l'oignon et faites-les frire. Hachez les champignons et ajoutez-les. Faites revenir brièvement. Assaisonnez. Ajoutez les marrons hachés. Mélangez bien et mettez le mélange de côté. Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites revenir. Versez progressivement le lait et faites-le cuire pendant environ 5 à 6 minutes. Mélangez la moitié de la sauce béchamel. Remplissez les cannellonis. Couvrez-les avec le reste de la sauce, saupoudrez-les avec le fromage et laissez le fromage fondre pendant 3 minutes.

Servez

Côtes d'agneau avec de la salade

Ingrédients (pour 4 personnes):

1,5 kg de côtes d'agneau	3 tomates
1 oignon de printemps	12 olives noires (dénoyautées)
2 gousses d'ail	Eau
Huile d'olive extra vierge	Vinaigre Sel
1/2 cuillère à café de paprika	
2 brins de romarin	Poivre Persil



Instructions

Coupez les côtes en morceaux et placez-les dans l'autocuiseur. Ajoutez un brin de romarin, couvrez avec de l'eau et assaisonnez. Couvrez et faites cuire pendant 10 à 12 minutes à partir du moment où la vapeur commence à s'échapper. Retirez les côtes d'agneau et placez-les sur une plaque de cuisson puis laissez-les de côté. Placez les gousses d'ail, pelées et hachées, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre, du paprika, les feuilles d'un brin de romarin et le sel dans un broyeur. Broyez le mélange. Salez et poivrez la viande et graissez-la avec la sauce. Faites cuire au four à 190 pendant 20 minutes. À mi-cuisson, retournez les côtes d'agneau et enrobez-les avec la sauce restante. Gardez-les au chaud dans le four avec la chaleur résiduelle. Épluchez 2 tomates, coupez les en morceaux irréguliers et placez-les dans un bol, hachez l'oignon en lanières et ajoutez-le avec un peu de salade de maïs. Ajoutez également l'huile d'olive, le vinaigre et le sel.

Servez.

Placez la salade de laitue, les tomates et les côtes d'agneau

Calamars farcis

Ingrédients:

Calamars	Porc ou bœuf	Oeuf
1 tomate râpée	2 oignons, hachés	Olives farcies
400 g de tomates concassées		Sel
Huile d'olive	1 cube de bouillon de poisson	
1 pomme de terre	200 ml de vin blanc	Persil



Instructions

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir un oignon moyen, ajoutez 1 tomate hachée et laissez mijoter pendant quelques minutes. Puis, ajoutez la viande de porc ou de bœuf hachée, remuez et ajoutez l'œuf dur en morceaux, les ailes et les pattes de calamars farcis avec les olives tranchées et le sel. Faites cuire pendant environ 3 minutes à feu doux. Si vous aimez la texture plus épaisse, ajoutez un peu de chapelure. Laissez refroidir. Étalez un peu d'huile d'olive sur chaque calamar, remplissez-les avec le mélange préalablement préparé et fermez les calamars avec un cure-dent. Ajoutez l'oignon haché à l'autocuiseur avec un peu d'huile d'olive, faites revenir et ajoutez les 400 g de tomates concassées, une pomme de terre en tranches, 200 ml de vin blanc et le cube de bouillon de poisson. Faites cuire dans une casserole couverte pendant environ 7 minutes. Versez dans les assiettes et décorez-les joliment avec un peu de persil. Si vous avez des restes de calamar farci, ajoutez-les à la sauce.

Servez

Brownie

Ingrédients:

2 œufs	100 g de sucre	
25g d'amandes pilées		70 g de farine
1 cuillère à café de levure		25g de pur cacao
Une cuillère à soupe d'arôme de vanille		50 g de beurre

Instructions

Mélangez au batteur électrique les œufs avec le sucre et le beurre fondu (précédemment fondu au four à micro-ondes) jusqu'à ce que le mélange devienne une mousse légère puis ajoutez l'arôme de vanille. Ajoutez ensuite la farine et le cacao et continuez à battre. Une fois le mélange devenu lisse, ajoutez les amandes et remuez fortement avec une spatule pour terminer le mélange. Versez le mélange dans un moule graissé et fariné. Versez l'équivalent de la hauteur de deux doigts d'eau dans l'autocuiseur, puis placez le moule et mettez l'autocuiseur sur le feu. Attendez que la soupape de l'autocuiseur monte d'un niveau, puis éteignez le feu et laissez reposer jusqu'à ce que la soupape s'arrête.

Servez





COOKPRO

SCHNELLKOCHTOPF

MÓDULO B INFORME N.º:
CERTIFICADO MÓDULO CI:
FECHA:
VOLUMEN:
MARCA REGISTRADA:
TIPO:

Herkunft: Türkei

CE 0045

- 1-Lesen Sie alle Anleitungen.
- 2-Halten Sie Kinder von dem Schnellkochtopf fern, wenn er in Gebrauch ist.
- 3-Den Schnellkochtopf nicht in einen aufgeheizten Ofen stellen.

WICHTIGE EIGENSCHAFTEN DES SCHNELLKOCHTOPFS

Mit Ihrem Schnellkochtopf können Sie sicher und wirtschaftlich bei niedriger Temperatur auf Ihrem Herd kochen.

Nachdem sich im Topfinneren Dampf gebildet hat, sperrt der speziell konstruierte Sicherheitsverschluss die Laschen und verhindert, dass sich der Deckel öffnen kann.

Das im Deckel vorhandene Kochventil lässt den überschüssigen Druck im Topf ab, wenn er sich im „Kochmodus“ befindet.

Mit dem Schnellkochtopf können Sie Gemüse, Suppen, Hülsenfrüchte, eingemachte Produkte und Fleisch in kurzer Zeit garen.

Eleganter und haltbarer Topf aus 18/10 Edelstahl, der im Geschirrspüler gespült werden kann. Wärmeboden für gleichmäßige Wärmeverteilung, ergonomische Griffe für einfachen Transport und Verriegelungsmechanismus, mit dem der Deckel einfach geöffnet und geschlossen werden kann.

Der Topf darf nicht über 2/3 seines Fassungsvermögens gefüllt werden. Während des Kochens können sich die Speisen ausdehnen, wie es z. B. bei Reis oder Hülsenfrüchten der Fall ist. Füllen Sie Topf nicht über die Hälfte seines Fassungsvermögens.

Er muss bis zur Max.-Linie gefüllt werden.

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN BEI DER VERWENDUNG IHRES SCHNELLKOCHTOPFS

Halten Sie den Schnellkochtopf von Kindern fern. Lassen Sie keine Kinder oder Personen in fortgeschrittenem Alter den Topf benutzen.

Stellen Sie den Schnellkochtopf nicht in einen heißen Backofen.

Berühren Sie die heißen Metalloberflächen des Schnellkochtopfs nicht. Verwenden Sie den Schnellkochtopf nicht zum Frittieren.

Füllen Sie den Schnellkochtopf nicht über die Hälfte seines Fassungsvermögens.

Bevor Sie zu kochen beginnen, müssen Sie sicherstellen, dass der Deckel richtig geschlossen ist. Verwenden Sie den Schnellkochtopf nicht ohne Flüssigkeit im Inneren.

Lassen Sie keine Personen, die die Gebrauchsanweisungen des Schnellkochtopfs nicht kennen, damit umgehen.

Schnellkochtöpfe sind Druckbehälter, die zum Kochen von Speisen mit Flüssigkeit gestaltet sind. Verwenden Sie Ihren Schnellkochtopf nicht für andere Zwecke.

SICHERHEITSHINWEISE

Nehmen Sie keine Änderungen an der Sicherheitsschutzvorrichtung vor. Wenn Änderungen an den Sicherheitsschutzvorrichtungen und an der Funktionsweise erfolgen müssen, müssen Originalteile eingesetzt werden. Bei Reparaturbedarf ist der Hersteller zu benachrichtigen.

GEBRAUCHSANWEISUNGEN DES SCHNELLKOCHTOPFS

Lesen Sie die Anweisungen vor dem Gebrauch des Schnellkochtopfs durch. Reinigen Sie Deckel, Dichtung und Topf mit Spülmittel und reichlich warmem Wasser und trocknen Sie sie nach jedem Spülen ab.

Geben Sie mindestens eine Tasse Wasser zusammen mit den zu kochenden Speisen in den Topf und füllen Sie den Topf niemals über seine Hälfte hinaus - auch nicht mit Wasser. Schieben Sie jedes Mal, bevor Sie den Deckel schließen, den Knopf des Kochventils auf „Dampfablass“. Beim Schließen des Deckels müssen Sie mit einer Hand das Kunststoffteil nach unten drücken. Prüfen Sie immer, ob die Laschen richtig an den Kanten sitzen und ob der Deckel bei jedem Schließen richtig auf dem Topf angebracht ist.

Stellen Sie sicher, dass die Hitze des Herds nur den unteren Topfteil bedeckt.

Sobald Dampf aus dem Kochventil austritt, müssen Sie die Hitze auf den Mindestwert reduzieren und anschließend das Kochventil auf „Garstellung“ stellen. Zu diesem Zeitpunkt beginnt der Garvorgang. Berücksichtigen Sie notwendige Dauer für jede Garphase. Wenn weiter überschüssiger Dampf aus dem Dampfaustritt austritt, obwohl Sie die Hitze reduziert haben, müssen Sie eine niedrigere Gartemperatur wählen.

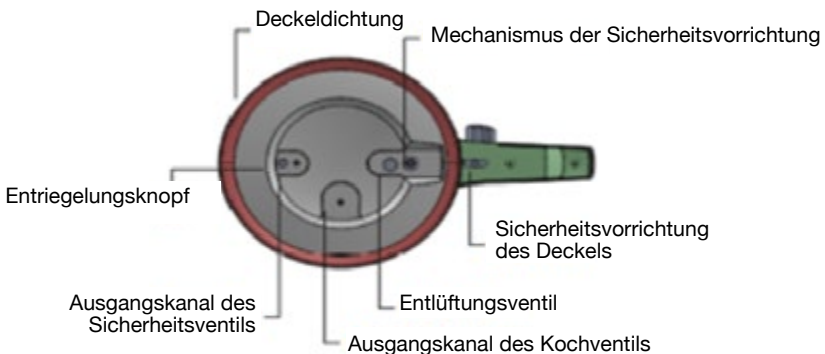
Sobald die Garzeit zu Ende ist, müssen Sie die Kochstelle ausschalten. Lassen Sie den Dampf nicht sofort ab. Nachdem Sie 3 oder 4 Minuten gewartet haben, müssen Sie das Kochventil so drehen, dass Ihre Hand das Ventil nicht abdeckt, und den im Topf vorhandenen Restdampf komplett leeren.

Drücken Sie den Öffnungsknopf, um die Laschen zu lösen. Halten Sie Deckel von sich fern, wenn Sie ihn öffnen. Lässt sich der Deckel Ihres Schnellkochtopfs nicht öffnen, versuchen Sie es nicht mit Gewalt. Prüfen Sie, ob kein Druck mehr im Inneren vorhanden ist. Nach der Verwendung des Schnellkochtopfs müssen Sie Deckel, Dichtung und Topf spülen.

Verteilen Sie Pflanzenöl auf der Dichtung.

Soll der Schnellkochtopf nicht benutzt werden, legen Sie den Deckel umgekehrt darauf und bewahren Sie ihn auf.

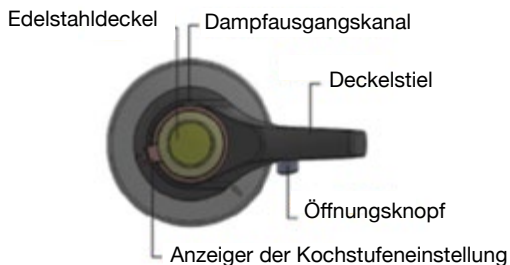
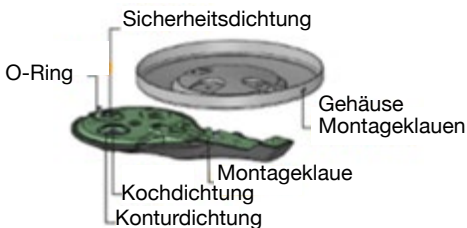
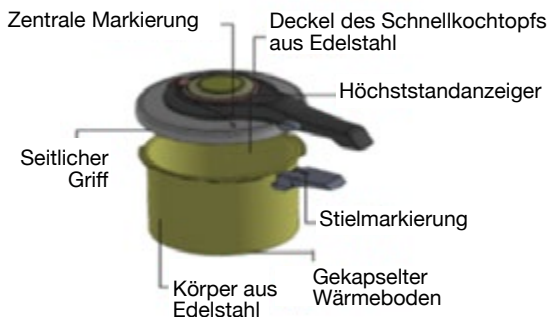
VORBEREITUNG DES SCHNELLKOCHTOPFS ZUM KOCHEN



Topf öffnen: Verwenden Sie Ihren Schnellkochtopf nicht, wenn Kinder in der Nähe sind. Drücken Sie den im Deckelstiel befindlichen Öffnungsknopf in Pfeilrichtung und drehen Sie den Deckel nach rechts, indem Sie den Griff unter dem Deckelstiel mit der anderen Hand festhalten. Jetzt können Sie den Deckel anheben.

Zutaten in den Schnellkochtopf geben: Mindestens eine Tasse Wasser / Flüssigkeit je Essen hinzugeben. Füllen Sie den Topf nur bis zur Hälfte. Bei der Füllung bis zur Hälfte sind Zutaten und Flüssigkeiten mit enthalten. Wenn Sie Speisen zubereiten, die Schaum bilden (wie z. B. Hülsenfrüchte, Erbsen oder Reis), darf der Topf nur weniger als bis zur Hälfte gefüllt werden. Nicht vergessen: Die Hälfte des Topfs ist für die Zutaten und die andere Hälfte für den Dampf. Die Garzeit verkürzt sich je nach Füllung des Topfs.

Deckel auflegen: Im Metalldeckel und dem entsprechenden Stiel des Schnellkochtopfs sind Markierungen angebracht, die das Auflegen des Deckels vereinfachen.



Topf schließen: Um den Deckel aufzulegen, müssen Sie ihn leicht geneigt halten und die mittlere Markierung des Deckels parallel zur Markierung im Deckelstiel anordnen. Drehen Sie den Deckel nach links, bis Sie ein Klick der Verriegelung hören.

Garen: Stellen Sie den Schnellkochtopf auf eine Heizquelle. Der Anzeiger der Druckstände muss auf der Stellung „Dampf ablassen“ stehen. Prüfen Sie nach, ob die Flammen nicht an den Topfseiten hochschlagen. Sobald Dampf durch den Ausgangskanal austritt, müssen Sie zunächst die Heizquelle auf die niedrigste Stufe stellen. Je nach Speise müssen Sie den Anzeiger zur Einstellung der Garstufe auf das Programm 1 oder auf das Programm 2 stellen. Ab diesem Moment beginnt die Garzeit, d. h., dass Sie die Dauer dementsprechend anpassen müssen. Während des Garens dürfen Sie das Kochventil nicht manipulieren, da es den Drucküberschuss ausstößt. Denken Sie daran, die Hitze zu senken: So werden Ihre Gerichte günstiger und schmackhafter.

Ende des Garvorgangs: Nach der Garphase müssen Sie die Kochstelle ausschalten und 3 oder 4 Minuten bei geschlossenem Topf abwarten. Während dieser Zeit sinkt der Topfdruck. Wenn Sie den Topf öffnen möchten, müssen Sie das Kochventil langsam auf die Stellung „Dampf ablassen“ drehen und den Restdruck komplett aus dem Topf entleeren. Wenn Sie den Topf direkt nach dem Ausschalten des Herds, d. h. ohne 3 oder 4 Minuten abzuwarten, öffnen müssen, müssen Sie ihn eine Minute lang unter fließendes kaltes Wasser in das Spülbecken stellen und den Restdruck entleeren, indem Sie das Kochventil auf die Stellung „Dampf ablassen“ drehen. Öffnen Sie den Deckel nicht gewaltsam, wenn der Topf unter Druck steht. Seien Sie mit den Dampfstoßen vorsichtig, wenn Sie eine schnelle Drucklosmachung vornehmen. Sie müssen vorsichtig sein und Geduld haben. Denken Sie daran, dass Ihr Topf mit Druck kocht. Sie werden feststellen, dass Schnellkochtöpfe keine Gefahren darstellen, wenn Sie den Anweisungen entsprechend eingesetzt werden. Planen Sie Ihre Zeit richtig, um köstliche und schmackhafte Gerichte zubereiten zu können.

Reinigung und Instandhaltung: Topf und Deckel des Schnellkochtopfs können im Geschirrspüler gespült werden. Die Dichtung darf nur per Hand abgewaschen werden. Nach dem Spülen müssen Sie Topf, Deckel und Dichtung gut abtrocknen. Werden die Töpfe nicht abgetrocknet, können sich je nach den lokalen Wassereigenschaften Kalkflecken bilden. Die Dichtung kann von beiden Seiten angebracht werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel, die den Topf verkratzen könnten. Zur Entfernung hartnäckiger Flecken müssen Sie den Saft einer halben Zitrone in 2 Tassen Wasser geben und diese Mischung 5 Minuten lang bei Druck kochen. Nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und warten Sie ab, bis der Druck gesunken ist. Lassen Sie ihn abkühlen, und spülen Sie ihn mit reichlich heißem Wasser ab.

Wenn beim Garen zu viel Dampf aus dem Kochventil austritt: Vielleicht ist die Hitze zu stark. Senken Sie die Hitze auf den Mindeststand. Das Kochventil kann verschmutzt sein. Nachdem der Druck aus dem Topf abgelassen ist, nehmen Sie das Ventil ab und waschen Sie es. Das Kochventil kann beschädigt sein. Ersetzen Sie es durch ein neues Ventil, indem Sie sich mit dem Hersteller in Verbindung setzen.

Wenn sich der Topfdeckel nicht öffnen lässt: Wenn der Druck nicht komplett aus dem Topf abgegeben wurde, ist die Sicherheitsvorrichtung aktiv. Warten Sie etwas länger und versuchen Sie es danach noch einmal. Kühlt er langsam ab, kann sich der Dampf entleert haben. Drehen Sie das Kochventil bis zum Dampfablassen und versuchen Sie, den Deckel zu öffnen. Öffnen Sie den Deckel nicht mit Gewalt. Das Kochventil kann verriegelt sein. Warten Sie bitte ab, bis sich der Topf komplett abgekühlt hat.

Wenn Dampf zwischen Topf und Deckel austritt: Prüfen Sie, ob es kein Problem mit der Deckeldichtung gibt. Legen Sie die Dichtung richtig in den Deckel.

Wenn sich der Druck im Topf sehr langsam bildet, kann es sein, dass die Dichtung den Druck nicht hält. Drücken Sie mit der Hand leicht auf den Deckel, während das Kochventil auf Dampfablass eingestellt ist. Sollte weiter Dampf zwischen Deckel und Topf austreten, muss die Dichtung durch eine neue, vom Hersteller erhaltene Dichtung ersetzt werden.

Wenn das Kochventil keinen Dampf abgibt: Das Kochventil kann verriegelt oder verschmutzt sein. Kühlen Sie den Topf komplett ab und reinigen Sie das Kochventil entsprechend der Anweisungen. Möglicherweise ist keine Flüssigkeit im Topf vorhanden: Geben Sie mindestens eine Tasse Flüssigkeit hinein. Prüfen Sie nach, ob die Dichtung beschädigt ist. Stellen Sie sicher, dass die Dichtung unter dem Ventil richtig angeordnet ist.

Wenn der Deckel nicht schließt: Legen Sie die Dichtung richtig in den Deckel. Lassen Sie die Laschen auf beiden Seiten vollständig öffnen. Wenn sich heiße Speisen im Topf befinden, hebt der im Topf entstandene Druck diesen nach dem Auflegen an und erschwert die Verriegelung. Drehen Sie das Kochventil auf die Stellung „Dampfablass“ und versuchen Sie den Deckel zu verriegeln, indem Sie ihn mit der Hand andrücken. Der Deckelmechanismus kann beschädigt sein. Bringen Sie den Topf zum Händler, bei dem Sie ihn gekauft haben, oder rufen Sie den Kundendienst des Herstellers an.

Vorteile des Schnellkochtopfs: Mit dem Schnellkochtopf können Sie in Minutenschnelle Gerichte kochen, die bei normalen Garmethoden Stunden erfordern. Dank der kürzeren Garzeit und der niedrigen Temperatur sparen Sie Energie und somit auch Geld. Die unter Druck in kurzer Zeit gegarten Zutaten verlieren ihre Eigenschaften nicht, d. h., Sie kochen gesündere und schmackhaftere Lebensmittel.

Cuidado durante el transporte y envío: Transporte y envíe el producto en su embalaje original. Tenga precaución y cuidado con el producto durante la carga y descarga y el transporte. Asegúrese de que el embalaje se encuentra completamente cerrado durante el transporte y el envío. Proteja el embalaje ante factores nocivos (por ejemplo, humedad, agua o impactos, entre otros).

Sicherheitssysteme:

Der Schnellkochtopf gart bei
0,4 bar Druck im Programm 1 und bei
0,6 bar Druck im Programm 2.

Der Drucküberschuss wird über das Kochventil freigegeben. Sollte das Kochventil aus irgendeinem Grund blockiert sein und der Druck im Topf 0,9 bar erreichen, wird das Sicherheitsventil aktiviert und gibt den überschüssigen Druck ab. Sind beide Ventile, d. h. Koch- und Sicherheitsventil blockiert, wird bei 1,5 bar der gesamte Druck zwischen Topf und Deckel abgegeben.

Entlüftungsventil (Sicherheitsverschluss): Während der Deckel geschlossen wird, gibt dieser den im Topf vorhandenen Druck ab und garantiert ein perfektes Einrasten mit dem Topf. Das Entlüftungsventil ist geöffnet, solange die Laschen geöffnet sind. Wenn der Verschlussknopf gedrückt wird, wird das Entlüftungsventil freigegeben und der Luftausgang mit einer Feder geschlossen. Auch der Öffnungsknopf wird verriegelt und wirkt als Sicherheitsvorrichtung. Sie können den Deckel nicht öffnen, solange Druck im Topf vorhanden ist.

<i>Fleisch</i>	<i>Frisches Gemüse</i>	<i>Hülsenfrüchte</i>
Rindfleisch: 40-45 Min. Kalbfleisch: 35-40 Min. Lammfleisch: 25-30 Min. Hähnchenfleisch: 30-40 Min. Geflügel: 25-30 Min.	Grüne Bohnen: 25-30 Min. Auberginen: 10-15 Min. Blumenkohl: 10-15 Min. Kartoffeln: 10-12 Min. Erbsen: 15-20 min. Karotten: 10-15 min.	Bohnen (eingeweicht): 35-12 Min. Erbsen: 35-45 min. Linsen: 15-02 min. Dicke Bohnen: 20-25 min.

Vorsicht bei transport und versand: Transportieren und verschicken Sie das Produkt in seiner Originalverpackung. Gehen Sie mit dem Produkt beim Be- und Entladen wie auch beim Transport vorsichtig vor. Stellen Sie sicher, dass die Verpackung bei Transport und Versand komplett geschlossen ist. Schützen Sie die Verpackung vor schädlichen Einwirkungen (wie z. B. Feuchtigkeit, Wasser oder Schläge, u. a.).



REZEPTE FÜR DEN SCHNELLKOCHTOPF

Hähnchen- und Eikroketten

Zutaten (4-6 Personen)

1 Hühnerschenkel	2-3 Eier	1 Zwiebel
1 Stange Lauch	1 Karotte	135 g Mehl
1 Frühlingszwiebel	Wasser	
Mehl, geschlagene Eier und Brotkrümel 1/2 l Milch		
Extra natives Olivenöl	Salz	
Muskatnuss	Petersilie	



Zubereitung

Geben Sie das Huhn mit Wasser, Salz, Lauch, Zwiebeln und Karotten in den Schnellkochtopf. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Zutaten 20-25 Minuten. Wenn das Huhn weich ist, entfernen Sie Knochen und Haut und zerkleinern Sie es. Kochen Sie die Eier in einem kleinen Topf mit Wasser und Salz für 10 Minuten.

Zwiebel hacken und in einer Pfanne mit Öl auf mittlerer Flamme andünsten. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis es leicht gebräunt ist. Geben Sie 1/2 l Milch dazu

und rühren Sie. Geben Sie die gleiche Menge Brühe unter kontinuierlichem Rühren dazu. Verarbeiten Sie die Mischung bei geringer Wärmezufuhr zu einem Teig. Mit geriebener Muskatnuss bestreuen. Geben Sie die Bechamelsoße zu dem Huhn zusammen mit den zerkleinerten Eiern. Alles gut vermischen und auf niedriger Flamme 20 bis 25 Minuten garen köcheln lassen. Teig in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Wenn der Teig abgekühlt ist, schneiden und Krokettchen formen. Krokettchen erst in Mehl, dann in Ei und Brotkrumen rollen. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

Wenn die Krokettchen gebraten sind, aus der Pfanne nehmen und auf einen mit absorbierendem Papier bedeckten Teller legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Servieren

Kuchen im Schnellkochtopf

Zutaten (8 Personen):

1 ½ Tassen Mehl	1 Tasse Zucker
1 Ei	½ Tasse Öl
1 Tasse Milch	1 Teelöffel Vanilleextrakt
Für die Glasur:	200 g Puderzucker
10 Esslöffel Wasser (etwa 75 ml)	



Zubereitung

Geben Sie die Eier in einen Mixer und rühren Sie die Eier, bis sie glatt und schaumig sind und das Zweifache des anfänglichen Volumens haben. Eier mit Zucker und Öl vermischen, langsam das Mehl abwechselnd mit der Milch zugeben, bis die Masse glatt und klumpenfrei ist. Vanilleextrakt begeben. Gießen Sie die Mischung in eine eingefettete Bonio Kuchenform. Stellen Sie die Form in den Schnellkochtopf und setzen Sie den Deckel auf den Topf. Lassen Sie den Kuchen 2 Minuten auf hoher Flamme backen. Verringern Sie dann die Temperatur und lassen Sie den Kuchen 40-45 Minuten backen. Lassen Sie den Kuchen auf dem ausgeschalteten Herd stehen und prüfen Sie mit einem Messer, ob der Teig gebacken ist. Wenn das Messer beim Herausziehen trocken ist, ist der Kuchen fertig. Kuchen herausnehmen und auf einem Gitterrost aus der Form stürzen. Zubereitung der Glasur: Mischen Sie Wasser mit Zucker und rühren Sie, bis Sie eine homogene Mischung erhalten. Sobald die Glasur fertig ist, können Sie den Kuchen damit bedecken. Stellen Sie den Kuchen auf einen Gitterrost. Es ist wichtig, die Glasur sofort und in die Mitte des Kuchens zu gießen. Lassen Sie den Kuchen auf Zimmertemperatur abkühlen.

Servierbereit.

Käsekuchen im Schnellkochtopf

Zutaten

4 Esslöffel Zucker	4 Eier
1 Dose Milchpulver	200 ml Frischkäse
Karamell oder Zucker zum Karamellisieren	
Brombeeren und Himbeeren	
Flüssige Schokolade	



Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie alles. Karamellisieren Sie die Form und geben Sie die Mischung hinein.

Bedecken Sie die Form mit einem Deckel oder Aluminiumfolie, und zwar so, dass kein Wasser während des Garens in die Form gelangen kann. Stellen Sie die Form in den Schnellkochtopf in zwei Fingerbreit Wasser. Schließen Sie den Schnellkochtopf und garen Sie 15 bis 20 Minuten.

Nach einer Weile und sobald der Druck im Topf gefallen ist, stellen Sie den Kuchen in den Kühlschrank und lassen Sie ihn abkühlen.

Servieren

Stürzen Sie den Kuchen auf einen Teller.

Mit flüssiger Schokolade, Brombeeren und Himbeeren verzieren.

Spanischer Pudding

Zutaten (4-6 Personen):

1/2 l Milch	4 Eier
6 Esslöffel Zucker	Wasser



Zubereitung

Geben Sie 4 Esslöffel Zucker in eine Schüssel, schlagen Sie die Eier mit einem Schneebesen schaumig. Dann unter kontinuierlichem Rühren nach und nach Milch begeben. Nach dem Rühren einen Moment stehen lassen.

Geben Sie 2 Esslöffel Zucker in eine Form, um Karamell herzustellen. 2 Esslöffel Wasser hinzugeben und karamellisieren. Verteilen Sie dann den Karamell auf dem Boden der Form und geben Sie die Eiermischung dazu. Gießen Sie etwas Wasser in den Dampfkochtopf und stellen Sie die mit Aluminiumfolie bedeckte Form in den Topf, schließen Sie den Deckel und garen Sie (auf Stufe 2) den Pudding 4 Minuten lang, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Lassen Sie den Pudding eine Weile ruhen.

Nehmen Sie den Pudding heraus und servieren Sie ihn.

Linsensuppe mit Curry

Zutaten (6 Personen)

1/2 Tasse braune Linsen	1 Lauch
1 Dose ganze Tomaten (400 g)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	
11 Kartoffeln	Salz
1 Teelöffel Curry	1 Karotte
1 Naturjoghurt	Wasser
Natives Olivenöl extra	



Zubereitung

Zwiebel und Karotte in Würfel schneiden. Lauch klein schneiden und in den Schnellkochtopf mit dem Öl geben. Knoblauch dazugeben, braten und gut würzen. Linsen hineinrühren, mit Wasser bedecken und den Teelöffel Curry dazugeben. Bedecken und 7 Minuten kochen lassen. Sobald die Linsen gar sind, die gewürfelten Tomaten dazugeben und noch einmal 2-3 Minuten kochen lassen. In einer Bratpfanne die geschälten Kartoffeln braten und in Würfel schneiden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die Suppe geben.

Servieren.

Kürbiscremesuppe

Zutaten (4-6 Personen):

1 kg Kürbis 2 große Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel 2 reife Tomaten
1 Lorbeerblatt 1 Becher Sahne (200 ml)
Öl Salz
3 hart gekochte Eier



Zubereitung

Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und einmal durchschneiden, bereiten Sie die Tomaten auf die gleiche Weise vor.

Mischen Sie alle Zutaten im Schnellkochtopf, geben Sie das Lorbeerblatt dazu, gerade genug Wasser, um alles zu bedecken, etwas Öl und Salz. Setzen Sie den Deckel auf den Topf und stellen Sie ihn auf die Herdplatte. Wenn der Dampf zu entweichen beginnt, kochen Sie die Zutaten 10 Minuten und reduzieren Sie die Temperatur etwas. Öffnen Sie nach einer Weile den Deckel und stampfen Sie Kartoffeln, Zwiebel und Tomaten so fein, als ob sie mit einem Pürierstab püriert wurden.

Servieren

Füllen Sie die Suppe in einen Teller und geben Sie Kochsahne dazu. Gut mischen und mit den zerkleinerten Eiern servieren.

Blumenkohl und Hühnchen mit Bechamelseße

Zutaten (4-6 Personen):

1 Blumenkohl 400 g zerkleinertes Hühnerfleisch
2 Scheiben Speck 100 g Käse
1 Zwiebel 1 grüne Paprika
Mehl 1/2 l Milch
Wasser extra natives Olivenöl
Salz schwarzer Pfeffer Petersilie



Zubereitung

Säubern Sie den Blumenkohl und zerlegen Sie ihn. Kochen Sie den Blumenkohl mit Wasser und Salz im Schnellkochtopf. Lassen Sie ihn auf mittlerer Flamme 5 Minuten lang kochen. Abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel hacken und in eine Bratpfanne mit Öl geben. Geben Sie die ebenfalls zerkleinerte grüne Paprika dazu. Würzen und andünsten. Speck und gewürfeltes Hühnerfleisch dazugeben und braten.

Für die Soße: Schmelzen Sie Butter in einer Pfanne, geben Sie Mehl dazu, dann würzen und sautieren. Nach und nach Milch dazugeben und etwa 5-6 Minuten kochen.

Blumenkohlröschen in eine ofenfeste Pfanne geben. Gemüse, Fleisch und die weiße Soße dazugeben. Bei 220 Grad 5 Minuten lang backen.

Heiß servieren.

Gemüse- Panache

Zutaten:

250 g Bohnen 1 Zucchini
 1 Scheibe Kürbis 8 grüne Spargelstangen
 100 g iberischer Speck 2 Kartoffeln
 Wasser natives Olivenöl extra
 Salz



Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln und im Schnellkochtopf mit Wasser garen. Die gesäuberten Bohnen in Streifen schneiden, in den Dampfentsatz legen und würzen. Topf schließen und auf mittlerer Flamme 4 Minuten lang garen

Halten Sie die Bohnen warm, während Sie die Kartoffeln stampfen.

Schneiden Sie die Zucchini in große Stücke. Geben Sie Zucchini und Spargel mit etwas Öl dazu, legen Sie das Gemüse auf einen Teller und lassen Sie es 6-8 Minuten stehen.

Schneiden Sie den Speck klein und bräunen Sie ihn in der Bratpfanne.

Bedecken Sie den Boden eines Tellers mit Kartoffelbrei und legen Sie das gedämpfte Gemüse und die gebratenen Bohnen auf den Teller.

Servieren

Zwiebelsuppe mit geschmolzenem Käse

Zutaten (für 4 Personen):

6 Zwiebeln drei Rinderknochen
 2 Lauchstangen 3 Knoblauchzehen
 400 g Kichererbsen 75 g ein Tag altes Brot
 100 g Emmentaler Wasser
 Salz extra natives Olivenöl Petersilie



Zubereitung

Kichererbsen zunächst in Wasser einweichen.

Kochen Sie die Lauchstangen, eine Zwiebelhälfte, die abgetropften Kichererbsen, geschälten Knoblauchzehen, Rinderknochen, etwas Petersilie und eine Prise Salz im Schnellkochtopf.

Setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie alles 30 Minuten kochen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Entfernen Sie anschließend die Knochen, Kichererbsen und das Gemüse. Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb. Stellen Sie die Brühe beiseite.

Restliche Zwiebeln schälen und fein hacken, zum Braten mit Öl in eine Pfanne geben. Würzen und dünsten, bis sie gar sind.

Schneiden Sie das Brot klein, geben Sie es dazu und rühren Sie kurz um. Gießen Sie die Brühe dazu und kochen Sie alles etwa 10 Minuten. Schlagen Sie die Suppe mit einem Schneebesen, bis sich das Brot aufgelöst hat.

Servieren

Streuen Sie Käse über die Suppe und stellen Sie sie in den Ofen, um den Käse zu schmelzen.

Geben Sie die Suppe in die Suppentassen und streuen Sie etwas gehackte Petersilie darüber.

Seezunge mit Pilzsoße

Zutaten:

200 g Pilz

1 kleine, geschälte und fein gehackte Zwiebel

600 g Seezungenfilets, gut gewürzt

1 dl Weißwein 1 Esslöffel Butter

3 Esslöffel Kochsahne

1 Esslöffel Petersilie, klein gehackt



Zubereitung

Butter im Schnellkochtopf schmelzen und die Pilze braten. Zwiebel kurz andünsten. Legen Sie die Seezungenfilets auf die Zwiebeln und braten Sie diese. Gießen Sie den Wein über den Fisch. Deckel schließen und 2 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Nach Ablauf der Garzeit den Schnellkochtopf von der Herdplatte nehmen, schnell den Dampf entweichen lassen und den Deckel öffnen, sobald der Topf nicht mehr unter Druck steht. Seezungenfilets auf einen vorgewärmten Teller legen. Soße mit Sahne verfeinern, Petersilie dazugeben und kurz köcheln lassen.

Servieren.

Legen Sie den Fisch auf eine Platte, geben Sie die Soße über den Fisch und servieren Sie ihn mit Reis oder Salzkartoffeln.

Reis mit Hühnchen im Schnellkochtopf

Zutaten (4 Personen):

1 und 1/2 Tassen Reis 4 Glas Wasser

1/2 kg Hühnchenstücke ohne Haut

1 getrocknete Paprikaschote 2 Knoblauchzehen

1 Tomate 1 Brokkoli

1 gelbe Paprika 1 Karotte

Salz Öl



Zubereitung

Kochen Sie das Wasser in einem Topf und salzen sie es nach Geschmack. Geben Sie etwas Öl in den Schnellkochtopf. Wenn das Öl heiß ist, getrocknete Paprikaschote und Knoblauch hineingeben. Wenn gebräunt, Paprikaschote und Knoblauch herausnehmen und im Mörser zerstoßen. Hühnchen im Topf braten. Häuten Sie währenddessen die Tomate, und wenn das Hühnchen eine goldbraune Farbe hat, geben Sie die Tomate zusammen mit dem Brokkoli, Paprika und der Karotte (in Streifen geschnitten) dazu. Reis dazugeben und ein paar Mal umrühren, Wasser und den Inhalt des Mörsers hinzufügen. Umrühren und den Topf verschließen. Wenn das Wasser kocht, den Topf 10 Minuten lang auf kleiner Flamme stehen lassen. Umrühren und noch einmal für etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Deckel abnehmen.

Heiß servieren

Pilz-Cannelloni mit Kastanie

Zutaten (4 Personen):

20 Blätter Cannelloni	500 g Pilze	
8 frische Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel	
500 g Kastanien	800 ml Milch	
80 g Mehl	80 g Butter	
100 g geriebener Käse	Wasser extra natives Olivenöl	Salz, Petersilie



Zubereitung

Legen Sie die Kastanien in den Schnellkochtopf. Mit Wasser bedecken, würzen, Deckel aufsetzen und 5 Minuten lang kochen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Kastanien schälen und beiseitestellen. Geben Sie reichlich Wasser in einen großen Topf. Zum Kochen bringen, Cannelloni-Blätter hineingeben und 10-12 Minuten kochen lassen. Abgießen, abkühlen lassen und auf einem sauberen Tuch ausbreiten. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und braten. Pilze klein schneiden und dazugeben. Kurz anbraten und würzen. Gehackte Kastanien dazugeben. Gut vermischen und stehen lassen. Für die Soße Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben, würzen und sautieren. Nach und nach Milch dazugießen und etwa 5-6 Minuten kochen. Mischen Sie die Hälfte der Bechamelsonne. Füllen Sie die Cannelloni. Wenn Sie es wünschen, können Sie die Cannelloni mit dem Rest der Soße bedecken. Streuen Sie Käse darüber und gratinieren Sie die Cannelloni 3 Minuten.

Servieren.

Lammrippchen mit Salat

Zutaten (4 Personen):

1,5 kg Lammrippchen	3 Tomaten
1 Frühlingszwiebel	12 schwarze Oliven (entsteint)
2 Knoblauchzehen	Wasser
extra natives Olivenöl	Essig, Salz
½ Teelöffel Paprika	2 Zweige Rosmarin Pfeffer
Petersilie	



Zubereitung

Rippchen in Stücke schneiden und in den Schnellkochtopf legen. Einen Zweig Rosmarin dazugeben, mit Wasser bedecken und würzen. Deckel aufsetzen und 10 -12 Minuten kochen lassen, nachdem der Dampf zu entweichen beginnt. Rippchen herausnehmen und auf einen Bogen Backpapier legen. Stehen lassen. Knoblauchzehen geschält und gehackt, 4 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Essig, Paprika, die Blätter eines Rosmarinzweigs und Salz in einen Zerkleinerer geben und zerkleinern. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit der Soße bestreichen. Bei 190 Grad 20 Minuten lang backen. Nach der Hälfte der Garzeit die Rippchen umdrehen und mit der restlichen Soße bedecken. Mit der Restwärme im Ofen warmhalten. 2 Tomaten häuten, in ungleichmäßige Stücke schneiden und in eine Schüssel legen. Zwiebel in Streifen schneiden und mit etwas Mais in den Salat geben. Außerdem Olivenöl, Essig und Salz dazugeben.

Servieren.

Den Salat mit Blattsalat, Tomaten und Lammrippchen anrichten.

Gefüllter Tintenfisch

Zutaten:

Tintenfisch	Schweine oder Rind
Ei	1 zerkleinerte Tomate
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	gefüllte Oliven
400 g pürierte Tomaten	1 Kartoffel
Olivenöl	Salz
200 ml Weißwein	1 Würfel Fischbrühe
Petersilie	



Zubereitung

Die mittelgroße Zwiebel in einer Bratpfanne mit Olivenöl braten, eine zerkleinerte Tomate dazugeben und einige Minuten lang köcheln lassen. Dann Schweine- oder Rinderhack dazugeben, umrühren und ein zerkleinertes, hart gekochtes Ei, die Flügel und Beine des Tintenfisches mit geschnittenen Oliven und Salz zugeben. Etwa 3 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen lassen. Wenn Sie eine dickere Konsistenz bevorzugen, geben Sie einige Brotkrumen dazu. Zum Abkühlen stehen lassen. Auf jedem Tintenfisch etwas Olivenöl verteilen, mit der vorbereiteten Mischung füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Die gehackte Zwiebel in den Schnellkochtopf geben, mit etwas Olivenöl braten und 400 g pürierte Tomaten, eine in Scheiben geschnittene Kartoffel, 200 ml Weißwein und einen Würfel Fischbrühe begeben. Im geschlossenen Topf etwa 7 Minuten kochen lassen. Auf eine Platte legen und mit etwas Petersilie dekorieren. Wenn Sie noch etwas Tintenfisch-Füllung übrig haben, können Sie diese in die Soße geben.

Servieren

Brownie

Zutaten:

2 Eier	100 g Zucker	
25 g gehackte Mandeln		70 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver		25 g reinen Kakao
Ein Esslöffel Vanillearoma		50 g Butter



Zubereitung

Eier, Zucker und Butter (die zuvor in der Mikrowelle geschmolzen wurde) mit einem elektrischen Handrührgerät schlagen, bis Sie einen leichten Schaum erhalten. Dann das Vanillearoma dazugeben. Mehl und Kakao hinzufügen und weiter schaumig schlagen. Wenn Sie eine homogene Mischung erhalten, geben Sie ganze Mandeln dazu und heben Sie diese mit einem Spatel unter den Teig, um den Teig fertigzustellen. In eine gefettete und bemehlte Form geben. Geben Sie 2 Fingerbreit Wasser in den Topf und stellen Sie dann die Form hinein. Topf auf den Herd stellen und warten, bis das Ventil auf dem Topf eine Stufe aufsteigt, schalten Sie dann den Herd aus und lassen Sie den Topf auf der Platte stehen, bis das Ventil wieder geschlossen ist.

Servieren



COOKPRO

PENTOLA A PRESSIONE

MÓDULO B INFORME N. °:
 CERTIFICADO MÓDULO CI:
 FECHA:
 VOLUMEN:
 MARCA REGISTRADA:
 TIPO:

Origen: Turquía

CE 0045

- 1-Leggere tutte le istruzioni.
- 2-Non lasciare che i bambini si avvicinino alla pentola a pressione quando è in uso.
- 3-Non inserire la pentola a pressione in un forno riscaldato

CARATTERISTICHE IMPORTANTI DELLA PENTOLA A PRESSIONE

La pentola a pressione consente di cucinare gli alimenti in maniera sicura ed economica riducendo la fonte di calore.

La sua speciale chiusura di sicurezza assicura la chiusura ermetica delle pinze in seguito alla formazione di vapore al suo interno e impedisce al coperchio di aprirsi.

La valvola di cottura sul coperchio, in modalità "cottura", farà fuoriuscire la pressione in eccesso all'interno della pentola.

La pentola a pressione consente di preparare verdure, zuppe di verdure e legumi, alimenti inscatolati e carni in poco tempo.

Una pentola elegante e durevole in acciaio 18/10 che può essere lavata in lavatrice, dotata di fondo termico per una distribuzione uniforme del calore, manici ergonomici che facilitano il trasporto e un meccanismo di chiusura che consente di aprire e chiudere facilmente la pentola.

La pentola a pressione non deve essere riempita per oltre i 2/3 della sua capacità.

Per la preparazione di alimenti che aumentano di volume durante il processo di cottura, come riso o verdure disidratate, non riempire la pentola oltre la metà della sua capacità. Deve essere riempita fino alla linea di max.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI A CUI ATTENERSI SCRUPOLOSAMENTE DURANTE L'USO DELLA PENTOLA A PRESSIONE

Tenere la pentola a pressione fuori dalla portata dei bambini; i bambini e le persone anziane non devono utilizzare la pentola a pressione.

Non usare mai la pentola a pressione in forno.

Non toccare le superfici in metallo roventi della pentola a pressione. Non usare mai la pentola a pressione per friggere alimenti.

Non riempire mai la pentola a pressione oltre la metà della sua capacità per ciascun uso.

Prima di iniziare a cucinare, assicurarsi che il coperchio sia chiuso correttamente. Non usare mai la pentola a pressione in assenza di liquidi al suo interno.

Non fare usare la pentola a pressione a persone che non hanno dimestichezza con essa.

Le pentole a pressione sono recipienti pressurizzati, specificamente concepiti per cuocere alimenti con aggiunta di liquidi.

Non usare mai la pentola a pressione per altre finalità.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Non apportare alcuna modifica ai dispositivi di sicurezza.

Qualora si debbano apportare modifiche ai dispositivi di funzionamento e sicurezza, è necessario usare pezzi originali.

In caso di necessità di riparazioni, rivolgersi al fabbricante.

ISTRUZIONI PER L'USO DELLA PENTOLA A PRESSIONE

Leggere le seguenti istruzioni prima di usare la pentola a pressione. Lavare il coperchio, la guarnizione e la pentola con detergente e abbondante acqua calda. Asciugare sempre la pentola a pressione dopo ogni lavaggio.

Aggiungere almeno una tazza d'acqua insieme al cibo da cuocere, e non riempire mai la pentola più della metà. Spostare la valvola di cottura in posizione "scarico del vapore" prima di ogni chiusura del coperchio.

Chiudere il coperchio premendo con una mano sulla parte in plastica.

Verificare sempre che le pinze sovrastino i bordi e che siano correttamente collocate a ogni chiusura del coperchio.

Assicurarsi che la fonte di calore copra unicamente la base della pentola.

Una volta che il vapore inizia a fuoriuscire dalla valvola di cottura, per prima cosa abbassare la fonte di calore al minimo, quindi girare interamente la valvola di cottura fino alla modalità "cottura". Il processo di cottura inizierà da questo momento. Tenere il tempo a seconda degli alimenti.

Se il vapore in eccesso continua ad essere rilasciato dalla valvola benché si sia spenta la fonte di calore, utilizzare il fornello (o la piastra) più piccolo.

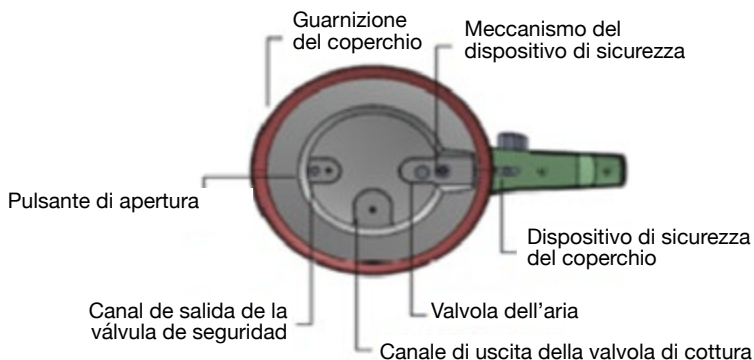
Una volta terminato il tempo di cottura, spegnere la fonte di calore e non scaricare immediatamente il vapore. Dopo aver aspettato circa 3/4 minuti, girare la valvola di cottura in modo tale che la mano non copra il vapore e svuotare completamente il vapore restante.

Premere il bottone di apertura per sbloccare le pinze. Assicurarsi di aprire il coperchio con il corpo lontano dalla pentola. Se il coperchio della pentola a pressione non si apre, non forzare l'apertura; assicurarsi che la pressione interna sia stata completamente rilasciata. Dopo aver usato la pentola a pressione, lavare e asciugare il coperchio, la guarnizione e il corpo della pentola.

Applicare dell'olio vegetale sulla guarnizione.

Quando la pentola a pressione non è in uso, si consiglia di riporla con il coperchio capovolto.

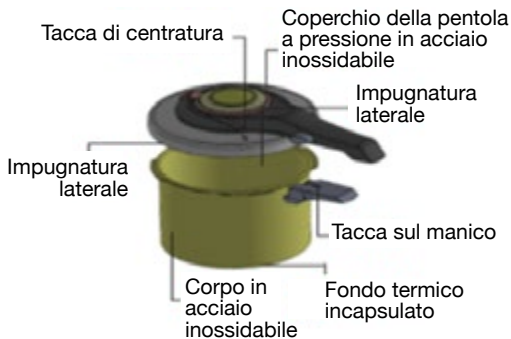
PREPARARE LA PENTOLA A PRESSIONE PER LA COTTURA DI ALIMENTI



Aprire la pentola a pressione: Non usare mai la pentola a pressione qualora ci siano bambini nelle immediate vicinanze. Premere il pulsante di apertura situato sulla maniglia del coperchio in direzione della freccia e girare il coperchio verso destra, tenendo l'impugnatura che si trova sotto la maniglia del coperchio con l'altra mano. È ora possibile sollevare il coperchio.

Introdurre gli ingredienti nella pentola a pressione: Inserire almeno un bicchiere d'acqua/liquido all'interno della pentola a pressione per ogni cottura. Riempire la pentola max. a metà, ingredienti e liquido compresi. La pentola a pressione può essere riempita unicamente fino a metà in caso di cibi effervescenti o schiumosi (ceci, piselli, riso, ecc.). Ricorda: una metà della capacità della pentola è occupata dagli ingredienti, l'altra metà dal vapore. Il tempo di cottura varia a seconda della quantità di ingredienti presenti nella pentola.

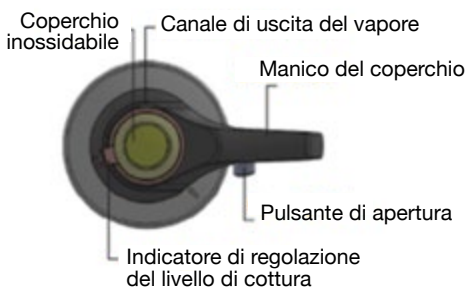
Punto di collocazione del coperchio: Sono presenti due tacche, una sul coperchio di metallo e una sull'impugnatura, che consentono di collocare facilmente il coperchio.



Come chiudere la pentola a pressione: Per collocare il coperchio, inclinarlo leggermente e fare in modo che la tacca sul coperchio coincida con quella sull'impugnatura. Chiudere il coperchio girando verso sinistra fino a sentire un clic.



Processo di cottura: Collocare la pentola a pressione su di una fonte di calore. La valvola di cottura deve essere posizionata su "scarico del vapore". Assicurarsi che le fiamme non fuoriescano dalla fonte di calore verso le pareti della pentola a pressione. Quando il vapore inizia a uscire dalla valvola, diminuire la fonte di calore al minimo. Girare l'indicatore di regolazione sul programma 1 o 2 a seconda del tipo di alimento da cuocere. A questo punto inizia il tempo di cottura: controllare i tempi. Non interferire con la valvola del vapore durante il tempo di cottura. La valvola farà fuoriuscire la pressione in eccesso. Più bassa sarà la fonte di calore, più saporiti e succulenti risulteranno i piatti.



Fine della cottura: Dopo la fase di cottura, spegnere la fonte di calore ed attendere circa 3-4 minuti. Durante questo lasso di tempo, la pressione all'interno della pentola sarà minimizzata. Quando si desidera aprire la pentola a pressione, girare lentamente la valvola di cottura in posizione "scarico del vapore" per svuotare completamente la pressione residua. Qualora sia necessario aprire la pentola subito dopo aver spento la fonte di calore senza attendere 3-4 minuti, tenerla per un minuto sotto l'acqua fredda del rubinetto e svuotare completamente la pressione residua ruotando il pulsante della valvola di cottura in posizione "scarico del vapore". Non forzare l'apertura del coperchio quando la pentola è pressurizzata. Attenzione alle scariche di vapore durante l'operazione di rilascio del vapore. Eseguire quest'operazione con attenzione e pazienza. Non dimenticare che questa pentola cuoce per mezzo della pressione. Se usate seguendo scrupolosamente le istruzioni, le pentole a pressione sono un utensile estremamente sicuro. Aiutano a risparmiare tempo e denaro, assicurando piatti deliziosi e succulenti.

Pulizia e manutenzione: È possibile lavare il coperchio e il corpo della pentola a pressione in lavastoviglie. La guarnizione deve essere lavata unicamente a mano. Asciugare la pentola, il coperchio e la guarnizione dopo il lavaggio. Se non asciugate, le pentole possono sviluppare depositi di calcare a seconda della durezza dell'acqua. La guarnizione può essere collocata su entrambi i lati. Non usare sostanze abrasive o qualsiasi cosa che possa graffiare la pentola a pressione. Per rimuovere macchie ostinate, far bollire una miscela di 2 bicchieri d'acqua e il succo di mezzo limone sotto pressione per cinque minuti. Togliere la pentola dalla fonte di calore per far abbassare la pressione, lasciarla raffreddare e sciacquarla con abbondante acqua calda.

Se fuoriesce vapore eccessivo dalla valvola di cottura durante la cottura: La fonte di calore potrebbe essere eccessiva. Abbassare la fonte di calore al minimo. La valvola di cottura potrebbe essere sporca. Dopo aver scaricato la pressione all'interno della pentola, estrarla e lavarla. La valvola di cottura potrebbe non funzionare correttamente. Sostituirla con un ricambio autorizzato dal fabbricante.

Il coperchio della pentola a pressione non si apre: Se la pressione all'interno della pentola non è stata completamente scaricata, la chiusura di sicurezza rimane attiva. Attendere e riprovare. Se la pentola si raffredda lentamente, potrebbe essersi creato il vuoto all'interno. Girare completamente la valvola di cottura fino alla posizione di scarico del vapore e aprire il coperchio. Non forzare l'apertura del coperchio. La valvola di cottura potrebbe essere otturata. Attendere il completo raffreddamento della pentola a pressione.

In caso di fuoriuscita di vapore tra la pentola e il coperchio: Controllare che non ci siano problemi a livello della guarnizione sul coperchio. Collocare correttamente la guarnizione nel coperchio. Se la pressione si forma troppo lentamente all'interno della pentola a pressione, la guarnizione potrebbe non trattenerla. Con la valvola di cottura girata in posizione di scarico del vapore, premere delicatamente sul coperchio con la mano. Se c'è ancora vapore che fuoriesce tra il coperchio e la pentola, sostituire la guarnizione con un ricambio autorizzato dal fabbricante.

Se non fuoriesce vapore dalla valvola di cottura: La valvola di cottura potrebbe essere

otturata o sporca: far raffreddare completamente la pentola a pressione, rimuovere e pulire la valvola di cottura seguendo le istruzioni. Potrebbero non esserci liquidi nella pentola: aggiungere almeno una tazza di liquido. Controllare che la guarnizione non sia danneggiata. Assicurarsi che la guarnizione ad anello (O-ring) sotto la valvola sia collocata correttamente.

Se il coperchio non si chiude: Collocare correttamente la guarnizione nel coperchio. Aprire completamente le pinze da entrambi i lati. In presenza di cibo caldo nella pentola, la pressione formatasi all'interno della pentola solleverà il coperchio, rendendone difficile la chiusura. Girare la valvola di cottura fino alla posizione "scarico del vapore", quindi chiudere il coperchio facendo una delicata pressione con la mano. Il meccanismo del coperchio potrebbe essere danneggiato; rivolgersi al rivenditore o al fabbricante.

Benefici della pentola a pressione: Con la pentola a pressione è possibile ridurre al minimo la preparazione di alimenti che necessitano normalmente di tempi lunghi di cottura. Grazie ai ridotti tempi di cottura e all'uso di fonti di calore deboli, sarà possibile risparmiare tempo e denaro. Gli alimenti cotti nella pentola a pressione non perdono la loro freschezza, assicurando piatti gustosi e salutari.

Cura durante trasporto e spedizione: Trasportare e spedire il prodotto nel suo imballaggio originale. Trattare con delicatezza il prodotto durante il trasporto e le operazioni di carico-scarico. Assicurarsi che l'imballaggio sia completamente chiuso prima del trasporto e della spedizione. Proteggere il pacco da fattori dannosi (umidità, acqua, urti ecc.).

Sistemi di sicurezza:

Questa pentola a pressione utilizza la pressione per cucinare gli alimenti.

0.4 bar per il programma 1

0.6 bar per il programma 2

La pressione in eccesso sarà rilasciata attraverso la valvola di cottura. Se la valvola di cottura risulta bloccata per qualsiasi ragione e la pressione all'interno della pentola raggiunge 0,9 bar, la valvola di sicurezza si attiva disperdendo la pressione in eccesso. Qualora sia la valvola di cottura che la valvola di sicurezza risultino bloccate, la pressione sarà rilasciata nello spazio tra il coperchio e la pentola a 1,5 bar.

Valvola dell'aria (chiusura di sicurezza): Chiudendo il coperchio, si produrrà una scarica di pressione che assicurerà la chiusura ermetica della pentola. La valvola dell'aria è aperta se le pinze sono aperte. Premendo il pulsante di chiusura, la valvola dell'aria risulterà allentata, chiudendo il flusso dell'aria per mezzo di una molla. Bloccherà inoltre il pulsante di apertura, fungendo da chiusura di sicurezza. Non sarà possibile aprire il coperchio in presenza di pressione all'interno della pentola.

<i>Carni</i>	<i>Verdure fresche</i>	<i>Verdure secche</i>
Manzo: 40-45 min. Vitello: 35-40 min. Agnello: 25-30 min. Pollo: 30-40 min. Altro pollame: 25-30 min.	Fagiolini: 25-30 min. Melanzana: 10-15 min. Cavolfiore: 10-15 min. Patate: 10-12 min. Piselli: 15-20 min. Carote: 10-15 min.	Fagioli secchi (in ammollo): 35-45 min. Ceci: 35-45 min. Lenticchie: 15-02 min. Fave cavalline: 20-25 min.



RICETTE PER COTTURA A PRESSIONE

Cheesecake in pentola a pressione

Ingredienti

4 cucchiaini di zucchero

4 uova

1 lattina di latte in polvere

200 ml di formaggio spalmabile

Caramello o zucchero per caramello More e mirtilli

Cioccolato liquido



Preparazione

Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolarli. Caramellare lo stampo e versarvi la miscela.

Chiudere lo stampo con un coperchio o un foglio di alluminio, sistemandolo in modo tale che non possa entrare acqua durante la cottura. Inserire lo stampo nella pentola a pressione con due dita di acqua. Chiudere il coperchio e cuocere per 15-20 minuti.

Quando la pressione all'interno della pentola si riduce, lasciarlo raffreddare in frigorifero.

Come servire:

Sformare su un piatto.

Decorare con cioccolato liquido, more e mirtilli.

Flan spagnolo

Ingredienti (4-6 persone):

1/2 litro di latte

4 uova

6 cucchiaini di zucchero

Acqua



Preparazione

Versare 4 cucchiaini di zucchero in un recipiente, aggiungere le uova e sbattere con una frusta. Aggiungere il latte gradualmente, continuando a mescolare. Lasciare riposare.

Per preparare il caramello, versare 2 cucchiaini di zucchero in una padella, aggiungere 2 cucchiaini di acqua e caramellare. Versare il caramello sul fondo di uno stampo e aggiungere la miscela di uova. Aggiungere un po' di acqua nella pentola a pressione e inserirvi lo stampo. Coprire lo stampo con un foglio di alluminio, chiudere la pentola con il coperchio e cuocere per 4 minuti dall'uscita del vapore. Lasciare riposare.

Sfornare e servire.

Crocchette di pollo e uova

Ingredienti (4-6 persone)

1 coscia di pollo 2-3 uova
 1 cipolla 1 porro
 1 carota 1 cipollotto

135 g di farina

Farina, uovo sbattuto e pan grattato 1/2 litro di latte

Acqua

Olio extra vergine di oliva Sale

Noce moscata Prezzemolo

**Preparazione**

Inserire il pollo nella pentola a pressione con acqua, sale, porro, cipollotto e carota. Chiudere il coperchio e cuocere per 20-25 minuti. Quando il pollo è tenero, rimuovere le ossa e la pelle e sminuzzarlo. Far bollire le uova in un pentolino con acqua e sale per 10 minuti.

Tagliare la cipolla e farla soffriggere in una padella con olio a fuoco medio. Aggiungere la farina e mescolare con una frusta finché non diventa dorata. Aggiungere 1/2 litro di latte, mescolare e aggiungere la stessa quantità di brodo, continuando a mescolare. Lavorare l'impasto a fuoco basso. Cospargere con noce moscata grattugiata. Unire la besciamella, le uova tagliate a pezzetti e il pollo. Mescolare e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti. Versare l'impasto in un recipiente e lasciare che si raffreddi.

Quando l'impasto è freddo, tagliarlo e modellarlo a forma di crocchette e passarle nella farina, poi nelle uova e infine nel pan grattato, quindi friggerle in una padella con olio caldo.

Quando sono pronte, deporle su un piatto ricoperto di carta assorbente per drenare l'olio in eccesso.

Servire.**Torta in pentola a pressione:**

Ingredienti (8 persone):

1 tazza e mezza di farina 1 tazza di zucchero 1 uovo
 Mezza tazza di olio 1 tazza di latte
 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per la guarnizione:

200 g di zucchero a velo

10 cucchiaini di acqua (circa 75 ml)

**Preparazione**

Versare le uova in un frullatore e mescolarle fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso di volume doppio rispetto al volume iniziale. Mescolare le uova con zucchero e olio, quindi aggiungere la farina alternandola con il latte fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Aggiungere l'estratto di vaniglia. Versare la miscela in uno stampo per torte Bonio imburrato. Inserire lo stampo nella pentola a pressione, chiudere il coperchio e cuocere a fuoco alto per 2 minuti, quindi abbassare il fuoco e lasciare cuocere per 40-45 minuti. Lasciare riposare 10 minuti a fuoco spento e controllare che la torta sia cotta con un coltello: se il coltello esce pulito, la torta è pronta. Rimuoverla e sformarla su una griglia metallica. Per la guarnizione: Unire acqua e zucchero e mescolare fino a incorporarli completamente. Quando la glassa è pronta, ricoprire la torta. Appoggiare la torta su una griglia metallica. È importante versare la glassa in una sola volta e al centro della torta. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Crema di zucca

Ingredienti (4-6 persone):

1 kg di zucca
2 patate grandi
1 cipolla media
2 pomodori maturi
1 foglia di alloro
1 confezione di panna da cucina (200 ml)
Olio Sale 3 uova sode



Preparazione

Pelare la zucca e tagliarla a pezzi. Pelare le patate e tagliarle in parti uguali.

Pulire la cipolla e tagliarla a metà. Fare lo stesso con i pomodori.

Mescolare il tutto nella pentola a pressione, aggiungendo la foglia di alloro, acqua (appena per coprire la miscela), poco olio e sale. Chiudere la pentola e iniziare la cottura. Quando il vapore inizia a fuoriuscire, cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Rimuovere il coperchio e schiacciare le patate, la cipolla e i pomodori fino ad amalgamarli.

Come servire:

Versare la crema in un piatto e aggiungere la panna, mescolare e servire con le uova a pezzetti.

Cavolfiore e pollo con besciamella

Ingredienti (4-6 persone):

1 cavolfiore 400 g di carne di pollo a pezzi
2 fette di pancetta 100 g di formaggio
1 cipolla 1 peperone verde
Farina 1/2 litro di latte
Acqua Olio extra vergine di oliva
Sale Pepe
Prezzemolo



Preparazione

Pulire il cavolfiore e separare le infiorescenze. Bollire il cavolfiore nella pentola a pressione con acque e sale. Cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Scolare e mettere da parte.

Tagliare la cipolla e versarla in una padella con olio. Aggiungere il peperone tagliato. Condire e fare dorare. Aggiungere la pancetta e il pollo a dadini e saltare in padella.

Per la besciamella, versare del burro fuso in un recipiente, aggiungere la farina, condire e saltare in padella. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti.

Versare le infiorescenze del cavolfiore in un recipiente adatto alla cottura in forno e versarvi sopra la besciamella con le verdure e la carne. Cuocere in forno a 220 gradi per 5 minuti.

Servire caldo

Panache di verdure

Ingredienti:

250 g di fagioli 1 zuccina
1 fetta di zucca 8 asparagi verdi
100 g di pancetta 2 patate
Acqua Olio extra vergine di oliva



Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle nella pentola a pressione con acqua. Versare i fagioli puliti e tagliati a strisce nel cestello vapore. Condire. Chiudere il coperchio e cuocere a fuoco medio

per 4 minuti. Tenere i fagioli al caldo e schiacciare le patate finemente.

Tagliare le zucchine a pezzi grandi. Aggiungere le zucchine e gli asparagi con olio, disporli su un piatto e lasciarli riposare per 6-8 minuti.

Tagliare la pancetta e dorarla in una padella.

Coprire il fondo del piatto con le patate schiacciate e disporvi le verdure e i fagioli.

Servire**Zuppa di lenticchie al curry**

Ingredienti (6 persone):

1/2 tazza di lenticchie pardina	1 porro
1 lattina da 400 g di pomodori interi	1 cipolla
2 spicchi d'aglio	11 patate
1 cucchiaino di curry	1 carota
1 yogurt bianco	acqua
olio extra vergine di oliva	sale

**Preparazione**

Tagliare la cipolla e la carota a cubetti, affettare il porro e versarli nella pentola a pressione con l'olio. Aggiungere l'aglio, friggere e condire. Incorporare le lenticchie, coprire con acqua e aggiungere il cucchiaino di curry. Coprire e cuocere per 7 minuti. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungere i pomodori a cubetti e cuocere per altri 2-3 minuti. In una padella, friggere le patate pelate e tagliarle a cubetti. Rimuoverle con una schiumarola e aggiungerle alla zuppa.

Servire.**Zuppa di cipolla con formaggio fuso**

Ingredienti (per 4 persone):

6 cipolle	3 ossi di manzo
2 porri	3 spicchi d'aglio
400 g di ceci	75 g di pane raffermo
100 g di formaggio emmental	Acqua
Sale	Olio extra vergine di oliva
	Prezzemolo

**Preparazione**

Immergere i ceci in acqua e lasciarli in ammollo.

Cuocere i porri nella pentola a pressione insieme a metà cipolla, i ceci scolati, gli spicchi d'aglio pelati, alcuni rametti di prezzemolo e una presa di sale.

Chiudere il coperchio e cuocere per 30 minuti dall'uscita del vapore. Quindi estrarre la carne, i ceci e le verdure. Scolare il brodo e metterlo da parte.

Pelare e tagliare finemente la cipolla rimanente e farla soffriggere in una padella con olio. Condire e cuocere.

Tagliare il pane, incorporarlo e mescolare brevemente. Versare il brodo e cuocere il tutto per circa 10 minuti. Sbattere con una frusta finché il pane non si scioglie.

Come servire:

Servire la zuppa di cipolle, cospargerla di formaggio e inserirla nel forno per fondere il formaggio. Servire in tazze cospargendo con un po' di prezzemolo tritato.

Riso con pollo in pentola a pressione

Ingredienti:

1 tazza e mezza di riso 4 bicchieri di acqua
1/2 kg di pollo a pezzi senza pelle
1 peperone essiccato 2 spicchi d'aglio
1 pomodoro 1 broccolo
1 peperone giallo 1 carota sale
olio



Preparazione

Fare bollire l'acqua in un pentolino e salare a piacere. Versare dell'olio nella pentola a pressione. Quando l'olio è caldo, aggiungere il peperone essiccato e l'aglio. Quando sono dorati rimuoverli e pestarli nel mortaio. Saltare il pollo nella pentola e intanto pelare il pomodoro. Quando il pollo è dorato, aggiungere il pomodoro e il broccolo, i peperoni e le carote tagliate a striscioline. Aggiungere il riso e mescolare, aggiungere l'acqua e il contenuto del mortaio. Mescolare e chiudere la pentola. Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e cuocere per 10 minuti. Mescolare, lasciare riposare per altri 5 minuti e rimuovere il coperchio.

Servire caldo.

Cannelloni ai funghi con castagn

Ingredienti (per 4 persone):

20 fogli di pasta per cannelloni
500 g di funghi
8 spicchi di aglio fresco
1 cipollotto
500 g di castagne
800 ml di latte
80 g di farina
80 g di burro
100 g di formaggio grattugiato
acqua
olio extra vergine di oliva
sale
prezzemolo



Preparazione

Versare le castagne nella pentola a pressione. Coprire con acqua, condire, chiudere il coperchio e cuocere per 5 minuti dall'uscita del vapore. Sbucciarle e metterle da parte. Versare abbondante acqua in una padella larga. Portare a ebollizione e aggiungere i fogli di pasta per cannelloni. Cuocere per 10-12 minuti. Scolare, lasciare raffreddare e disporli su un panno pulito. Tagliare finemente l'aglio e la cipolla e farli soffriggere. Tagliare i funghi e incorporarli. Saltare brevemente. Condire. Aggiungere le castagne tagliate a pezzi. Mescolare e mettere da parte. Per la besciamella, versare del burro fuso in una padella, aggiungere la farina, condire e fare saltare la miscela. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti. Prendere metà della besciamella e riempire i cannelloni. Coprirli con la besciamella rimanente, cospargere i formaggio e gratinare per 3 minuti.

Servire

Costolette di agnello con insalata

Ingredienti (4 persone):

1,5 kg di costolette di agnello	3 pomodori
1 cipollotto	12 olive nere (denocciolate)
2 spicchi d'aglio	Acqua
Olio extra vergine di oliva	Aceto
Mezzo cucchiaino di paprika	Prezzemolo
2 ramoscelli di rosmarino	Pepe
	Sale

**Preparazione**

Tagliare le costolette a pezzi e versarli nella pentola a pressione. Aggiungere un ramoscello di rosmarino, coprire con acqua e condire. Chiudere il coperchio e cuocere per 10-12 minuti dalla fuoriuscita del vapore. Estrarle e disporle su un foglio di carta da forno. Metterle da parte. Versare in un tritatutto gli spicchi d'aglio, pelati e tagliati, 4 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, paprika, le foglie del secondo ramoscello di rosmarino e sale. Tritare la miscela. Salare e pepare la carne e spennellarla con la salsa. Cuocere in forno a 190 gradi per 20 minuti. A metà cottura, rigirare le costolette e cospargerle con la salsa rimanente. Tenere in caldo nel forno con il calore residuo. Pelare 2 pomodori, tagliarli a pezzi irregolari e versarli in un recipiente, tagliare la cipolla a strisciole e aggiungerla insieme a dell'insalata di cereali. Aggiungere olio di oliva, aceto e sale.

Come servire:

Servire l'insalata con la lattuga, il pomodoro e le costine di agnello.

Calamari ripieni

Ingredienti:

Calamari	
Maiale o manzo	
Uovo	
1 pomodoro grattugiato	
2 cipolle medie, tagliate	
Olive ripiene	
400 g di pomodori schiacciati	
1 patata	Olio di oliva
Sale	200 ml di vino bianco
	1 cubetto di brodo di pesce

**Preparazione**

In una padella, far soffriggere una cipolla media, aggiungere 1 pomodoro tagliato e cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Aggiungere il maiale o il manzo tritato e mescolare insieme a un uovo sodo, tagliato a pezzi, le pinne e i tentacoli dei calamari, le olive a fette e sale. Cuocere per circa 3 minuti a fuoco lento. Se si desidera una consistenza più densa, aggiungere del pane grattugiato. Lasciare raffreddare. Spalmare su ogni calamaro un po' di olio di oliva, riempirli con la miscela preparata in precedenza e chiudere con uno stuzzicadenti. Versare nella pentola a pressione la cipolla tagliata e dell'olio, saltare e aggiungere 400 g di pomodori schiacciati, una patata a fette, 200 ml di vino bianco e un cubetto di brodo di pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per circa 7 minuti. Disporre i calamari su un piatto e decorarli con il prezzemolo. Se avanza del ripieno, aggiungerlo alla salsa.

Servire

Sogliola con salsa di funghi

Ingredienti:

200 g di funghi
1 cipolla piccola
pelata e tagliata finemente
600 g di filetti di sogliola, ben conditi
1 dl di vino bianco
1 cucchiaio di burro
3 cucchiaini di panna da cucina
1 cucchiaio di prezzemolo
tagliato finemente



Realización

Preparazione

Fondere il burro nella pentola a pressione e friggere i funghi. Cuocere la cipolla brevemente, Disporre i filetti di sogliola sopra la cipolla e saltare. Versare il vino sopra il pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per 2 minuti a fuoco basso. Togliere la pentola a pressione dal fuoco, rimuovere velocemente il vapore e aprirla quando il vapore è completamente fuoriuscito. Disporre i filetti di sogliola su un piatto preriscaldato. Raffinare la salsa con la panna, aggiungere il prezzemolo, condire e cuocere brevemente a fuoco lento.

Come servire:

Disporre il pesce su un piatto, versarvi sopra la salsa e servire con riso o patate bollite.

Brownie

Ingredienti:

2 uova
100 g di zucchero
25 g di mandorle tagliate
70 g di farina
1 cucchiaino di lievito
25 g di cacao puro
1 cucchiaio di aroma di vaniglia
50 g di burro



Preparazione

Mescolare con un frullatore le uova con lo zucchero e il burro (precedentemente fuso) fino a ottenere una spuma chiara, quindi aggiungere l'aroma di vaniglia. Aggiungere la farina e il cacao e continuare a mescolare. Integrare le mandorle e usare una spatola per terminare la miscelazione. Versare in uno stampo imburrato e infarinato. Versare 2 dita di acqua nella pentola a pressione, inserire lo stampo e accendere il fuoco.

Quando la valvola di sfogo sale a un livello, spegnere il fuoco e lasciare riposare finché la valvola non si abbassa di nuovo.

Servire.

**COOKPRO**

PANELA DE PRESSÃO

MÓDULO B INFORME N. °:
CERTIFICADO MÓDULO CI:
FECHA:
VOLUMEN:
MARCA REGISTRADA:
TIPO:

Origem: Turquia

CE 0045

1. Leia todas as instruções.
2. Não permita que crianças fiquem perto da panela de pressão durante a utilização.
3. Não coloque a panela de pressão dentro de um forno aquecido.

CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DA PANELA DE PRESSÃO

Com a sua panela de pressão pode cozinhar de forma segura e económica no seu fogão a baixas temperaturas.

O fecho de segurança especialmente desenhado bloqueia os ganchos quando o vapor começa a se formar dentro da panela e impede a abertura da tampa.

A válvula de cozedura situada na tampa descarrega a pressão excessiva da panela quando está no modo «cozedura».

A panela de pressão permite cozinhar hortaliças, sopas, legumes, produtos enlatados e carnes num curto período de tempo.

Panela elegante e durável de aço inoxidável 18/10 que pode ser lavada na máquina de lavar loiça, base térmica para uma distribuição uniforme do calor, asas ergonómicas que facilitam o seu transporte, mecanismo de bloqueio que permite abrir e fechar facilmente a tampa.

A panela não deve ser enchida mais de 2/3 da sua capacidade.

Durante a cozedura, é possível que os alimentos aumentem de tamanho durante o processo de cozedura, como, por exemplo, o arroz ou os legumes.

Não encha a panela mais da metade da sua capacidade. Deve ser enchida até à linha de máx.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES QUANDO USAR A SUA PANELA DE PRESSÃO

Não deixe a panela de pressão ao alcance das crianças. Não permita que a panela de pressão seja usada por crianças ou pessoas idosas.

Não coloque a panela de pressão dentro de um forno quente.

Não toque nas superfícies metálicas quentes da panela de pressão. Não use a panela de pressão para fritar.

Não encha a panela de pressão mais de metade cada vez que a usar.

Antes de começar a cozinhar, certifique-se de que a tampa está bem fechada. Não use a panela de pressão sem líquidos no interior.

Não permita que a sua panela de pressão seja usada por pessoas que não conheçam as instruções de uso da panela de pressão.

As panelas de pressão são recipientes a pressão desenhados para cozinhar alimentos com líquidos.

Não use a sua panela de pressão para outros fins.

DICAS DE SEGURANÇA

Não faça alterações nas proteções de segurança.

No caso de vir a ser necessário fazer realizar substituições nas proteções de segurança e funcionamento, devem ser usadas peças originais e entrar em contacto com o fabricante caso seja necessário uma reparação.

INSTRUÇÕES DE USO DA PANELA DE PRESSÃO

Leia as instruções antes de usar a panela de pressão. Lave a tampa, a junta e o recipiente da panela de pressão com detergente e bastante água quente e seque após cada lavagem.

Ponha pelo menos uma chávena de água na panela junto com os alimentos que vai cozinhar e nunca encha mais da metade da panela, nem mesmo de água. Posicione o botão da válvula de cozedura em «descarga de vapor» sempre antes de fechar a tampa.

Ao fechar a tampa, pressione a parte de plástico com uma mão.

Verifique sempre que os ganchos estão bem assentes nas bordas e que a tampa está bem colocada na panela cada vez que a fechar.

Certifique-se de que o calor do fogão cobre apenas a base da panela.

Quando o vapor começar a sair pela válvula de cozedura, baixe o calor para o mínimo e depois coloque a válvula de cozedura na posição de «cozedura». Neste momento começa o processo de cozedura. Respeite o tempo necessário para qualquer período de cozedura. Se o excesso de vapor continuar a fluir pela saída de vapor mesmo que o calor tenha diminuído, selecione a temperatura mais baixa para cozinhar.

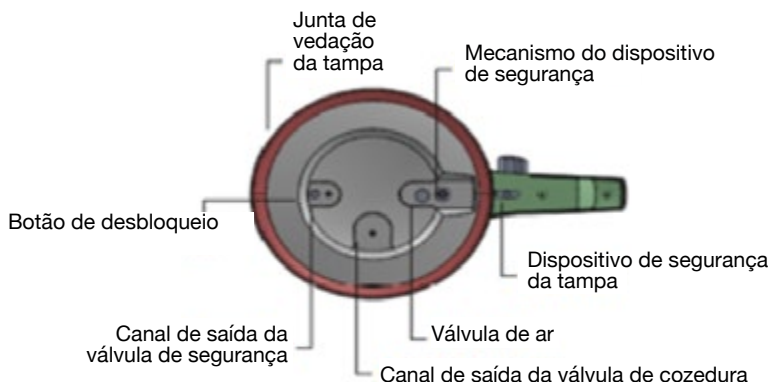
Quando o tempo de cozedura tiver transcorrido, desligue o calor e não descarregue imediatamente o vapor. Depois de aguardar durante 3 ou 4 minutos aproximadamente, gire a válvula de cozedura de forma que a sua mão não tape o vapor e esvazie completamente o vapor restante na panela.

Pressione o botão de abertura para liberar os ganchos. Certifique-se de abrir a tampa afastando-a de si. Se a tampa da sua panela de pressão não abrir, não a force. Verifique que não há pressão no interior. Depois de usar a panela de pressão, lave e seque a tampa, a junta e o recipiente da panela.

Espalhe óleo vegetal na junta.

Se não for usar a panela de pressão, coloque a tampa voltada para cima e guarde-a.

PREPARAÇÃO DA PANELA DE PRESSÃO PARA COZINHAR

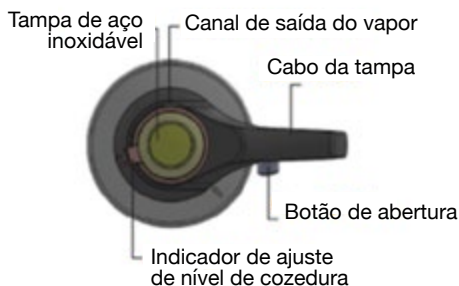
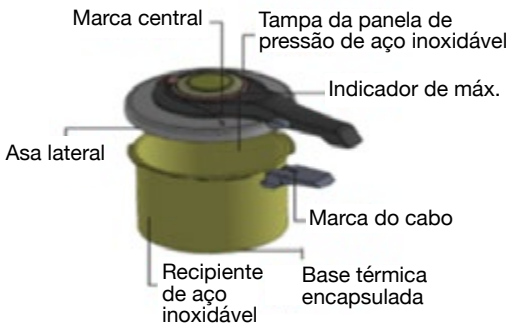


Abrir a panela: Não use a panela de pressão com crianças ao redor.

Pressione o botão de abertura situado no cabo da tampa na direção da seta e gire a tampa para a direita segurando com a outra mão a asa situada sob o cabo da tampa. Agora já pode levantar a tampa.

Colocação dos ingredientes na panela de pressão: Adicione pelo menos uma chávena de água/líquidos na panela para cada prato. Encha a panela apenas até metade. No enchimento até metade estão incluídos os ingredientes e os líquidos. Se estiver a cozinhar alimentos que produzem espuma (por exemplo, legumes, ervilhas ou arroz), encha a panela menos da metade. Lembre-se: metade da panela é para os ingredientes e a outra metade é para o vapor. O tempo de cozedura será menor em função do grau de enchimento da panela.

Colocação da tampa: Existem umas marcas na tampa de metal e no cabo correspondente da panela de pressão que permitem a fácil colocação da tampa.



Fechar a panela: Para colocar a tampa, segure-a levemente inclinada, coloque a marca central da tampa em paralelo com a marca localizada no cabo da panela. Gire a tampa para a esquerda até ouvir um clique de bloqueio.

Cozedura: Coloque a panela de pressão sobre uma fonte de calor. O indicador do nível de pressão deve estar na posição «descarga de vapor». Verifique se as chamas do lume não ultrapassam a base da panela. Quando o vapor começar a sair pelo canal de saída, em primeiro lugar, baixe a temperatura da fonte de calor para o mínimo. Gire do indicador de ajuste do nível de cozedura para o programa 1 ou para o programa 2 dependendo do tipo de alimento. Neste momento começa o tempo de cozedura: adapte o tempo convenientemente. Não toque na válvula de cozedura durante a cozedura: a válvula irá expelir o excesso de pressão. Não se esqueça de baixar o lume: os seus pratos serão mais económicos e deliciosos.

Fim da cozedura: Após a fase de cozedura, desligue o lume e deixe a panela aguardar 3 ou 4 minutos aproximadamente. Durante este período, a pressão da panela diminuirá. Quando quiser abrir a panela, gire lentamente a válvula de cozedura para a posição «descarga de vapor» e esvazie completamente a pressão restante da panela. Se tiver que abrir a panela imediatamente após desligar o lume sem aguardar 3 ou 4 minutos, coloque a panela na pia debaixo da torneira da água fria durante um minuto e esvazie a pressão restante girando a válvula de cozedura para a posição «descarga de vapor». Não force a abertura da tampa quando a panela estiver cheia de pressão. Tenha cuidado com os jatos de vapor ao realizar uma descompressão rápida. É imprescindível ter cuidado e paciência. Não se esqueça que a sua panela funciona a pressão. Verá que, se as panelas de pressão forem usadas de acordo com as instruções, não causarão nenhum tipo de perigo. Administre bem o seu tempo para preparar pratos deliciosos e saborosos.

Limpeza e manutenção: O recipiente e a tampa da panela de pressão podem ser lavados na máquina de lavar loiça. A junta deve ser lavada à mão exclusivamente. Seque bem o recipiente, a tampa e a junta após a lavagem. As panelas que não ficam bem secas podem ter manchas de cal dependendo das características da água da sua área. A junta pode ser colocada por ambos os lados. Não use substâncias abrasivas de materiais que possam arranhar a panela. Para limpar as manchas difíceis, ponha em 2 chávenas de água o sumo de meio limão e deixe ferver esta mistura sob pressão durante 5 minutos. Tire do lume e aguarde até a pressão descer, deixe arrefecer e lave com bastante água quente.

Se sair demasiado vapor da válvula de cozedura durante a cozedura: Talvez o lume está demasiado alto. Baixe o lume para o mínimo. A válvula de cozedura pode estar suja. Depois de liberar a pressão da panela, remova e lave. A válvula de cozedura pode estar danificada. Substitua por uma nova entrando em contacto com o fabricante.

Se a tampa da panela não abrir: Se a pressão da panela não tiver sido completamente liberada, o dispositivo de segurança está ativado. Aguarde um pouco mais e tente novamente. Se arrefecer lentamente, pode ter esvaziado; gire totalmente a válvula de cozedura até a descarga de vapor e tente abrir a tampa. Não force a abertura da tampa. A válvula de cozedura pode estar bloqueada. Aguarde até a panela arrefecer completamente.

Se sair vapor de entre o recipiente e a tampa: Certifique-se de que não haja problemas com a junta da tampa. Coloque a junta na tampa corretamente. Se a geração de pressão na panela for muito lenta, pode ser que a junta não mantenha a pressão. Com a válvula de cozedura na posição de descarga de vapor, pressione suavemente com a tampa com a mão. Se a perda de vapor entre a tampa e o recipiente da panela continuar, substitua a junta por uma nova entrando em contacto com o fabricante.

Se a válvula de cozedura não liberar vapor: A válvula de cozedura pode estar bloqueada ou suja. Arrefecer completamente a panela e remova e limpe a válvula de cozedura seguindo as instruções. É possível que não haja líquido no recipiente da panela: adicione pelo menos uma chávena de líquidos. Verifique se a junta não está danificada. Certifique-se de que a junta de debaixo da válvula está bem colocada.

Se a tampa não fechar: Coloque a junta corretamente na tampa. Permita que os ganchos fiquem abertos completamente a ambos os lados.

Se houver alimentos quentes no recipiente da panela, a pressão gerada no recipiente da panela depois de colocar a levantará a tampa e dificultará o bloqueamento. Gire a válvula de cozedura para a posição «descarga de vapor» e tente bloquear a tampa pressionando-a com a mão.

O mecanismo da tampa pode estar danificado. Leve a panela para a loja onde a comprou ou ligue para o serviço técnico do fabricante.

Vantagens da panela de pressão: Com a panela de pressão pode cozinhar em alguns minutos o que pode levar horas para os métodos de cozedura normais. Graças ao menor tempo de cozedura e à menor temperatura, economizará energia e, consequentemente, dinheiro. Os ingredientes cozinhados sob pressão em períodos curtos não perdem as suas propriedades: cozinhará alimentos mais saudáveis e saborosos.

Cuidados durante o transporte e envio: Transporte e envie o produto na sua embalagem original. Tenha precaução e cuidado com o produto durante as operações de carga e descarga e o transporte. Certifique-se de que a embalagem está perfeitamente fechada durante o transporte e o envio. Proteja a embalagem contra os fatores prejudiciais (por exemplo, humidade, água ou impactos, entre outros).

Sistemas de segurança:

A panela de pressão cozinha com
0,4 bar de pressão no programa 1,
0,6 bar de pressão no programa 2.

O excesso de pressão é liberado através da válvula de cozedura. Se a válvula de cozedura estiver bloqueada por qualquer motivo, e a pressão da panela atingir 0,9 bar, a válvula de segurança fica ativada e libera o excesso de pressão. Se as duas válvulas, a de cozedura e a de segurança, estiverem bloqueadas, toda a pressão será liberada entre o recipiente da panela e a tampa a 1,5 bares.

Válvula de ar (Dispositivo de segurança): Enquanto a tampa se estiver a fechar, esta válvula libera a pressão restante na panela e garante um ajuste perfeito com a panela. A válvula de ar estará aberta enquanto os ganchos estiverem abertos. Quando o botão de fechamento é pressionado, a válvula de ar é liberada e a saída de ar é fechada por uma mola. O botão de abertura também é bloqueado e funciona como um dispositivo de segurança. Não será possível abrir a tampa enquanto houver pressão na panela.

<i>Carnes</i>	<i>Hortaliças frescas</i>	<i>Legumes</i>
Bovino: 40-45 min. Vitela: 35-40 min. Borrego: 25-30 min. Frango: 30-40 min. Aves: 25-30 min.	Feijão-verde: 25-30 min. Beringela: 10-15 min. Couve-flor: 10-15 min. Batatas: 10-12 min. Ervilhas: 15-20 min. Genoura: 10-15 min.	Feijão (demolhado): 35-45 min. Ervilhas: 35-45 min. Lentilhas: 15-02 min. Favas: 20-25 min.

Croquetes de frango e ovo

Ingredientes (4-6 pessoas)

1 coxa de frango	2-3 ovos
1 cebola	1 alho francês
1 cenoura	1 cebolinha
135 g de farinha	ovos batidos e pão ralado
1/2 l de leite	Água Azeite virgem extra
Sal	Noz-moscada Salsa



Instruções

Coloque na panela de pressão a água, sal, frango cozido com alho francês, cebola e cenoura. Feche a tampa e cozinhe durante 20-25 minutos. Quando o frango estiver tenro, separe a carne dos ossos e da pele e corte aos bocadinhos. Coza os ovos numa pequena panela com água e sal durante 10 minutos.

Pique a cebola e frite numa panela com óleo com calor médio. Adicione a farinha e mexa com uma batedeira até ficar ligeiramente alourada. Junte 1/2 l. de leite e mexa bem. Adicione a mesma quantidade de caldo de carne, mexendo constantemente. Trabalhe a massa com calor baixo. Polvilhe com noz-moscada ralada. Adicione o molho bechamel à galinha, juntamente com os ovos cortados. Misture bem e cozinhe com calor baixo durante 20 a 25 minutos. Deite a massa num recipiente e deixe arrefecer.

Quando a massa estiver fria, corte na forma de croquetes, enrole na farinha, depois nos ovos e no pão ralado, e frite numa panela com óleo quente.

Quando terminar, retire os croquetes da panela para um prato com um papel ou tecido absorvente, para retirar o excesso de óleo.

Sirva.

Bolo na panela de pressão

Ingredientes (8 pessoas):

1½ de farinha	1 chávena de açúcar
1 ovo	½ chávena de óleo
1 chávena de leite	1 colher de chá de extrato de baunilha

Para a cobertura: 200 g de açúcar em pó

10 colheres de sopa de água (cerca de 75 ml)



Instruções

Coloque os ovos numa batedeira e bata até ficar suave e espumoso, com o dobro do seu volume inicial. Misture os ovos com açúcar e óleo, adicione lentamente a farinha alternadamente com o leite, até ficar suave e sem grumos. Adicione a essência de baunilha. Deite a mistura num molde para biscoitos barrado previamente. Coloque o molde dentro da panela de pressão e coloque a tampa. Deixe aquecer com calor forte durante 2 minutos, a seguir baixe a intensidade do calor e deixe cozinhar durante 40-45 minutos. Deixe durante 10 minutos com o calor desligado e verifique se o bolo está cozido com um palito. Se o palito sair seco, o bolo está pronto. Retire o molde e retire o bolo para uma grelha. Preparação da cobertura: Misture a água com o açúcar e mexa até ficar completamente misturado. Quando o açúcar glaceado estiver pronto, pode cobrir o bolo. Coloque o bolo numa grelha. É importante que deite logo todo o açúcar glaceado no centro do bolo. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.

Está pronto para servir.

Cheesecake na panela de pressão

Ingredientes:

4 colheres de sopa de açúcar	4 ovos
1 lata de leite em pó	200 ml de requeijão
Frutos silvestres	Chocolate líquido
Caramelo ou açúcar para caramelizar	



Instruções

Coloque todos os ingredientes num recipiente e bata bem. Caramelize o molde e coloque a mistura lá dentro.

Feche o molde com uma tampa ou folha de alumínio, co-

locando bem no molde, de modo a que não entre água durante a cozedura. Coloque o molde na panela de pressão com uma altura de dois dedos de água. Feche a panela de pressão e cozinhe durante 15 a 20 minutos.

Passado um bocado, e quando a pressão for reduzida na panela, deixe arrefecer no frigorífico.

Servir

Retire do molde para uma travessa. Decore com chocolate líquido e frutos silvestres.

Pudim flan

Ingredientes (4-6 pessoas):

1/2 l de leite	4 ovos
6 colheres de sopa de açúcar	Água

Instruções

Comece por colocar 4 colheres de sopa de açúcar numa taça, bata os ovos com uma batedeira. A seguir, vá adicionando leite, mexendo constantemente. Quando os ovos estiverem batidos, coloque de lado.

Para fazer o caramelo, adicione 2 colheres de sopa de açúcar numa panela. Adicione 2 colheres de sopa de água e deixe caramelizar. A seguir, coloque o caramelo no fundo da panela e adicione a mistura dos ovos que colocou de lado. Adicione um pouco de água na panela de pressão e adicione a mistura. Cubra a panela com folha de alumínio, coloque a tampa na panela e deixe cozinhar (escolha o número 2) durante 4 minutos após o vapor começar a sair. Deixe o pudim assentar durante um bocado.

Retire e sirva



Sopa de lentilhas com caril

Ingredientes (6 pessoas):

1/2 chávena de lentilhas pardina	1 alho francês
1 lata de 400 g de tomates inteiros	1 cebola
2 dentes de alho	11 batatas
de caril	1 cenoura
1 cenoura	1 iogurte natural
Água	Azeite virgem extra
	Sal

Instruções

Corte as cenouras e cebolas em cubos e pique o alho francês. Adicione tudo na panela de pressão com o azeite. Adicione o alho, frite e tempere bem. Mexa as lentilhas, cubra com água e adicione a colher de chá de caril. Cubra e cozinhe durante 7 minutos.

Quando as lentilhas estiverem cozinhadas, adicione os tomates em cubos e deixe cozinhar durante mais 2 a 3 minutos. Numa frigideira, frite as batatas descascadas e corte aos cubos. Retire com uma escumadeira e adicione à sopa. **Sirva.**



Sopa de creme de abóbora

Ingredientes (4-6 pessoas):

Abóbora de 1 kg	2 batatas grandes
1 cebola média	2 tomates maduros
1 folha de louro	1 pacote de natas (200 ml)
Azeite	Sal
	3 ovos cozidos



Instruções

Descasque a abóbora e corte aos pedaços. Descasque as batatas e corte em pedaços iguais. Descasque a cenoura e corte a meio. Faça o mesmo com o tomate.

Misture tudo na panela de pressão, adicione a folha de louro e água suficiente para cobrir, um pouco de azeite e sal. Cubra a panela e coloque ao lume. Quando o vapor começar a sair, cozinhe durante 10 minutos e baixe ligeiramente o calor. Passado algum tempo, retire a tampa e triture bem as batatas, cebola e tomate com uma varinha mágica.

Sirva.

Deite a sopa num prato e adicione as natas cozidas. Misture bem e sirva com os ovos cortados.

Couve-flor e frango com molho bechamel

Ingredientes (4-6 pessoas):

1 couve-flor	Salsa
400 g de carne de frango cortada aos bocados	
2 fatias de bacon	100 g de queijo
1 cebola	1 pimento verde
Farinha	1/2 l de leite
Água	Azeite virgem extra
Sal	Pimenta preta



Instruções

Limpe a couve-flor e separe os botões. Coza a couve-flor na panela de pressão com água e sal. Deixe cozer com calor médio durante 5 minutos. Retire da água e ponha de lado.

Corte a cebola em pedaços e coloque numa frigideira com azeite. Adicione o pimento verde, também cortado. Tempere e deixe alourar. Adicione bacon e o frango fatiado e salteado.

Para o molho, coloque a manteiga derretida numa panela, adicione a farinha, tempere e salteie. Deite gradualmente o leite e cozinhe durante 5-6 minutos.

Coloque os botões da couve-flor numa panela adequada para ir ao forno, deite o molho branco com os vegetais e a carne. Cozinhe a 220 graus durante 5 minutos.

Sirva quente.

Panaché de vegetais

Ingredientes:

250 g de feijões	1 curgete
1 fatia de abóbora	8 espargos verdes
100 g de bacon ibérico	2 batatas
Água	Sal
	Azeite virgem extra



Instruções

Descasque as batatas e corte-as aos cubos. Cozinhe na panela de pressão com água. Coloque os feijões limpos no cesto para cozinhar a vapor e corte em tiras. Tempere. Feche a panela e deixe cozinhar com calor médio durante 4 minutos. Mantenha os feijões quentes enquanto esmaga bem as batatas.

Corte a curgete em pedaços largos. Adicione a curgete e os espargos com azeite, coloque num prato e deixe estar durante 6-8 minutos.

Corte o bacon e aloure numa frigideira.

Cubra o fundo de um prato com as batatas esmagadas e coloque os vegetais cozinhados a vapor e os feijões cozinhados num prato.

Sirva.

Sopa de cebola com queijo derretido

Ingredientes (4 pessoas):

6 cebolas	Três ossos de bovino
2 alhos franceses	3 dentes de alho
400 g de grão-de-bico	75 g de pão seco
100 g de água de queijo emmental	
Água	Azeite virgem extra Salsa



Instruções

Primeiro, demolhe o grão-de-bico em água. Cozinhe os alhos franceses na panela de pressão, uma cebola e meia, o grão-de-bico sem água, os dentes de alho descascados, os ossos de bovino, algumas folhas de salsa e uma pitada de sal.

Coloque a tampa e deixe cozinhar durante 30 minutos após começar a libertar vapor. Passado este tempo, retire a carne, o grão-de-bico e os vegetais. Filtre o caldo da carne. Coloque de lado. Descasque e pique o resto das cebolas e frite numa frigideira com azeite. Tempere e cozinhe até estar bem fervido. Corte o pão em pedaços, adicione e mexa um pouco. Deite o caldo da carne e cozinhe tudo durante cerca de 10 minutos. Bata com uma batedeira até que o pão se dissolva.

Sirva.

Sirva a sopa de cebola e polvilhe com queijo, e coloque no forno, tudo junto, para derreter o queijo. Sirva em taças e polvilhe com um pouco de salsa cortada.

Solha com molho de cogumelos

Ingredientes:

200 g de cogumelos
1 cebola pequena, descascada e picada
600 g de filetes de solha bem temperados
1 dl de vinho branco,
1 colher de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de natas culinárias
1 colher de sopa de salsa picada



Instruções

Derreta a manteiga na panela de pressão e frite os cogumelos. Cozinhe ligeiramente a cebola. Coloque os filetes de solha por cima da cebola e do salteado. Deite o vinho sobre o peixe. Feche a tampa e cozinhe durante 2 minutos em lume brando. Após o tempo de cozedura, retire a panela de pressão do calor, retire rapidamente o vapor e abra quando a pressão desaparecer por completo. Coloque os filetes de solha num prato pré-aquecido. Apure o molho com natas, adicione a salsa, tempere e coza em lume brando.

Sirva. Coloque o peixe no prato, deite o molho sobre o peixe e sirva com arroz ou batatas cozidas.

Arroz com frango na panela de pressão

Ingredientes (4 pessoas):

1 chávena e meia de arroz	4 copos de água
1/2 kg de pedaços de frango sem pele	
1 pimento verde	1 pimentão
2 dentes de alho	1 tomate
1 brócolo	1 pimento amarelo
1 cenoura	Sal



Instruções

Ferva a água numa panela e adicione sal a seu gosto. Adicione algum azeite na panela de pressão. Quando o azeite estiver quente, adicione o pimentão e o alho. Quando alourarem, retire e esmague tudo no almofariz. Salteie o frango na panela e rale enquanto descasca o tomate. Quando o frango ficar alourado, adicione o tomate com os brócolos, pimentos e cenouras cortadas em pedaços. Adicione o arroz e mexa um pouco. Adicione água e o conteúdo do almofariz. Mexa e feche a panela. Quando a água estiver a ferver, coloque em lume brando durante 10 minutos. Mexa e deixe assentar durante cerca de 5 minutos. Retire a tampa.

Sirva quente

Cannellonis de cogumelos com castanhas

Ingredientes (4 pessoas):

20 folhas de cannelloni	500 g de cogumelos
8 dentes de alho frescos	1 cebolinha
500 g de castanhas	800 ml de leite
80 g de farinha	80 g de manteiga
100 g de queijo ralado	Água
Azeite virgem extra	Sal Salsa



Instruções

Coloque as castanhas na panela de pressão. Cubra com água, tempere, coloque a tampa e cozinhe durante 5 minutos após começar a libertar vapor. Descasque-as. Ponha de lado. Coloque muita água numa frigideira grande. Ferva e adicione as folhas de cannelloni. Cozinhe durante 10 a 12 minutos. Tire da água, deixe arrefecer e espalhe-as num pano limpo. Corte o alho e a cebola e frite. Corte os cogumelos e adicione-os. Salteie brevemente. Tempere. Adicione as castanhas cortadas. Misture bem e deixe de lado. Para o molho, coloque a manteiga derretida numa panela, adicione a farinha, tempere e salteie. Deite gradualmente o leite e cozinhe durante 5-6 minutos. Misture metade do molho bechamel. Recheie os cannellonis. Cubra-os, se desejar, com o resto do molho, polvilhe com queijo e deixe gratinar durante 3 minutos.

Sirva.

Costelas de borrego com salada

Ingredientes (4 pessoas):

1,5 kg de costelas de borrego	3 tomates
12 azeitonas pretas (picadas)	1 cebolinha
2 dentes de alho	Água
Azeite virgem extra	Sal e vinagre
1/2 colher de chá de paprica	Pimenta
2 rebentos de alecrim	Salsa



Instruções

Corte as costelas em pedaços e coloque-os na panela de pressão. Adicione um rebento de alecrim, cubra com água e tempere. Cubra e cozinhe durante 10 a 12 minutos a partir do momento em que o vapor comece a sair. Retire e coloque numa folha de cozinhar. Coloque de lado. Coloque os dentes de alho, descascados e cortados, 4 colheres de sopa de azeite, 1 colher de vinagre, paprica, as folhas do rebento de alecrim e o sal numa trituradora. Triture bem a mistura. Tempere a carne com sal e pimenta e passe o molho por cima. Cozinhe a 190 graus durante 20 minutos. A meio da cozedura, vire e passe com o resto do molho. Mantenha quente no forno, com o calor residual. Descasque 2 tomates, corte em pedaços irregulares e coloque numa taça. Corte a cebola em fatias e adicione, juntamente com milho para salada. Adicione também o azeite, vinagre e sal.

Sirva. Sirva a salada com alface, tomate e as costelas de borrego.

Lulas estufadas

Ingredientes:

Lulas	Carne de porco ou vaca
Ovo	1 tomate cortado
2 cebolas médias, picadas	azeitonas recheadas
400 g de tomates moídos	1 batata
Azeite Sal	200 ml de vinho branco
1 cubo de caldo de peixe	Salsa



Instruções

Frite numa frigideira, com o azeite, uma cebola média, adicione 1 tomate cortado e coza em lume brando durante alguns minutos. A seguir, adicione a carne de porco ou vaca cortada, mexa e corte um ovo cozido em pedaços, as pernas das lulas estufadas com as azeitonas fatiadas e sal. Cozinhe durante cerca de 3 minutos em lume brando. Se gostar de uma textura mais espessa, adicione alguns pedaços de pão. Deixe arrefecer. Deite um pouco de azeite sobre cada lula, encha com a mistura preparada previamente e feche com um palito. Adicione a cebola picada na panela de pressão com algum azeite, salteie e adicione 400 g de tomates esmagados, uma batata fatiada, 200 ml de vinho branco e os cubos para o caldo do peixe. Cozinhe numa panela tapada durante cerca de 7 minutos. Adicione ao prato e decore com alguma salsa. Se ainda tiver algum recheio para as lulas, adicione esse recheio ao molho.

Sirva.

Brownies

Ingredientes:

2 ovos	100 g de açúcar	25 g de amêndoas picadas
70 g de farinha	1 colher de chá de fermento em pó	
25 g de cacau puro	50 g de manteiga	
Uma colher de sopa de aroma de baunilha		



Instruções

Bata os ovos com uma batedeira elétrica, açúcar e manteiga (derretida previamente no microondas) até que ganhe uma ligeira espuma, e adicione o aroma de baunilha. A seguir, adicione a farinha e o cacau e continue a bater bem. Quando a mistura estiver bem feita, adicione as amêndoas e continue a mexer com uma espátula. Deite num molde barrado e polvilhado com farinha. Adicione 2 dedos de água na panela e leve a panela ao lume. Espere que a válvula suba um nível e desligue o calor. Espere que a válvula volte a descer por completo.

Sirva.

