

easyways

MANUAL DE USUARIO

Fast Pot



easyways
Así de simple

WWW.EASYWAYS.CL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

CUANDO UTILICE APARATOS ELÉCTRICOS, DEBE SEGUIR SIEMPRE PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD, INCLUYENDO LO SIGUIENTE:

LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR SU SISTEMA DE COCCIÓN FAST POT DE EASYWAYS®.

ADVERTENCIA: No se recomienda el uso de cables alargadores para este producto.

1 **PRECAUCIÓN:** PARA REDUCIR EL RIESGO DE INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIÓN, COCINE SÓLO EN LA FUENTE O EN CONTENEDORES RECOMENDADOS E INSTALADOS EN LA REJILLA QUE VIENE CON LA OLLA. NO UTILICE EL APARATO SIN LA OLLA DE COCCIÓN DENTRO DE LA BASE PRINCIPAL.

2 Este aparato cocina a presión al utilizar la función de Cocción a Presión. Su mal uso puede provocar quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté correctamente cerrada antes de utilizarla. **ES OBLIGATORIO** consultar detalladamente este Manual de Instrucciones.

3 Para protegerse contra descargas eléctricas, no sumerja la unidad, ni permita que el cable de alimentación entre en contacto con agua u otro líquido. Si la unidad cae al agua, desconecte el cable de alimentación inmediatamente.

4 Tenga en cuenta que el aparato puede calentarse durante el uso. **NO** toque sus superficies calientes; utilice siempre los mangos y las perillas. Siempre use guantes de cocina para extraer la Olla de Cocción.

5 **NO** permita que el aparato sea utilizado por niños. Es necesario estar atento si se usa cerca de los niños. Esto no es un juguete.

6 No sobrepase la línea de llenado máximo de 2/3 de la capacidad de la Olla de Cocción. Cuando prepare alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz, legumbres, papas o vegetales secos, no sobrepase la mitad de la capacidad de la Olla de Cocción. Sobrepasar el límite recomendado puede ocasionar que se tapen las válvulas y aumente la presión en exceso. Siga todas las instrucciones de cocción.

7 Antes de utilizar este aparato SIEMPRE compruebe que la Válvula de Liberación de Presión y la Válvula de Flotación no estén obstruidas. **ES SU RESPONSABILIDAD LIMPIARLAS ANTES Y DESPUÉS DE CADA USO PARA SU SEGURIDAD.**

8 No opere su Fast Pot sin comida o líquido dentro de la Olla de Cocción.

9 Para prevenir accidentes debido al exceso de presión, reemplace la Goma de Sellado de la Tapa cuando cambie su forma original o rigidez. Consulte las instrucciones de Cuidado y Limpieza.

10 No utilice la Tapa para transportar su Olla de Cocción Fast Pot.

11 Después de Cocinar a Presión **NO** abra su Olla Fast Pot hasta que: se haya enfriado, toda la presión interna se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado totalmente. Si aún así le es difícil retirar la Tapa, esto indica que la Olla continúa presurizada, por lo que NO DEBE FORZAR SU APERTURA. Cualquier nivel de presión en la Olla puede ser peligroso. Para más información consulte las instrucciones de Liberación de Presión.

12 Desenchufe cuando no esté en uso, antes de montar o desmontar piezas y antes de limpiar. Permita que se enfríe antes de montar o desmontar piezas y antes de limpiar. Para desconectar, asegúrese de que esté APAGADA, entonces desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente. No desconecte tirando del cable de alimentación.

13 **NO** opere ningún aparato eléctrico con un cable o enchufe dañado, o después de que funcione mal, se haya caído o se haya dañado de alguna manera. Llévelo a nuestro Servicio Técnico Autorizado EasyWays® para su examinación, reparación o ajuste.

14 **ATENCIÓN: EVITE DERRAMAR LÍQUIDOS EN EL PANEL DE CONTROL, ESTO PODRÍA DAÑAR GRAVEMENTE SU FUNCIONAMIENTO.**

15 Consulte la sección de "Limpieza y Mantenimiento" para el cuidado diario del aparato.

16 Procure que el cable de alimentación **NO** toque superficies calientes como el horno, encimera, estufa, Olla de Cocción o Base Principal para evitar su derretimiento o accidentes.

17 Utilice siempre el aparato sobre una superficie seca y nivelada.

18 No mueva o cubra su Olla Fast Pot mientras la esté usando.

19 Para evitar posibles daños por vapor, coloque el sistema de cocción lejos de las paredes y los muebles durante su uso, por lo menos a 15 cm de distancia.

20 Cuando use este aparato, proporcione un espacio adecuado por encima y por todos los lados de la olla para la circulación del aire.

21 Tenga mucho cuidado al retirar la Tapa después de cocinar. Pueden producirse quemaduras graves por la temperatura y presión del vapor interno. Siempre levante e incline la Tapa lejos de su cuerpo y rostro. Además asegúrese de que el agua de la Tapa no gotee sobre el Panel Digital de la Olla.

22 **NO** la use al aire libre o en cualquier lugar donde el cable o la carcasa de la unidad puedan entrar en contacto con agua mientras esté en uso.

23 **NO** obstruya la Válvula de Liberación de Vapor durante su uso. Nunca sitúe partes de su cuerpo, incluyendo cara, manos y brazos sobre la Válvula de Liberación de Vapor. El vapor puede provocar quemaduras graves.

24 Asegúrese de que la Válvula de Liberación de Vapor SIEMPRE quede en la parte posterior de la unidad y lejos de usted para evitar accidentes.

25 **NO** coloque ni utilice este electrodoméstico sobre o cerca de superficies calientes (quemadores de gas, eléctricos, horno caliente, etc), o con agua.

26 El uso de accesorios no recomendados por el fabricante podría provocar un incendio, descargas eléctricas o lesiones.

27 **NO** utilice este aparato para freír con aceite. Usted puede saltear con la Función "Sofreír".

28 Este aparato tiene un interruptor de corte que no permite que caliente si la Olla de Cocción no se inserta en la Base Principal o si se retira durante la cocción.

29 ESTE PRODUCTO ESTÁ DESTINADO ÚNICAMENTE PARA USO DOMÉSTICO. No utilice este electrodoméstico para otra cosa que no sea el uso previsto.

30 Para evitar la posibilidad de que el sistema de cocción caiga accidentalmente de la superficie donde está ubicado, no deje que el cable de alimentación cuelgue del borde del mostrador o de la mesa, de lo contrario, podría dañar el sistema de cocción o sufrir lesiones personales.

31 No utilice la Olla de Cocción para almacenar alimentos. Tampoco la use como contenedor de alimentos dentro del refrigerador o congelador.

32 **ATENCIÓN:** Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena u otros cereales, las arvejas, las pastas o el ruibarbo pueden formar espuma, luego salpicar y obstruir la Válvula de Liberación de Vapor. Estos alimentos no se deben cocinar en una olla a presión.

33 Dejar los alimentos demasiado tiempo a temperatura ambiente puede generar la aparición de bacterias a niveles peligrosos y por lo tanto, ocasionar enfermedades. En caso de pérdida de energía, aparecerá un mensaje de error en la unidad. Se recomienda desechar cualquier alimento que haya estado a temperatura ambiente por más de una hora.

34 Este aparato no está destinado para ser usado por niños o personas cuyas capacidades físicas, y/o sensoriales estén reducidas, carezcan de experiencia o conocimientos exhaustivos de la olla. EVITE ACCIDENTES.

35 Los niños deben ser supervisados para asegurar que no jueguen con el aparato.

36 El cable de alimentación es intencionalmente corto como medida de seguridad, para reducir el riesgo de que los niños lo agarren, se enreden o tropiecen.

37 Si el cable de alimentación está dañado, debe ser sustituido por el Servicio Técnico Autorizado EasyWays® con el fin de evitar un accidente.

38 **NO** utilice detergentes alcalinos o abrasivos, para prevenir daños durante la limpieza de su Olla Fast Pot. Siempre use un paño y detergente suave.

CONSUMO ELÉCTRICO

POTENCIA DE 1.100 WATTS.

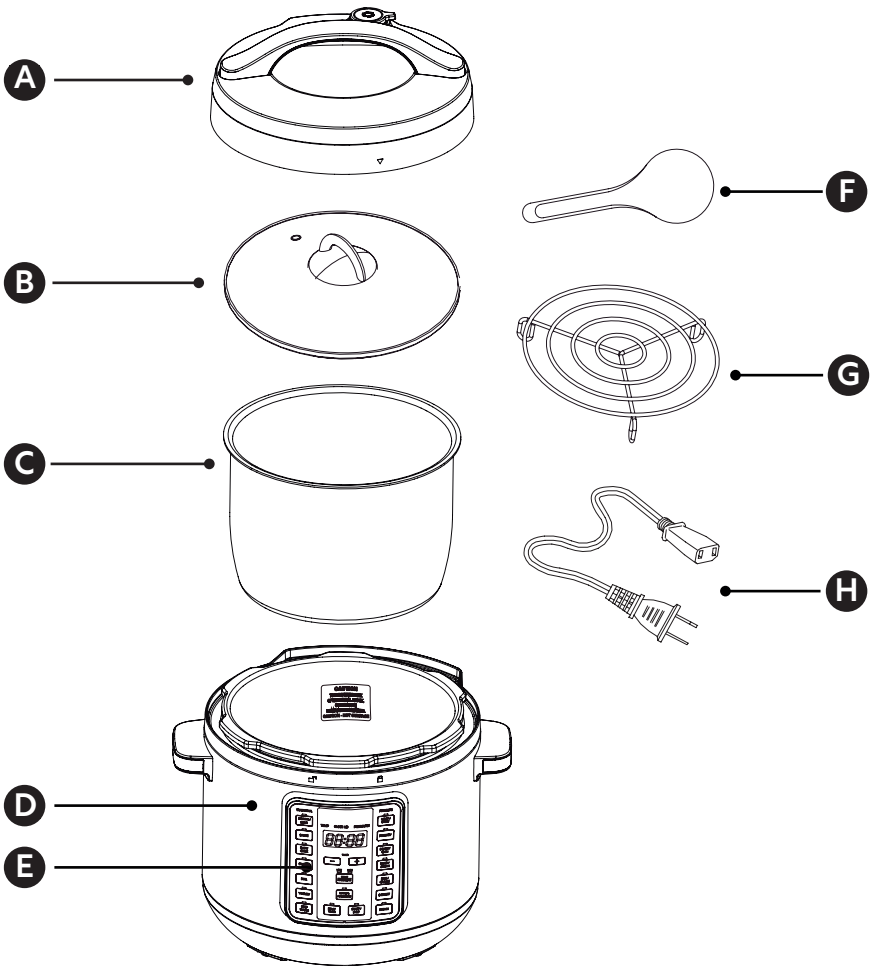
PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir accesorios o repuestos, contáctenos al correo electrónico **servicioalcliente@easyways-la.com**

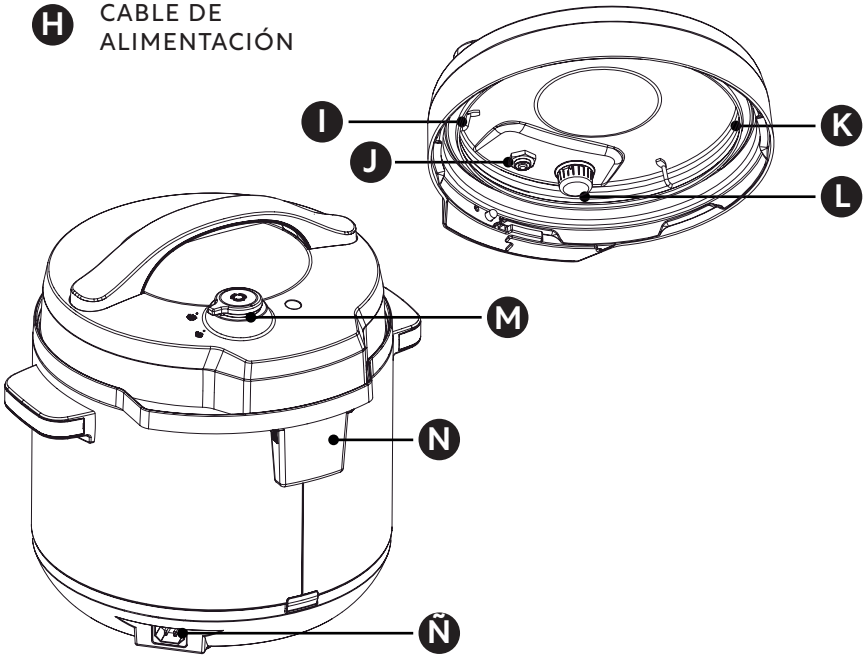
ÍNDICE

COMPONENTES DE LA OLLA FAST POT	6
PANEL DE CONTROL	8
PREPARACIÓN DE LA FAST POT PARA SU USO	9
CONOCIENDO SU FAST POT	10
COMO USAR SU FAST POT	11
COMO USAR PROGRAMAR INICIO	13
COCCIÓN A PRESIÓN	14
CONSEJOS	16
COCCIÓN LENTA	19
GUÍA DE COCCIÓN	21
COCCIÓN AL VAPOR	22
TABLA DE COCCIÓN AL VAPOR	24
DORAR Y SOFREÍR	25
COCCIÓN DE ARROZ	26
HERVIR Y CALENTAR	28
PARA CAMBIAR UN AJUSTE	29
CUIDADO Y LIMPIEZA	29
GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS	32
CÓDIGOS DE AVISO	36
TIPS	38
CONSEJOS PRÁCTICOS AL COCINAR EN COCCIÓN LENTA	40
TABLA DE TIEMPOS PARA COCINAR EN COCCIÓN LENTA	42
TABLA DE TIEMPOS PARA COCINAR EN COCCIÓN A PRESIÓN	44
INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GARANTÍA	51

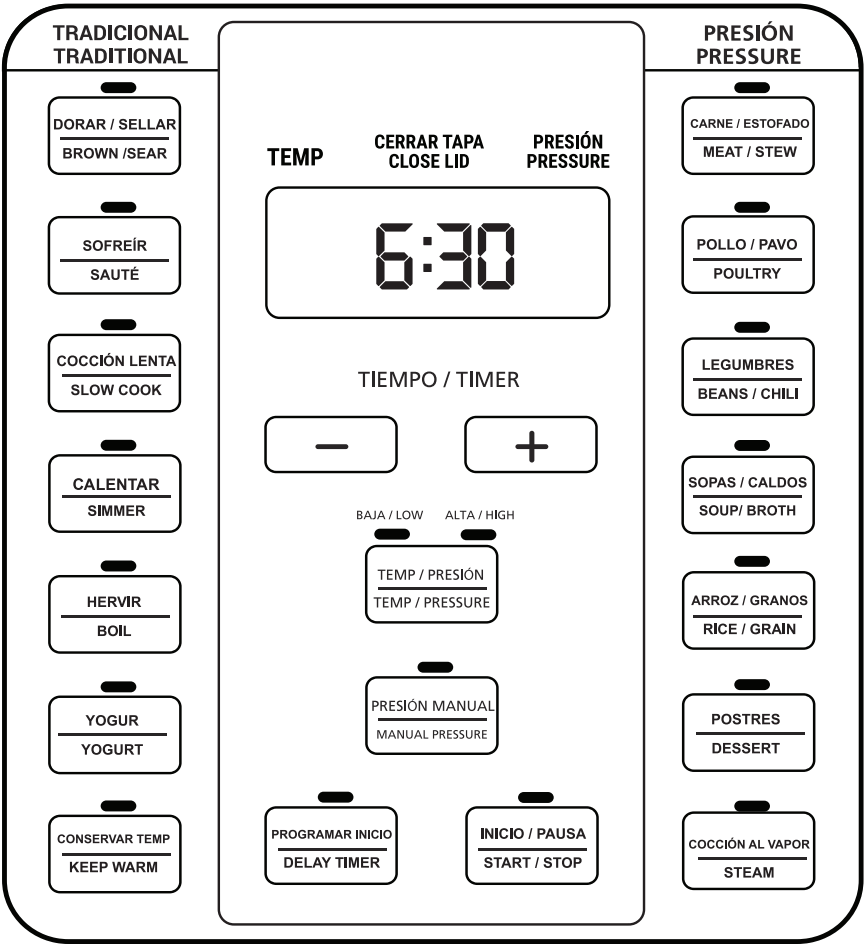
COMPONENTES DE LA OLLA



- **A** TAPA DE PRESIÓN
- **B** TAPA DE VIDRIO
- **C** OLLA DE COCCIÓN
- **D** BASE PRINCIPAL
- **E** PANEL DE CONTROL
- **F** CUCHARA DE PLÁSTICO
- **G** REJILLA PARA COCINAR AL VAPOR
- **H** CABLE DE ALIMENTACIÓN
- **I** ANILLO DE FIJACIÓN
- **J** VÁLVULA DE FLOTACIÓN
- **K** GOMA DE SELLADO
- **L** CUBIERTA DE LA VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR
- **M** VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR
- **N** RECOLECTOR DE CONDENSACIÓN
- **Ñ** ENTRADA DE CORRIENTE PARA EL CABLE DE ALIMENTACIÓN



PANEL DE CONTROL



PREPARACIÓN DE LA FAST POT PARA SU USO

Antes de usar retire todo el embalaje, el papel y el cartón (incluidos los que se encuentren entre la Olla de Cocción y la Base Principal). Lea y guarde la documentación. Asegúrese de leer la información de servicio y garantía. Visite el sitio web de EasyWays® en www.easyways.cl.

PARA ARMAR

1 Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal.

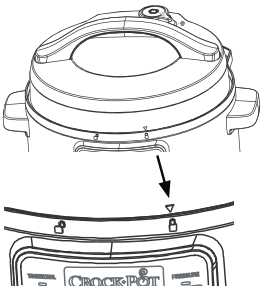
2 Coloque la Tapa sobre la Fast Pot y alinee ▼ con 🔓.

● Para cerrar, gire en sentido contrario a las agujas del reloj, alineando ▼ con 🔒.

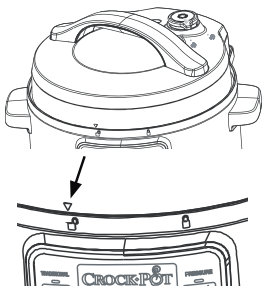
● Para abrir, gire la Tapa en sentido de las agujas del reloj, y alinee ▼ con 🔓.

NOTA SOBRE LA COCCIÓN A PRESIÓN

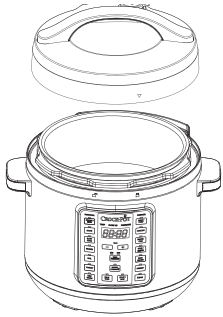
Las ollas de cocción a presión generan vapor para aumentar la presión, por eso es necesario agregar líquido para conseguirlo. Para que la Fast Pot genere la presión necesaria para cocinar, debe agregar al menos una taza de líquido, (250 ml de agua, caldo de pollo, entre otros). Esto generalmente es suficiente para aumentar la presión. Si su receta es demasiado espesa o no tiene suficiente líquido en ella, entonces recibirá un Código de notificación "E6" durante el ciclo de cocción.



Tapa bloqueada



Tapa desbloqueada



Tapa abierta

CONOCIENDO SU FAST POT

1 Remueva la Tapa, girándola en el sentido de las agujas del reloj para abrir, alineando ▼ con 🔓. Remueva la Goma de Sellado de la Tapa. Lave la Goma y la Tapa con agua tibia y jabón. Seque ambos componentes antes de instalarlos nuevamente. Asegúrese de que la Goma de Sellado esté puesta de manera suave y segura en el Anillo de Fijación de la Tapa. Si la Goma de Sellado no está en la posición correcta, la Tapa no permitirá el sellado y por lo tanto, no aumentará la presión.

2 Remueva la Olla de Cocción y el Recolector de Condensación y lávelos con agua tibia y jabón. Séquelos bien antes de volver a posicionarlos en la Fast Pot.

3 La principal preocupación en el diseño de Fast Pot es la SEGURIDAD, por eso lea atentamente estas medidas para garantizarla.

● La presión no aumentará si la Tapa no se cierra y sella correctamente.

● Asegúrese de que la Tapa esté completamente en la posición de bloqueo y que esté alineado ▼ con 🔒.

● La presión no aumentará si la Válvula de Liberación de Presión no se ha cambiado a la posición de sellado.

● Llenar en exceso con alimentos o líquido puede provocar que las válvulas se tapen y se genere un exceso de presión. No exceda la capacidad máxima marcada en la Olla de Cocción.

● La Goma y las Válvulas pueden quitarse para ser lavadas. (Consulte páginas 30- 31).

● Una vez que la presión aumenta, LA TAPA NO DEBE ABRIRSE. Sensores de seguridad aseguran que la presión se mantenga en el rango adecuado. Nunca fuerce la Tapa para abrirla.

● La Válvula de Liberación de Vapor tiene una pestaña para moverla con los dedos fácilmente, diseñada para mantener la mano alejada de la parte superior de la Válvula. Siempre use un utensilio de cocina o guantes cuando opere esta pestaña. La Válvula de Liberación de Vapor está diseñada para ajustarse holgadamente y así obtener un funcionamiento adecuado. Vea las instrucciones de LIBERACIÓN DE PRESIÓN en la página 17.

● Las funciones de Cocción a Presión requieren de algún líquido. Si el interior de la Olla de Cocción no tiene suficiente líquido, aparecerá un aviso en la Pantalla. Consulte la tabla CÓDIGOS DE AVISO en las páginas 36–37.

● Al finalizar la cocción, la Tapa NO DEBE ABRIRSE hasta que toda la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado completamente. Esto se puede hacer con el Método Natural de Liberación de Presión o el Método Rápido de Libe-

ración de Presión, explicados en la página 17.

● Los botones de selección de tiempo – y + son para seleccionar el tiempo de cocción. Para restar o añadir minutos **lentamente**, presione el botón – y + respectivamente y suelte. Para restar o añadir minutos **rápidamente**, mantenga presionado el botón – y + respectivamente. Si se ha pasado del tiempo, presione el botón – para volver al tiempo deseado.

NOTA: EL TEMPORIZADOR PUEDE USARSE PARA TODOS LOS PROGRAMAS Y SE PUEDE AJUSTAR EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE LA COCCIÓN, PRESIONANDO INICIO/PAUSA Y SELECCIONANDO UNA NUEVA FUNCIÓN.

● El botón **TEMP/PRESIÓN** se usa para seleccionar la temperatura de cocción o la presión deseada (ALTA o BAJA). La Pantalla se iluminará con TEMP o PRESIÓN, dependiendo de los ajustes que se hayan elegido.

● La temperatura sólo se puede ajustar en las funciones **COCCIÓN LENTA, YOGUR, HERVIR, CALENTAR, SOFREÍR y DORAR/SELLAR** (consulte la Guía de Cocción en la página 21 para ver los ajustes permitidos).

● Cada función preestablecida de cocción selecciona automáticamente la presión óptima para esa función, sin embargo, también puede ser ajustada manualmente con el botón **TEMP/PRESIÓN** (consulte la Guía de Cocción en la página 21 para ver los ajustes posibles).

● El botón **INICIO/PAUSA** comienza y detiene el modo de cocción. Éste debe ser presionado para cambiar de un modo a otro después de que la cocción haya comenzado.

● Una vez que la Fast Pot se ha precalentado, la Pantalla mostrará el tiempo seleccionado de cocción en horas y/o minutos. Mientras la Fast Pot se precalienta, la Pantalla mostrará la palabra "HEAt".

CÓMO USAR SU FAST POT

NOTA: LA FAST POT EMITE UN SONIDO CADA VEZ QUE SE PRESIONA UN BOTÓN.

1 Introduzca los ingredientes en la Olla de Cocción. Coloque la Tapa sobre la Fast Pot y alinee ▼ con 🔓 Para cerrar, gire en sentido contrario al las agujas del reloj, alineando ▼ con 🔒.

2 Si va a cocinar a **PRESIÓN** gire la Válvula de Liberación de Vapor a la posición "Sellado" . Cuando utilice las funciones **COCCIÓN LENTA y YOGUR** abra la Válvula de Liberación de Vapor .

No use la Tapa cuando seleccione las funciones **DORAR/SELLAR, SOFREÍR, CALENTAR o HERVIR.**

3 Inserte el Cable de Alimentación en la Entrada de Corriente de la Fast Pot.

4 Enchufe el otro extremo del Cable de Alimentación en el tomacorriente de la pared.

5 Seleccione la función de cocción que va a utilizar.

6 El botón **INICIO/ PAUSA** y el tiempo en la Pantalla parpadearán.

7 Seleccione el tiempo de cocción deseado utilizando los botones – y +. Seleccione la temperatura o presión deseada usando el botón **TEMP/ PRESIÓN** si corresponde (consulte la tabla de la Guía de Cocción en la página 21 para ver los tiempos y las temperaturas recomendadas).

8 Presione el botón **INICIO/ PAUSA**. Para las funciones de cocción a presión, la palabra "HEAt" aparecerá en la Pantalla durante el tiempo de precalentado. Una vez que la Fast Pot se haya precalentado, el tiempo de cocción seleccionado aparecerá en la Pantalla.

NOTA: PARA LAS FUNCIONES DE COCCIÓN A PRESIÓN, EL TIEMPO DE PRECALENTAMIENTO APROXIMADO ES DE 13 A 15 MINUTOS. SI EL CONTENIDO ES MUY GRANDE O ESTÁ MUY FRÍO, EL PRECALENTAMIENTO PUEDE TARDAR UN POCO MÁS.

9 La Fast Pot permite retrasar el inicio de la cocción para que ésta comience y termine cuando usted lo necesite. Consulte la página 13 para ver las instrucciones de la función **PROGRAMAR INICIO**.

10 Cuando el tiempo de cocción haya terminado, la Fast Pot emitirá un sonido y cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA**. Comenzará un nuevo temporizador que irá desde 00:00 hasta llegar a 04:00 (4 horas). También puede detener este proceso con el botón **INICIO/PAUSA**. Después de 4 horas en el modo **CONSERVAR TEMPERATURA**, la Fast Pot se apagará.

11 Para finalizar una función en cualquier momento, presione el botón **INICIO/ PAUSA**.

12 Cuando termine, desenchufe la Fast Pot y espere a que se enfríe completamente antes de limpiarla.

PRECAUCIÓN: LA OLLA DE COCCIÓN Y LA BASE PRINCIPAL SE CALENTARÁN MIENTRAS USA LA FAST POT. NO TOQUE LAS SUPERFICIES CALIENTES. SIEMPRE USE TOMA OLLAS O GUANTES DE COCINA CUANDO UTILICE LA FAST POT. SIEMPRE LEVANTE LA TAPA INCLINÁNDOLA EN DIRECCIÓN CONTRARIA A LA SUYA PARA EVITAR QUEMADURAS POR VAPOR.

USO DEL AJUSTE MANUAL DURANTE LA COCCIÓN A PRESIÓN

Si tiene una receta de cocción a presión que requiere una configuración manual, o si simplemente quiere cocinar a presión utilizando sus propios ajustes de tiempo y presión, entonces seleccione **PRESIÓN MANUAL** y ajuste la presión y el tiempo de cocción a su preferencia. Consulte la Guía de Cocción en la página 21 para ver los posibles ajustes de temperatura y presión según cada función.

CÓMO USAR PROGRAMAR INICIO

Fast Pot le permite programar el inicio de su cocción para que comience y termine cuando usted lo necesite.

NOTA: PROGRAMAR INICIO NO ESTÁ DISPONIBLE PARA LAS FUNCIONES DORAR/SELLAR, SOFREÍR, CONSERVAR TEMPERATURA, HERVIR, CALENTAR Y YOGUR.

NO UTILICE **PROGRAMAR INICIO** CUANDO LA RECETA CONTENGA INGREDIENTES PERECEDEROS, COMO CARNE, PESCADO, HUEVOS O PRODUCTOS LÁCTEOS, YA QUE PUEDEN DESCOMPONERSE.

1 Ajuste la Fast Pot con las instrucciones de las páginas 15–29.

2 Después de fijar el tiempo de cocción, presione el botón **PROGRAMAR INICIO**. Los botones **PROGRAMAR INICIO** e **INICIO/PAUSA** parpadearán. Luego el tiempo "0:30" se mostrará intermitente en la Pantalla para indicar que la Fast Pot se ha programado en el modo retraso.

3 Presione los botones – y + hasta que llegue a las horas y minutos que quiere que el inicio de su cocción se retrase. El retraso máximo es de 4 horas (4:00).

4 Presione los botones **INICIO/ PAUSA** para empezar el retraso programado. El temporizador y el botón **PROGRAMAR INICIO** dejarán de parpadear, mientras que el botón **INICIO/ PAUSA** continuará parpadeando. Esto indicará que la Fast Pot ha sido programada con **PROGRAMAR INICIO**. La Pantalla comenzará la cuenta regresiva hasta llegar a 0:00. Cuando llegue a 0:00, la luz de **PROGRAMAR INICIO** se apagará y la luz de **INICIO/ PAUSA** dejará de parpadear para mostrar que el retraso ha terminado. La palabra "HEAt" aparecerá en la Pantalla hasta que la Fast Pot esté totalmente presurizada. Cuando se haya alcanzado la presión seleccionada, el temporizador comenzará la cuenta regresiva del tiempo de cocción seleccionado.

EJEMPLO

Son las 18:00 hrs. y quiere tener una sopa lista en 2 horas para la cena de las 20:00 hrs. Desea programar la máquina ahora para quedar libre y poder hacer otras cosas. La función preestablecida (si no se ha cambiado) cocinará a ALTA presión por 30 minutos. El tiempo para ganar presión, varía según la humedad y la temperatura del agua, pero supongamos que toma 15 minutos. Por lo tanto, el tiempo total será de 45 minutos. Para tener la sopa lista a las 20:00 hrs., necesitará retrasar el inicio de su preparación aproximadamente 1 hora y 15 minutos.

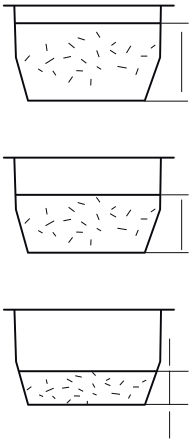
1 Presione **SOPA/CALDO.**

2 En la Pantalla parpadeará "0:30".

3 Presione el botón **PROGRAMAR INICIO** y ajuste "1:15".

4 Presione **INICIO/ PAUSA**.

MARCADORES DE LA OLLA DE COCCIÓN



Dentro de la Olla de Cocción hay marcadores para guiar su nivel de llenado. La palabra MAX indica la línea de llenado máximo. Los marcadores 1/3, 1/2 y 2/3 son una guía útil para usar en sus recetas.

PRECAUCIÓN: NUNCA LLENE LA OLLA DE COCCIÓN POR SOBRE EL NIVEL MÁXIMO DE INGREDIENTES, MARCADO CON LA PALABRA MAX EN SU INTERIOR.

NUNCA SUPERE LA MARCA ½ CON ALIMENTOS QUE PUEDAN EXPANDIRSE DURANTE LA COCCIÓN COMO ARROZ, LEGUMBRES, VEGETALES SECOS, PAPAS, ZANAHORIAS, ETC.

NOTA: LA FAST POT NO PUEDE COCINAR A PRESIÓN SIN LÍQUIDO. ASEGÚRESE DE QUE HAYA UN MÍNIMO DE 250 ML DE LÍQUIDO DENTRO DE LA OLLA DE COCCIÓN.

COCCIÓN A PRESIÓN

La Cocción a Presión es una manera ideal de preparar comidas rápidas y sabrosas. La Cocción a Presión es un método para cocinar alimentos en líquido (agua, caldo, vino, etc.), dentro de una Olla de Cocción sellada. La Fast Pot sellada retiene el vapor y aumenta la presión, elevando la temperatura del líquido dentro de la olla por encima del punto de ebullición. El aumento de la temperatura del líquido y el vapor reducen los tiempos de cocción.

ALTA PRESIÓN
Es de 6.5 - 10 PSI (45 - 70 kPa). Es adecuada para una amplia gama de alimentos.

BAJA PRESIÓN
Es de 3.3 - 6.5 PSI (23 - 45 kPa). Es más adecuada para alimentos delicados como filete de pollo, pescado y algunas verduras.

CONSERVAR TEMPERATURA
Cuando se completa el tiempo de cocción, la Fast Pot cambia automáticamente a la configuración CONSERVAR TEMPERATURA para evitar el exceso de cocción y mantener la comida caliente hasta el momento de servirla. Esta función es perfecta para las familias ocupadas, para los que viven en constante movimiento y para quienes necesitan horarios de comidas flexibles. Esta configuración NO COCINA LOS ALIMENTOS, sólo debe usarse para mantenerlos calientes antes de servir.

COMIDAS IDEALES
Sopas, caldos, guisos, salsas (por ejemplo, salsas para pastas), carne, arroz, verduras firmes (betarraga, papas) y postres (por ejemplo, budín).

CAPACIDAD
Nunca llene la Olla de Cocción por encima de la línea MAX. Los alimentos que se expanden durante la cocción nunca deben superar la marca 1/2. La Fast Pot no puede cocinar a presión sin líquido. Asegúrese de usar un mínimo de 250 ml de líquido dentro de la Olla de Cocción.

PRECAUCIÓN: NUNCA UTILICE EL MÉTODO RÁPIDO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN CUANDO COCINE ALIMENTOS CON MUCHO LÍQUIDO, COMO GUISOS, CALDOS Y SOPAS. VEA LAS INSTRUCCIONES DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN EN LA PÁGINA 17.

USO DE LAS FUNCIONES DE COCCIÓN A PRESIÓN

Sitúe la Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor. Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal. Enchufe la Fast Pot en un tomacorriente de pared. La Fast Pot emitirá un sonido y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Coloque los ingredientes y el líquido dentro de la Olla de Cocción.

2 Coloque la Tapa en la Fast Pot y alinee ▼ con 🔓. Para bloquear, gire en sentido contrario a las agujas del reloj hasta la posición BLOQUEADO 🔒.

3 Usando la pestaña, gire la Válvula de Liberación de Vapor a la posición "Sellado".

4 Seleccione la función de cocción deseada.

5 Ajuste el tiempo de cocción y la presión si es necesario.

NOTA: CONSULTE LA GUÍA DE COCCIÓN EN LA PÁGINA 21 PARA ENCONTRAR LOS AJUSTES DE TIEMPO Y PRESIÓN POSIBLES.

6 Una vez que haya realizado los ajustes deseados (si es que fue necesario), presione **INICIO/PAUSA**.

7 La Fast Pot necesita ganar presión antes de comenzar la cocción a presión. Cuando la Fast Pot esté ganando presión, aparecerá "HEAt" en la Pantalla, sin iniciar todavía la cuenta regresiva. El tiempo que tarda la Fast Pot en ganar presión varía de acuerdo a la humedad y la temperatura del agua, pero el tiempo promedio de presurización es de 13 a 15 minutos. Cuando se haya alcanzado la presión, "HEAt" desaparecerá de la Pantalla y comenzará la cuenta regresiva.

8 Una vez transcurrido el tiempo de cocción establecido, la Fast Pot emitirá un sonido y cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA**. Comenzará un nuevo temporizador que irá desde 00:00 hasta llegar a 04:00 (4 horas). También puede detener este proceso con el botón **INICIO/PAUSA**. Después de 4 horas en la configuración **CONSERVAR TEMPERATURA**, la Fast Pot entrará en el modo de espera y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (----).

CONSEJOS

1 Los ajustes de Cocción a Presión se encuentran en la tabla de la Guía de Cocción en la página 21.

2 Si la Tapa no se cierra correctamente o si la Válvula de Liberación de Vapor no está en la posición "Sellado" , la Fast Pot no podrá ganar presión y aparecerá un Código de Aviso en la Pantalla. Revise las páginas 36–37.

3 Asegúrese de que la Goma de Sellado esté correctamente instalada en la Tapa. Consulte la tabla de CÓDIGOS DE AVISO en las páginas 36–37.

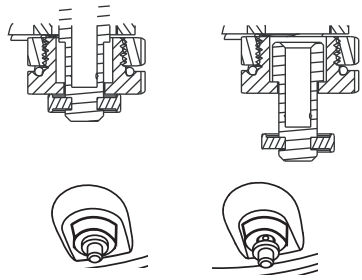
4 Es común que se libere algo de vapor a través de la Válvula de Flotación durante el ciclo de cocción. Esto es parte del funcionamiento normal de la unidad.

ATENCIÓN: LA FAST POT NO PUEDE COCINAR A PRESIÓN SIN LÍQUIDO. ASEGÚRESE DE USAR UN MÍNIMO DE 250 ML DE LÍQUIDO DENTRO DE LA OLLA DE COCCIÓN.

PRECAUCIÓN: DURANTE LA COCCIÓN, EL VAPOR SE ACUMULARÁ EN LA FAST POT, POR LO QUE CUANDO LEVANTE LA TAPA, LEJOS DE SU CUERPO Y ROSTRO, USE UN GUANTE DE COCINA O UN TOMA OLLAS PARA PROTEGER SU MANO.

VÁLVULA DE FLOTACIÓN

Cuando la Válvula de Flotación esté en la posición "ARRIBA", NO INTENTE ABRIR LA TAPA, ya que la Fast Pot todavía está bajo presión. Cuando la Válvula de flotación esté en la posición "ABAJO", quiere decir que la presión se liberó por completo.



Posición Arriba "Bajo presión"

Posición Abajo "Presión liberada"

LIBERAR LA PRESIÓN AL FINAL DE LA COCCIÓN

A MÉTODO NATURAL DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN

Una vez completado el ciclo de cocción, deje que Fast Pot libere la presión naturalmente a través de la Válvula de Flotación. La unidad se enfriará gradualmente por sí sola. Espere al menos 10 minutos después de que la cocción haya terminado y luego, utilizando un utensilio de cocina o guante, mueva la pestaña de la Válvula de Liberación de Vapor a la posición de "Liberación" (consulte la Figura 5). No coloque ninguna parte de su mano o cuerpo sobre la salida de vapor en la parte superior de

la Válvula de Vapor, ya que el vapor estará muy caliente y podría causarle quemaduras. La presión se ha liberado una vez que el vapor ya no se escapa por la Válvula de Vapor, la Válvula de flotación ha caído completamente y la Tapa se abre fácilmente con una fuerza mínima. **NUNCA FUERCE LA TAPA PARA ABRIRLA.**

B MÉTODO RÁPIDO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN

Con un utensilio de cocina o guante, gire la pestaña de la Válvula de Liberación de Vapor a la configuración "Liberación" . El vapor se liberará rápidamente de la Válvula de Liberación de Vapor. No coloque ninguna parte de su mano o cuerpo sobre la salida de vapor en la parte superior de la Válvula, ya que el vapor estará muy caliente y puede quemar la piel.

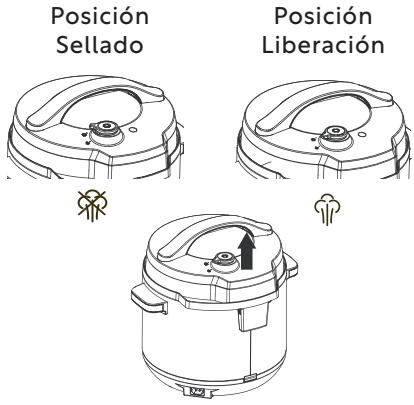
PRECAUCIÓN: NUNCA UTILICE EL MÉTODO RÁPIDO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN CUANDO COCINE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO LÍQUIDO, COMO GUISOS, LEGUMBRES, ESTOFADOS, CALDOS Y SOPAS. TAMPOCO CUANDO COCINE ARROZ, YA QUE ÉSTE TIENDE A SER MUY DELICADO. LA PRESIÓN SE HA LIBERADO CUANDO EL VAPOR YA NO SE ESCAPA DE LA VÁLVULA DE LIBERACIÓN, LA VÁLVULA DE FLOTACIÓN HA CAÍDO Y LA TAPA SE ABRE FÁCILMENTE CON UNA FUERZA MÍNIMA. ESTO PUEDE LLEVAR ENTRE 10 Y 20 MINUTOS. NUNCA FUERCE LA TAPA PARA ABRIRLA.

PRECAUCIÓN:

1 NO FUERCE LA TAPA PARA ABRIRLA. Si la Válvula de Flotación ha caído completamente y la Tapa no se abre fácilmente, significa que la Fast Pot todavía está bajo presión.

2 Durante la cocción, el vapor se acumulará en la Fast Pot, por lo que cuando levante la Tapa **USE UN GUANTE DE COCINA O UN TOMA OLLAS PARA PROTEGER SU MANO.**

3 Para evitar la succión al retirar o asegurar la Tapa, gire la Válvula de Liberación de Vapor a la posición de "Liberación" (abierta).



Remover Válvula

USO DE LA TAPA DE PRESIÓN Y DE LA VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR

FUNCIÓN	COCCIÓN A PRESIÓN	TAPA DE PRESIÓN	POSICIÓN VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR
Presión Manual	Sí	Sí	Sellado
Carnes / Estofado	Sí	Sí	Sellado
Pollo / Pavo	Sí	Sí	Sellado
Legumbres	Sí	Sí	Sellado
Sopas / Caldos	Sí	Sí	Sellado
Arroz / Granos	Sí	Sí	Sellado
Postres	Sí	Sí	Sellado
Cocción al Vapor	Sí	Sí	Sellado
Dorar / Sellar	No	No	Use la Tapa de Vidrio
Sofreír	No	No	Use la Tapa de Vidrio
Cocción Lenta	No	No	Abierto o use la Tapa de Vidrio
Calentar	No	No	Use la Tapa de Vidrio
Hervir	No	No	Use la Tapa de Vidrio
Yogur	No	Sí (en algunos casos)	Abierto o use la Tapa de Vidrio

USO DE LA TAPA DE VIDRIO

Se puede usar la Tapa de Vidrio en vez de la Tapa de Presión de Fast Pot en las siguientes funciones: **COCCIÓN LENTA, DORAR / SELLAR, SOFREÍR, HERVIR, CALENTAR, YOGUR Y CONSERVAR TEMPERATURA.**

COCCIÓN LENTA

BAJA
Es adecuada para hervir a fuego lento y Cocción Lenta. El tiempo de cocción recomendado en BAJA es de 8 horas o más.

ALTA
Sirve para cocinar más rápido. Los tiempos de cocción recomendados en ALTA son de menos de 6 horas.

CONSERVAR TEMPERATURA Cuando se complete el tiempo de cocción, Fast Pot cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA** para evitar el exceso de cocción y mantener la comida caliente hasta el momento de servirla. Esta función es perfecta para las familias ocupadas, para los que viven en constante movimiento y para quienes necesitan horarios de comidas flexibles. La función Conservar Temperatura NO COCINA LOS ALIMENTOS, sólo debe usarse para mantenerlos calientes antes de servir.

NOTA: CUANDO UTILICE LA COCCIÓN LENTA, EL NIVEL DE LLENADO IDEAL PARA SUS INGREDIENTES ES ENTRE LAS MARCAS 1/2 Y 2/3. NUNCA LLENE LA OLLA DE COCCIÓN POR SOBRE LA LÍNEA MAX.

USO DE LAS FUNCIONES DE LA COCCIÓN LENTA

La función **COCCIÓN LENTA** no requiere presión para cocinar, por esto, utilice la Tapa de Vidrio.

Sitúe Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor. Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal. Enchufe Fast Pot en un tomacorriente de pared. Fast Pot emitirá un sonido y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Agregue los ingredientes y el líquido en la Olla de Cocción.

2 Coloque la Tapa de Vidrio en Fast Pot.

3 Presione el botón **COCCIÓN LENTA**, y ajuste el tiempo y temperatura según sea necesario.

NOTA: CONSULTE LA GUÍA DE COCCIÓN EN LA PÁGINA 21 PARA ENCONTRAR LOS POSIBLES AJUSTES DE TIEMPO Y TEMPERATURA.

4 Presione **INICIO/PAUSA.** El temporizador comenzará la cuenta regresiva. El tiempo comenzará a correr desde el minuto en que se caliente la Olla, es decir, cuando desaparezca HEAT.

5 Una vez que haya transcurrido el tiempo de cocción establecido, Fast Pot emitirá un sonido y cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA**. Por lo tanto, la Pantalla cambiará el tiempo de cocción a un nuevo temporizador que contará hasta 4:00 (4 horas). También puede detener este proceso con el botón **INICIO/PAUSA**. Después de 4 horas en **CONSERVAR TEMPERATURA**, Fast Pot se apagará.

NOTA: COMO LA FUNCIÓN COCCIÓN LENTA NO ES A PRESIÓN, EN CUALQUIER MOMENTO PUEDE RETIRAR LA TAPA PARA VERIFICAR EL PROGRESO DE LA COCCIÓN. NO OBSTANTE,

SE RECOMIENDA LEVANTAR LA TAPA SÓLO SI ES NECESARIO. FAST POT NO RECUPERARÁ EL CALOR PERDIDO UNA VEZ QUE SE ABRA DEBIDO A QUE LA COCCIÓN LENTA UTILIZA TEMPERATURAS MÁS BAJAS PARA COCINAR. ESTO PUEDE AFECTAR LOS TIEMPOS TOTALES DE COCCIÓN.

CONSEJO: LA CONFIGURACIÓN DE COCCIÓN LENTA SE ENCUENTRA EN LA GUÍA DE COCCIÓN EN LA PÁGINA 21.

PRECAUCIÓN: DURANTE LA COCCIÓN LENTA, EL VAPOR PUEDE ACUMULARSE EN FAST POT, POR LO TANTO, CUANDO LEVANTE LA TAPA, LEJOS DE SU CUERPO Y ROSTRO, USE UN GUANTE DE COCINA O UN TOMA OLLAS PARA PROTEGER SU MANO DE POSIBLES QUEMADURAS.

GUÍA DE COCCIÓN

MODO DE COCCIÓN	AJUSTE PRE-DETERMINADO	AJUSTE DE PRESIÓN	AJUSTE DE TEMPERATURA	RANGO DE TIEMPO DE COCCIÓN
Presión Manual	Presión ALTA 30 minutos	Bajo-Alto	No aplica	1 min.- 4 hrs.
Carne / Estofado	Presión ALTA 35 minutos	Bajo-Alto	No aplica	15 min.- 2 hrs.
Pollo / Pavo	Presión ALTA 15 minutos	Bajo-Alto	No aplica	15 min.- 2 hrs.
Legumbres	Presión ALTA 20 minutos	Bajo-Alto	No aplica	1 min.- 4 hrs.
Sopas / Caldos	Presión ALTA 30 minutos	Bajo-Alto	No aplica	5 min.- 2 hrs.
Arroz / Granos	Presión BAJA 12 minutos	Bajo-Alto	No aplica	3 min.- 30 min.
Postres	Presión BAJA 10 minutos	Bajo-Alto	No aplica	5 min.- 2 hrs.
Cocción al Vapor	Presión ALTA 10 minutos	Bajo-Alto	No aplica	1 min.- 1 hr.
Dorar / Sellar	Temp. ALTA 30 minutos	No aplica	Bajo-Alto	5 min.- 30 min.
Sofreír	Temp. ALTA 30 minutos	No aplica	Bajo-Alto	5 min.- 30 min
Cocción Lenta	Temp. ALTA 4 horas	No aplica	No aplica	30 min.- 20 hrs.
Calentar	Temp. BAJA 15 minutos	No aplica	No aplica	5 min.- 4 hrs.
Hervir	Temp. BAJA 15 minutos	No aplica	No aplica	5 min.- 4 hrs.
Yogur	Temp. BAJA 8 horas	No aplica	Bajo-Alto	Bajo:6 hrs- 12hrs Alto: No aplica
Conservar Temp.	Temp. TIBIA 4 horas	No aplica	Tibia	30 min.- 4 hrs.

COCCIÓN AL VAPOR

La función COCCIÓN AL VAPOR es perfecta para cocinar pescados y verduras. Está preprogramada para usar el ajuste de cocción a **ALTA PRESIÓN**. Cuando cocine al vapor, use la Rejilla para cocinar al Vapor y líquido.

CAPACIDAD
Cuando se utiliza la Fast Pot con la función COCCIÓN AL VAPOR, la capacidad máxima de líquido es justo por debajo de la Rejilla, para que el líquido no toque los alimentos.

NOTA: LA FAST POT NO PUEDE COCINAR A PRESIÓN SIN LÍQUIDO. ASEGÚRESE DE USAR UN MÍNIMO DE 250 ML DE LÍQUIDO DENTRO DE LA OLLA DE COCCIÓN.

USO DE COCCIÓN AL VAPOR

Coloque la Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor. Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal. Enchufe la Fast Pot en un tomacorriente de pared. La Fast Pot emitirá un sonido y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Agregue 250 ml de agua a la Olla de Cocción e inserte la Rejilla para cocinar al Vapor. Asegúrese de que el agua esté justo por debajo de la rejilla para que la comida no toque el agua.

2 Coloque la comida en la rejilla.

3 Coloque la Tapa y asegúrela girando en sentido contrario a las agujas del reloj hasta la posición **BLOQUEADO** 🔒.

4 Mueva la Válvula de Liberación de Vapor a la posición "Sellado" usando la pestaña.

5 Presione el botón **COCCIÓN AL VAPOR**, luego ajuste el tiempo y la presión según sea necesario.

NOTA: CONSULTE LA GUÍA DE COCCIÓN EN LA PÁGINA 21 PARA ENCONTRAR LOS AJUSTES POSIBLES DE TIEMPO Y PRESIÓN.

6 Una vez que haya realizado los ajustes deseados (si es que fue necesario), presione
INICIO/PAUSA.

7 La Fast Pot necesita ganar presión antes de que pueda comenzar la cocción a presión. Cuando la Fast Pot esté ganando presión, aparecerá "HEAt" en la Pantalla, sin iniciar todavía la cuenta regresiva. Cuando se haya alcanzado la presión, "HEAt" desaparecerá de la Pantalla y comenzará la cuenta regresiva.

8 Una vez transcurrido el tiempo de cocción establecido, la Fast Pot emitirá un sonido y cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA**. Comenzará un nuevo temporizador que irá desde 00:00 hasta llegar a 04:00 (4 horas). También puede detener este proceso con el botón **INICIO/PAUSA**. Después de

4 horas en la configuración **CONSERVAR TEMPERATURA**, la Fast Pot se apagará.

NOTA: CONSULTE LA TABLA DE COCCIÓN AL VAPOR EN LA PÁGINA 24.

PRECAUCIÓN: DURANTE LA COCCIÓN, EL VAPOR SE ACUMULARÁ EN LA FAST POT, POR LO QUE AL LEVANTAR LA TAPA, LEJOS DE SU CUERPO Y ROSTRO, USE UN GUANTE O UN TOMA OLLAS PARA PROTEGER SU MANO.

TABLA DE COCCIÓN AL

COMIDA	CANTIDAD	CANTIDAD DE AGUA	PRE-PREPARACIÓN
VEGETALES			
Espárragos	450 g	500 ml	Enteros/ trozados
Brócoli	Uno entero	500 ml	Flores de 5 cm.
Mini zanahorias o trozos de 4 cm	450 g	500 ml	Peladas y trozadas
Coliflor	Media	500 ml	Flores de 5 cm.
Choclo entero	4 Unidades	500 ml	15 cm.
Porotos verdes	450 g	500 ml	Enteros / trozados
Arvejas	450 g	500 ml	Enteras / trozados
Papas	450 g	500 ml	En cuartos
Papas dulces	450 g	500 ml	Cortadas en partes de 4 cm.
Zapallo	450 g	500 ml	Rebanadas gruesas
OTROS			
Huevos	8	500 ml	Enteros con cáscara
PESCADOS			
Colas de langostas	Grande	500 ml	Con cáscara
Camarones grandes	450 g	500 ml	Pelados y devenados
Salmón	450 g	500 ml	Cortado en tamaño para servir

	TIEMPO DE COCCIÓN
	4–5 min.
	2–3 min.
	2–3 min.
	2–3 min.
	3–5 min.
	2–3 min.
	1–3 min.
	7–9 min.
	7–9 min.
	6–8 min.
	6–9 min.
	3–4 min.
	1–3 min.
	3–5 min.

DORAR Y SOFREÍR

Las funciones **DORAR/SELLAR** y **SOFREÍR** no trabajan con Cocción a Presión. Funcionan de manera similar a la Cocción estándar, requieren calor seco y, por lo tanto, no necesitan la Tapa. Coloque la Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor. Úsela de la misma forma que lo haría con una sartén. **NO UTILICE LA TAPA CON ESTA FUNCIÓN.**

ATENCIÓN: ESTAS FUNCIONES REQUIEREN DE SU SUPERVISIÓN CONSTANTE AL IGUAL QUE COMO LO HARÍA CON SU SARTÉN TRADICIONAL.

DORAR / SELLAR

La función **DORAR/SELLAR** está diseñada para dorar o sellar carnes para guisos y sopas. Esto permite, tanto en Cocción a Presión como en Cocción Lenta, otorgarle un color inigualable a la comida, sellar los jugos, resaltar el sabor y mantener la carne tierna.

SOFREÍR

La función **SOFREÍR** está diseñada para saltear verduras, tales como, cebolla, pimentón, zanahoria, entre otros alimentos que se utilizan a menudo en recetas de Ollas a Presión y Ollas de Cocción Lenta. Sofreír las cebollas permite su caramelización, lo que contribuye a mejorar el sabor y color del plato final.

USO DE LAS FUNCIONES DORAR / SELLAR Y SOFREÍR

Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal. Enchufe la Fast Pot en un tomacorriente de pared. La Fast Pot emitirá un sonido y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Seleccione la función **DORAR/ SELLAR** o **SOFREÍR**, luego ajuste la hora y la temperatura si es necesario utilizando los botones – y +.

2 Presione **INICIO/PAUSA**.

3 Cuando la Fast Pot esté precalentada, aparecerá "HEAt" en la Pantalla. Cuando se haya alcanzado la temperatura, el temporizador comenzará la cuenta regresiva. Usando pinzas de plástico, agregue cuidadosamente su comida a la olla caliente.

CAPACIDAD
Cuando se utiliza la Fast pot para dorar o sofreír, puede ser mejor cocinar porciones más pequeñas para asegurarse que la comida quede correctamente dorada o sofrita por todos sus lados.

COCCIÓN DE ARROZ

Cuando cocine arroz, use la función **ARROZ / GRANOS**. Es adecuada para todos los tipos de arroz, incluidos el arroz blanco e integral.

La función **ARROZ / GRANOS** cocina bajo PRESIÓN para una cocción más rápida.

CAPACIDAD
Ya que el arroz se expande durante la cocción, no llene la Olla de Cocción por encima de la marca 1/2 cuando use la función ARROZ / GRANOS.

USO DE LA FUNCIÓN ARROZ / GRANOS

Coloque la Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor.

Coloque la Olla de Cocción dentro de la Base Principal. Enchufe la Fast Pot en un tomacorriente de pared. La Fast Pot emitirá un sonido y la Pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Mida la cantidad deseada de arroz.

EQUIVALENCIAS
- 1 taza de arroz blanco crudo equivale a 2 tazas de arroz blanco cocido (aproximadamente).
- 1 taza de arroz integral crudo equivale a 2 tazas de arroz integral cocido (aproximadamente).

2 Coloque el arroz en un colador y lávelo bien con agua fría hasta que ésta salga clara para eliminar el exceso de almidón y así lograr un arroz más esponjoso. Este proceso además evita que los granos de arroz se peguen a la Olla de Cocción. Al mismo tiempo, el enjuague del arroz reduce la acumulación de agua con almidón y disminuye las burbujas que a veces se forman alrededor de la Cubierta de la Válvula de Liberación de Presión

y la Tapa, si esto no se hiciese podría causar que la Válvula de Liberación de Vapor expulse el líquido a presión.

3 Asegúrese de que la Olla de Cocción esté limpia y seca antes de colocarla dentro de la Base Principal.

4 Coloque el arroz lavado en la Olla de Cocción. Agregue la cantidad de agua necesaria para su receta, (la proporción estándar es: por cada 1 taza de arroz crudo se agrega 1 taza de agua). Asegúrese de colocar un mínimo de 250 ml de líquido dentro de la Olla de Cocción.

5 Coloque la Tapa y bloquéela girando en sentido contrario a las agujas del reloj hasta la posición BLOQUEADO 🔒.

6 Mueva la Válvula de Liberación de Vapor a la posición "Sellado" usando la pestaña.

7 Presione el botón **ARROZ / GRANOS**, luego ajuste el tiempo y la presión según lo necesite.

NOTA: CONSULTE LA GUÍA DE COCCIÓN EN LA PÁGINA 21 PARA ENCONTRAR LOS POSIBLES AJUSTES DE TIEMPO Y PRESIÓN.

8 Una vez que haya realizado los ajustes deseados (si es que fue necesario), presione **INICIO/PAUSA**.

9 Fast Pot necesita ganar presión antes de que pueda comenzar la cocción a presión.
Cuando Fast Pot esté ganando presión, aparecerá **"HEAt"** en la Pantalla, sin iniciar todavía la cuenta regresiva. Cuando se haya alcanzado la presión, **"HEAt"** desaparecerá de la Pantalla y comenzará la cuenta regresiva.

10 Una vez transcurrido el tiempo de cocción establecido, la Instant Pot emitirá un sonido y cambiará automáticamente a **CONSERVAR TEMPERATURA**. Comenzará un nuevo temporizador que irá desde 00:00 hasta llegar a 04:00 (4 horas). También puede detener este proceso con el botón **INICIO/PAUSA**. Después de 4 horas en **CONSERVAR TEMPERATURA**, la Fast Pot se apagará.

NOTA: NO MANTENGA EL ARROZ EN LA OLLA CON LA CONFIGURACIÓN CONSERVAR TEMPERATURA, YA QUE EL ARROZ SE SECARÁ Y LA CALIDAD SE DETERIORARÁ. UTILICE LA CUCHARA DE PLÁSTICO SUMINISTRADA PARA REVOLVER Y SERVIR EL ARROZ. NO USE UTENSILIOS DE METAL, YA QUE ESTOS RAYARÁN EL REVESTIMIENTO ANTIADHERENTE.

ALGUNOS GRANOS Y/O ARROZ PUEDEN SER DELICADOS, POR ESTO, AL FINALIZAR LA COCCIÓN ESPERE HASTA QUE LA PRESIÓN SE LIBERE NATURALMENTE. **NO UTILICE EL MÉTODO RÁPIDO DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN** (CONSULTE LA PÁGINA 17 PARA OBTENER INSTRUCCIONES SOBRE EL MÉTODO NATURAL DE LIBERACIÓN DE PRESIÓN).

LA PROPORCIÓN ESTÁNDAR PARA COCINAR ARROZ ES: POR CADA 1 TAZA DE ARROZ CRUDO SE AGREGA 1 TAZA DE AGUA.

PRECAUCIÓN: DURANTE LA COCCIÓN, EL VAPOR SE ACUMULARÁ EN LA FAST POT, POR LO QUE CUANDO LEVANTE LA TAPA, LEJOS DE SU CUERPO Y ROSTRO, USE UN GUANTE O UN TOMA OLLAS PARA PROTEGER SU MANO.

HERVIR / CALENTAR

Las funciones **HERVIR** y **CALENTAR** no trabajan con Cocción a Presión. Funcionan de manera similar a la cocción estándar, requieren calor seco y, por lo tanto, no necesitan la Tapa.

HERVIR

La función **HERVIR** es perfecta para preparar comidas como pastas y huevos poché.

NOTA: NO UTILICE LA TAPA CON ESTA FUNCIÓN.

BAJA
Es adecuada para hervir volúmenes pequeños de alimentos, que lleguen hasta la marca de 1/3.

ALTA
Es adecuada para hervir grandes volúmenes de alimentos, que se encuentren entre las marcas 1/3 y 1/2. No llene la Olla de Cocción por encima de la marca 1/2 cuando utilice la función **HERVIR** a **ALTA** temperatura.

CALENTAR

Con la función CALENTAR se puede espesar el mismo jugo de la carne al final del proceso de cocción, así como también, otras salsas.

BAJA
Es adecuada para cocinar a fuejo bajo volúmenes pequeños de alimentos, que lleguen hasta la marca 1/3.

ALTA
Es adecuada para hervir a fuejo bajo grandes volúmenes de alimentos, que se encuentren entre las marcas de 1/3 a 1/2 en la Olla de Cocción.

Para espesar el líquido al final de la cocción, use la función CALENTAR y mezcle una pequeña cantidad de maicena o harina de maíz con agua. Revuelva hasta que espese.

USO DE LA FUNCIÓN HERVIR Y CALENTAR

Coloque Fast Pot en una superficie plana, nivelada y resistente al calor. No utilice la Tapa con la función **HERVIR**.

Coloque la olla dentro de la Base Principal. Enchufe la Fast Pot en un tomacorriente de pared. Fast Pot emitirá un sonido y la pantalla se iluminará con cuatro guiones (- - - -).

1 Coloque el líquido dentro de la Olla de Cocción antes de iniciar las funciones HERVIR y CALENTAR.

2 Seleccione la función **HERVIR** o **CALENTAR** y ajuste la temperatura si es necesario, usando los botones – y +.

3 Presione **INICIO/PAUSA.**

4 Cuando la Fast Pot esté precalentada, aparecerá "HEAt" en la pantalla. Cuando se haya alcanzado la temperatura, el temporizador comenzará la cuenta regresiva.

PARA CAMBIAR UN AJUSTE

¡Es muy fácil cambiar las funciones durante la cocción! Presione el botón **INICIO/PAUSA** y luego seleccione la nueva función de cocción deseada. Un nuevo temporizador parpadeará en la pantalla y la función seleccionada también parpadeará. Seleccione el tiempo, la presión y/o la temperatura deseada. Presione el botón **INICIO/PAUSA** y la nueva función comenzará a precalentar.

PARA CAMBIAR EL TIEMPO DE COCCIÓN

Puede cambiar el tiempo antes de que comience la cocción presionando los botones – y +, luego oprimiendo el botón **INICIO/PAUSA**.

Para cambiar puede presionar el botón – o + o mantener presionado para aumentar la velocidad. Si se pasa del tiempo deseado, elija el botón opuesto.

PARA CAMBIAR LA TEMPERATURA Y LA PRESIÓN

Puede cambiar la temperatura o la presión en ciertas funciones preestablecidas antes de que comience la cocción presionando el botón **TEMP/ PRESIÓN**, luego oprima el botón **INICIO/PAUSA**.

La Pantalla iluminará **TEMP** o **PRESIÓN**, según la función que esté ajustando. La temperatura, ALTA o BAJA, sólo puede ajustarse en las funciones **COCCIÓN LENTA, YOGUR, HERVIR, CALENTAR, SOFREÍR y DORAR/SELLAR** (consulte la Guía de Cocción en la página 21 para conocer los ajustes disponibles).

CUIDADO Y LIMPIEZA

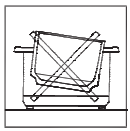
La limpieza sólo debe realizarse cuando la Fast Pot esté fría y desenchufada. Deje que la Fast Pot se enfríe completamente antes de limpiarla. Lave a mano la Goma de Sellado y la Tapa con agua tibia y jabón. Seque bien todas las piezas.

ATENCIÓN: USE LA OLLA DE COCCIÓN SÓLO DENTRO DE LA BASE PRINCIPAL. NO USE LA OLLA DE COCCIÓN EN LA ENCIMERA, DENTRO DE UN MICROONDAS O DENTRO DE UN HORNO.

OLLA DE COCCIÓN

- Cuando retire la Olla de Cocción de la Base Principal, siempre use las dos manos y levante cuidadosamente, de lo contrario, podría rayar el exterior de la Olla de Cocción.





- Si la comida se pega o se quema en la superficie de la olla, llénela con agua caliente y jabón, luego deje remojando antes de limpiarla. Use una espátula de goma o nylon para eliminar los residuos difíciles. Si es necesario frotar, use un limpiador no abrasivo y una esponja o cepillo de nylon.

- Aunque la olla es apta para lavavajillas, recomendamos lavarla a mano para preservar el recubrimiento antiadherente.

- Si se forman manchas blancas en la superficie de la Olla de Cocción, empápela en una solución de vinagre o jugo de limón y agua tibia durante 30 minutos. Enjuague y seque.

NOTA: NUNCA USE UTENSILIOS METÁLICOS O ELEMENTOS ABRASIVOS DE LIMPIEZA EN LA OLLA YA QUE ESTO PODRÍAN RAYAR Y DAÑAR EL RECUBRIMIENTO ANTIADHERENTE.

EXTERIOR

- Limpie el exterior de la Base Principal con un paño húmedo.
  NO utilice limpiadores o fibras abrasivas, ni tampoco productos químicos fuertes, ya que dañarán las superficies.

- Para evitar daños en la olla, no utilice agentes de limpieza alcalinos cuando la limpie. Utilice únicamente un paño y detergente suaves.

  NUNCA SUMERJA LA BASE PRINCIPAL EN AGUA O CUALQUIER OTRO LÍQUIDO.

RECOLECTOR DE CONDENSACIÓN

- Vacíe el agua del Recolector de Condensación después de cada uso. Lave con agua tibia y jabón.

TAPA DE PRESIÓN Y GOMA DE SELLADO

- Siempre examine la Goma de Sellado antes de cada uso. Si esta sucia, retire para limpiar.

  ATENCIÓN: ÉSTA PUEDE DETERIORARSE CON EL TIEMPO.

- Lave la Goma de Sellado a mano con agua tibia y jabón, seque completamente y vuelva a colocar en la Tapa antes de usar. Deje la Tapa hacia arriba para su almacenamiento, ya que esto

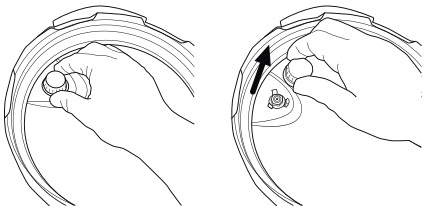
también prolongará la vida útil de la Goma. Ésta puede necesitar ser reemplazada cada 1 a 2 años dependiendo del uso regular. Comuníquese con el Servicio Técnico de EasyWays® o visite la página www.easyways.cl para solicitar piezas de repuesto.

VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR

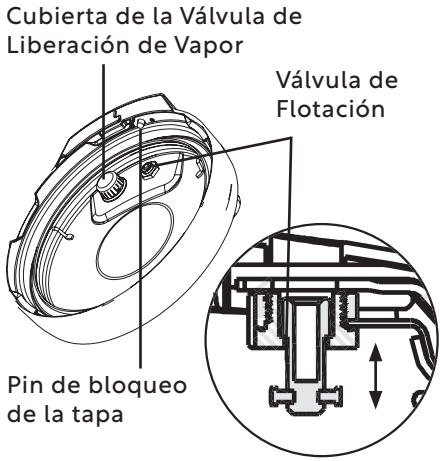
- Asegúrese de que la Válvula de Liberación de Vapor esté LIBRE DE RESIDUOS antes de comenzar a usar la Fast Pot. Retire la Válvula y limpie suavemente. Asegúrese de que esté completamente seca antes de colocarla.

CUBIERTA DE LA VÁLVULA DE LIBERACIÓN DE VAPOR

- La cubierta de la Válvula de Liberación de Vapor se encuentra en la parte inferior de la tapa. Asegúrese de que no haya residuos antes de comenzar a utilizar la Fast Pot. Para limpiar, retire la cubierta con fuerza hacia afuera (no gire) y limpie con agua tibia y jabón. Presione la cubierta de nuevo en su lugar una vez que haya terminado la limpieza.



PARTE INFERIOR DE LA TAPA



VÁLVULA DE FLOTACIÓN

- Presione suavemente la Válvula hacia arriba y hacia abajo 2 a 3 veces (por encima y por debajo de la Tapa) y asegúrese de que no tenga residuos antes de comenzar a utilizar la Fast Pot.

PIN DE BLOQUEO DE LA TAPA

- Presione suavemente el pin y asegúrese de que no tenga residuos antes de comenzar a usar la Fast Pot.

NOTA:
LA CONDENSACIÓN PUEDE ACUMULARSE DENTRO DE LA BASE PRINCIPAL, DEBAJO DE LA OLLA DE COCCIÓN. ESTO ES NORMAL. DEJE ENFRIAR Y LUEGO SEQUE CON UN PAÑO DE COCINA.

ASEGÚRESE SIEMPRE DE QUE CADA COMPONENTE (OLLA, VÁLVULAS, GOMA, ETC.) ESTÉ COMPLETAMENTE SECO ANTES DE VOLVER A COLOCARLO EN LA FAST POT.

GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

TEMA	PREGUNTA
Energía	Mi Fast Pot no enciende
Cocción de los alimentos	Mi comida no está bien cocida
	Mi comida está sobrecocida

	SOLUCIÓN
	Asegúrese de que el tomacorriente funcione correctamente.
	Verifique que Fast Pot esté enchufada.
	Envíe un correo a servicioalcliente@easyways-la.com
	Asegúrese de que seleccionó el modo de cocción adecuado.
	Confirme que la tapa esté bien instalada y correctamente cerrada, y que la Válvula de Liberación de Vapor esté en la posición "Sellado".
	Verifique la receta para ver si se realizó la selección correcta de tiempo y presión o temperatura de los alimentos. Recuerde que la cocción puede variar dependiendo del tamaño, madurez y estado (natural o congelado). Tomando esto en consideración programe unos minutos más si es necesario.
	Asegúrese de que no se cortó o interrumpió la energía.
	Asegúrese de que la Olla de Cocción tenga suficiente líquido para producir el vapor deseado y así aumentar la presión. Se debe utilizar un mínimo de 250 ml de líquido cuando cocine a presión. Nunca llene la olla por sobre la línea "MAX".
	Compruebe que realizó la selección correcta de tiempo y presión o temperatura de los alimentos. Recuerde que la cocción puede variar dependiendo del tamaño, madurez y estado (natural o congelado).

GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS

TEMA	PREGUNTA
Programación	¿Puedo ajustar el tiempo en los modos **DORAR/SELLAR** o **SOFREÍR**?
	¿Puedo cambiar el modo de cocción, el tiempo o la temperatura mientras la comida se está cocinando?
Cocción	¿La Olla de Cocción y la Tapa pueden usarse en la encimera o en el horno?
	Detuve el proceso de cocción y cambié los ajustes de presión, y ahora Fast Pot se está precalentando de nuevo.
Vapor	El vapor se está filtrando.
Tapa	Tengo problemas al retirar la Tapa.

	SOLUCIÓN
	Como sofreír y sellar son funciones que requieren toda su atención, esto no es necesario. Pero de todas formas puede ajustar el tiempo si así lo prefiere.
	Sí, para cambiar el modo de cocción, presione INICIO/PAUSA y seleccione una nueva opción. Cambie el tiempo y la temperatura según sea necesario. Presione INICIO/PAUSA nuevamente. El tiempo y la temperatura se pueden cambiar en cualquier momento.
	La Olla de cocción y la Tapa no son aptas para el horno ni encimera.
	Si se detiene un ciclo de cocción y se inicia uno nuevo, la Fast Pot mostrará “HEAt” hasta que la nueva presión se haya alcanzado.
	Es normal que salga un poco de vapor por la Válvula de Flotación después de que Fast Pot esté presurizada. Si el vapor está saliendo por los bordes de la Tapa significa que no se ha cerrado ni asegurado completamente.
	Hay una función de seguridad para evitar que se retire la Tapa mientras Fast Pot esté bajo presión. Asegúrese de despresurizar la unidad moviendo la Válvula de Liberación de Presión a la posición “Liberación” . Consulte la sección Liberación de Presión para obtener más instrucciones (pág. 17)

CÓDIGOS DE AVISO

CÓDIGO	SOLUCIÓN
Luz parpadeante “CLOSE LID”	Asegúrese de que la Tapa esté cerrada completamente y en la posición BLOQUEADA🔒 , alineando▼ con 🔒.
“E1”	Fast Pot detendrá el ciclo de cocción. Desconecte Fast Pot y envíe un correo a servicioalcliente@easyways-la.com
“E2”	Fast Pot detendrá el ciclo de cocción. Desconecte Fast Pot y envíe un correo a servicioalcliente@easyways-la.com
“E3”	Si recibe este código mientras utiliza una de las funciones de cocción a presión, es probable que la Tapa no se haya cerrado o sellado correctamente. Para resolverlo, siga los pasos: **PASO 1** Gire la Válvula de Liberación de Vapor a la posición “Liberación” y espere a que la unidad libere toda la presión. **PASO 2** Quite la Tapa y mire debajo para asegurarse que la Goma de Sellado esté bien sujeta a la parte inferior de la Tapa. **PASO 3** Si su receta pareciera necesitar más líquido después de quitar la Tapa, agregue más, mezcle los ingredientes y vuelva a colocar la Tapa, asegurándose de que la Válvula de Liberación de Vapor esté en la posición “Sellado” 🔒. **PASO 4** Desenchufe la unidad durante al menos 5 segundos, luego vuelva a enchufarla y a programe los ajustes de cocción para comenzar a cocinar.

"E5"	Aparecerá este código en caso que incorrectamente use la Liberación de Vapor para un ajuste de cocción sin presión. Tenga en cuenta que la Tapa de Presión nunca debe usarse para las funciones Dorar / Sellar, Sofreír, Calentar o Hervir, para esto elija la Tapa de Vidrio. Si de todas maneras decide usar la Tapa de Presión con las funciones Cocción Lenta o Yogur, la Válvula de Liberación de Vapor debe girarse a la posición abierta o de "Liberación". Si recibe el mensaje E5 durante cualquiera de estas situaciones, simplemente retire la Tapa mientras usa Dorar / Sellar, Hervir y Calentar o use la Tapa de Vidrio. En tanto para la Cocción Lenta o Yogur coloque correctamente la Válvula de Liberación de Vapor en "Liberación" mientras la usa. En ambos casos desenchufe la unidad durante al menos 5 segundos, vuelva a enchufarla y programe sus ajustes de cocción para comenzar a cocinar.
"E6"	Si recibe este código mientras cocina, significa que la Fast Pot no pudo generar suficiente vapor para presurizar completamente. Para resolver el problema, siga los pasos siguientes: **PASO 1** Asegúrese de que la Válvula de Liberación de Vapor esté en la posición cerrada o "Sellado". Si no estaba en la posición correcta, gírela y salte al paso 3. **PASO 2** Si la Válvula de Liberación de Vapor estaba en la posición correcta, gírela a "Liberación" y espere a que la unidad se despresurice. Luego retire la Tapa y mire debajo para asegurarse de que la Goma de Sellado esté bien sujeta a la parte inferior de la Tapa. **PASO 3** Agregue otra taza de líquido (agua, caldo, etc.) a la Olla de Cocción, mezcle los ingredientes y vuelva a instalar la tapa, asegurándose de que la Válvula de Liberación de Vapor esté en la posición "Sellado". **PASO 4** Desenchufe la unidad durante al menos 5 segundos, luego vuelva a enchufarla y programe los ajustes de cocción para comenzar a cocinar.

TIPS

Consejos y sugerencias para lograr el mejor uso de su Fast Pot:
Visite el sitio web de EasyWays en www.easyways.cl para obtener recetas adicionales, consejos, sugerencias y mucho más. Con su Fast Pot puede crear una gran variedad de deliciosas comidas, snacks y postres.

IMPORTANTE: LOS ALIMENTOS REQUIEREN DIFERENTES TIEMPOS PARA COCINARSE A LA PERFECCIÓN, POR LO QUE A VECES PUEDE SER NECESARIO UN POCO DE ENSAYO Y ERROR PARA OBTENER LOS TIEMPOS DE COCCIÓN MÁS ADECUADOS PARA USTED Y SU GUSTO.

1 Consulte el Manual de Usuario de Fast Pot cuando la utilice.

2 Nunca llene la Olla de Cocción más allá de la línea MAX.

3 No deje enchufada Fast Pot cuando no esté en uso.

4 Asegúrese que Fast Pot esté alejada del cable, muebles y paredes cuando esté en uso.

5 La Olla de Cocción está diseñada para ser utilizada sólo en ESTA Fast Pot. No la use en la encimera, microondas, horno u otra olla de cocción lenta.

6 La Rejilla para Cocinar al Vapor está diseñada para ser utilizada en ESTA Fast Pot. No dañe la superficie de la olla. No revuelva los ingredientes mientras la Rejilla para Cocinar al Vapor esté instalada en la olla.

7 Cuando retire la Tapa, use un paño o un toma ollas para agarrar la manilla de la Tapa. Levántela **LEJOS DE SU CUERPO Y ROSTRO** para permitir que escape el vapor.

8 Si retira la Olla de Cocción de la Base Principal, siempre colóquela sobre un trivet o un soporte para ollas resistente al calor.

TIPS PARA LA COCCIÓN LENTA

- Si usa la función **COCCIÓN LENTA**, primero puede utilizar las funciones **DORAR / SELLAR** o **SOFREÍR** para dorar carnes y saltear verduras. Sellar la carne antes de la Cocción Lenta no sólo le da un gran color a su comida, sino que también sella los jugos y sabores. Además, mantiene la carne tierna.

- Cuando utilice la función **COCCIÓN LENTA**, siempre use la Tapa de Vidrio.

- Si abre la Tapa al estar cocinando en **COCCIÓN LENTA**, Fast Pot NO recuperará rápidamente el calor perdido, por lo que **SÓLO LEVANTE LA TAPA SI ES NECESARIO** o si se lo indica la receta. Es una buena idea monitorear los resultados de la Cocción Lenta retirando rápidamente la Tapa, revisando y luego volviéndola a colocar rápidamen-

te. El grosor y los diferentes cortes de carnes y verduras pueden hacer variar los tiempos de cocción. Además dependerá del tamaño del alimento, su madurez y su estado (natural o congelado). Si es necesario programe unos minutos más.

- No es raro que la carne se cocine más rápido que las verduras de raíz. Es por esta razón que recomendamos cortar todas las verduras en un tamaño pequeño. La carne se puede cortar en trozos más grandes porque de lo contrario, puede romperse una vez cocida.
- La Cocción Lenta reduce la evaporación, lo que hace que se mantengan los sabores y los jugos. Tenga esto en cuenta al crear sus propias recetas, ya que es posible que no necesite una mayor cantidad de líquido que cuando utiliza otros métodos de cocción, como la cocción a presión (250 ml).

TEMPERATURA	SUGERENCIAS DE TEMP	IDEAS DE RECETAS
Alta	Use esta opción para recetas que requieran tiempos de cocción más cortos, generalmente de entre 4 a 6 horas.	Ideal para salsas, guisos, platos con papas o queso,alitas de pollo y albóndigas con salsa.
Baja	Use esta opción para recetas que requieran tiempos de cocción más largos, desde 8 horas. Perfecto para cortes de carne no tan tiernos.	Ideal para carnes no muy tiernas, carne estofada, legumbres, sopas y estofados.

CONSEJOS PRÁCTICOS AL COCINAR EN COCCIÓN LENTA

PASTA Y ARROZ



- Para mejorar el resultado del arroz, use arroz de grano largo o especial, según lo recomiende la receta. Si el arroz no está completamente cocido después del tiempo sugerido, agregue 1 a 1 taza ½ (250 a 355 ml) de agua por taza de arroz y continúe cociendo por 20 a 30 minutos.

- Para un mejor resultado en pastas, primero cocine parcialmente la pasta con Hervir hasta que esté blanda. Luego programe su **Fast Pot de EasyWays®** en función Cocción Lenta durante los últimos 30 minutos.

LEGUMBRES



- Remoje previamente todas las legumbres como lo haría con su olla tradicional y luego cocine en Cocción Lenta.

VEGETALES



- Muchos vegetales se ven beneficiados con tiempos lentos de cocción y bajas temperaturas, lo que permite intensificar deliciosamente sus sabores. Esto ocurre de manera especial con vegetales con raíces. En su olla, gracias a la Cocción Lenta no se cocinarán en exceso, como sí podría ocurrir con su horno tradicional.

- Cuando cocine verduras con raíces y carne, agregue primero las verduras y luego la carne. Usualmente éstas se cocinan más lento que las carnes en función Cocción Lenta.

- Agregue las verduras cerca de los bordes o en el fondo de la olla para facilitar su cocción. Coloque las verduras picadas o cortadas en rodajas junto con otros ingredientes.

HIERBAS Y ESPECIAS



- Las hierbas frescas agregan sabor y olor, pero deben ser agregadas al final del ciclo de cocción, pues el sabor se podría perder con los tiempos largos de cocción.

- Las hierbas y especias “de tierra” funcionan bien en cocción lenta y pueden ser agregadas al principio.

- El sabor de las hierbas y especias pueden variar mucho dependiendo de su intensidad de sabor y su vida útil. Use hierbas con moderación, pruebe al final del ciclo de cocción y ajuste los condimentos antes de servir.

LECHE



- La leche, crema y crema ácida se descomponen durante cocciones largas. Si es posible, agréguelas du-

rante los últimos 15 a 30 minutos de cocción.

SOPAS



- Algunas sopas necesitan mucha agua. Agregue otros ingredientes de la sopa a su Fast Pot de EasyWays y luego el agua, sólo para cubrir. Si quiere una sopa más liviana, agregue más agua a la hora de servir.

CARNES



- Retire la grasa, enjuague bien y seque con una toalla absorbente de papel.
- Dore la carne con la función Dorar/Sellar y luego drene la grasa antes de comenzar la Cocción Lenta. Así aumentará la intensidad del sabor.
- La carne se debe colocar en el fondo de la olla sin tocar la tapa.
- Para cortes más grandes o pequeños de carne, varíe la cantidad de verduras o papas, de modo que se utilice ½ o 2/3 de la capacidad de la olla.
- El tamaño de la carne y los tiempos de cocción recomendados son sólo estimaciones y pueden variar dependiendo del corte, tipo y estructura.
- Carnes magras, como el pollo o lomo de cerdo, tienden a cocinarse más rápido que las carnes fibrosas o con grasas. Las carnes con hueso requieren un tiempo de cocción mayor que las deshuesadas.
- Corte la carne en trozos pequeños cuando cocine con alimentos previamente cocidos, como porotos o frutas, vegetales livianos como champiñones, cebolla en cubitos, berenjena, o verduras picadas finas. Esto permite que todo se cocine a la misma velocidad.
- Los cortes grandes de carne congelada toman más tiempo en descongelarse y ablandarse. Por lo general, requieren sumar 4 horas más en Baja o 2 horas más en Alta al tiempo indicado en la receta.

PESCADO



- El pescado se cocina rápido y debe agregarlo al final del ciclo de cocción, o sea, durante los últimos 15 a 60 minutos de cocción.

LÍQUIDOS



- Para obtener mejores resultados y prevenir que la comida se seque o queme, siempre asegúrese de agregar la cantidad adecuada de líquido recomendado en cada receta.
- Asegúrese de usar como mínimo 1/3 de la capacidad de la olla y máximo 2/3, y ajustar los tiempos de cocción recomendados.

TABLA DE TIEMPOS PARA COCINAR EN COCCIÓN LENTA

Utilice esta tabla para tener una idea aproximada de los tiempos para cocinar en **COCCIÓN LENTA**. Recuerde que pueden variar dependiendo del tamaño del alimento, su madurez y su estado (natural o congelado).

Para obtener una cocción precisa puede controlar la temperatura con un termómetro de cocina.

AVES

ALIMENTO	ALTA	BAJA	GRADOS
POLLO			
Pechuga de pollo	1 hora	5 horas 30 min.	55º - 60º
Alitas de pollo	3 horas	5 horas 30 min.	-
Trutros de pollo	3 horas	5 horas 30 min.	-
Pollo entero	3 horas	5 horas 30 min.	-
PAVO			
Pavo entero	3 horas	5 - 6 horas	65º
Pechuga de pavo entera	3 horas	5 - 6 horas	65º

CARNES

ALIMENTO	ALTA	BAJA	GRADOS
VACUNO			
Osobuco	3 horas	5 horas 30 min.	-
Otros cortes	4 horas	7 - 8 horas	-
Roast beef	-	-	50º, 55º, 60º
Carne molida	2 horas	-	-
Malaya	3 horas	5 horas	-
CERDO			
Costillar de cerdo	4 horas	7 - 8 horas	-
Chuleta de cerdo	2 - 3 horas	5 horas	-
Pulpa de cerdo	4 horas	8 horas	-
Lomo de cerdo	-	-	65º
CORDERO			
Cordero lechón	3 horas	5 - 6 horas	-
Cordero	3 - 4 horas	6 - 7 horas	-

PESCADO

ALIMENTO	ALTA	BAJA	GRADOS
PESCADO			
Pescado entero	1 hora 30 min.	-	-

TABLA DE TIEMPOS PARA COCINAR EN COCCIÓN A PRESIÓN

Cocinar con la Fast Pot, al igual que en la cocina tradicional, depende 100% del gusto y experiencia de cada persona. Los tiempos en esta tabla deben ser usados como una referencia, ya que la ternura y sabor de los alimentos va a depender de los resultados que cada uno desee.

NOTA: LOS TIEMPOS DE COCCIÓN VARÍAN SEGÚN EL TAMAÑO Y MADUREZ DEL ALIMENTO. PROGRAME UNOS MINUTOS MÁS O MENOS SI ES NECESARIO.

ATENCIÓN: LOS ALIMENTOS CONGELADOS PROLONGAN EL TIEMPO DE PRECALENTADO Y DE COCCIÓN, DEPENDIENDO DE LA CANTIDAD. EN TODOS LOS TIEMPOS PROVISTOS POR ESTA TABLA SE ASUME QUE LA PRESIÓN DE LA OLLA SE ENCUENTRA EN ALTA.

PESCADOS Y MARISCOS

Para estos alimentos se recomienda utilizar la función Cocción al Vapor con el fin de que conserven sus jugos. La Cocción Lenta también es adecuada.

Para cocinar mariscos al vapor, se necesita al menos una taza de agua (250 ml) y un recipiente resistente al calor o de acero inoxidable sobre la Rejilla para Cocinar al Vapor.

Es recomendable usar el **Método Rápido de Liberación de Presión** para dejar de cocinar los alimentos en cuanto termine el programa seleccionado. Los pescados o mariscos cocinados en exceso se endurecen.

PESCADOS Y MARISCOS	FRESCO	CONGELADO
	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Pescado entero	4 - 5 min.	5 - 7 min.
Filete de pescado	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Rodaja de pescado	3 - 4 min.	4 - 6 min.
Cangrejo	2 - 3 min.	4 - 5 min.
Choros	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Sopa o caldo de mariscos	7 - 8 min.	8 - 9 min.
Camarones	1 - 3 min.	2 - 4 min.

ARROZ Y CEREALES

La función Arroz / Granos es el método ideal para cocinar arroz y cereales.

ARROZ Y CEREALES	CANTIDAD DE AGUA PROPORCIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
	ALIMENTOS : AGUA	
Cuscús	1 : 2	2 - 3 min.
Quinoa	1: 1,25	1 min.
Arroz blanco	1 : 1	4 min.
Arroz basmati	1 : 1	4 min.
Arroz integral	1 : 1	20 - 22 min.
Arroz salvaje o Wild rice	1 : 2	20 - 25 min.

LEGUMBRES SECAS

ATENCIÓN: EL VOLUMEN Y EL PESO DE LAS LEGUMBRES SECAS SE MULTIPLICA POR DOS CUANDO SE REMOJAN O COCINAN, POR ESO NO EXCEDA LA 1/2 DE LA CAPACIDAD DE LA OLLA DE COCCIÓN, PARA QUE LAS LEGUMBRES PUEDAN EXPANDIRSE.

Cuando cocine legumbres secas, utilice suficiente líquido para cubrirlas. Remojar las legumbres reduce significativamente el tiempo de cocción, aunque no es necesario. Considere el tiempo de cocción como el mínimo por el que deben cocinarse. Agregar tiempo extra no afectará el resultado final. Se recomienda utilizar el **Método Natural de Liberación de Presión** para obtener los mejores resultados.

LEGUMBRES SECAS	SECAS	EN REMOJO
	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Porotos negros	20 -25 min.	4 - 6 min.
Garbanzos	35 - 40 min.	10 - 15 min.
Porotos blancos	25 - 30 min.	6 - 9 min.
Lentejas rojas	1 - 2 min.	No disponible
Arvejas	16 - 20 min.	10 - 12 min.
Habas	20 - 25 min.	6 - 8 min.
Porotos de soya	35 - 45 min.	18 - 20 min.

CARNES Y AVES

Se recomienda sellar la carne con la función Dorar / Sellar antes de la cocción a Presión para que conserve su jugo.

Al finalizar la cocción puede retirar la carne y espesar el líquido agregando maicena o harina para preparar una salsa. Programe la función Calentar y revuelva constantemente.

Si utiliza la función Programar Inicio, no retrase el tiempo por más de 1 a 2 horas, ya que la carne podría empezar a descomponerse.

El tiempo de cocción para las carnes congeladas va a depender del grosor del trozo. Se debe aumentar el tiempo desde un 50% hasta el doble para conseguir una cocción perfecta, o sea, si el tiempo es de 20 minutos, la recomendación es agregue 10 minutos adicionales (30 minutos en total).

CARNES Y AVES	SECAS
	TIEMPO DE COCCIÓN
Carnes de vacuno para guisos o estofados (450 g)	20 min.
Albóndigas (450 g)	5 min.
Asado de tira	20 - 25 min.
Cordero trozado	10 - 15 min.
Carne de cordero para guisar	12 - 15 min.
Pierna de cordero (450 g)	15 min.
Lomo de cerdo (450 g)	20 min.
Pernil de cerdo (450 g)	15 min.
Costillar de cerdo	15 - 20 min.
Pechugas de pollo con hueso	6 - 8 min.
Pollo entero (2 kg)	30 min.
Pollo trozado con hueso	10 - 15 min.
Pechuga de pavo deshuesada	7 - 9 min.
Pechuga de pavo entera con hueso	20 - 25 min.
Pato trozado con hueso	12 - 15 min.
Pato entero (2 kg)	35 min.

VERDURAS

Para las verduras se recomienda la función Cocción al Vapor con el fin de conservar la mayor cantidad de vitaminas y minerales. Esta función mantiene el aspecto original de los vegetales.

Utilice al menos una taza de agua (250 ml) y un recipiente resistente al calor o de acero inoxidable sobre la Rejilla para Cocinar al Vapor. Use el **Método Rápido de Liberación de Presión** para evitar una cocción excesiva.

VERDURAS	FRESCAS	CONGELADAS
	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Alcachofa	9 - 11 min.	11 - 13 min.
Fondos de alcachofa	4 - 5 min.	5 - 6 min.
Espárragos enteros o trozados	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Porotos verdes	1 - 2min.	2 - 3 min.
Betarraga pequeña	11 - 13 min.	13 - 15 min.
Betarraga grande	20 - 25 min.	25 - 30 min.
Flor del brócoli	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Tallo del brócoli	3 - 4 min.	4 - 5 min.
Coles de bruselas	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Repollo en tiras	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Repollo en gajos	3 - 4 min.	4 - 5 min.
Zanahorias en rodajas o tiras	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Zanahorias trozadas	6 - 8 min.	7 - 9 min.
Flor de la coliflor	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Apio trozado	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Choclos en granos	1 - 2 min.	2 - 3 min.

Choclo entero	3 - 5 min.	4 - 6 min.
Berenjena en rodajas o trozados	3 - 4 min.	4 - 5 min.
Chicoria trozada	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Hojas de verduras trozadas (acelga, repollo, betarraga).	4 - 5 min.	5 - 6 min.
Puerros	2 -3 min.	3 - 4 min.
Verduras mixtas	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Cebolla en rodajas	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Arvejas	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Papas trozadas	3 - 4 min.	4 - 5 min.
Papas pequeñas	8 - 10 min.	12 - 14 min.
Papas grandes	12 - 15 min.	15 - 19 min.
Zapallo en rodajas o trozos pequeños	4 - 5 min.	6 - 7 min.
Zapallo en rodajas o trozos grandes	8 - 10 min.	10 - 14 min.
Zapallo Butternut en rodajas o trozado	4 - 6 min.	6 - 8 min.
Espinaca	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Camote trozado	2 - 4 min.	4 - 6 min.
Camote pequeño	10 - 12 min.	12 - 14 min.
Camote grande	12 - 15 min.	15 - 19 min.
Pimentón en tiras o trozado	1 - 3 min.	2 - 4 min.
Tomate trozado	2 - 3 min.	4 -5 min.

FRUTAS

Al igual que con las verduras, la Cocción al Vapor es el mejor método para cocinar frutas, frescas o secas, ya que mantiene la textura y sabor, además de las vitaminas y minerales. Para cocer las frutas al vapor, se necesita al menos una taza de agua (250 ml) y un recipiente resistente al calor o de acero inoxidable sobre la Rejila para cocinar al vapor.

Use el **Método Rápido de Liberación de Presión** para dejar de cocinar los alimentos en cuanto termine el programa seleccionado.

FRUTAS	FRESCAS	CONGELADAS
	TIEMPO DE COCCIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
Manzanas en rodajas o trozadas	1 - 2 min.	2 - 3 min.
Manzanas enteras	3 - 4 min.	4 - 6 min.
Damascos enteros o cortados por la mitad	2 - 3 min.	3 - 4 min.
Duraznos	2 - 3 min.	4 - 5 min.
Peras enteras	3 - 4 min.	4 - 6 min.
Peras en rodajas o cortadas por la mitad	2 - 3 min.	4 - 5 min.
Ciruelas	2 - 3 min.	4 - 5 min.
Pasas	No disponible	4 - 5 min.

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GARANTÍA

Usted ha adquirido un producto de excelente calidad, sin embargo, en el improbable caso que tenga algún inconveniente técnico, EasyWays® responderá por el normal funcionamiento de su equipo durante el período de garantía.

IMPORTANTE: ANTES DE USAR EL PRODUCTO EASYWAYS®, LE SUGERIMOS LEER CON ATENCIÓN EL MANUAL DEL USUARIO.

COBERTURA DE GARANTÍA

- EasyWays® garantiza el servicio de reparación gratuita de los productos comercializados en el país donde usted adquirió el producto.
- Esta garantía es válida con la boleta original del lugar donde se realizó la compra y es intransferible.
- La garantía de reparación cubre los defectos de fabricación producidos por el uso normal y legítimo del producto EasyWays®. En este caso, los repuestos y la mano de obra no tendrán costo para el cliente. EasyWays® podrá utilizar repuestos refaccionados para la reparación de sus productos.
- El período de garantía para cada producto se encuentra en la siguiente tabla. Este período se considera a contar de la fecha de compra indicada en la boleta o factura de compra, documento que el cliente deberá presentar al momento de solicitar la reparación en garantía de su producto, según lo establecido en la Ley de Protección al Consumidor.
- La garantía a la que se refiere esta póliza cubre la reparación del producto EasyWays®, no el reemplazo de éste.

EXCLUSIONES DE GARANTÍA

- Uso impropio, distinto del uso doméstico o del indicado en el manual de usuario y/o en condiciones ambientales deficientes.
- Exceso o caídas de voltaje eléctrico que impliquen uso en condiciones anormales, como también defectos de instalación eléctrica.
- Instalación en condiciones distintas a las indicadas en el manual.
- Intervención del artefacto por personal no autorizado bajo EasyWays®
- Enmiendas en los datos del certificado de garantía o factura de compra y la no presentación del documento de compra (boleta o factura).
- Adulteración, ausencia o enmienda del número de serie de fabricación.
- Daños causados por golpes, caídas, transporte inadecuado, bodegaje inadecuado o trato incorrecto, como también los daños a causa de terremoto, inundación, relámpago, anegaciones, ambientes de polvo excesivo, humedad, entre otros.

- La operación del artefacto en condiciones no prescritas en el manual de usuario.
- Defectos técnicos producidos por problemas en la instalación del equipo.
- EasyWays® podrá no admitir el producto en sus servicios técnicos en aquellos casos que el producto no venga en condiciones de higiene y limpieza adecuados.
- Las ilustraciones pueden ser diferentes al producto. Estamos constantemente mejorando nuestros productos, por lo que las especificaciones pueden variar sin aviso.
- No intente arreglar o ajustar ninguna función eléctrica o mecánica en esta unidad. Hacerlo invalidará la garantía.
- Si tiene dudas o comentarios con respecto al funcionamiento de este aparato o requiere hacer efectiva la garantía de reparación, por favor contáctese con el Departamento de Servicio Técnico Autorizado EasyWays® correspondiente a su país.



ÍNDICE

RECETAS EN COCCIÓN LENTA

ESTOFADO DE CARNE 54

CARNE MECHADA 55

CARBONADA 56

POROTOS CON RIENDAS 57

PULPA DE CERDO 58

COSTILLAR DE CERDO 59

POLLO A LA MIEL 60

OSOBUCO AL VINO TINTO 61

MERMELADA DE CEREZAS Y LINAZA SIN AZÚCAR 62

MERMELADA DE FRAMBUESA Y CHÍA 63

RECETAS EN COCCIÓN A PRESIÓN

HUMMUS 64

PULPO 65

ARROZ GRANEADO 66

QUINOA 67

CAZUELA DE POLLO 68

LENTEJAS CON CHORIZO 69

ABASTERO DE CERDO AL MERKÉN 70

ASADO DE TIRA AL VINO TINTO Y PIMIENTA 71

ALCACHOFAS 72

YOGUR 73



ESTOFADO DE CARNE

INGREDIENTES

- 1 Kg Posta cortada en seis
- 3 Zanahorias cortadas en rodajas
- 1 Cebolla cortada en rodajas
- 6 Papas cortadas en rodajas
- 1/2 Pimentón rojo cortado en tiras
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- 1 hoja de Laurel
- 20 ml Aceite
- 100 ml Vino tinto
- 100 ml Agua

PREPARACIÓN

1 Vierte el aceite en la olla, añade la carne y pimentón. Dora por ambos lados.
*La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 6 minutos.

2 Agrega la cebolla, zanahorias, sal, pimienta, orégano, laurel, agua y vino.
Programa y cuando falte 1 hora para terminar, añade las papas, espolvorea sal y orégano encima.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 3 horas.



CARNE MECHADA

INGREDIENTES

- 1 Kg Carne
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 2 Zanahorias cortadas en rodajas
- 1/2 Pimentón cortado en tiras
- Sal
- Pimienta
- 1 hoja Laurel
- Orégano
- 2 cucharadas Aceite
- 100 ml Vino tinto
- 100 ml Agua

NOTA

El corte por excelencia para la carne mechada es el choclillo, pero también puedes usar posta negra, pollo ganso, plateada o punta picana.

PREPARACIÓN

1 Vierte el aceite en la olla y dora la carne por todos sus lados. Luego agrega la sal, pimienta y el resto de los ingredientes.
*La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 5 minutos.

2 Añade el agua y vino.
COCCIÓN LENTA, BAJA, 6 horas.



CARBONADA

INGREDIENTES

- 200 g Carne baja en grasas (posta negra, posta rosada, pollo ganso, entre otras)
- 600 g Papas cortadas en cubos
- 250 g Cebolla pelada y cortada en cubos
- 250 g Zapallo
- 150 g Zanahorias cortada en cubos
- 100 g Choclo
- 50 g Porotos verdes
- 50 g Arvejas
- 15 g Cilantro picado
- 6 g Diente de ajo picado fino
- 30 ml Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Ají de color o paprika
- Orégano
- 1.5 L Agua hirviendo
- 30 g Arroz (opcional)

PREPARACIÓN

1 Vierte el aceite en la olla. Agrega la cebolla y ajo. *La función Sofreír requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme. **SOFREÍR, ALTA, 10 minutos.**

2 Añade la carne. Sella por todos sus lados. *La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme. **DORAR / SELLAR, ALTA, 6 minutos.**

3 Agrega el resto de los ingredientes junto con el agua hirviendo. En caso de añadir arroz, agrégalo 1 hora antes de que termine el proceso de cocción y revuelve. **COCCIÓN LENTA, ALTA, 4 horas.**

4 Antes de servir rectifica el sabor y añade el cilantro para decorar.



POROTOS CON RIENDAS

INGREDIENTES

- 2 tazas Porotos
- 1 trozo Zapallo pelado y cortado en cubos
- 1/2 Pimentón rojo
- 1 Zanahoria rallada
- 1/2 Cebolla pelada y rallada
- Pimentón paprika
- 1 vara de Apio
- 2 cucharadas Aceite
- 1 L Agua
- Sal
- Orégano
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- Tallarines

PREPARACIÓN

1 Deja remojar los porotos en agua con el bicarbonato por al menos 4 horas.

2 Vierte el aceite y precalienta la olla.
*La función Sofreír requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
SOFREÍR, ALTA, 4 minutos.

3 Agrega la cebolla, zanahoria y pimentón.
SOFREÍR, ALTA, 5 minutos.

4 Añade el pimentón paprika, los porotos lavados, zapallo, sal, orégano y agua.
SOFREÍR, ALTA, 5 minutos.

5 Agrega la vara de apio.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 2:30 horas.

6 Cuando falten 30 minutos de Cocción incorpora los tallarines y revuelve.



PULPA DE CERDO

INGREDIENTES

- 800 g Pulpa de cerdo
- 500 ml Agua
- 200 ml Vino blanco
- 150 g Cebolla cortada en cubos
- 100 g Zanahoria rallada
- 1 cucharada Ají rojo en pasta
- 5 ml Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Orégano

PREPARACIÓN

1 Adoba la carne en un bowl con sal, pimienta, orégano y ají en pasta. Deja reposar durante 2 horas.

2 Vierte el aceite en la olla y precalienta.
*La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 4 minutos.

3 Agrega la carne y sella por todos sus lados
DORAR / SELLAR, ALTA, 10 minutos.

4 Agrega la zanahoria y cebolla, revolviendo de vez en cuando.
DORAR / SELLAR, ALTA, 10 minutos.

5 Agrega el vino y agua.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 4 horas.

6 Filetea la carne en trozos delgados.

NOTA

- Esta receta sirve para preparar los lomitos del clásico sándwich.
- Para una mejor presentación puedes cubrir la carne ya adobada con una malla. Una vez cocinada, deja enfriar, saca la malla y córtala. Esto permitirá que el cerdo mantenga su forma.
- Para que la carne mantenga su jugo, corta 10 min después de terminado el proceso de cocción.



COSTILLAR DE CERDO

INGREDIENTES

- 1.2 Kg Costillar de cerdo
- 200 ml Salsa barbecue
- 200 ml Cerveza
- 1 cucharadita Orégano
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1 Vierte la cerveza en un bowl y aliña con sal, pimienta y orégano. Deja el costillar reposando en la mezcla por 2 horas.

2 Coloca la carne y el líquido en la olla, vierte la salsa barbecue sobre la carne, cubriéndola por todos lados.
COCCIÓN LENTA, BAJA, 8 horas.



POLLO A LA MIEL

INGREDIENTES

- 1.2 Kg Trutros cortos de pollo
- 150 ml Miel
- 60 ml Mostaza
- 10 ml Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1 Retira el cuero del pollo y salpimienta.

2 Vierte el aceite de oliva en la olla y precalienta. *La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 4 minutos.

3 Sella el pollo por ambos lados.
DORAR / SELLAR, ALTA, 10 minutos.

4 Mientras, mezcla la mostaza y miel en un bowl.

5 Vierte la mezcla de miel y mostaza sobre el pollo.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 2 horas.

6 Cuando falte una hora, voltea el pollo.

7 Al servir, vierte la salsa sobre el pollo.

NOTA

- Puedes reemplazar los trutros cortos por trutros largos o pechuga de pollo.
- La mostaza ya es un producto rico en sal, por lo que no es necesario agregarle sal extra al pollo.



OSOBUCO AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- 6 trozos Osobuco
- 1 Cebolla cortada en ocho
- 1/2 Pimentón rojo cortado en tiras
- 2 Zanahorias cortadas en tiras
- Verduras frescas a elección
- 2 Dientes de ajo picados
- 200 ml Vino tinto
- 100 ml Agua
- 20 ml Aceite
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1 Vierte el aceite en la olla y precalienta.
*La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 4 minutos.

2 Agrega los trozos de osobuco y sella por ambos lados. Luego aliña con sal y pimienta.
DORAR / SELLAR, ALTA, 10 minutos.

3 Añade el resto de los ingredientes y revuelve.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 3 horas.



MERMELADA DE CEREZAS Y LINAZA SIN AZÚCAR

INGREDIENTES

- 700 g Cerezas sin carozo
- 250 g Tagatosa
- 40 g Linaza
- 40 ml Jugo de limón

PREPARACIÓN

1 Coloca todos los ingredientes en la olla, excepto las semillas de linaza. Revuelve de vez en cuando.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 4 horas.

2 Cuando falten 2 horas, agrega las semillas y revuelve.

3 Vierte la mezcla en un frasco y deja enfriar.

NOTA

- Puedes reemplazar la linaza por chía.



MERMELADA DE FRAMBUESA Y CHÍA

INGREDIENTES

- 1 Kg Frambuesas
- 30 ml Jugo de naranja natural
- 100 g Tagatosa
- 50 g Chía

PREPARACIÓN

1 Agrega todos los ingredientes a la olla y revuelve. Tapa y cubre con un paño de cocina. Vuelve a revolver un par de veces durante la cocción.
COCCIÓN LENTA, ALTA, 4 horas.



HUMMUS

INGREDIENTES

- 200 g Garbanzos remojados durante 8 horas
- 250 ml Agua
- 50 g Cebolla picada fina
- 3 Dientes de ajo
- 1 cucharadita Comino molido
- 1 cucharadita Orégano
- 1 cucharadita Tomillo
- 15 ml Jugo de limón
- 100 g Tahina (pasta de sésamo)
- 15 ml Aceite de oliva

NOTA

- Puedes reemplazar el comino por paprika o perejil picado.
-Si usas garbanzos secos, cocina durante 1 hora con tres veces su peso en agua.
- Si el hummus queda muy espeso, agrega más líquido de cocción de los garbanzos de a una cucharada, hasta conseguir la textura deseada.
- Puedes mantener refrigerado hasta por una semana.

PREPARACIÓN

1 Agrega los garbanzos, agua, 2 dientes de ajo y ½ cucharadita de sal.
LEGUMBRES, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 12 minutos.

2 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa. Descarta los ajos y cuela procurando guardar el líquido de cocción.

3 Agrega al Robot de Cocina los garbanzos drenados, aliños, 1 diente de ajo, tahini, jugo de limón y ½ taza líquido de cocción. Procesa hasta obtener una pasta lisa y untable. Si es necesario, agrega más limón a gusto y rectifica la sazón.

4 Una vez listo, vierte en un pocillo, espolvorea el comino y añade el aceite de oliva.



PULPO

INGREDIENTES

- 1 Pulpo
- 2 varas Apio cortadas en dos
- 1 Cebolla cortada en cuatro
- 1 Zanahoria cortada en cuatro
- 4 Dientes de ajo cortados en dos
- 1/2 atado Perejil
- 2 cucharaditas Sal
- 1 cucharadita Pimienta entera
- 2 hojas Laurel

NOTA

- Para darle un toque en la parrilla: Enrolla cada tentáculo como un caracol y atraviesa con una o dos brochetas de madera remojadas en agua para que no se desarmen. Pincela con aceite de maravilla y luego dora sobre la parrilla. El aceite de oliva se quema a altas temperaturas y se pone amargo, por eso se recomienda usar sólo como un toque de sabor al momento de servir.
- Si quieres consumirlo frío: Corta los tentáculos, cabeza y cuerpo en trozos. Usa para ceviche o ensalada.
- Preparado a la sartén o wok: Corta los tentáculos, cabeza (sin ojos) y cuerpo en trozos. Mezcla en un bowl con aceite de maravilla, sal y pimienta. Cocina en una sartén bien caliente para que tome color, luego agrega cebolla en pluma, pimentones, ají y orégano fresco. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva y perejil picado antes de servir.

PREPARACIÓN

1 Agrega todos los ingredientes a la olla y cubre con agua procurando no exceder el nivel máximo de llenado.
PRESIÓN MANUAL, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 20 minutos.

2 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

3 Con unas pinzas, retira el pulpo de la olla. Corta un tentáculo y prueba un trozo de la parte más gruesa. Si necesita más cocción, devuelve a la olla y cocina durante 5 minutos más. Repite el proceso si es necesario hasta alcanzar el punto deseado.

4 Retira la olla de la base principal y deja enfriar el pulpo en el caldo de cocción.

5 Para servir el pulpo, retira el pico que se encuentra en la base dónde se juntan los tentáculos. Todo el resto del pulpo es comestible.



ARROZ GRANEADO

INGREDIENTES

- 200 g Arroz
- 250 ml Agua fría
- 15 ml Aceite
- 6 g Sal

PREPARACIÓN

1 Precalienta la olla. *La función Sofreír requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
SOFREÍR, ALTA, 5 minutos.

2 Agrega el arroz, sal y aceite. Programa y revuelve de vez en cuando, hasta que los granos de arroz empiecen a tomar un color blanco más profundo.
SOFREÍR, ALTA, 5 minutos.

3 Agrega el agua, revuelve y rectifica la sazón. Tapa y programa.
PRESIÓN MANUAL, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 3 minutos.

4 Una vez que termine la cocción, deja reposar durante 10 minutos. Luego usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

5 Revuelve para separar los granos de arroz y sirve inmediatamente.



QUINOA

INGREDIENTES

- 170 g Quinoa
- 300 ml Agua
- 1/2 cucharadita Sal

PREPARACIÓN

1 Lava la quinoa en un colador fino con abundante agua hasta que no bote espuma. Deja escurrir unos minutos.

2 Agrega la quinoa ya drenada a la olla, junto con el agua y sal.
ARROZ / GRANOS, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 5 minutos.

3 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

4 Revuelve bien para separar los granos y sirve.



ABASTERO DE CERDO AL MERKÉN

INGREDIENTES

- 1 Kg Abastero de cerdo
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 125 ml Caldo de verduras
- 4 Papas
- 2 Dientes de ajo laminados
- 15 ml Aceite de maravilla
- 2 g Merkén
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1 Precalienta la olla.
DORAR / SELLAR, ALTA, 5 minutos.

2 Coloca la carne y aceite en un bowl. Sazona con sal y pimienta a gusto, y mezcla.

3 Agrega la carne a la olla y dora durante 4 minutos por lado.
DORAR / SELLAR, ALTA, 8 minutos.

4 Retira la carne de la olla y reserva. Agrega la cebolla con el ajo y cocina hasta empezar a dorar.
DORAR / SELLAR, ALTA, 4 minutos.

5 Agrega el merkén, mezcla y vuelve a incorporar la carne a la olla. Añade las papas sobre o alrededor de la carne. Vierte el caldo y tapa la olla.
PRESIÓN MANUAL, ALTA, Posición válvula de liberación de vapor: Sellada, 30 minutos.

6 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión haya sido liberada y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

7 Retira la carne y papas de la olla. Deja reposar sobre una tabla durante 5 minutos antes de cortar.

8 Reduce el líquido de cocción a la mitad y vierte sobre la carne al momento de servir.
SOFREÍR, ALTA, 4 minutos.



CAZUELA DE POLLO

INGREDIENTES

- 4 Trutros enteros de pollo
- 15 ml Aceite de maravilla
- 2 Dientes de ajo laminados
- 2 Papas peladas y cortadas en dos
- 4 trozos Zapallo
- 2 cucharaditas Orégano
- 1/2 cucharadita Comino
- 1 L Caldo de pollo
- 50 g Arroz
- 4 trozos Choclo
- 100 g Porotos verdes
- 50 g Arvejas
- 1 Zanahoria pelada y cortada en bastones
- Sal
- Pimienta

NOTA

Para una cazuela más saludable, retira la piel del pollo antes de cocinar. Cuando el pollo esté dorado en el paso 2, quita el exceso de aceite de la olla con papel absorbente.

PREPARACIÓN

1 Vierte el aceite en la olla y precalienta.
*La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 5 minutos.

2 Agrega los trutros de pollo y dora durante 5 minutos por lado.
DORAR / SELLAR, ALTA, 10 minutos.

3 Agrega el ajo, papas, zapallo, orégano, comino y caldo. Sazona con sal y pimienta a gusto.
SOPAS / CALDOS, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 10 minutos.

4 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

5 Añade el arroz, choclo, porotos verdes, arvejas y zanahorias.
SOPAS / CALDOS, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 5 minutos.

6 Una vez que termine la cocción, deja reposar durante 10 minutos. Luego usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.



LENTEJAS CON CHORIZO

INGREDIENTES

- 2 Chorizos cortados en rodajas
- 10 ml Aceite
- 1 Cebolla picada fina
- 1 Zanahoria picada fina
- 1/2 Pimentón picado fino
- 2 Dientes de ajo picados finos
- 250 g Lentejas
- 50 g Arroz
- 1 cucharadita Orégano
- 1 Ají de color o paprika
- 1 hoja Laurel
- 800 ml Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1 Precalienta la olla. *La función Dorar/Sellar requiere de tu supervisión constante para evitar que se queme.
DORAR / SELLAR, ALTA, 5 minutos.

2 Agrega el chorizo y aceite.
Dora revolviendo de vez en cuando.
DORAR / SELLAR, ALTA, 4 minutos.

3 Añade la cebolla, zanahoria, pimentón y ajo. Revuelve de vez en cuando.
DORAR / SELLAR, ALTA, 6 minutos.

4 Incorpora las lentejas, arroz, orégano, ají de color, laurel y caldo. Sazona con sal y pimienta a gusto. Revuelve.
LEGUMBRES, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 10 minutos.

5 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.



ASADO DE TIRA AL VINO TINTO Y PIMIENTA

INGREDIENTES

- 1 Kg Asado de tira
- 500 ml Vino tinto
- 8 g Pimienta negra molida
- 4 Dientes de ajo
- 1 hoja Laurel
- 2 g Romero
- 10 g Maicena

NOTA

- Puedes cortar el asado de tira para que quepa en la olla.
- Cambia el tiempo de cocción del asado de tira por 45 minutos hasta 1 hora si deseas obtener una carne deshilachada.
- Si deseas obtener una salsa más espesa, vuelve a mezclar 2 cucharadas de agua con los 5 gramos restantes de maicena. Luego incorpora 1 cucharada a la vez hasta obtener la textura deseada.

PREPARACIÓN

1 Precalienta la olla.
DORAR / SELLAR, ALTA, 5 minutos.

2 Vierte el aceite en la olla y añade el asado de tira con la carne hacia abajo.
DORAR / SELLAR, ALTA, 6 minutos.

3 Retira la carne de la olla y reserva.

4 Agrega el ajo, pimienta y romero.
DORAR / SELLAR, ALTA, 1 minuto.

5 Añade el vino y laurel. Cocina hasta reducir a la mitad.
DORAR / SELLAR, ALTA, 8 minutos.

6 Vuelve a incorporar el asado de tira, procurando colocar la carne hacia abajo y el hueso hacia arriba. Luego tapa.
CARNE / ESTOFADO, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 30 minutos.

7 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión se haya liberado y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa.

8 Retira la carne de la olla y programa. Luego mezcla la mitad de la maicena con 2 cucharadas de agua. Añade a la olla y revuelve hasta espesar.
SOFREÍR, ALTA, 4 minutos.



ALCACHOFAS A PRESIÓN

INGREDIENTES

- 5 Alcachofas
- 250 ml Agua

PREPARACIÓN

1 Elimina las hojas más pequeñas de la base de la alcachofa y pela el tallo para quitar las fibras más duras.

2 Agrega el agua a la olla e instala la rejilla. Ordena las alcachofas dentro de la olla de tal manera que no sobrepasen la capacidad máxima.
PRESIÓN MANUAL, ALTA, Posición Válvula de Liberación de Vapor: Sellada, 10 minutos.

3 Una vez que termine la cocción, usa el Método Rápido de Liberación de Presión. Cuando la presión haya sido liberada y la Válvula de Flotación haya bajado, abre la tapa. Retira con pinzas las alcachofas de la olla. Deja enfriar boca abajo para eliminar el exceso de agua.

NOTA

El tiempo de cocción para alcachofas chicas es de 10 minutos y para las grandes es de 12 minutos.



YOGUR

INGREDIENTES

- 2 L Leche entera
- 100 g Yogur blanco sin azúcar con *cultivos lácteos

NOTA

* Revisa que el yogur blanco contenga lactobacillus bulgaricus y/o lactobacillus thermophilus.
- Es recomendable preparar la receta con un termómetro de cocina digital. Los cultivos lácteos son bacterias sensibles a la temperatura.
Nunca toques el fondo de la olla con el termómetro, para evitar una incorrecta lectura de la temperatura.

PREPARACIÓN

1 Agrega la leche a la olla y calienta (sin hervir) hasta que llegue a 82°C idealmente. Revuelve de vez en cuando con una espátula de silicona. Puedes aumentar el tiempo si es que aún no llega a la temperatura mencionada.
CALENTAR, ALTA, 10 minutos.

2 Una vez alcanzada la temperatura, apaga la olla. Con cuidado y la ayuda de guantes o un paño de cocina, saca la olla de la base principal y coloca sobre una superficie resistente al calor.

3 Enfría la leche de manera natural sobre el mesón hasta que la temperatura baje a 43°C, usando la tapa de vidrio. Si se forma una capa de nata, retira con una cuchara o colador. Si quieres acelerar el proceso, coloca la olla sobre un recipiente con hielo y revuelve hasta bajar la temperatura a 43°C.

4 En un pocillo vierte el yogur blanco y 3 cucharadas de la leche enfriada. Mezcla hasta que esté homogénea (sin grumos) y agrega al resto de la leche.

5 Devuelve a la base principal procurando secar la olla por fuera antes de insertarla. Usa la tapa de vidrio.
YOGUR, BAJA, 8 horas.

6 Una vez terminado el periodo de cultivo, vacía el yogur en uno o varios recipientes de vidrio y refrigera.

7 Para preparar yogur griego: Antes de refrigerar (paso 6), coloca un colador sobre un bowl. Cubre el colador con toalla nova o muselina. Vierte el yogur y refrigéralo durante 1 a 2 horas para que el suero de la leche escurra (líquido amarillo). Una vez transcurrido el tiempo, elimina el suero del bowl y traspasa el yogur a frascos de vidrio. Mantén refrigerado.

Alonso de Córdova 4330, Vitacura

servicioalcliente@easyways-la.com

www.easyways.cl

