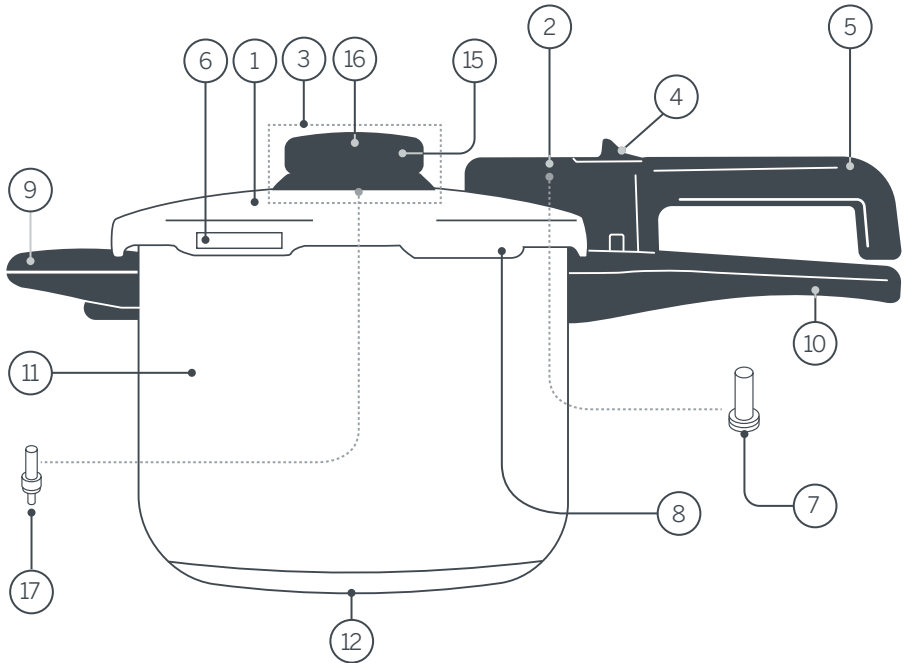


# Dual Xpress

- ▣ Olla a presión super-rápida
- ▣ Super fast pressure cooker
- ▣ Autocuiseur ultra-rapide
- ▣ Panela de pressao super-rápida



**FAGOR**   
*Vuelve al hogar*



1. Tapa	6. Ventana de seguridad	11. Cuerpo
2. Sensor de presión	7. Válvula de seguridad	12. Fondo termodifusor
3. Válvula reguladora de presión	8. Junta de silicona	15. Regulador de presión
4. Pulsador apertura/cierre automático	9. Asa lateral	16. Indicador de presión
5. Mango tapa	10. Mango cuerpo	17. Sistema liberación de vapor

## Índice

Precauciones básicas de seguridad	4
Recomendaciones del fabricante	5
Introducción	6
Componentes y características	7
Sistemas de seguridad de la olla a presión	10
Cocinando con la olla a presión Fagor	11
Antes de utilizarla por primera vez	11
Cómo agregar alimentos y líquidos	11
Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar	12
Cómo eliminar la presión después de cocinar	13
Limpieza y cuidado	15
Tiempos de cocción	16
Vegetales	16
Frijoles y legumbres	17
Frutas	18
Granos	18
Mariscos y pescados	18
Carne de vacuno y ave	19

## Precauciones básicas de seguridad

Este es un producto certificado CE. La mayoría de los fabricantes de productos de menaje para uso doméstico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

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

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque las superficies calientes. Utilice los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No coloque la olla a presión en el interior de un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilice la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este producto cocina bajo presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de hacerla funcionar bajo presión.
8. No llene la olla por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y generarse un exceso de presión.
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y borbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, compruebe siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No intente abrir la olla hasta que la presión interior haya disminuido completamente. Ante cualquier duda o dificultad, lea atentamente el apartado **“Como liberar la presión después de cocinar”** incluido en este manual.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento reduzca la intensidad del calor a potencia media -baja. Reducirá el consumo de energía, evitará un consumo excesivo del líquido de cocción y la posibilidad de que los alimentos se quemen.
14. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**

**ATENCIÓN: Nunca fuerce la apertura de la olla;** en ese momento, una mínima presión en el interior de la olla puede llegar a ser peligrosa.

## Recomendaciones del fabricante

**Para disfrutar al máximo de su nueva olla a presión Fagor, lea detenidamente estas recomendaciones antes de empezar a usarla, y sígalas con cuidado.**

1. Asegúrese de mantener fuera del alcance de los niños la olla a presión mientras se esté cocinando.
2. No utilice nunca la olla a presión con una junta de silicona (8) rota o desgastada. Revísela antes de cada uso, para asegurarse de que es flexible y no tiene ninguna fisura o desgarro. Si necesita reemplazarla, lea atentamente el apartado **“Limpieza y cuidado”** incluido en este manual.
3. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, los mangos de la olla deben estar situados de tal manera que no sobresalgan por el borde de la cocina ni de las superficies adyacentes.
4. Cuando cocine con la olla a presión de Fagor, asegúrese que la ventana de seguridad (6) esté orientada hacia la parte interior de la cocina, alejada de usted. Esto reducirá el riesgo de quemaduras en el caso que la olla tenga que evacuar presión a través de esta ventana.
5. Es muy importante no llenar la olla a más de dos tercios (2/3) de su capacidad con comida y líquidos. Al cocinar granos u otros alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad (1/2) de su capacidad. Se producirá un exceso de vapor si la olla está demasiado llena.
6. Antes de empezar a cocinar, asegúrese que la junta de silicona (8) esté en buenas condiciones y en posición correcta, así como que la válvula reguladora de presión (3) y la válvula de seguridad (7) estén libres de restos de comida que puedan obstruirlas. Consulte las instrucciones más detalladas en este manual.
7. Asegúrese que la olla esté bien cerrada antes de empezar a cocinar bajo presión. Los mangos deben estar alineados. En caso que la olla no esté bien cerrada, la olla no generará presión.
8. Tras eliminar la presión, al abrir la olla, separe la tapa (1) con cuidado para evitar que los posibles restos de vapor que puedan quedar en la olla se dirijan hacia usted.
9. Las ollas a presión no deben ser usadas para fines médicos, por ejemplo para esterilizar. Estas ollas no están diseñadas para alcanzar la temperatura necesaria para una esterilización completa.
10. No permita a nadie que no esté familiarizado con este manual de instrucciones utilizar la olla a presión.
11. No intervenga en ningún componente de seguridad de su olla a presión más allá de la limpieza y mantenimiento aconsejados en este manual.
12. Ante cualquier problema o avería en los sistemas de seguridad, póngase en contacto con un **servicio técnico autorizado** Fagor.
13. **ATENCIÓN: NO UTILICE LA OLLA A PRESIÓN EN UNA COCINA DE PROPANO AL AIRE LIBRE O EN UNA COCINA INDUSTRIAL. ESTA OLLA A PRESIÓN ESTÁ DISEÑADA EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO.**

## Introducción

El uso de la olla a presión aporta muchas ventajas respecto a los métodos de cocción tradicionales. Lo primero y más importante, cocina los alimentos en mucho menos tiempo, en la mayoría de los casos en un tercio del tiempo requerido habitualmente. Al reducirse el tiempo para cocinar los alimentos; estos tienden a preservar mejor las texturas, colores y sabores originales, así como las vitaminas y minerales, que habitualmente se evaporan o diluyen al cocinar con más agua y durante más tiempo.

Fabricadas en acero inoxidable 18/10 de alta calidad, las ollas a presión de Fagor están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales.

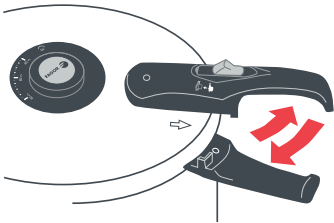
La válvula reguladora de presión (3) incorporada en su modelo de olla a presión Fagor, hace que determinar la presión correcta y el mantenimiento de la misma sea más fácil que nunca. Esta válvula indica cuándo disminuir o aumentar la intensidad de la cocina, para mantener el nivel de presión deseado. Sabemos que una vez haya utilizado una olla a presión Fagor, ésta se convertirá en la pieza de cocina más importante que haya tenido.

Antes que empiece a cocinar, es importante que lea detenidamente este manual y que se asegure de comprender el funcionamiento, cuidado y mantenimiento de su olla a presión Fagor para que pueda disfrutarla durante muchos años.

## Componentes y características

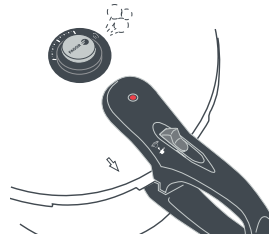
**Tapa (1).** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad. Es necesario que la tapa (1) esté cerrada correctamente para que la olla alcance la presión de trabajo suficiente. Para colocar fácilmente la tapa (1), alinee la marca ↓ que está al lado izquierdo del mango de la tapa (5), con la marca • grabada en el mango del cuerpo (10) de la olla. (Fig. 1)

**ATENCIÓN: no fuerce nunca el cierre o apertura de la olla.**



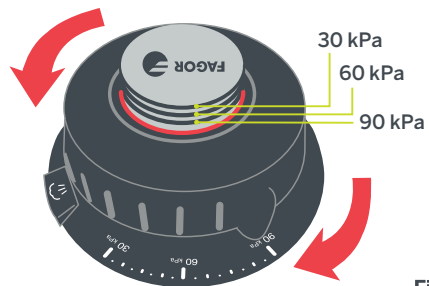
**Fig.1**

**Sensor de presión (2).** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta el líquido de cocción se va generando presión en el interior de la olla y el sensor de presión (2) se levanta automáticamente. Mientras esto ocurre podrá observarse una salida de vapor lateral a través del mango de la tapa (5) (Fig. 2). Si el sensor de presión (2) está levantado, esto indica la existencia de presión. El pulsador apertura / cierre automático (4) queda bloqueado e impide la apertura de la tapa. Si la olla no está correctamente cerrada, el sensor de presión (2) no se elevará y la olla nunca tomará presión. Si la olla está correctamente cerrada y el sensor de presión (2) no está levantado, eso indica que no existe presión dentro de la olla y podemos abrir la olla de forma segura.



**Fig.2**

**Válvula reguladora de presión (3).** Mantiene estable la presión interior de la olla en el nivel de presión seleccionado. Girar el regulador de presión (15) en sentido contrario a las agujas del reloj (Fig. 3), le permitirá incrementar progresivamente la presión de trabajo; cocina tradicional (30 kPa), cocina rápida (60 kPa) y super-rápida (90 kPa). A medida que se genera presión en el interior de la olla, el indicador de presión (16) mostrará uno, dos o tres anillos negros correspondientes al nivel de presión elegido con el regulador (15). En ese momento la olla habrá alcanzado la presión correcta de cocción, entonces, deberá reducir la intensidad de la fuente de calor a una potencia media - baja que permita mantener la presión estable mostrando siempre el anillo correspondiente. En caso de mantener la intensidad del calor al máximo, la presión seguirá aumentando y aparecerá un cuarto anillo, rojo, la



**Fig.3**

válvula reguladora de presión (3) le avisará liberando el exceso de presión a través del sistema de liberación de vapor (17). Si esto ocurriese, no se alarme y simplemente disminuya la intensidad de la fuente de calor. Finalizado el tiempo de cocinado, girando completamente el regulador (15) en el sentido de las agujas del reloj, se selecciona la posición de liberación de presión (ε). Aconsejamos que realice la descompresión de la olla de una forma lenta y progresiva.

Selector de posición	Nivel de presión
ε	Posición de liberación de presión
30kPa	Cocina tradicional
60kPa	Cocina rápida
90kPa	Cocina super-rápida

#### Pulsador apertura / cierre automático (4)

Para cerrar la olla; coloque la tapa (1) como se indica en el apartado anterior "Tapa (1)", gire el mango de la tapa (5) en el sentido de las agujas del reloj hasta escuchar un "clic", en ese momento el pulsador apertura / cierre automático (4) retrocederá y la olla estará correctamente cerrada. Para abrirla; asegúrese que el indicador de presión (2) ha descendido, deslice el pulsador apertura / cierre automático (4) hacia delante, tal y como se indica en la Fig. 4 y gire el mango de la tapa (5) en el sentido contrario a las agujas del reloj.

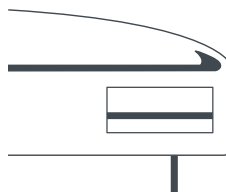
**ATENCIÓN: no fuerce nunca el cierre o apertura de la olla.**



**Fig.4**

**Mango tapa (5).** El mango de la tapa (5) de la olla está fabricado en baquelita ignífuga de máxima calidad. Alberga gran cantidad de sistemas de seguridad y controles de presión por lo que no es aconsejable que sea manipulado por el usuario. En caso de rotura o reposición de válvulas y demás sistemas de seguridad es necesario que contacte con un **servicio técnico autorizado** por Fagor.

**Ventana de seguridad (6).** Forma parte de los sistemas de seguridad que incorpora su olla Fagor. Si la válvula reguladora de presión (3) o la válvula de seguridad (7) están obstruidas debido a, por ejemplo, un llenado excesivo de la olla y se produce una sobrepresión en su interior, el vapor será liberado a través de la ventana de seguridad (6) ubicada en el borde de la tapa (1) (Fig. 5).

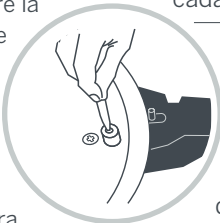


**Fig.5**



**ATENCIÓN:** El vapor liberado a través de la ventana de seguridad (6) estará muy caliente y puede causar lesiones graves. Ante la posibilidad que la ventana de seguridad (6) expulse la sobrepresión, debe colocar siempre dicha ventana en una posición tal que no apunte hacia usted o hacia cualquier objeto que pueda estropearse por el vapor o líquidos expulsados.

**Válvula de seguridad (7).** Está alojada en el interior del sensor de presión (2) aunque actúa independientemente. Ante un exceso de presión producido por la obstrucción de la válvula reguladora de presión (3), este sistema de seguridad entrará en acción liberando vapor para disminuir la sobrepresión interior de la olla. Si en algún momento la válvula de seguridad (7) actuase, retire la olla de la fuente de calor y deje que descienda totalmente la presión. Compruebe la limpieza y funcionamiento de la válvula reguladora de presión (3) (Fig. 6). Si el problema persiste, acuda a un **servicio técnico autorizado** Fagor para que procedan a revisar su olla.



**Fig.6**

**Junta de silicona (8).** Fabricada en silicona alimentaria antibacteriana. Proporciona un sellado hermético al cierre de la olla y, junto con la ventana de seguridad (6), forma parte de uno de los sistemas que hacen de su olla a presión una de las más seguras del mercado. Recomendamos la sustitución de la junta de silicona (8) cada 12 o 18 meses dependiendo

de la frecuencia de uso y siempre asegurándose que es un repuesto original Fagor.

**Asa lateral (9).** El asa lateral (9) de la olla a presión está fabricada en baquelita ignífuga termoaislante. Proporciona mayor agarre y estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.

**Mango cuerpo (10).** El mango del cuerpo (10) de la olla está fabricado en baquelita ignífuga termoaislante. Facilita el agarre y transporte de la olla. Así mismo se ajusta con el mango de la tapa asegurando el cierre de la olla cuando se gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj.

**Cuerpo (11).** Está fabricado en acero inoxidable 18/10 de alta calidad, disponible en diferentes volúmenes de capacidad para adaptarse a las necesidades de cada hogar.

**Fondo termodifusor (12).** Todas las ollas a presión super-rápidas de Fagor que están fabricadas en acero inoxidable 18/10 incorporan este fondo difusor térmico de tres capas, acero inoxidable 18/10 interior, aluminio intermedio que favorece la rápida conducción del calor y lo distribuye de forma equitativa, y acero inoxidable magnético exterior que permite el uso de la olla en placas de inducción. Este dispositivo colabora enormemente en el ahorro de energía, evita deformaciones y mejora el rendimiento en cocina de nuestro menaje, a la vez que lo hace apto para todo tipo de fuentes de calor.

## Sistemas de seguridad de la olla a presión

**Pulsador de apertura / cierre automático (4).** Este sistema de seguridad actúa en dos ocasiones, al cierre y a la apertura de la olla. Cuando la olla a presión esté correctamente cerrada, este sistema de seguridad bloqueará el cierre de la tapa de forma automática. Para abrir la olla será necesario deslizar el pulsador de apertura / cierre automático (4) hacia delante y, como medida de seguridad, esta acción únicamente será posible hacerla si la olla no contiene presión alguna en su interior.

**Sensor de presión (2).** Cuando la olla a presión esté situada sobre una fuente de calor y comience a tomar temperatura, este sistema de seguridad detecta la más mínima presión interior y bloquea automáticamente la apertura de la olla. Una vez retirada la olla de la fuente de calor, y aunque hayan transcurrido algunos minutos, si el sensor de presión (2) está levantado nos indica que la olla aún contiene presión en su interior. Nunca debemos forzar la apertura de la olla a presión.

**Válvula reguladora de presión (3).** Es uno de los sistemas de seguridad principales de la olla. Regula la presión interior de la olla manteniéndola estable en los rangos establecidos. Para ello es necesario que una vez veamos aparecer el anillo del indicador de presión (16) seleccionado a través del regulador de presión (15), bajemos la intensidad del calor a una potencia media - baja. Si por descuido, una vez que aparece el cuarto anillo (de color rojo) en el indicador de presión (16) seguimos manteniendo la intensidad del calor al máximo, el sistema de liberación de presión (17) dejará escapar el vapor para regular la sobrepresión interior. Mantenga este sistema de seguridad limpio y revise su buen funcionamiento con cierta frecuencia (ver apartado **“Limpieza de la válvula reguladora de presión”**).

**Válvula de seguridad (7).** Esta válvula de seguridad entra en funcionamiento cuando se produce una sobrepresión en el interior de la olla y por alguna circunstancia como suciedad o bloqueo por un exceso de llenado, la válvula reguladora de presión (3) no ha actuado anteriormente. Si esta incidencia tiene lugar, no se alarme, retire la olla de la fuente de calor y déjela reposar hasta que el sensor de presión (2) descienda y le permita abrir la olla. Compruebe que la válvula reguladora de presión (3) está limpia, funciona correctamente y que no se han superado el nivel de llenado máximo recomendado. Si el problema persiste, lleve la olla a un **servicio de asistencia técnico autorizado** Fagor.

**Ventana de seguridad (6).** Asociada a la ventana de seguridad (6) se encuentra la junta de silicona (8), ambas forman parte de este sistema de seguridad definitivo que actúa cuando los anteriormente descritos están bloqueados u obstruidos. Una sobrepresión en el interior de la olla provocará que la junta de silicona (8) se dilate y asome por la ventana de seguridad liberando rápidamente el exceso de presión. Si en algún momento esto ocurriese, retire con precaución la olla de la fuente de calor y deje reposar hasta que el sensor de presión descienda. Lleve la olla a un **servicio de asistencia técnico autorizado** Fagor para que realicen una revisión de todos los sistemas de seguridad.

## Cocinando con la olla a presión Fagor

**NOTA:** su olla a presión Fagor tienen que utilizarse en cocinas domésticas. No están indicadas para uso en cocinas industriales.

### Antes de utilizarla por primera vez

Antes de utilizar la olla a presión por primera vez, retire los adhesivos que ésta pueda llevar, lave todas las partes y componentes con agua tibia y jabón neutro, usando una esponja o paño suave para eliminar los posibles restos de aceites, lubricantes y compuestos de fabricación. Llene la olla con agua 2/3 de su capacidad, cierre y colóquela sobre la fuente de calor. Deje trabajar durante 10 o 15 minutos a contar desde el momento que alcance la presión de trabajo. Transcurrido este tiempo, retírela de la fuente de calor y deje liberar completamente la presión antes de abrir. Deseche el líquido con precaución. Lave nuevamente la olla con agua fría y jabón neutro, aclare y seque con un paño.

### Como agregar alimentos y líquidos

**1** En su olla a presión Fagor usted puede realizar todos los pasos previos que una receta precise; sofreír, rehogar, dorar, saltear, etc. Estas elaboraciones se pueden hacer utilizando únicamente aceite u otra grasa y siempre con la tapa abierta. A la hora de cocinar a presión, siempre es necesario incorporar al menos una cantidad mínima de líquido para generar vapor. **EL ACEITE NO DEBE DE SER EL ÚNICO LÍQUIDO EN EL QUE SE COCINE.** Para cocciones cortas de 15 minutos o menos recomendamos añadir al menos 300 ml. Para cocciones prolongadas de más de 25 minutos la cantidad mínima recomendada es de 500 ml. **NUNCA COCINE CON MENOS AGUA.** Como líquido puede usar agua, caldo, vino o cualquier otro tipo de líquido para cocinar.

**ATENCIÓN:** Las ollas a presión NO son freidoras; no intente freír bajo presión.

**2** Nunca llene la olla por encima de 2/3 de su volumen total, esto hace referencia tanto para ingredientes sólidos como líquidos. Cuando cocine alimentos que pueden aumentar de tamaño y/o producir espuma durante la cocción, tales como arroz, legumbres o cereales, llene solo hasta la mitad de su capacidad.

**3** Para cocinar al vapor dentro de su olla a presión, recomendamos incorporar al menos entre 500 y 750 ml de líquido. A continuación introduzca un **cestillo\*** y sobre éste disponga los ingredientes. Puede encontrar más información, recetas y consejos sobre la cocción al vapor visitando la página web de Fagor **[www.fagorcookware.com](http://www.fagorcookware.com)**.

\* Venta por separado.

## Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar

**1** Realice una comprobación rutinaria de los principales sistemas de seguridad para asegurarse que todos funcionan correctamente.

**El sensor de presión (2);** mirando por la parte interior del mango de la tapa (5) verá un tope, pulse suavemente con un objeto punzante, en ese momento el pulsador apertura / cierre automático (4) retrocederá. Compruebe que el sensor de presión (2) se mueve libremente.

**La válvula de seguridad (7);** incorporada en el sensor de presión (2) se encuentra la válvula de seguridad (7), pulse con un objeto punzante sobre ésta (Fig.7) y compruebe que el resorte no está bloqueado, notará una pequeña resistencia del muelle interior.

**La junta de silicona (8);** extraiga y examine la junta de silicona (8) en busca de grietas o roturas, así mismo verifique que se encuentra completamente limpia. Reponga correctamente.

**2** Realizada la comprobación rutinaria, cierre la olla haciendo coincidir la marca ↓ que está al lado izquierdo del mango de la tapa (5), con la marca ● grabada en el mango del cuerpo (10) de la olla. (Fig. 1 de este manual), gire el mango de la tapa (5) en el sentido de las agujas del reloj hasta escuchar un “clic”, en ese momento el pulsador apertura / cierre automático (4) retrocederá y la tapa (1) estará correctamente cerrada.

**3** El modelo de olla a presión Fagor que usted ha adquirido es apto para todo tipo de cocinas; gas, eléctrica, cerámica e inducción. Disponga la olla a presión centrada sobre la fuente de calor. Si utiliza una cocina a gas o eléctrica, elija el quemador que más se ajuste al diámetro de su olla. En cocinas de gas, impida que las llamas suban por el cuerpo (11) de la olla o entren en contacto con el asa lateral (9) y mangos (5 y 10). Además de ahorrar energía, evitará decoloraciones del acero inoxidable y daños en los herrajes.

**4** Como ya hemos explicado en apartados anteriores, usted puede realizar todos los pasos previos que considere necesarios antes de cerrar la olla, sofreír, rehogar, dorar, saltear, etc. A continuación, una vez incorporado el líquido de cocción y cerrada la olla, siga habitualmente los siguientes pasos:

Gire el regulador de presión (15) hasta alcanzar la presión de trabajo deseada. Eleve la intensidad de la fuente de calor a su potencia máxima. Al cabo de unos minutos subirá el sensor de presión (2), indicando que la olla empieza a tomar presión. Continúe manteniendo la intensidad al máximo. Cuando aparezca el anillo correspondiente en el indicador de presión (16), la olla habrá alcanzado la presión de trabajo. Descienda la intensidad de la fuente de calor a una potencia media - baja, en este momento comience a contar el tiempo de cocción correspondiente a la receta que se este elaborando.

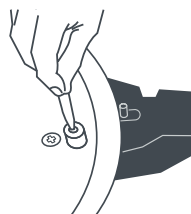


Fig.7

**5** Si en algún momento durante el cocinado, el sistema de liberación de vapor (17) expulsa vapor de una forma intensa e imprevista y el indicador de presión (16) muestra un anillo rojo, no se alarme, disminuya aún más la intensidad del calor hasta mantener el nivel de presión de trabajo adecuado indicado por el anillo correspondiente del indicador de presión (16).

**6** Si la presión disminuye ocultando el anillo del indicadores de presión (16) correspondiente al nivel de presión seleccionado en el regulador de presión (15), suba la intensidad de la fuente de calor hasta que vuelva a su posición.

**7** **Nunca debe sacudir** la olla a presión **mientras esté en proceso de cocción**. Esto provocará que la válvula reguladora de presión (3) expulse vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

**8** Cuando cocine elaboraciones espesas o con alto contenido graso (purés, cremas, legumbres), extreme la precaución al abrir la olla a presión. Siga el procedimiento indicado en el apartado **“Apertura de la olla”** para evitar que posibles burbujas de vapor le salpiquen al abrir la tapa y le puedan producir quemaduras. Jamás intente abrir la olla forzándola cuando aún tenga presión.

**ATENCIÓN:** No fuerce nunca la apertura o cierre de la olla

## Cómo eliminar la presión después de cocinar

Dependiendo del ingrediente principal del plato en preparación, tendrá que determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar un método de enfriado rápido. Puede elegir entre uno de estos tres métodos para liberar la presión:

### 1. Eliminar la presión de forma natural

Para utilizar este método, retire la olla a presión de la fuente de calor y deje reposar hasta que la presión disminuya naturalmente. Durante este proceso, el indicador de presión (16) empezará a bajar y los anillos negros irán desapareciendo. Una vez que el sensor de presión (2) descienda, podemos proceder a abrir la olla con total seguridad. Dependiendo del volumen de llenado de la olla, esto puede llevar entre 10 y 15 minutos.

## 2. Eliminar la presión enfriando la olla con agua fría

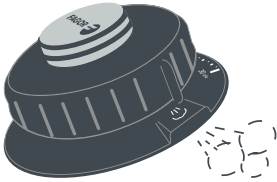
Este método se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos. Esto se logra llevando la olla a presión al fregadero y dejando correr agua fría del grifo sobre la tapa (1) hasta que desaparezca el vapor y descienda el sensor de presión (2). Entonces podrá proceder a la apertura de la olla de forma segura. Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que el agua fría baje por los laterales de la olla, lejos del mango de la tapa (5) y de los sistemas de seguridad (Fig. 8).



**Fig.8**

**NOTA:** Tenga mucho cuidado cuando mueva la olla a presión. No toque la superficie de acero inoxidable, utilice los mangos y el asa, use protección si fuese necesario.

## 3. Eliminar la presión de manera automática



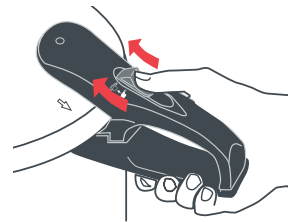
**Fig.9**

Para utilizar la opción automática, gire el regulador de presión (15) en el sentido de las agujas del reloj hasta alcanzar la posición de liberación de vapor  $\curvearrowright$  (Fig. 9).

**IMPORTANTE:** Realice este giro de forma lenta y progresiva para evitar una descompresión brusca que pudiese expulsar parte del líquido de cocción a través de la salida de vapor.

## Apertura de la olla

Asegúrese que el sensor de presión (2) ha descendido, deslice el pulsador apertura / cierre automático (4) **hacia delante**, (Fig. 10) y gire el mango superior (5) en el sentido contrario a las agujas del reloj. Nunca abra la olla orientada hacia su cara, ya que aún puede contener vapor muy caliente en el interior. Para evitar el riesgo de quemaduras, deje que las gotas de agua condensada caigan de la tapa (1) al interior de la olla.



**Fig.10**

## Limpeza y cuidado

**1. La olla a presión Fagor** que usted acaba de adquirir está fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad.

**2. Después de cada uso**, la olla a presión debe lavarse. El cuerpo (11) puede meterse en el lavaplatos, pero la tapa (1) debe lavarse con agua tibia y jabón neutro. Si lava la olla a mano, no utilice esponjas de metal o limpiadores abrasivos, ya que éstos pueden rayar el acabado pulido espejo del exterior.

**3. Para eliminar manchas rebeldes** o alguna decoloración del interior, pruebe vertiendo una parte de vinagre disuelta en cuatro partes de agua en el interior de la olla. Sin tapar la olla, lleve la mezcla a ebullición y deje cocer durante unos minutos. A continuación lave siguiendo los consejos descritos en el punto anterior.

**4. Seque la olla limpia** siempre con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que su olla mantenga la apariencia y brillo original durante el paso del tiempo.

**5. Para aumentar la vida útil de la junta de silicona (8)**, lave la tapa (1) con agua tibia y jabón suave para lavar vajillas, enjuáguela y séquela. Para asegurar la correcta estanqueidad de la olla, es conveniente cambiar la junta de silicona (8) cada 12-18 meses dependiendo de la frecuencia de uso. Igualmente se aconseja sustituir la arandela de silicona del sensor de presión (2) con la misma periodicidad.

**6. No guarde la olla con la tapa (1) puesta.** Sólo ponga la tapa (1) invertida sobre la olla a presión, así evitará la formación de malos olores en su interior y alargará la vida de la junta de silicona (8).

**7. Piezas de repuesto.** Utilice solamente piezas de repuesto originales. El uso de piezas no autorizadas puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante.

## Tiempos de cocción

En esta sección encontrará los tiempos de cocción recomendados en función de la presión de trabajo seleccionada y el ingrediente principal a cocinar. Los tiempos deben empezar a contarse desde el momento en el que el indicador de presión (16) muestra el anillo correspondiente a la presión seleccionada, en ese momento baje la intensidad del calor a potencia media - baja y comience a contar el tiempo de cocción.

<b>Vegetales</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Acelgas hojas	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Acelgas pencas	12 - 14 min	06 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Alcachofa entera	16 - 20 min	12 - 16 min	08 - 12 min	Nivel ½ / 250 ml
Apio	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Batata, boniato entera	12 - 16 min	10 - 12 min	06 - 08 min	Nivel ½ / 250 ml
Batata, boniato troceada	12 - 14 min	06 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Berenjena troceada	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Brócoli en cuartos	04 - 06 min	02 - 03 min	00 - 01 min	Nivel ½ / 250 ml
Calabaza troceada	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Calabacín troceado	08 - 10 min	04 - 06 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Cardo troceado	20 - 24 min	16 - 20 min	12 - 16 min	Nivel ½ / 300 ml
Cebolla	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Champiñones enteros	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Coles de Bruselas	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Coliflor troceada	04 - 06 min	02 - 03 min	00 - 01 min	Nivel ½ / 250 ml
Espárragos blancos	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 300 ml
Espárragos verdes	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 300 ml
Mazorca de maíz	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 300 ml
Guisantes congelados	04 - 06 min	02 - 03 min	00 - 01 min	Nivel ½ / 250 ml



<b>Vegetales</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Habitas frescas	08 - 10 min	04 - 06 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Repollo troceado	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Judías verdes	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Lombarda, col morada	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Patatas enteras	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Patatas troceadas	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Patatas laminadas	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Puerro entero	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Remolacha entera	14 - 18 min	10 - 14 min	06 - 10 min	Nivel ½ / 250 ml
Remolacha troceada	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Tirabeque	08 - 10 min	04 - 06 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Tomate entero	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Tomate troceado	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Zanahoria entera	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Zanahoria troceada	08 - 10 min	04 - 06 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
<b>Frijoles y legumbres</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Alubias blancas	26 - 30 min	22 - 26 min	16 - 20 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias verdinas	26 - 30 min	22 - 26 min	16 - 20 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias pintas	28 - 32 min	24 - 28 min	18 - 22 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Alubias fabes	24 - 28 min	20 - 24 min	14 - 18 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Habas	16 - 20 min	14 - 16 min	08 - 10 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Lentejas sin remojo	18 - 22 min	16 - 18 min	10 - 12 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Garbanzos	38 - 42 min	34 - 38 min	28 - 32 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Azuki	26 - 30 min	22 - 26 min	16 - 20 min	Nivel ½ / Hasta cubrir

<b>Frutas</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Albaricoques	10 - 12 min	06 - 08 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Melocotones	10 - 12 min	06 - 08 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml
Peras	12 - 14 min	08 - 10 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Manzanas	12 - 14 min	08 - 10 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Castañas	16 - 18 min	12 - 14 min	06 - 08 min	Nivel ½ / 300 ml
Membrillo	18 - 22 min	14 - 16 min	08 - 10 min	Nivel ½ / 300 ml
Flanes	14 - 16 min	10 - 12 min	06 - 08 min	Flanera / Hasta cubrir ¾

<b>Granos</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Arroz bomba	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	300 g / 550 ml
Arroz carnalorí	12 - 16 min	10 - 12 min	06 - 08 min	300 g / 675 ml
Arroz basmati	10 - 12 min	06 - 08 min	00 - 02 min	300 gr / 500 ml
Arroz integral	16 - 20 min	14 - 16 min	06 - 08 min	300 g / 800 ml
Arroz largo	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	300 g / 550 ml
Arroz jazmin	10 - 12 min	06 - 08 min	00 - 02 min	300 g / 500 ml

<b>Mariscos y pescados</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Calamares	14 - 18 min	12 - 14 min	06 - 08 min	Nivel ½ / 250 ml
Pulpo	16 - 20 min	14 - 16 min	08 - 10 min	Nivel ½ / 250 ml
Langosta, bogavante	12 - 14 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Centollo, Buey de mar	10 - 12 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel ½ / 250 ml
Langostinos, gambas	04 - 06 min	02 - 03 min	__ min	Nivel ½ / 250 ml
Carabineros	06 - 08 min	03 - 05 min	00 - 01 min	Nivel ½ / 250 ml
Pescado en lomos < 200 gr	10 - 12 min	06 - 08 min	02 - 04 min	Nivel ½ / 250 ml
Pescado en porciones	04 - 06 min	02 - 04 min	00 - 02 min	Nivel ½ / 250 ml

<b>Carne de vacuno y ave</b>	<b>30 kPa</b>	<b>60 kPa</b>	<b>90 kPa</b>	<b>Nivel de llenado máx. Volumen de líquido mín.</b>
Vaca o buey, carrilleras	40 - 44 min	32 - 36 min	24 - 28 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Vaca o buey, troceado	40 - 44 min	40 - 44 min	32 - 36 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Vaca o buey, rabo	48 - 52 min	40 - 44 min	32 - 36 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Vaca o buey, callos	50 - 54 min	42 - 46 min	34 - 38 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Ternera, estofado	36 - 40 min	28 - 32 min	20 - 24 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Ternera, lengua	38 - 42 min	30 - 34 min	22 - 26 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Ternera, redondo entero	36 - 40 min	28 - 32 min	20 - 24 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Ternera, roast beef	26 - 30 min	18 - 22 min	10 - 14 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Cerdo, carrilleras	30 - 34 min	24 - 26 min	18 - 20 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Cerdo, troceado	36 - 40 min	28 - 32 min	20 - 24 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Cerdo, solomillo	12 - 16 min	08 - 10 min	04 - 06 min	Nivel máx. / Hasta cubrir
Pollo entero	28 - 32 min	22 - 24 min	16 - 18 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Pollo troceado	18 - 22 min	14 - 16 min	08 - 10 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Gallina en cuartos	30 - 34 min	24 - 26 min	18 - 20 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Cordero estofado	26 - 30 min	20 - 22 min	14 - 16 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Cordero manitas	34 - 38 min	26 - 30 min	20 - 22 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Conejo troceado	20 - 24 min	16 - 18 min	10 - 12 min	Nivel ½ / Hasta cubrir
Faisán	24 - 28 min	18 - 20 min	12 - 14 min	Nivel ½ / Hasta cubrir

**FAGOR**   
*Vuelve al hogar*