

AUTOUISEUR/Conserveur

OLLA DE PRESION/Envasadora

PRESSURE COOKER/Canner

MIRRO



- Directions
- Recipés
- Timetables
- Mode d'emploi
- Recettes
- Temps de cuisson
- Direcciones
- Recetas de cocina
- Tiempos para cocinar

PRIORITY MAIL
UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov

PRIORITY MAIL

UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov

PRIORITY MAIL

UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov



TABLA DE CONTENIDO

	Página		Página
Sección inglesa	hasta	Pescados y mariscos	65
	la página 25	Vegetales	66-68
Sección francesa	26-51	Frescos	66-67
Sección español	52-78	Secos	68
Medidas de seguridad	53	Congelados	68
Características especiales	54	Frutas	68
Consejos generales	55	Sopas y guisos	69
Limpieza y cuidado	55	Postres/Cereales	70
Como cocinar	56-57	Enlatados	71-75
Como adaptar recetas	57	Esterilizando	75
Carne	58-64	Preguntas y respuestas	76-77
Carne de res	58-60	Piezas de repuesto	78
Carne de cerdo	61-62	Formulario de pedido	
Carne de ternera y cordero	63	para piezas	79-80
Carne de aves	64	Garantía	cubierta trasera interior

¡PRECAUCION!

LEA ESTE MANUAL ANTES DE USAR EL EQUIPO.

EL USO INAPROPIADO PUEDE RESULTAR EN LESIONES POR QUEMADURAS. NO LA SOBRELLENE. PARA EL CIERRE APROPIADO, EL ASA DE LA TAPA DEBE ESTAR DIRECTAMENTE SOBRE EL ASA DEL SARTEN. NO INTENTE ABRIR LA TAPA HASTA QUE EL CONTROL DE PRESION SEA REMOVIDO Y LA PALANCA DE CIERRE ESTE SUELTA DEL ASA DEL SARTEN. NUNCA FORCE LAS ASAS AL ABRIRLA.

ANTES DE USAR LA OLLA CERCIORESE DE HABER COMPRENDIDO TODAS LAS INSTRUCCIONES DE OPERACION.

Vea las páginas 55, 56 y 57 para información importante sobre la operación y reparación de la olla.

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

1. NUNCA intente cocinar sin haber cerrado la olla apropiadamente (el asa de la tapa debe estar directamente sobre el asa del sartén). Deje caer el Anillo Recordatorio sobre el asa inferior.
2. NUNCA intente abrir la olla hasta que la presión haya sido reducida y el control de presión esté removido. Vea los pasos 4 y 5 de «Como cocinar», en las páginas 55 y 56.
3. NUNCA tire con fuerza de las asas ni trate de forzar la tapa al abrirla si aparenta estar bien apretada. ENFRIE NUEVAMENTE LA OLLA DEBAJO DEL GRIFO A FIN DE REDUCIR TODA LA PRESIÓN. LA TAPA, ENTONCES SE DESLIZARA FACILMENTE. (En el caso raro que la tapa aparente pegarse a pesar de los enfriamientos constantes y prolongados, antes de abrir la tapa introduzca un pedazo de alambre dentro del tubo respiradero, para cerciorarse de que el respiradero esté libre y la presión se haya reducido completamente.
Algunas veces, alimentos (tales como el caldo de carne) que se han acumulado en el empaque pueden actuar como adhesivos, causando que la tapa se pegue después que la presión ha sido reducida apropiadamente y el control haya sido removido. Si esto sucede vuelva a poner la olla al calor sin el control en la tapa. Cuando el vapor escape por el respiradero, quite la olla del calor. Después que todo el vapor haya escapado por el respiradero, abra la olla. Este recalentamiento suaviza el material gelatinoso que puede causar el atascamiento del empaque.
Algunas veces un empaque estirado podría dificultar la apertura y el cierre de la tapa. Sustitúyalo por uno nuevo. (Vea la página 78.)
4. No llene la olla más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad al cocinar ciertas sopas u otras combinaciones de alimentos que hacen espuma. Deje siempre un espacio de 1 $\frac{1}{4}$ pul. (3 cm) por lo menos, entre el borde del sartén y el nivel superior del líquido.
5. NUNCA «fría» (soase) en la olla de presión (Freir-sosar, es cocinar a presión con aceite o manteca en vez de agua.)
6. NUNCA COCINE EN LA OLLA DE PRESION PURE DE MANZANAS, RUIBARBO, ARANDANOS, CEBADA PERLADA, GUISANTES PARTIDOS O SOPA DE GUISANTES, debido a que tienden a formar espuma y algunas veces obstruyen el tubo respiradero. Con el tubo obstruido, la presión puede parecer que esté baja cuando el control está removido, mientras que en realidad un alimento como el puré de manzanas puede permanecer por encima del punto de ebullición durante 40 minutos después de que la olla haya sido removida del fuego, a menos que se enfrie completamente debajo de agua circulante. Esto significa que en la olla permanece cierto grado de presión y que no debe intentarse abrir forzosamente la tapa, la cual estará cerrada apretadamente por la presión. Para evitar problemas nosotros decimos: NUNCA COCINE LOS ALIMENTOS MENCIONADOS.

7. No golpee el borde de la olla con cucharas, majadores de papas, etc., ya que éstos podrían dañarlo e impedir el sellamiento perfecto.
8. No use fuego alto para elevar la presión, al cocer cereales, arroz, vegetales secos u otros alimentos que sean propicios para formar espuma abundante. Eleve la presión gradualmente y agregue al agua una cucharadita de manteca o aceite a fin de evitar la formación de espuma. Vea las indicaciones en el libro.
9. No coloque la tapa sobre la estufa, ya que podrían dañarse el empaque y el tapón para presión excesiva.
10. No use fuego alto después que el control se zangolotee enérgicamente. Reduzca el fuego de manera que el control no se zangolotee más de 4 veces por minuto. Si éste se zangolotea con más frecuencia, habrá desperdicio de energía y la olla consumirá su contenido.
11. No use la olla en una estufa que esté inclinada, ya que el control podría colgarse o trabarse y luego ser forzado completamente hacia afuera del tubo respiradero, al desarrollarse una mayor presión.
12. No almacene en la olla, líquidos con alta contenido de sal, tales como las sopas, ya que éstos podrían causar corrosión.
13. No use la olla sin el control de presión como un sartén, a menos que remueva también el empaque de la tapa. Si la olla está tapada con el empaque en su lugar, aún cuando el control no se esté usando, puede desarrollarse en ella una pequeña presión. Sin el empaque en la tapa la presión no se desarrollará.

Este símbolo en la placa del fabricante del producto indica que es registrado por UNDERWRITERS' LABORATORIES, INC.



IMPORTANTE

Algunas veces el vapor puede escapar a través de la palanca de cierre y alrededor del asa de la tapa. No será por mal funcionamiento que el vapor escape, hasta que la palanca de cierre esté completamente ajustada. Si el vapor continuará por varios minutos, golpee suavemente el asa de la tapa o abra y cierre la olla para asegurar el sellamiento apropiado del empaque.

Si la presión no se mantiene en la olla, chequee el empaque por si necesita reemplazo.

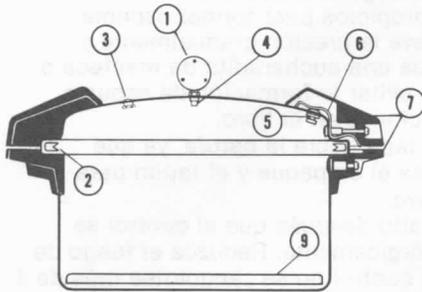
El tapón para presión excesiva dejará escapar cuando el tubo respiradero esté obstruido.

No use otra vez un tapón que haya sido volado. Sustitúyalo por un tapón nuevo. Para instalarlo empuje la parte redondeada a través del lado inferior de la tapa. Cuando esté correctamente instalado la parte muescada del tapón, será visible desde el lado inferior de la tapa.

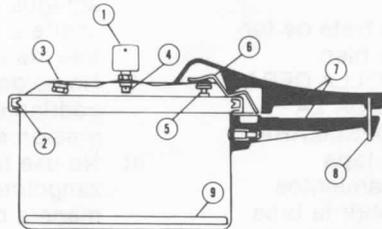
Si le es imposible obtener piezas de repuesto por medio del distribuidor local de Mirro, use la forma para pedidos de la página 79 y envíela directamente a Mirro.

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES

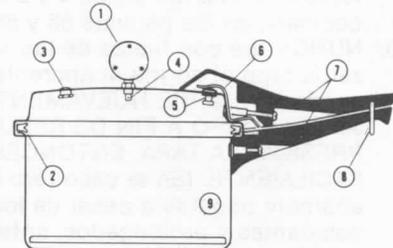
Veá las páginas 55-57 para información importante referente a la operación de la olla.



Modelos de 8, 12, 16 y 22 Cts. (7,6; 11,4; 15,2 y 20,9 L)



Modelos de 4 y 6 Cts. (3,8 y 5,7 L) con control único



Modelos de 2 1/2, 4 y 6 Cts. (2,4; 3,8 y 5,7 L) con control selectivo



CONTROL DE PRESION AUTOMATICO

Fabricado con precisión, inquebrable, de una sola pieza «para cocinar sin estar mirando». Usted puede OIR cómo controla automáticamente la cocción a la presión seleccionada . . . 5 (228°F -109°C), 10 (240°F - 115°C), ó 15 (250°F -121°C). No tiene resortes ni mecanismos que se descomponen . . . Nunca necesita calibración ni pruebas de exactitud.



EMPAQUE AUTOSELLADO TIPO V

Sella automáticamente la tapa cuando la olla está cerrada de acuerdo a las instrucciones y llevada a la presión de operación. Fácil de remover para limpiarlo.



TAPON PARA PRESION ESCESIVA

Permite el escape si se producen presiones excesivas debido a obstrucción del tubo respiradero. El tapón es para seguridad suya y probablemente nunca tendrá que operar si usted sigue las instrucciones. Para reemplazarlo vea la página 53.



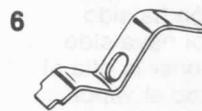
TUBO RESPIRADERO

El tubo respiradero tiene cinco orificios. Si la abertura inferior del tubo llegará a obstruirse, cuatro orificios auxiliares al lado del tubo, dejarán escapar la presión con seguridad y eficiencia.



CLAVIJA DE LEVANTAR

A medida que la presión aumenta y disminuye dentro de la olla, la clavija de levantar mueve la palanca de cierre en el asa.



PALANCA DE CIERRE

Cae en posición cerrada sobre el asa inferior, cuando la tapa está cerrada apropiadamente y la presión comienza a subir. Abrirá cuando la presión haya escapado.



ASAS COMODAS

Fáciles de abrir y cerrar. Para cerrar: Gire la tapa hacia la derecha hasta que el asa de la tapa esté DIRECTAMENTE SOBRE EL ASA DEL SARTEN y ponga el anillo recordatorio sobre el asa del sartén. Para abrir: Levante el anillo recordatorio y deslice las asas para separarlas.



Los modelos de 8, 12, 16 y 22 cuartos (7,6, 11,4, 15,2 y 20,9 litros) tienen «Agarraderas cortas» a cada lado de la tapa y en el sartén, en lugar de asas largas. Al cerrar gire siempre la tapa hacia la derecha hasta que las agarraderas de la tapa estén DIRECTAMENTE SOBRE LAS AGARRADERAS DEL SARTEN.



ANILLO RECORDATORIO

El práctico anillo recordatorio (solamente en los modelos con asas largas) cuando está caído sobre el asa del sartén, indica que la olla ha sido cerrada apropiadamente y que está lista para usarse.



REJILLA DE ALUMINIO

Se usa para alimentos enlatados y al vapor, y para todo lo especificado en las instrucciones.

Lea antes de cocinar

CONSEJOS GENERALES

USANDO RECETAS Y HORARIOS

Este libro está escrito en tres idiomas, inglés, francés y español. Las instrucciones, recetas y horarios están escritos para ser usados ya sea con modelos de control selectivo (5, 10 y 15 lbs) o con modelos de un solo control (15 lbs). Los ingredientes de las recetas están listados en cuatro columnas: (1) ollas de 2½ - 4 cuartos, medidas usuales (EE.UU.); (2) ollas de 6 - 8 cuartos, medidas usuales (EE.UU.); (3) ollas de 2,4 - 3,8 litros, medidas métricas; (4) ollas de 5,7 - 7,6 litros, medidas métricas. Siga la columna de acuerdo al tamaño de la olla y a la medida del modelo que esté usando [usuale (EE.UU.) o métrica]. Las medidas métricas han sido adaptadas a números racionales.

Si desea cocinar en una de las ollas grandes de (12 cuartos - 11,4 litros), (16 cuartos - 15,2 litros) o (22 cuartos - 20,9 litros), simplemente duplique o triplique las recetas para las ollas de 6 - 8 cuartos (5,7 - 7,6 litros). Al preparar la receta para ollas de 6 - 8 cuartos (5,7 - 7,6 litros) en una de las ollas grandes, aumente en una taza (250 mL) la cantidad de agua.

Si desea reducir cualquiera de las recetas de este libro, cerciórese de usar la cantidad de líquido requerido para la receta completa.

No llene la olla más de ¾ de su capacidad líquida. El nivel del líquido deberá estar siempre por lo menos a 1¼ pul (3 cm) por debajo del borde del sartén.

PARA ALIMENTOS ENLATADOS USE OLLAS CON CONTROL SELECTIVO

Para cocinar alimentos enlatados use modelos con control selectivo (de 5, 10 y 15 lbs) debido a que el enlatado está hecho a 5 y 10 lbs. No trate de cocinarlos con modelos de un solo control (15 lbs). Los modelos con control selectivo tienen una tapa en forma de cúpula para acomodar los potes, y los modelos de un solo control tienen una tapa

plana que no lo permite. Las instrucciones y horarios para enlatados están en las páginas finales del libro.

USE MAS AGUA AL COMIENZO

Use un poco más de agua que la necesaria, especialmente en la preparación de carnes, hasta que se haya familiarizado con la operación de la olla. Para asados use 1 - 1¼ tazas de agua (250 - 325 mL) y si está usando la rejilla agréguele otro ¼ taza (75 mL) de agua. Tape la olla tan pronto haya agregado el agua. Después que se haya familiarizado con la olla, podrá usar cantidades de agua un poco menores que las indicadas en las recetas para carnes y vegetales.

REDUZCA EL CALOR CUANDO EL CONTROL SE ZANGOLOTEE

Después que el control se zangolotee enérgicamente indicando que la presión ya se obtuvo, reduzca el calor como se indica en el paso 3 página 56, de modo que el control se zangolotee solamente de una a cuatro veces por minuto de cocción, y de tres a cuatro veces por minuto, tratándose de enlatados.

LOS TIEMPOS DE COCCION SON APROXIMADOS

Todos los tiempos de cocción dados en la receta e indicaciones son aproximados, en vista que existe una variación natural en la ternura de las carnes y vegetales debido a diferencias en edades, tipos, etc. Aumente o disminuya el tiempo de cocción a satisfacción de su paladar.

A ALTITUDES ELEVADAS USE PRESIONES MAS ALTAS

A altitudes de 2000 pies (600 metros) o mayores, use 10 lbs. de presión si la tabla indica 5 lbs. Use 15 lbs si indica 10 lbs. Si indica 15 lbs, aumente ligeramente el tiempo de cocción. Esto es aplicable a enlatados y también para cocer.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Antes de usar la olla por primera vez, lávela completamente con jabón y agua caliente. Enjuáguela y séquela.

INTERIOR:

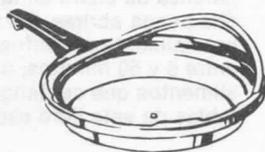
Para facilitar la limpieza, vierta agua dentro de la olla inmediatamente después de sacar la comida. Lávela con jabón y agua caliente. Las manchas de alimentos, u otras causadas por aguas penetrantes pueden removerse con una almohadilla de acero y lana bien enjabonada; o ponga a hervir en la olla una solución de 2 cucharaditas (30 mL) de crema tártara en un cuarto (1 L) de agua. Una solución fuerte de vinagre es también efectiva. Enjuáguela y séquela completamente.

EXTERIOR:

Límpielo ocasionalmente con pulidor de plata. Las manchas de agua en la tapa pueden removerse con un polvo limpiador suave, o con un pulidor de plata. No «remoje» la tapa ni el sartén en agua, ni los lave en el lavaplatos, ya que esto podría opacar el acabado del pulido exterior. El fondo exterior puede ser fregado, si es necesario, con una almohadilla de acero-lana.

EMPAQUE

Remueva el empaque de la tapa. Lávelo completamente con jabón y agua caliente cada vez que use la olla. Séquelo completamente. Luego vuélvalo a colocar en la tapa para que la olla esté siempre lista para usarse.

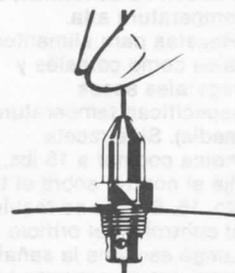


CLAVIJA DE LEVANTAR Y PALANCA DE CIERRE

Después de cada uso lave siempre por completo la tapa. Deje correr agua caliente alrededor de todas las aberturas del asa para mantener la clavija y la palanca de cierre libres de grasa o partículas de alimentos. Un poquito de humedad alojada dentro del asa puede causar que el vapor aparezca alrededor del asa cuando la olla sea usada otra vez. Esto es normal.

TUBO RESPIRADERO

Después de lavar y enjuagar la tapa, y antes de usarla, sosténgala hacia arriba contra la luz para ver si el tubo respiradero está libre. Es muy importante que el tubo no esté obstruido. En caso de estar obstruido por partículas de alimentos, introdúzcales cuidadosamente un pedazo de alambre o un limpiador de tuberías, como si ilustra. Luego enjuáguelo con agua caliente.



CONTROL DE PRESION

El control de presión usualmente permanecerá bien limpio debido a que el vapor vivo lo limpia mientras opera. No obstante, el lavarlos con jabón y agua caliente, y enjuágarlos completamente no lo dañará y asegurará que esté libre de obstrucciones que podrían dificultar su operación. El control no se daña al caer.

SUGERENCIA PARA EL ALMACENAMIENTO

Con el empaque en su lugar, invierta la tapa sobre la parte superior de la olla. No almacene la olla con la tapa y el empaque ensamblados.

COMO COCINAR

1. Revise la tapa para cerciorarse que el tubo respiradero esté libre.

Ponga la comida en la olla (para dorar carnes vea la página 58). Agregue la cantidad de agua requerida y limpie el borde del sartén. El uso de la rejilla es opcional. La rejilla no es necesaria excepto para enlatados y varias recetas de cocina, pero puede usarse si se agrega ¼ de taza (75 mL) de agua extra.

Con el empaque en su lugar en el interior de la tapa, ponga la tapa en la olla con las asas separadas, de modo que la flecha de la tapa señale el centro del asa del sartén.

Gire hacia la derecha el asa de la tapa a la posición cerrada **DIRECTAMENTE SOBRE EL ASA DEL SARTEN**, apretando hacia abajo la tapa con una mano, si el nuevo empaque impide que la tapa gire fácilmente. Luego ponga el **ANILLO RECORDATORIO** sobre el asa inferior. **PRECAUCION: NUNCA INTENTE COCINAR CON LAS ASAS EN NINGUNA OTRA POSICION. AUNQUE LA TAPA APARENTE ESTAR FLOJA, EL EMPAQUE TIPO «V» LA SELLA AUTOMATICAMENTE SI LAS ASAS ESTAN EN POSICION CORRECTA.**

Los modelos de 8, 12, 16 y 22 cuartos (7,6, 11,4, 15,2 y 20,9 litros) tienen asas cortas a cada lado de la tapa y del sartén, en vez de asas grandes. Para cerrarla, gire la tapa hacia la derecha a fin de colocar las asas de la tapa en posición de cierre **DIRECTAMENTE SOBRE LAS ASAS DEL SARTEN.**

PRECAUCION: NUNCA INTENTE COCINAR CON LAS ASAS EN NINGUNA OTRA POSICION.

2. COMO FIJAR EL CONTROL

Fije el control sobre el tubo respiradero y ponga la olla con su contenido, a temperatura alta. (Recetas para alimentos tales como cereales y vegetales secos especifican temperatura media). Si la receta indica cocinar a 15 lbs.,

fije el control sobre el tubo respiradero en el orificio No. 15. Si sólo se requieren 10 lbs. de presión, coloque el control en el orificio No. 10. (Véa la ilustración). Luego escuche la señal del control cuando la temperatura correcta haya sido obtenida.

A medida que la presión comienza a desarrollarse, la palanca de cierre caerá en posición cerrada sobre el asa del sartén. En este momento una pequeña cantidad de vapor aparecerá alrededor del asa. El silbido es aire y vapor escapando de la olla a medida que la presión aumenta. **ESTO ES NORMAL Y CESARA ANTES DE QUE LA OLLA ALCANCE LA PRESION DE OPERACION.**



3. COMO REGULAR LA PRESION

Cuando la presión correcta es alcanzada, el control se zangoloteará y espurrará. Para lograr el primer zangoloteo, en una olla pequeña puede tomar menos de 5 minutos al cocer o menos de 10 minutos, tratándose de enlatados. En ollas grandes puede tomar de 45 a 60 minutos para el primer zangoloteo, tratándose de enlatados a plena capacidad de la olla. El control destilará unas cuantas gotas de agua. Tome el tiempo desde el primer zangoloteo y reduzca la temperatura de modo que el control se zangolotee alrededor de 1 a 4 veces por minuto al cocer (y alrededor de 3 a 4 veces por minuto, tratándose de enlatados). El zangoloteo constante causa la pérdida excesiva de humedad; el zangoloteo ocasional y el silbido indican que la presión está siendo mantenida. El ajuste correcto de temperatura para estufas eléctricas es, «medio-bajo» en ollas grandes y «bajo» en ollas pequeñas. El ajuste correcto de temperatura en estufas de gas es «medio» a «bajo» para ollas grandes y «bajo» a «fuego lento» para ollas pequeñas. (Cargas mayores requieren naturalmente mayor temperatura que las cargas pequeñas, a fin de mantener la presión de cocción.) **SI EL VAPOR ESCAPA EN UN FLUJO CONSTANTE DESPUES QUE LA TEMPERATURA ES DISMINUIDA, TOQUE LIGERAMENTE EL CONTROL PARA FIJARLO APROPIADAMENTE. EL CONTINUO USO DE ALTA TEMPERATURA (especialmente a 5 lbs.) PUEDE TAMBIEN PROVOCAR QUE EL CONTROL DEJE ESCAPAR UN FLUJO CONSTANTE DE VAPOR, SIN ESTAR ZANGOLOTEANDO. REDUZCA LA TEMPERATURA PARA PERMITIRLE AL CONTROL VOLVERSE A FIJAR POR SI MISMO Y QUE PUEDA ZANGOLOTEARSE INTERMITENTEMENTE. SI EL VAPOR CONTINUARA ESCAPANDO ALREDEDOR DEL BORDE DE LA TAPA O DEL ASA DE LA TAPA, Y LA PRESION NO AUMENTARA, enfríe la olla debajo del grifo, remueva el control y ábrala. Limpie el empaque, el borde del sartén y el interior de la tapa. Séquela y comience de nuevo (vea la referencia para el empaque y la clavija, página 55).**



4. COMO REDUCIR LA PRESION

Cuando la presión ha sido mantenida por el período de tiempo requerido, remueva la olla del calor. **LA PRESION DEBERA**

REDUCIRSE ANTES DE REMOVER EL CONTROL. MUCHAS RECETAS INDICAN COMO METODO DE REDUCIR LA PRESION INSTANTANEAMENTE, EL COLOCAR LA OLLA DEBAJO DEL GRIFO O PONIENDOLA EN UN SARTEN CON AGUA FRIA. ESTE METODO REDUCE LA PRESION EN UN TIEMPO DE 15 A 60 SEGUNDOS, dependiendo de la cantidad de alimentos que contenga la olla. A medida que la presión se esté reduciendo se escuchará un chillido o silbido. Esto indica que el aire está entrando nuevamente en la olla. Cuando cese el chillido, la palanca de cierre en la tapa aflojará de manera que la olla pueda abrirse. Para permitir que la presión baje normalmente sin enfriarla debajo del grifo, tomaría entre 5 y 50 minutos, dependiendo de la cantidad de alimentos que contenga la olla. Las recetas y las tablas de este libro especifican si la presión debe



reducirse instantáneamente o normalmente. Para vegetales frescos y congelados la presión se reduce instantáneamente y normalmente en 5 minutos, para vegetales secos y la mayoría de las carnes se reduce instantáneamente. Para alimentos enlatados la presión siempre se reduce normalmente. Esto toma de 25 a 35 minutos en una olla pequeña y de 40 a 45 minutos, en las ollas más grandes llenas de potes.

5. COMO REMOVER LA TAPA

Después de reducir la presión por cualquiera de los métodos, golpee ligeramente el control para probar si la presión está completamente reducida. Use un



tenedor. Si el vapor sube repentinamente eso indica que la presión no ha bajado todavía; si el vapor no sube, remueva el control. Luego levante el ANILLO RECORDATORIO, separe las asas en posición abierta y levante la tapa. SI LAS ASAS APARENTARAN ESTAR CERRADAS APRETADAMENTE, NUNCA TIRE DE ELLAS NI TRATE DE SEPARARLAS FORZADAMENTE. SI LAS ASAS NO SE DESLIZAN FACILMENTE, ENFRIE OTRA VEZ LA OLLA DEBAJO DEL GRIFO. La tapa apretada indica que hay VAPOR A PRESION dentro de la olla. Mientras el vapor a presión permanezca en la olla, la palanca de cierre no permitirá que la tapa pueda ser abierta. Cuando la presión esté completamente reducida y el control removido, la tapa

podrá abrirse con facilidad. NUNCA INTENTE ABRIR LA OLLA HASTA QUE EL CONTROL ESTE REMOVIDO Y LA PALANCA DE CIERRE DEL ASA HAYA AFLOJADO.

SI EL EMPAQUE DE HULE ENCOGE

Si después de seguir todas las direcciones en el paso No. 3, la presión no sube todavía, esto podría indicar que se han alojado partículas de alimentos en la cavidad de la clavija impidiendo que pueda sellar y accionar la palanca de cierre (vea las referencias para limpieza, página 55), o debido al encogimiento del empaque, especialmente si el empaque ha sido usado por mucho tiempo. Si el vapor escapa alrededor de la tapa, estire ligeramente el empaque para volverlo a su tamaño original. Cerciórese que ambos empaques y el interior de la tapa estén secos; una pequeña humedad alojada dentro del asa o entre el empaque y la tapa puede causar una fuga. PRECAUCION: ANTES DE INTENTAR REMOVER LA TAPA SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PASO 5, AUN CUANDO USTED CREA QUE NO SE HA DESARROLLADO NINGUNA PRESION EN LA OLLA. Si la fuga persiste o el empaque se endurece, se necesitará un nuevo empaque.

SI EL EMPAQUE DE HULE SE ESTIRA

Si el empaque se estira tanto que no puede ajustarse fácilmente en la tapa, o causa dificultad para abrir o cerrar, se necesitará un nuevo empaque. El cierre se facilitará si el empaque se lubrica con aceite o manteca de cocinar, 2 ó 3 veces (especialmente cuando esté nuevo). Sin embargo, el empaque NO DEBERA LUBRICARSE CADA VEZ que se use. LAS LUBRICACIONES REPETIDAS PODRIAN ESTIRARLO.

EN UNA OLLA MIRRO SOLAMENTE CONTROLES Y PIEZAS DE REPUESTO MIRRO. EL USO DE ACCESORIOS O PIEZAS DE REPUESTO QUE NO SEAN FABRICADOS POR MIRRO PODRIAN CAUSAR LESIONES.

Para instrucciones de alimentos enlatados vea las páginas 71-75.

COMO ADAPTAR SUS PROPIAS RECETAS

COMO ADAPTAR SUS PROPIAS RECETAS PARA COCINAR A PRESION

Debido a que la mayoría de las comidas que pueden ser hervidas, cocinadas al vapor o cocinadas a fuego moderado son aptas para cocinarse a presión, existe una infinidad de oportunidades para variar las recetas que pueden prepararse en la olla. No se limite a las recetas de este libro debido a que, usándolas como una guía conjuntamente con la información de los horarios, pueden prepararse muchas recetas.

Para adaptar sus recetas al método de cocción a presión, siga estas reglas:

1. Tome de los horarios y recetas el tiempo de cocción, cantidad de líquido y el método para reducir la presión.
2. Otros líquidos tales como vino, cerveza, caldo, jugo de tomate, etc., pueden usarse como sustitutos de una cantidad igual de agua. No obstante, absténgase de usar leche debido a que se derrama y se quema fácilmente.

3. Alimentos que requieren el mismo tiempo pueden cocinarse juntos. Si requieren diferentes tiempos, comience primero con los alimentos de mayor tiempo de cocción y más tarde agregue los alimentos de menor tiempo, del mismo modo que en la cocción convencional.

Como por ejemplo: Suponga que desea preparar guiso de pollo compuesto. El horario de carnes recomienda que el pollo guisado sea cocido de 30 a 40 minutos, a 10 lbs. (o de 25 a 30 minutos a 15 lbs.) usando 1½ taza (375 mL) de agua en ollas de 2¼ cuartos (2,4 - 3,8 litros) o 2 tazas (500 mL) en ollas de 6 - 8 cuartos (5,7 - 7,6 litros). Reduzca la presión permitiendo que la olla se enfríe normalmente por 5 minutos; luego reduzca la presión instantáneamente. Use la receta para compuesto de la página 63 o su propia receta después de chequear el método de cocción.

CARNE

HORARIO PARA CARNES Y AVES

La olla de presión es ideal para ablandar los cortes de carnes más duros. La mayoría de las carnes (exceptuando la carne de res y puerco saladas, y lengua) deben dorarse en grasa caliente dentro de la olla sin la tapa, antes de cocerlas al vapor. El tiempo de cocción

puede variar dependiendo del corte, grado, cantidad de hueso, etc., y puede ajustarse de manera que satisfaga su paladar. El tiempo está dado como un total en vez de minutos por libra (kilos).

Cantidad de Líquido		Carnes y Aves	Minutos de cocción a 10 lbs.	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de Líquido	
Olla de 2,4-3,8 L	Olla de 5,7-7,6 L				Olla de 2,4-3,8 L	Olla de 5,7-7,6 L
3 tazas	4 tazas	Carne de res acecinada — en pedazos de 3-4 pul. (8-10 cm) de grueso. Para cocinarlos siga las instrucciones del paquete.	60*	45*	750 mL	1 L
¾ taza	1 taza	Bistec de costado de res	45*	35*	200 mL	250 mL
1½ tazas	2 tazas	Corazón de res — remueva las venas. Tape con agua salada por ½ hora. Drene. Agréguele agua fresca y ¼ taza (75 mL) de vinagre. Cocine	60*	45*	375 mL	500 mL
1 taza	1¼ tazas	Hígado de res — Rodajee. Cocine en rejilla	6*	5*	250 mL	325 mL
1 taza	1¼ tazas	Pierna de res (paleta, lomo o trasero) 2-3 pul. (5-8 cm) de grueso	40-50*	30-40*	250 mL	325 mL
1 taza	1¼ tazas	Bistec redondo (suizo) — ½ pul. (1 cm)	25-30*	20-25*	250 mL	325 mL
1 taza	1¼ tazas	Costillas de res cortas	45-50*	35-40*	250 mL	325 mL
1½ tazas	1¾ tazas	Carne para guisar — en pedazos de 1 pul. (2.5 cm)	20-25*	15-20*	375 mL	450 mL
2 tazas	2½ tazas	Lengua de res				
		Fresca o ahumada — Cocine. Enfríela en el líquido de cocinar.	60*	45*	500 mL	625 mL
		Despelleje				
		Curada (salada) — Cúbrala con agua varias horas. Drene. Cocine. Enfríela en líquido de cocinar. Despelleje				
1 taza	1¼ tazas	Pollo (frito) — 2½-3 lbs. (1,3-1,5 kilos)	15*	12*	250 mL	325 mL
1½ tazas	2 tazas	Pollo (fricasé) — 3-4 lbs. (1,5-2 kilos)	20-25*	15-20*	375 mL	500 mL
1½ tazas	2 tazas	Pollo (guiso) — 4-5 lbs. (2-2,5 kilos)	30-40*	25-30*	375 mL	500 mL
2 tazas	2½ tazas	Jamón (pierna sin cocinar) — 3-5 lbs. (1,5-2,5 kilos)	45-60*	35-45*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Jamón (paleta sin cocinar) — 3-6 lbs. (1,5-3 kilos)	45-60*	35-45*	500 mL	625 mL
		Jamón (rodajeados, sin cocinar)				
½ taza	¾ taza	½ pul. (1 cm) — rodaja	6-8*	5-6*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	1 pul. (2,5 cm) — rodaja	12-14*	9-12*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	2 pul. (5 cm) — rodaja	18-25*	12-20*	200 mL	250 mL
1½ tazas	3 tazas	Paleta de Cordero — 3-6 lbs. (1,5-3 kilos)	45-60*	35-45*	375 mL	750 mL
½ taza	¾ taza	Bistec de Cordero — ½ pul. (1 cm) grueso	12*	9*	125 mL	200 mL
1½ tazas	2 tazas	Guiso de Cordero — 1 pul. (2,5 cm) pedazos	15*	10*	375 mL	500 mL
2 tazas	2½ tazas	Carnero (cocido) — 4-6 lbs. (2-3 kilos)	60*	45*	500 mL	625 mL
1½ tazas	2 tazas	Rabo de Buey	60*	45*	375 mL	500 mL
¾ taza	1 taza	Perdiz	15*	12*	200 mL	250 mL
1 taza	1¼ taza	Faisán	20-25*	15-20*	250 mL	325 mL
¾ taza	1 taza	Chuleta de Cerdo	12*	9*	200 mL	250 mL
2 tazas	2½ tazas	Pierna de Cerdo	45*	35*	500 mL	625 mL
1¼ tazas	1½ tazas	Paleta de Cerdo — 2,5 pul. (6 cm) grueso	45-50*	35-40*	325 mL	375 mL
¾ taza	1 taza	Costillas de Cerdo	20*	15*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Conejo	18-20*	12-15*	200 mL	250 mL
1 taza	1¼ taza	Ardilla	25-30*	20-25*	250 mL	325 mL
1½ taza	2 tazas	Corazón de Ternera	45*	35*	375 mL	500 mL
2 tazas	2½ tazas	Pierna de Ternera	50-60*	40-45*	500 mL	625 mL
½ taza	1 taza	Bistec de Ternera — ½ pul. (1 cm) grueso	18-20*	12-15*	125 mL	250 mL
1½ tazas	2 tazas	Guiso de Ternera — 1 pul. (2,5 cm) pedazos	15*	10*	375 mL	500 mL
1½ tazas	2 tazas	Lengua de Ternera — Vea receta de Lengua de Res (arriba)	30*	25*	375 mL	500 mL
1 taza	1¼ tazas	Pierna de Venado — 3-4 pul. (8-10 cm) grueso	40-50*	30-40*	250 mL	325 mL

*Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo o en un sartén con agua fría.

Carne de res

Guiso de carne

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lbs.	3 lbs.	Carne de res para guiso — en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	750 g	1,5 kilos
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuchta.	Pimienta	Pizca	1 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Paprika	1 mL	2 mL
1½ tazas	1¾ tazas	Agua	375 mL	450 mL
½ taza	1 taza	Cebollas, picadas	125 mL	250 mL
4	8	Zanahorias, enteras	4	8
4	8	Papas medianas, cortadas en mitades	4	8
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

- Dore la carne en grasa. Condimente con sal, pimienta y paprika. Agréguele agua.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 8 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Agregue los ingredientes restantes.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 8-10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 6-8 minutos). Reduzca la presión instantáneamente.
- Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Asado de res

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lbs.	4 lbs.	Pierna de res, 2-3 pul. (5-8 cm) de grueso	1 kilo	2 kilos
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1½ cuch.	1 cuch.	Sal	7 mL	15 mL
¼ cuch.	½ cuch.	Pimienta	1 mL	2 mL
2	4	Cebollas medianas, rodajeadas	2	4
1 taza	1¼ taza	Agua	250 mL	325 mL
4-5 raciones	8-10 raciones		4-5 raciones	8-10 raciones

1. Dore la carne en grasa.
2. Condimente con sal y pimienta. Agregue cebollas y agua.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 40-50 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 30-40 minutos).
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Prepare la receta de la salsa.

Salsa

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 taza	2 tazas	Caldo (líquido de la carne cocida)	250 mL	500 mL
2 cuch.	¼ taza	Harina	30 mL	75 mL
¼ taza	½ taza	Agua fría	75 mL	125 mL

1. Remueva el exceso de grasa del caldo. Si es necesario agréguele al caldo agua suficiente hasta obtener 1 taza o 250 mL. Para la receta en ollas de 6-8 cuartos (2,4-3,8 litros) use 2 tazas o 500 mL.
2. Mezcle la harina con el agua fría hasta lograr su uniformidad. Revuelva gradualmente con el caldo.
3. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la salsa esté uniforme y espesa. Condimente con sal y pimienta.

Chile con carne

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb.	2 lb.	Carne molida	500 g	1 kilo
½ taza	1 taza	Cebolla picada	125 mL	250 mL
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 cuch.	2 cuch.	Pimientos verdes, picados	15 mL	30 mL
1 taza	2 tazas	Tomates enlatados	250 mL	500 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
½ cuch.	1 cuch.	Paprika	2 mL	5 mL
1-2 cuch.	2-4 cuch.	Chile en polvo	5-10 mL	10-20 mL
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Frijoles colorados, drenados (reserve el líquido)	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
4-5 raciones	8-10 raciones		4-5 raciones	8-10 raciones

1. Dore la carne y las cebollas en la grasa. Remueva el exceso de grasa.
2. Agregue los ingredientes restantes, exceptuando los frijoles. Agregue al líquido de los frijoles reservados, suficiente agua para obtener 1½ tazas (375 mL). Para la receta en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 3 tazas (750 mL). Póngalo en la olla. Desmenuce los tomates.
3. Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee.
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
5. Agregue los frijoles y cocine a fuego lento por unos cuantos minutos.

Stroganoff de carne

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb.	2 lbs.	Carne de res para guiso — en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	500 g	1 kilo
1 cuch.	2 cuch.	Harina	15 mL	30 mL
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 lata	2 latas	Hongos — drenados (reserve el líquido)	1 lata de 113 g	2 latas de 113 g
4 oz.	4 oz.	Cebollas medianas, rodajeadas	1	2
1	2	Sal	5 mL	10 mL
1 cuchta.	2 cuchta.	Pimienta	1 mL	2 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Mejorana molida	Pizca	1 mL
Pizca	¼ cuchta.	Mostaza seca	10 mL	20 mL
2 cuchta.	4 cuchta.	Salsa de tomate	50 mL	100 mL
3 cuch.	6 cuch.	Crema ácida	125 mL	250 mL
¼ taza	1 taza		4	8
4 raciones	8 raciones		4 raciones	8 raciones

1. Bañe la carne con harina. Dore en grasa caliente.
2. Agregue suficiente agua al líquido de los hongos hasta obtener ¼ de taza (200 mL). Para la receta en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 1½ tazas (375 mL). Ponga en la olla los hongos, la mezcla de agua-líquido de hongos y ingredientes restantes exceptuando la crema ácida.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 20 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 15 minutos).
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
5. Revuelva la crema ácida; caliente bien. Sirva con fideos.

Goulash (guiso) húngaro

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lbs.	3 lbs.	Carne de res para guiso, en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	750 g	1,5 kilos
2 cuch.	¼ taza	Grasa	30 mL	75 mL
2	3	Cebollas medianas, rodajeadas	2	3
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Pimienta	1 mL	2 mL
½ cuchta.	1 cuchta.	Paprika	2 mL	5 mL
½	1	Hoja de laurel	½	1
½ cuchta.	1 cuchta.	Mejorana molida	2 mL	5 mL
1½ taza	3 tazas	Agua	375 mL	750 mL
4	8	Papas medianas, enteras	4	8
4	8	Zanahorias medianas, cortadas a lo largo	4	8
2	4	Nabos cortados en mitades	2	4
½ taza	1 taza	Pimientos verdes, picados	125 mL	250 mL
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

1. Dore la carne en grasa.
2. Agregue las cebollas, sal, pimienta, paprika, hoja de laurel, mejorana y agua.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos).
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
5. Coloque los ingredientes restantes sobre la carne en la rejilla.
6. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 8 minutos). Reduzca la presión instantáneamente.
7. Prepare la salsa con la receta de esta página.

Pastel de carne

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb.	2 lbs.	Carne molida	500 g	1 kilo
1½ cuchta.	1 cuch.	Sal	7 mL	15 mL
Pizca	¼ cuchta.	Pimienta	Pizca	1 mL
1	2	Huevos	1	2
¼ taza	½ taza	Cebolla, picada	75 mL	125 mL
2 rodajas	4 rodajas	Pan, en trocitos	2 rodajas	4 rodajas
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 lata de 8 oz.	2 latas de 8 oz.	Salsa de tomate	1 lata de 227 g	2 latas de 227 g
½ taza	1 taza	Agua	125 mL	250 mL
4	8	Papas, enteras	4	8
4	8	Zanahorias, enteras	4	8
4 raciones	8 raciones		4 raciones	8 raciones

1. Mezcle la carne, sal, pimienta, huevos, cebollas y el pan. Dele forma de una hogaza de pan (para la receta en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) prepare dos hogazas).
2. Envuélvala en aluminio y refrigérela por varias horas o déjala durante la noche. (Esto previene que el pastel de carne se desbarate.)
3. Dore en grasa el pastel por todos sus lados. Remueva.
4. Mezcle la salsa de tomate y el agua; viértalo en la olla. Ponga el pastel y los vegetales sobre la rejilla en la olla. Si lo desea, condimente los vegetales con sal.
5. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos).
6. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Plato de hamburguesa con papas

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb.	2 lbs.	Carne molida	500 g	1 kilo
½ taza	1 taza	Cebolla, cortada en trocitos	125 mL	250 mL
½ taza	1 taza	Apio, cortado en trocitos	125 mL	250 mL
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
6 ó 7	12 ó 14	Papas, finamente rodajeadas	6 ó 7	12 ó 14
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
1 lata de	2 latas de	Sopa de tomate	1 lata de	2 latas de
10¼ oz.	10¼ oz.		305 g	305 g
¼ taza	½ taza	Agua	75 mL	125 mL
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore la carne, las cebollas y el apio en grasa. Remueva el exceso de grasa.
- Agregue las papas y la sal. Mezcle la sopa con el agua. Viértalo en la olla encima de los otros ingredientes.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 3 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.

Costillas de res a la barbacoa

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
3 lbs.	6 lbs.	Costillas de res, cortadas en pedazos	1,5 kilos	3 kilos
2 cuch.	3 cuch.	Grasa de tocino	30 mL	50 mL
2 cuch.	¼ taza	Cebollas, picadas	30 mL	75 mL
1 cuch.	2 cuch.	Pimientos verdes, picados	15 mL	30 mL
1 taza	2 tazas	Salsa de tomate	250 mL	500 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
1 cuch.	2 cuch.	Semilla de apio	5 mL	10 mL
2 cuch.	¼ taza	Azúcar morena	30 mL	75 mL
2 cuch.	¼ taza	Jugo de limón	30 mL	75 mL
2 cuch.	1 cuch.	Mostaza seca	10 mL	15 mL
1 taza	¾ taza	Agua	250 mL	450 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore las costillas en grasa. Remueva el exceso de grasa.
- Mezcle los ingredientes restantes; vierta la mezcla sobre las costillas.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine 45-50 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 35-40 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Remueva las costillas. Mezcle 2 cuch. (30 mL) de harina y ¼ taza (75 mL) de agua fría por cada taza (250 mL) de líquido. Revuelva gradualmente la mezcla con el caldo. Removiendo constantemente, cocine hasta que se espese.

Bistec suizo con cebollas en salmuera

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¼ taza	½ taza	Harina	75 mL	100 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1½ lbs.	3 lbs.	Bistec redondo — ½ pul. (1 cm) de grueso	750 g	1,5 kilos
2 cuch.	3 cuch.	Grasa	30 mL	50 mL
1 vaso de 10 oz.	2 vasos de 10 oz.	Cebollas en salmuera, drenadas (reserve el líquido)	1 vaso de 280 g	2 vasos de 280 g
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Mezcle la harina con la sal y la pimienta.
- Corte la carne en raciones individuales; cúbrala con la mezcla de harina.
- Dórela en grasa caliente.
- Agregue suficiente agua al líquido de las cebollas hasta obtener ¾ de taza (200 mL). Para la receta en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 1½ tazas (375 mL). Agregue a la olla las cebollas y la mezcla líquida anterior.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 30 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 25 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Pimientos verdes rellenos

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
4	8	Pimientos verdes	4	8
¾ lb.	1½ lbs.	Carne molida	375 g	750 g
⅓ taza	⅔ taza	Arroz cocinado	100 mL	175 mL
1 cuchta.	1½ cuchta.	Sal	5 mL	7 mL
Pizca	¼ cuchta.	Pimienta	Pizca	1 mL
1	2	Huevos	1	2
⅓ taza	⅔ taza	Cebolla picada	100 mL	175 mL
1 lata de	2 latas de	Sopa de tomate	1 lata de	2 latas de
10¼ oz.	10¼ oz.		305 g	305 g
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Remueva las semillas y lave los pimientos.
- Mezcle la carne con el arroz, sal, pimienta, huevos, cebolla y ⅓ taza (100 mL) de sopa. Para recetas en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use ⅔ de taza (175 mL).
- Rellene ligeramente los pimientos y colóquelos sobre la rejilla en la olla. Bañe cada pimiento con 1 cucharada (15 mL) de sopa. Mezcle con agua el resto de la sopa; vierta la mezcla en la olla.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Plato de carne con vegetales

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ lb.	1½ lbs.	Carne de res (punta o costado de lomo deshuesado)	375 g	750 g
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
¼ taza	½ taza	Cebolla, picada	75 mL	125 mL
2 cuch.	¼ taza	Pimientos verdes, picados	30 mL	75 mL
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
½ cuchta.	1 cuchta.	Chile en polvo	2 mL	5 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Pimienta	1 mL	2 mL
1 lata	2 latas	Maíz, grano entero — drenados (reserve el líquido)	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
1-lb.	1-lb.			
1 taza	2 tazas	Líquido del maíz más agua	250 mL	500 mL
1 lata	2 latas	Salsa de tomate para cocinar	1 lata de 227 g	2 latas de 227 g
8 oz.	8 oz.			
¼ taza	½ taza	Salsa de tomate	75 mL	125 mL
1 taza	2 tazas	Fideos gruesos, sin cocinar	250 mL	500 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Corte la carne en pedazos de 1 x ¼ pul. (2,5 x 0,5 cm). Dórelas en grasa.
- Agregue los ingredientes restantes y revuelva.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 6 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 5 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Cecina con repollo

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lbs.	4 lbs.	Cecina de pecho	1 kilo	2 kilos
1½ tazas	2 tazas	Agua	375 mL	500 mL
4	8	Zanahorias	4	8
4	8	Papas medianas, cortadas en mitades	4	8
4	8	Repollitos, en trozos	4	8
4	8	Cebollas pequeñas, enteras	4	8
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Ponga la cecina en la olla. Agregue el agua.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 60 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 45 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Agregue los ingredientes restantes.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine de 5 a 8 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.

Chuleta de cerdo rellena

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ tazas	3 tazas	Pan en trozos	375 mL	750 mL
1 cuch.	2 cuch.	Mantequilla o margarina	15 mL	30 mL
2 cuch.	¼ taza	Perejil, picado	30 mL	75 mL
4	8	Chuletas de cerdo 1-1½ pul. (2,5-4 cm) grueso, con el corte de bolsa a lo largo del hueso	4	8
¾ cuch.	1½ cuch.	Sal	3 mL	7 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 10½ oz. lata	1 10½ oz. lata	Consomé	1 298 g lata	1 298 g lata
½ taza	1 taza	Agua	125 mL	250 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore los trozos de pan en mantequilla. Mézclelos con el perejil.
- Rellene las chuletas con la mezcla de pan. Sazone con sal y pimienta.
- Dore las chuletas en grasa.
- Coloque las chuletas en la rejilla de la olla. Agregue el consomé y agua.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 12-15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 9-12 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Costillas, sauerkraut (repollo en salmuera) y papas

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2½ lbs.	5 lbs.	Costillas	1,3 kilos	2,5 kilos
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuchta.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 lata de	2 latas de	Sauerkraut (repollo en salmuera), drenado	1 lata de	2 latas de
1 lb.	1 lb.		454 g	454 g
1 cuch.	2 cuch.	Azúcar morena	15 mL	30 mL
4	8	Papas medianas, enteras	4	8
¾ taza	1½ taza	Agua	175 mL	350 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore las costillas en grasa, en la olla. Condimente con sal y pimienta.
- Ponga el sauerkraut (repollo en salmuera) en el fondo de la olla y salpíquelos con azúcar morena.
- Coloque las costillas y las papas sobre el sauerkraut. Agreguéle agua.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 20 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 15 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Ensalada de papas con salchichas alemanas

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
5-6	10-12	Papas medianas, rodajeadas	5-6	10-12
1 lb.	2 lbs.	Salchichas alemanas (perros calientes), rodajeadas	500 g	1 kilo
¾ cuchta.	1½ cuchta.	Sal	3 mL	7 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Pimienta	1 mL	2 mL
¼ taza	½ taza	Aceite vegetal	75 mL	125 mL
¼ taza	½ taza	Vinagre	75 mL	125 mL
3 cuch.	6 cuch.	Azúcar	50 mL	100 mL
½ taza	1 taza	Cebolla, picada	125 mL	250 mL
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Ponga las papas y las salchichas en la olla.
- Mezcle sal, pimienta, aceite, vinagre y azúcar. Viértalos sobre las papas y agregue las cebollas.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 2½ minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.
- Salpique con perejil.

Venera de papas con Jamón

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
3	3	Papas medianas	3	3
3 cuch.	3 cuch.	Harina	50 mL	50 mL
¾ cuchta.	¾ cuchta.	Sal	3 mL	3 mL
¼ cuchta.	¼ cuchta.	Pimienta	1 mL	1 mL
1 taza	1 taza	Jamón cocido, en trozos	250 mL	250 mL
2 cuch.	2 cuch.	Cebolla picada	30 mL	30 mL
2 cuch.	2 cuch.	Mantequilla o margarina	30 mL	30 mL
1 taza	1 taza	Leche	250 mL	250 mL
4	4		4	4
raciones	raciones		raciones	raciones

- Corte las papas en rodajas delgadas [más o menos 3 tazas (750 mL)]. Mezcle la harina, sal y pimienta.
- En un recipiente metálico o de vidrio resistente al calor, engrasado, de 1½ cuartos (1,5 litros), arregle 3 capas de papas y jamón, salpicando cada capa de papas con una parte de la mezcla de harina y mantequilla.
- Vierta la leche sobre las papas y cubra el recipiente con papel de aluminio.
- Vierta 1 taza (250 mL) de agua en la olla. Para las recetas en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 1½ tazas (375 mL). Coloque el recipiente sobre la rejilla en la olla.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 18-20 minutos después que el control se zangolotee.
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Aderece las papas, si lo desea, con paprika, perejil picado o queso rallado.

Chuletas de cerdo con arroz dorado

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
4	8	Chuletas de cerdo de ½ pul. (1 cm) de grueso	4	8
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 taza	2 tazas	Arroz sin cocinar	250 mL	500 mL
1 lata de	2 latas de	Tomates	1 lata de	2 latas de
1 lb.	1 lb.		454 g	454 g
1 cuchta.	2 cuchta.	Sal	5 mL	10 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Pimienta	1 mL	2 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Chile (ají) en polvo	1 mL	2 mL
2 cuch.	¼ taza	Cebolla picada	30 mL	75 mL
3 cuch.	6 cuch.	Pimientos verdes, picados	50 mL	100 mL
1 taza	2 tazas	Agua	250 mL	500 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore las chuletas en grasa. Remuévalas de la olla.
- Sofría el arroz en grasa caliente. Revuélvalo constantemente hasta dorarlo.
- Agregue los tomates (con el líquido) y los ingredientes restantes. Revuelva bien, desmenuzando los tomates. Agregue las chuletas.
- Tape la olla, fije el control a 10 y eleve la presión a fuego moderado. Cocine durante 12 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 9 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Chop Suey

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb.	2 lbs.	Carne de cerdo y ternera para guiso, cortado en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	500 g	1 kilo
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 taza	2 tazas	Apio, cortado en trozos de 1 pul. (2,5 cm)	250 mL	500 mL
2	4	Cebollas medianas, rodajeadas	2	4
½ cuchta.	1 cuchta.	Sal	2 mL	5 mL
Pizca	¼ cuchta.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 taza	2 tazas	Agua	250 mL	500 mL
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Retoños tiernos de frijol	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
¼ taza	½ taza	Salsa de soya	75 mL	125 mL
3 cuch.	5 cuch.	Maicena	45 mL	75 mL
¼ taza	½ taza	Agua	75 mL	125 mL
4	8		4	8
raciones	raciones		raciones	raciones

1. Dore la carne en grasa.
2. Agregue el apio, cebollas, sal, pimienta y el agua.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 8 minutos).
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
5. Agregue los retoños tiernos de frijol. Sin tapar, cocine a fuego lento por 3 minutos.
6. Agregue la salsa de soya. Mezcle bien.
7. Mezcle la maicena con el agua. Revuelva gradualmente en la mezcla del cerdo. Revolviendo constantemente, cocine hasta que espese. Sirvalo con arroz.

Chow Mein

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ lb.	1½ lbs.	Cerdo cortado en cubos	375 g	750 g
¾ lb.	1½ lbs.	Carne de res cortado en cubos	375 g	750 g
2 cuch.	3 cuch.	Grasa	30 mL	50 mL
1 taza	2 tazas	Agua	250 mL	500 mL
2	4	Cebollas medianas en pedazos	2	4
3 tazas	6 tazas	Apio en pedazos	750 mL	1,5 litros
½ cuch.	1 cuch.	Sal	2 mL	5 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
2 cuch.	¼ taza	Maicena	30 mL	75 mL
½ taza	1 taza	Agua	125 mL	250 mL
¼ taza	½ taza	Salsa de soya	75 mL	125 mL
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Brotos de frijol tierno drenados	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
½ taza	1 taza	Hongos en rodajas	125 mL	250 mL
1 lata de 8 oz.	2 latas de 8 oz.	Castañas en rodajas, drenadas	1 lata de 227 g	2 latas de 227 g
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

1. Dore la carne en grasa.
2. Agregue el agua, cebollas, apio, sal y pimienta.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 8 minutos).
4. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
5. Mezcle la maicena con el agua. Gradualmente mezcle y revuelva con la carne. Cocine revolviendo constantemente hasta que se espese.
6. Agregue los ingredientes restantes. Sirvalo sobre arroz.

Arroz

La mejor manera de cocinar arroz a presión es utilizando un molde o un sartén descubierto, colocado sobre la rejilla dentro de la olla.

Usualmente	Arroz	Agua	Ingredientes	Minutos de cocción a:		Métrico	
				5 lbs.	15 lbs.	Arroz	Agua
	1 taza	1½ tazas	Arroz de grano largo o regular (pulido)	15	12	250 mL	375 mL
	½ taza	1½ taza	Arroz de grano largo o regular, sin pulir (arroz moreno)	45	35	125 mL	375 mL
	½ taza	1¼ taza	Arroz de la India (silvestre)	50	40	125 mL	325 mL

1. Ponga el arroz, el agua y sal en un recipiente de 1 cuarto (1 litro) con un poco de grasa.
2. Colóquelo sobre la rejilla dentro de la olla. Agregue 2 tazas (500 mL) de agua.
3. Tape la olla, fije el control y cocine.
4. Reduzca la presión instantáneamente y remueva el arroz del recipiente.

Cerdo a la hawalana

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1¼ lbs.	2½ lbs.	Paleta de cerdo — en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	625 g	1,3 kilos
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
4	8	Rodajas de cebolla	4	8
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Pedazos de piña (reserve el sirope)	1 lata de 567 g	2 latas de 567 g
¼ taza	½ taza	Agua	75 mL	125 mL
¼ taza	½ taza	Vinagre	75 mL	125 mL
¼ taza	½ taza	Azúcar morena	75 mL	125 mL
¾ cuch.	1½ cuch.	Sal	3 mL	7 mL
½ taza	1 taza	Pimientos verdes picados	125 mL	250 mL
1 cuch.	2 cuch.	Salsa de soya	15 mL	30 mL
2½ cuch.	5 cuch.	Maicena	35 mL	75 mL
¼ taza	½ taza	Agua	75 mL	125 mL
4-5	8-10		4-5	8-10
raciones	raciones		raciones	raciones

1. Dore el cerdo en la grasa.
2. Agregue las rodajas de cebolla y ¼ taza (200 mL) del sirope de piña reservado. Para la receta en las ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use ½ taza (375 mL). Agregue agua, vinagre, azúcar morena y sal.
3. Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos). Reduzca la presión instantáneamente.
4. Agregue los pimientos verdes, pedazos de piña y salsa de soya.
5. Mezcle la maicena y el agua. Gradualmente revuélvalo con la mezcla de cerdo. Revuelva constantemente y concine hasta que se espese. Sirvalo sobre arroz.

Cacerola

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 tazas	4 tazas	Agua	500 mL	1 litro
1 taza	2 tazas	Frijoles blancos, secos	250 mL	500 mL
½ lb.	1 lb.	Bistec de cerdo	250 g	500 g
½ lb.	1 lb.	Kielbasa (salchicha polaca)	250 g	500 g
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1	2	Cebolla pequeña, entera	1	2
2	4	Clavos de olor, enteros	2	4
1	2	Dientes de ajo, picados	1	2
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Tomates, drenados (reserve el líquido)	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
1	2	Bouquet garni (hojas de apio, ramitas de perejil y hoja de laurel)	1	2
½ cuchta.	1 cuchta.	Sal	2 mL	5 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Pimiento	1 mL	2 mL
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

1. Hierva los frijoles durante dos minutos.
2. Corte el bistec de cerdo en trozos de 1 pul. (2,5 cm). Corte la salchicha a lo largo, en mitades, luego córtelas en pedazos de ½ pul. (1 cm).
3. Dore el cerdo en grasa dentro de la olla. Agregue las salchichas y dórelas.
4. Introduzca los clavos de olor en la cebolla; póngala en la olla. Agregue los ingredientes restantes y revuelva.
5. Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 25 minutos después que el control se zangolotee.
6. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
7. Remueva el bouquet garni y las cebollas con los clavos de olor. Si lo desea, adorne con migas de pan ligeramente sofridas en mantequilla.

Método alterno: Deje los frijoles en remojo con 2 tazas (500 mL) de agua, durante la noche. Para la receta en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 4 tazas (1 litro) de agua. Drene. Prosiga como se indica en el punto 2.

Gulso de ternera o cordero en salsa

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lbs.	3 lbs.	Carne de ternera o cordero para guiso, en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	750 g	1,5 kilos
2 cuch.	¼ taza	Grasa	30 mL	75 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
½	1	Hoja de laurel	½	1
1½ taza	3 tazas	Agua	375 mL	750 mL
4	8	Cebollas medianas, enteras	4	8
4	8	Zanahorias medianas, enteras	4	8
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

- Dore la carne en la grasa. Agregue sal, pimienta, hoja de laurel y agua.
- Tape la olla y después que el control se zangolotee, fíjelo a 10 y cocine 5 minutos (o cocine a 15 por 4 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Agregue las cebollas y zanahorias.
- Tape la olla y después que el control se zangolotee, fíjelo a 10 y cocine por 10 minutos (o cocine a 15 por 8 minutos). Reduzca la presión instantáneamente.

Bolas de masa hervida

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ tazas	2½ tazas	Harina	350 mL	700 mL
2 cuch.	4 cuch.	Polvo de hornear	10 mL	20 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
1	2	Huevos	1	2
½ taza	1 taza	Leche	125 mL	250 mL
8-10 bolas	16-20 bolas		8-10 bolas	16-20 bolas

- Mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
- Bata los huevos y agregue la leche. Revuelva con el compuesto de harina.
- Vierta la pasta batida sobre la carne, en cucharadas.
- Cocine sin tapar por 5 minutos.
- Tape la olla y deje escapar por 5 minutos, a través del tubo respiradero, un pequeño flujo de vapor. Remuévala del fuego. Cuando el flujo de vapor cese, abra la tapa. Coloque las bolas de masa hervida en un azafate caliente.
- Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Gulsado Irlandés

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lbs.	3 lbs.	Carne de cordero para guisar en pedazos de 1 pul. (2,5 cm)	750 g	1,5 kilos
2 cuch.	3 cuch.	Grasa	30 mL	50 mL
1½ taza	2 tazas	Agua	375 mL	500 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
½ cuch.	1 cuch.	Paprika	2 mL	5 mL
1 cuch.	2 cuch.	Semilla de apio	5 mL	10 mL
½ taza	1 taza	Cebolla picada	125 mL	250 mL
1 taza	2 tazas	Nabos rodajeados	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Zanahorias en rodajas	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Tomates en rodajas	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Pastinaca en rodajas	250 mL	500 mL
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

- Dore la carne en grasa. Agregue agua y condimentos.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 10 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 8 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Agregue los vegetales.

- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 5 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.
- Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Ternera scallopini

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1¼ lbs.	2½ lbs.	Bistec de ternera — ½ pul. (1 cm) grueso	625 g	1,3 kilos
3 cuch.	6 cuch.	Harina	50 g	100 g
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
½ cuch.	1 cuch.	Paprika	2 mL	5 mL
3 cuch.	5 cuch.	Grasa	50 mL	75 mL
1	2	Diente de ajo picado	1	2
1	2	Cebolla mediana, rodajeadas	1	2
½ cuch.	1 cuch.	Mostaza seca	2 mL	5 mL
1½ taza	3 tazas	Jugo de tomate	375 mL	750 mL
½ taza	1 taza	Hongos rodajeados	125 mL	250 mL
2 cuch.	¼ taza	Perejil picado	30 mL	75 mL
4-5 raciones	8-10 raciones		4-5 raciones	8-10 raciones

- Corte la carne en raciones.
- Mezcle harina, sal, pimienta y paprika; cubra la carne con la mezcla.
- Dore la carne en grasa caliente. Agregue los ingredientes restantes exceptuando los hongos y el perejil.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 18-20 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12-15 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Agregue los hongos y el perejil y caliéntelo.

Ternera marengo

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 cuch.	¼ taza	Harina	30 mL	75 mL
½ cuchta.	1 cuchta.	Sal	2 mL	5 mL
¼ cuchta.	½ cuchta.	Tomillo	1 mL	2 mL
pizca	¼ cuchta.	Pimienta	pizca	1 mL
1¼ lbs.	2½ lbs.	Carne de ternera [en cubos de 1" (2,5 cm)]	625 g	1,2 kg
2 cuch.	3 cuch.	Grasa	30 mL	50 mL
½ taza	¾ taza	Cebolla, picada	100 mL	200 mL
¼ cuch.	½ cuch.	Dientes de ajo, picados	1 mL	2 mL
½ taza	1 taza	Agua	125 mL	250 mL
1	1	Cubo de caldo de pollo	1	1
¼ taza	½ taza	Vino blanco seco	75 mL	125 mL
½ taza	1 taza	Tomates enlatados	125 mL	250 mL
2	4	Ramitas de perejil	2	4
½	1	Hoja de laurel	½	1
4-5 raciones	8-10 raciones		4-5 raciones	8-10 raciones

- Mezcle la harina, sal, tomillo y pimienta; cubra la carne. Reserve el resto de la mezcla de harina para la salsa.
- En la olla, dore la carne en manteca caliente.
- Sofría la cebolla y ajo en la manteca que queda.
- Agregue los demás ingredientes y vuelva a poner la carne en la olla.
- Tape la olla, fije el control en 10 y cocine por 15 minutos hasta que el control se zangolotee (o cocine a 14 por 12 minutos).
- Enfríe la olla por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Mezcla el compuesto de harina que reservó con ½ taza (125 mL) de agua fría. Revuelva gradualmente hasta que esté bien mezclado. Cocine hasta que espese, revolviendo constantemente.

Carne de aves y de caza

CARNE

Pollo paprika

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Pollo de 2½-3 lbs. (1,3-1,5 kilos)	1	2
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 cuch.	2 cuch.	Paprika	5 mL	10 mL
3 cuch.	6 cuch.	Harina	50 mL	100 mL
2 cuch.	¼ taza	Grasa	30 mL	75 mL
1½ taza	2 tazas	Cubos de consomé de pollo	1	2
1 taza	2 tazas	Crema ácida	250 mL	500 mL
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Corte el pollo en raciones individuales.
- Mezcle la sal, pimienta, paprika y harina; cubra el pollo con la mezcla.
- Dore el pollo en grasa caliente. Colóquela en la rejilla.
- Agregue poco a poco el agua y los cubos de consomé.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 15 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Agregue la crema ácida y revuelva; caliente.

Pollo frito

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Pollo de 2½-3 lbs. (1,3-1,5 kilos)	1	2
¼ taza	½ taza	Harina	75 mL	125 mL
½ cuch.	1 cuch.	Sal	7 mL	15 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 cuch.	2 cuch.	Paprika	5 mL	10 mL
2 cuch.	¼ taza	Grasa	30 mL	75 mL
1	2	Cebollas pequeñas cortadas en mitades	1	2
1 taza	1¼ taza	Agua	250 mL	325 mL
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Corte el pollo en raciones individuales. Mezcle la harina, sal, pimienta y paprika; cubra el pollo con la mezcla.
- Dore el pollo en grasa caliente. Agregue la cebolla y el agua. Coloque el pollo en la rejilla de la olla.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 5 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 12 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Coloque el pollo por unos pocos minutos en el compartimiento para asar del horno a fin de tostarlo. Prepare la salsa con la receta de la página 59.

Pollo al rey

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 tazas	4 tazas	Pollo cocinado y cortado en pedazos	500 mL	1 L
¼ taza	½ taza	Mantequilla o margarina	75 mL	125 mL
½ taza	¾ taza	Harina	100 mL	175 mL
1 taza	2 tazas	Caldo de pollo	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Leche	250 mL	500 mL
1	2	Yemas de huevo, batidas	1	2
½ cuchta	1 cuchta.	Sal	2 mL	5 mL
2 cuch.	¼ cuch.	Pimienta, picado	30 mL	75 mL
½ taza	1 taza	Hongos, en rodajas	125 mL	250 mL
4-5	8-10		4-5	8-10
raciones	raciones		raciones	raciones

- Cocine conforme a lo indicado para pollo guisado en el horario para carnes y aves.
- Derrita la mantequilla en el sartén. Mezcle la harina. Revuelva el caldo de pollo y la leche.
- Cocine a fuego lento hasta que espese, revolviendo constantemente.
- Revuelva una porción de la mezcla caliente con la yema de huevo, colocándola de nuevo en el sartén.
- Revuelva la sal, pimienta, hongos y pollo; caliente completamente. Sirvalo sobre tostadas, puré de papas caliente o arroz.

Hasenpfeffer (Conejo agri-dulce)

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Conejo (de granja (2½ lbs. ó 1,2 kg))	1	2
1½ tazas	3 tazas	Vinagre	375 mL	750 mL
1½ tazas	3 tazas	Agua	375 mL	750 mL
3	6	Hojas de laurel	3	6
1½	3	Sal	7 mL	15 mL
cuchtas.	cuchtas.	Pimienta	2 mL	5 mL
½ cuchta.	1 cuchta.	Cebolla en rodajas	1 mL	2 mL
1	2	Harina	75 mL	125 mL
¼ taza	½ taza	Grasa	50 mL	100 mL
3 cuch.	6 cuch.	Crema ácida	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Galletas de jengibre, en migas	5	10
5	10			
3-4	6-8		3-4	6-8
raciones	raciones		raciones	raciones

- Corte el conejo en porciones individuales. Colóquelo en un plato de vidrio plano. Mezcle el vinagre y el agua; viértala sobre el conejo.
- Agregue las hojas de laurel, sal, pimienta y cebolla. Tape y refrigere, voltiendo ocasionalmente, al menos por 12 horas pero no más de 24 horas.
- Remueva el conejo del escabeche; séquelo con toallas de papel. Cúbralo con harina y dórelo con grasa caliente en la olla.
- Cuele el escabeche y agregue 1¼ tazas (325 mL) para la receta de 3-4 raciones. Añada 2 tazas (500 mL) para la receta de 6-8 raciones.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 18-20 minutos hasta que el control se zangolotee (o cocine a 14 por 15-20 minutos).
- Enfríe la olla por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Revuelva con la crema ácida y migas de galletas de jengibre; caliente completamente.

Pierna de venado

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lbs.	4 lbs.	Pierna de venado de 3-4 pul. (8-10 cm) de grueso	1 kilo	2 kilos
2 cuch.	3 cuch.	Grasa	30 mL	50 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 taza	1¼ taza	Agua	250 mL	325 mL
1	2	Diente de ajo picado	1	2
4-6	8-12		4-6	8-12
raciones	raciones		raciones	raciones

- Dore la carne en grasa. Remueva el exceso de grasa.
- Condimente con sal y pimienta. Agregue agua y ajo.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 40-50 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 30-40 minutos).
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Prepare la salsa con la receta de la página 59. Sirvalo bien caliente.

PESCADOS Y MARISCOS

HORARIO PARA PESCADOS Y MARISCOS

Cantidad de Líquido		Pescados y Mariscos	Minutos de cocción a 10 lbs.	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de Líquido	
Olla de 2½-4 Ct.	Olla de 6-8 Ct.				Olla de 2,4-3,8 L	Olla de 5,7-7,6 L
½ taza	1 taza	Bistec de pescado — ¾ pul. (2 cm) de grueso. Condimente con sal y pimienta. Báñelo en harina. Dore en grasa caliente. Coloque los bistecs sobre la rejilla. Agregue agua. Tape y cocine.	4-6	3-5	125 mL	250 mL
½ taza	1 taza	Pescado al vapor — ¾ pul. (2 cm) de grueso. Coloque en la olla agua, cebolla picada, hoja de laurel y perejil. Condimente el pescado y colóquelo sobre la rejilla dentro de la olla. Tape y cocine.	3-5	2-4	125 mL	250 mL
1½ tazas	3 tazas	Merluza ahumada (bacalao salado) — Cubra con agua y déjelo por 1 hora. Drene. Póngalo en la olla con agua. Tape y cocine. Quite las escamas. Sírvalo con salsa blanca.	8	6	735 mL	750 mL
1½ tazas	3 tazas	Camarones — Lávelos. Póngalos en la olla con agua y rodajas de limón. Tape y cocine. Drene. Cubra con agua fría. Quiteles las conchas y límpielos.	4-6	3-5	375 mL	750 mL
1½ tazas	3 tazas	Colas de langosta — Lávelas. Colóquelas en la olla con agua y sal. Tape y cocine. Sumerja las colas en agua fría y remueva las conchas.	6-8	5-6	375 mL	750 mL
1½ tazas	3 tazas	Almejas — Lávelas bien en agua salada, usando un cepillo para restregar las conchas. Cúbralas con agua fría y sal. Tape y cocine. Cuele el líquido que puede usarse para sopa de almejas.	4-6*	3-5*	375 mL	750 mL

* Reduzca la presión instantáneamente colocando la olla debajo del grifo.

Camarones a la criolla

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
½ lb.	1 lb.	Camarones cocidos o enlatados	250 g	500 g
½ taza	1 taza	Cebolla en trozos	125 mL	250 mL
½ taza	1 taza	Apio en trozos	125 mL	250 mL
1	2	Dientes de ajo picados	1	2
1 cuch.	2 cuch.	Grasa	15 mL	30 mL
1 lata de 1 lb.	2 latas de 1 lb.	Tomates	1 lata de 454 g	2 latas de 454 g
1 lata de 8 oz.	1 lata de 8 oz.	Salsa de tomate	1 lata de 277 g	2 latas de 277 g
1½ cuch.	1 cuch.	Sal	7 mL	15 mL
1 cuch.	2 cuch.	Azúcar	5 mL	10 mL
½ cuch.	1 cuch.	Polvo de ají	2 mL	5 mL
1 cuch.	2 cuch.	Salsa inglesa	15 mL	30 mL
Pizca	Pizca	Salsa de pimientos rojos	Pizca	Pizca
½ taza	1 taza	Pimientos verdes en trozos	125 mL	250 mL
1 cuch.	2 cuch.	Maicena	15 mL	30 mL
¼ taza	½ taza	Agua	75 mL	125 mL
6 raciones	12 raciones		6 raciones	12 raciones

- Cocine los camarones de acuerdo a la Tabla de instrucciones.
- Cocine en la grasa la cebolla, apio y ajo, hasta suavizarlos pero sin dorarlos.
- Agregue los tomates (con el líquido), salsa de tomate, condimentos, pimientos verdes y los camarones.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por tres minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.
- Mezcle la maicena y el agua. Revuelva con la mezcla anterior. Cocine revolviendo constantemente hasta que se espese. Sírvalo sobre arroz.

Pescado en salsa agri-dulce

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Cebolla en rodajas	1	2
3	6	Zanahorias en rodajas	3	6
1	2	Hoja de laurel	1	2
1	2	Ramitas de perejil	1	2
¾ taza	1½ taza	Agua	200 mL	375 mL
1½ lbs.	3 lbs.	Pescado (bacalao, lucio, trucha)	750 g	1,5 kg
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
2 cuch.	¼ taza	Mantequilla o margarina	30 mL	75 mL
1 cuch.	2 cuch.	Harina	15 mL	30 mL
3 cuch.	½ taza	Azúcar morena	50 mL	100 mL
½ taza	¾ taza	Vinagre	100 mL	175 mL
¼ cuch.	½ cuch.	Sal	1 mL	2 mL
4 raciones	8 raciones		4 raciones	8 raciones

- Coloque en la olla la cebolla, zanahoria, hoja de laurel, perejil y agua. Ponga el pescado en la rejilla dentro de la olla. Condimente con sal y pimienta.
- Tape la olla, fije el control a 10 y cocine por 3-5 minutos después que el control se zangolotee (o cocine a 15 por 2-4 minutos). Reduzca la presión instantáneamente.
- Coloque el pescado en un azafate caliente. Utilizando un rallador o licuadora prepare un puré con la cebolla y la zanahoria; agréguelo al caldo colado.
- Dore la mantequilla. Agregue y revuelva harina. Agregue y revuelva gradualmente con el caldo. Cocine revolviendo constantemente hasta que se espese. Agregue y revuelva azúcar, vinagre y sal.
- Viertalo sobre el pescado. Adórnelo con perejil picado.

VEGETALES/FRUTAS

HORARIO PARA VEGETALES FRESCOS

Comparados con otros métodos de cocción, muchos vegetales frescos requieren solamente alrededor de un tercio del tiempo de cocción. El horario es una buena guía, pero es aproximado solamente, debido a la variación en edades y tipos de cada alimento.

La cantidad de agua mostrada en la tabla deberá usarse sin tomar en cuenta que se va a cocinar una taza completa o un sartén entero. Para impedir la cocción excesiva, cerciórese de reducir la presión instantáneamente como lo indica la tabla. Si los vegetales están secos, remójelos por algunos minutos de manera que recuperen su estado fresco. Pueden ser condimentados, ya sea antes o después de cocinarlos.

Aquellos vegetales que tienen tiempos de cocción similares pueden cocinarse juntos en la olla, sin que se mezclen sus sabores. Los vegetales pueden ser colocados en recipientes individuales,

metálicos o a prueba de calor, sobre la rejilla con agua en la olla. También, los recipientes pueden hacerse con papel de aluminio doble moldeándolos sobre un tazón o una vasija invertidos. Al cocer en dichos recipientes individuales, no los tape y aumente ligeramente el tiempo de cocción.

Siga las instrucciones generales para la operación de la olla, dadas en las páginas 57 y 58. No es necesario usar la rejilla a menos que se especifique, pero si prefiere hacerlo, agregue ¼ de taza (75 mL) de agua extra.

Para drenar el agua en que coció los vegetales, remueva la tapa después de reducir la presión, quite el empaque, vuelva a colocar la tapa sin el empaque y entonces, tendrá un drenador perfecto. Los alimentos permanecerán en la olla ya que la tapa estará sujeta.

Cantidad de líquido		Vegetales frescos	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de líquido	
Ollas de 2½-4 cuartos	Ollas de 6-8 cuartos			Ollas de 2,4-3,8 L	Ollas de 5,7-7,6 L
1 taza	1¼ tazas	Alcachofas Lávelas, corte las puntas y ate los extremos para mantener la forma.	15*	250 mL	325 mL
½ taza	¾ taza	Espárragos Parta las puntas duras. Remueva las escamas. Lávelos.	2-2½*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Frijoles, verdes o habichuelas Lávelos y córtelos.	2-3*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Judías-habas (frescas) Quíteles las cáscaras y lávelos.	2*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	Remolachas (pequeñas, enteras) Corte las puntas, dejando 1 pul. (2,5 cm) de tallo y raíz. Lávelas. Cocine. Enfríe. Remueva la piel. Recaliéntelas al servir.	12*	185 mL	250 mL
1 taza	1½ tazas	Remolachas (grandes, enteras) Prepárelas igual que las anteriores.	18*	250 mL	375 mL
½ taza	¾ taza	Brócoli Remueva las hojas exteriores grandes. Corte las partes duras de los tallos. Córtela en tiras. Lávela.	2-2½*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	Col de Bruselas Lávela.	5*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Repollo (desmenuzado) Remueva las hojas marchitas, exteriores. Pártalo en cuatro partes y desmenúcelo en tiras delgadas.	2-3*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Repollo (trozos) Use uno tamaño mediano. Córtelo en trozos de 2 ó 3 pul. (5-8 cm). Remueva el corazón.	5-8*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Repollo rojo (desmenuzado) Remueva las hojas marchitas, exteriores. Pártalo en cuatro partes y desmenúcelo en tiras delgadas.	5*	200 mL	250 mL
¼ taza	½ taza	Zanahorias (rodajeadas) Lávelas y ráspelas. Rodajéelas o córtelas en tiras.	2½*	75 mL	125 mL
¼ taza	½ taza	Zanahorias (pequeñas, enteras) Lávelas y ráspelas. Rodajéelas o córtelas en tiras.	4*	75 mL	125 mL
½ taza	¾ taza	Coliflor (pedazos) Corte los tallos y hojas. Pártala en pedazos grandes. Lávela.	2-3*	125 mL	200 mL
1 taza	1¼ tazas	Coliflor (entera) Corte los tallos y hojas. Remueva el centro del corazón, dejando solamente lo suficiente para que los pedazos no se desprendan. Cocine en la rejilla.	6-8*	250 mL	325 mL
½ taza	¾ taza	Apio Separe los tallos. Lávelos bien. Corte con un cuchillo las fibras duras. Rodajee.	3-5*	125 mL	200 mL
1 taza	1¼ tazas	Maíz (mazorca) Remueva la cáscara y fibra sedosa. Lave. Cocine en la rejilla.	5*	250 mL	325 mL
½ taza	¾ taza	Maíz (grano entero) Remueva la cáscara y fibra sedosa. Lave. Desgránelo.	3*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Berenjenas Lávelas, pélelas y córtelas en trozos de ½ pul. (1 cm) o 1 pul. (2,5 cm). Cocínelas de una vez para impedir que se descoloren.	3*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Col o berza Lávelas bien cambiándoles el agua. Remueva las venas duras y córtelas en pedazos de 2 pul. (5 cm).	4-6*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Colirrábano-nabicol Lávelos y pélelos. Córtelos en rodajas de ½ pul. (1 cm) o en pedazos de 1 pul. (2,5 cm).	4*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Okra (quimbombó) Corte y lave las puntas. Córtelo en pedazos de ½ pul. (1 cm).	3*	125 mL	200 mL

*Reduzca la presión instantáneamente, colocando la olla debajo del grifo.

Cantidad de líquido		Vegetales frescos	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de líquido	
Ollas de 2½-4 cuartos	Ollas de 6-8 cuartos			Ollas de 2,4-3,8 L	Ollas de 5,7-7,6 L
½ taza	¾ taza	Cebollas (rodajeadas) Pélelas y rodajéelas.	3*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	Cebollas (enteras, medianas) Pélelas.	7-10*	200 mL	250 mL
½ taza	¾ taza	Pastinacas (rodajeadas) Pélelas, lávelas y córtelas en trozos de ½ pul. (1 cm).	2*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	Pastinacas (en mitades) Pélelas, lávelas y pártalas en mitades. Cocine en la rejilla.	7*	200 mL	250 mL
½ taza	¾ taza	Guisantes (arvejas) Pélelos y lávelos.	2-3*	125 mL	200 mL
1 taza	1¼ tazas	Papas (rodajeadas) Límpielas, pélelas y rodajéelas.	2½*	250 mL	325 mL
1½ tazas	2 tazas	Papas (medianas, cortadas en mitades) Límpielas, pélelas y córtelas en mitades. Cocine en la rejilla.	8*	375 mL	500 mL
1½ tazas	2 tazas	Papas (enteras, medianas) Límpielas. Cocínelas peladas o sin pelar, en la rejilla.	12-15*	375 mL	500 mL
1 taza	1½ tazas	Papas, dulces o batatas (partidas en cuatro) Lávelas, pélelas y pártalas en cuatro partes. Cocínelas sobre la rejilla.	6*	250 mL	375 mL
1 taza	1½ tazas	Papas, dulces o batatas (en mitades) Lávelas, pélelas y córtelas en mitades, a lo largo. Cocínelas sobre la rejilla.	8-10*	250 mL	375 mL
1¼ tazas	1½ tazas	Calabaza (zapallo) Córtela en pedazos grandes. Lávela. Cocínela. Remueva la pulpa y májela.	8-10*	325 mL	375 mL
¾ taza	1 taza	Rutabagas (nabo de suecia) y pastinacas Lávelas y pélelas. Córtelas en pedazos de ½ pul. (1 cm) o en rodajas.	5*	200 mL	250 mL
½ taza	¾ taza	Sauerkraut (repollo picado en salmuera)	12*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Espinacas, acelgas y otros Lávelos bien cambiándoles el agua.	1*	125 mL	200 mL
¾ taza	1 taza	Chayotes (calabazas) bellotas Lávelos. Corte en mitades y remueva las semillas. Cocine sobre la rejilla.	6-7*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Chayotes (calabazas) hubbard Lávelos. Remueva las semillas. Corte en pedazos. Cocine sobre la rejilla.	8-10*	200 mL	250 mL
¾ taza	1 taza	Chayotes (calabazas) veraniego o zucchini Lávelos. Corte en pedazos o rodajas. Cocine sobre la rejilla.	2-3*	200 mL	250 mL
¼ taza	½ taza	Tomates Caliéntelos por 1 minuto sin hervirlos. Sumérjalos en agua fría y pélelos. Pastinacas (vea Rutabagas)	2½*	75 mL	125 mL

*Reduzca la presión instantáneamente, colocando la olla debajo del grifo.

Plato de vegetales — 2 minutos

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ taza 1 pequeña ½ lb.	1 taza 1 grande 1 lb.	Agua Coliflor, partida en pedazos grandes Habichuelas verdes, cortadas en mitades Zanahorias, medianas, partidas en 4 partes a lo largo	200 mL 1 pequeña 250 g	250 mL 1 grande 500 g
4	8		4	8
1 pequeño	1 grande	Racimos de brócoli, con los tallos cortados en 4 partes	1 pequeño	1 grande
1 cuch. 3 cuch.	1½ cuch. 6 cuch.	Sal Mantequilla o margarina dorada	5 mL 50 mL	7 mL 100 mL
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

- Ponga el agua en la olla con la rejilla.
- Coloque los vegetales sobre la rejilla. Condimente con sal.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine de 2-3 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.
- Arregle los vegetales sobre azafates grandes. Sírvalos con mantequilla dorada caliente.

Frijoles y zanahorias encurtidas

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 paq. de 10 oz. 1½ tazas	2 paq. de 10 oz. 3 tazas	Frijoles* (judías, habas) tiernos, congelados Zanahorias, cortadas en tiras de 2 pul. (5 cm)	1 paq. de 283,5 g 375 mL	2 paq. de 283,5 g 750 mL
½ taza 1 cuch. ½ cuch. ½ cuch. ¼ taza	1 taza 2 cuch. 1 cuch. 1 cuch. ½ taza	Agua Azúcar Sal Hierba para encurtir Salsa italiana cremosa	125 mL 5 mL 2 mL 2 mL 75 mL	250 mL 10 mL 5 mL 5 mL 125 mL
4-5 raciones	8-10 raciones		4-5 raciones	8-10 raciones

- Ponga todos los ingredientes en la olla, exceptuando la salsa.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 3 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente.
- Drene los vegetales.
- Riegue la salsa italiana sobre los vegetales.

*Los frijoles (judías, habas) congelados pueden sustituirse con habichuelas verdes, frescas o congeladas.

HORARIO PARA VEGETALES SECOS

Caliente los frijoles (que no sean frijoles de carete o lentejas) en agua, [2 tazas (500 mL) de agua por 1 taza (250 mL) de frijoles] para hervirlos en la olla por 2 minutos. Remuévalos del fuego; tápelos y déjelos por 1 hora. Drene; agregue el agua necesaria. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal a fin de impedir la formación de espuma.

Obtenga la presión adecuada a fuego medio. Cocine según las indicaciones.

Método alterno: Deje los frijoles en remojo durante la noche. Drene; agregue agua y aceite. Obtenga la presión adecuada a fuego medio. Cocine según las indicaciones.

Cantidad de líquido para 1 taza de vegetales		Vegetales secos	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de líquido para 250 mL de vegetales	
Ollas de 2½-4 cuartos	Ollas de 6-8 cuartos			Ollas de 2,4-3,8 L	Ollas de 5,7-7,6 L
1½ tazas	2 tazas	Frijoles de carete	10*	375 mL	500 mL
2 tazas	2½ tazas	Frijoles grandes	20*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Frijoles colorados	30*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Lentejas	20*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Judías-habas, grandes	30*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Judías-habas, pequeñas	25*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Frijoles blancos	30*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Aluvias-guisantes	20*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Frijoles pintos	10*	500 mL	625 mL
2 tazas	2½ tazas	Frijol de soya	35*	500 mL	625 mL

NUNCA LLENE LA OLLA A MAS DE ¾ DE SU CAPACIDAD DE LIQUIDO. Deje siempre por lo menos 1¼ pul. (3 cm) de espacio entre el borde del sartén y el nivel superior del líquido.

*Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Frijoles horneados

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb. (2½ tazas)	2 lbs. (4¾ tazas)	Frijoles blancos secos o Frijoles grandes	500 g (600 mL)	1 kilo (1,7 L)
4 tazas	8 tazas	Agua	1 L	2 L
3 rodajas	6 rodajas	Tocino o cerdo salado, cortado en pedazos de 2 pul. (5 cm)	3 rodajas	6 rodajas
2 cuch.	¼ taza	Cebolla picada	30 mL	75 mL
¼ taza	½ taza	Melaza o sirope	75 mL	125 mL
3 cuch.	6 cuch.	Azúcar morena	50 mL	100 mL
1 cuch.	2 cuch.	Mostaza seca	5 mL	10 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	Pizca	Pimienta	Pizca	Pizca
4 raciones	8 raciones		4 raciones	8 raciones

- Ponga la olla al fuego, calentando los frijoles en el agua hasta hervir; hierva por 2 minutos. Remuévala del fuego; tápela y déjala por una hora.
- Drene los frijoles, reservando el líquido. Agregue suficiente agua al líquido de los frijoles hasta obtener 2 tazas (500 mL). Para recetas con ollas de 6,8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 4 tazas (1 litro).
- Revuelva el tocino y las cebollas en los frijoles. Mezcle el líquido de los frijoles y los ingredientes restantes. Vierta la mezcla sobre los frijoles.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 25 minutos después que el control se zangolotee.
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Método alterno: Deje remojando los frijoles en 4 tazas (1 litro) de agua durante la noche. Para recetas en ollas de 6-8 cuartos (5,7-7,6 litros) use 8 tazas (2 litros) de agua. Drene reservando el líquido. Prosiga como se indica en el punto 2.

HORARIO PARA VEGETALES CONGELADOS

No deshiele los vegetales congelados antes de cocinarlos a presión, exceptuando el maíz en mazorca. Separe los vegetales congelados para asegurar la cocción uniforme.

Cantidad de agua		Vegetales congelados	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de agua	
Ollas de 2½ cuartos	Ollas de 6-8 cuartos			Ollas de 2,4-3,8 L	Ollas de 5,7-7,6 L
½ taza	¾ taza	Espárragos	2*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Frijoles verdes o habichuelas	2-3*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Brócoli	2-3*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Col de Bruselas	2½*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Coliflor	2*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Maíz, grano entero	1*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Maíz en mazorca	2*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Guisantes verdes	1*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Judías o habas	2½-4*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Vegetales mixtos	2*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Guisantes y zanahorias	2*	125 mL	200 mL
½ taza	¾ taza	Espinacas	1*	125 mL	200 mL

*Reduzca la presión instantáneamente, colocando la olla debajo del grifo.

FRUTAS

HORARIO PARA FRUTAS FRESCAS

Las frutas frescas se cocinan rápidamente y aquellas con tiempo de cocción de 0 minutos, deben removerse del fuego tan pronto como el control se zangolotee. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Después que las frutas estén cocidas, debe agregarse azúcar al gusto, alrededor de 1 taza (250 mL) por cuarto (1 litro) de cerezas o ciruelas; ½ taza (125 mL) por 2 lbs (1 kilo) de albaricoques, duraznos o peras.

Cantidad de agua por lb. de fruta	Frutas frescas	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de agua por 500 g de frutas
1¼ tazas	Albaricoques	0	325 mL
1 taza	Cerezas	0	250 mL
1¼ tazas	Duraznos	0	325 mL
1¼ tazas	Peras	2	325 mL
1 taza	Piña	6	250 mL
1¼ tazas	Ciruelas	0	325 mL

HORARIO PARA FRUTAS SECAS

Para mejores resultados, antes de cocinar, cubra las frutas secas con agua durante 1 hora. Cocine las frutas con la cantidad de agua especificada en la tabla de abajo, usando el agua en que estuvieron remojadas.

Cantidad de agua por lb. de fruta	Frutas secas	Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de agua por 500 g de frutas
2 tazas	Manzanas	2*	500 mL
2 tazas	Albaricoques	2*	500 mL
2 tazas	Higos	6*	500 mL
2 tazas	Duraznos	4*	500 mL
2 tazas	Peras	4*	500 mL
2 tazas	Ciruelas	5-6*	500 mL
1 taza	Pasas	5*	250 mL

*Reduzca la presión instantáneamente, colocando la olla debajo del grifo.

HORARIO PARA SOPAS

Su olla de presión cocinará la mayoría de las sopas, en cuestión de minutos en lugar de horas. No llene la olla más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad líquida. Deje siempre un espacio por lo menos de 1 $\frac{1}{4}$ pul. (3 cm) entre el borde del sartén y el nivel superior del líquido. NO COCINE CEBADA PERLADA, GUIANTES PARTIDOS O SOPA DE GUIANTES. (Vea la página 53).

Cocine primero el caldo de carnes con huesos. Reduzca la presión y luego agregue los otros ingredientes (vegetales, fideos, etc.) según se

desee, y termine de cocinar.

Después que la sopa esté cocida, cerciórese de que la presión haya bajado, antes de remover el control del tubo respiradero. Moviendo suavemente el control, como se indica en la página 57, PRUEBE si la presión ha bajado. Después que la sopa esté cocida, la grasa puede removerse y puede agregársele más agua, especialmente si el caldo está muy concentrado.

Cantidad de Alimento				Cantidad de Agua				Minutos de cocción a 15 lbs.	Cantidad de Alimento				Cantidad de Agua				
2½ ct	4 ct	6 ct	8 ct	2½ ct	4 ct	6 ct	8 ct		2,4 L	3,8 L	5,7 L	7,6 L	2,4 L	3,8 L	5,7 L	7,6 L	
1½ lbs.	3 lbs.	4 lbs.	5 lbs.	1 ct	2 ct	3 ct	4 ct	Sopas	60*	750 g	1,5 kilo	2 kilo	2,5 kilo	1 L	2 L	3 L	4 L
Sopa de carne de res									Cocine la sopa de carne de res con hueso, en agua, cebolla y condimentos. Al final agregue los vegetales, fideos, etc., de acuerdo al gusto.								
Sopa de pollo									Corte el pollo para guisar. Agregue el agua, cebolla, condimentos y cocine. Al final agregue los compuestos, fideos, etc., al gusto.								
1 lb.	2 lb.	3 lb.	4 lb.	1¼ ct	2½ ct	3½ ct	4½ ct	Sopa de frijoles blancos	45*	500 g	1 kilo	1,5 kilo	2 kilo	1,2 L	2,5 L	3,5 L	4,5 L
jamón con hueso									jamón con hueso, cebolla y agua. Luego agregue los frijoles blancos, remojados, y termine de cocinar.								

*Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

Sopa de vegetales

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lbs.	3 lbs.	Carne con hueso para sopa	750 g	1,5 kilos
1 pequeña	1 mediana	Cebolla rodajeada	1 pequeña	1 mediana
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1 cuarto	2 cuartos	Agua	1 litro	2 litros
½ taza	1 taza	Zanahorias rodajeadas	125 mL	250 mL
1 taza	2 tazas	Tomates enlatados	250 mL	500 mL
1 taza	2 tazas	Habichuelas verdes, cortadas	250 mL	500 mL
½ taza	1 taza	Apio cortado en pedazos	125 mL	250 mL
4 raciones	8 raciones		4 raciones	8 raciones

- Coloque en la olla la carne con hueso, cebolla, sal, pimienta y agua.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 50 minutos después que el control se zangolotee.
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Remueva la carne con hueso. Cuele el caldo. Vuelva a poner en la olla el caldo y la carne, solamente.
- Agregue los vegetales.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 5 minutos después que el control se zangolotee.
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. Salpique la sopa con perejil picado.

Sopa de almejas

2½-4 Ct.	6-8 Ct.	Ingredientes	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¼ lb.	½ lb.	Cerdo salado en pedazos	125 g	250 g
¼ taza	1 taza	Cebolla, rodajeada	125 mL	250 mL
1 cuch.	2 cuch.	Sal	5 mL	10 mL
Pizca	¼ cuch.	Pimienta	Pizca	1 mL
1½ taza	3 tazas	Agua	375 mL	750 mL
1 lata de	2 latas de	Tomates	1 lata de	2 latas de
1 lb.	1 lb.		454 g	454 g
1 taza	2 tazas	Tomate en pedazos	250 mL	500 mL
1 lata de	2 latas de	Almejas	1 lata de	2 lata de
6½ oz.	6½ oz.		184 g	184 g
4-6 raciones	8-12 raciones		4-6 raciones	8-12 raciones

- Cocine y revuelva en la olla el cerdo salado hasta tostarlo. Remueva la grasa excesiva.
- Agregue la cebolla, sal, pimienta, agua, tomate (con el líquido) y tomates. Desmenuce los tomates.
- Tape la olla, fije el control a 15 y cocine por 6 minutos después que el control se zangolotee.
- Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.
- Agregue las almejas (con el líquido). Hierva y cocine sin tapar por 2 minutos. Salpique con tomillo.

POSTRES / CEREALES

Postres

La preparación de budines y flanes requiere el uso de moldes de 6 oz. (170 mL). Para las recetas de budines y panes grandes, puede usarse un molde metálico o un tazón a prueba de calor de 1 cuarto (1 litro). Puede emplearse papel de aluminio para cubrir cualquier molde.

Los moldes además de usarse para los postres, son muy prácticos para calentar sobrantes de alimentos, tales como comidas cremosas, carnes y verduras, etc. Coloque el molde con la comida sobre la rejilla en la olla, con una taza (250 mL) de agua, fije el control a 15 y cuando éste se zangolotee, remuévalo del calor. Enfríe la olla normalmente por 5 minutos y luego colóquela debajo del grifo.

Una cucharada (5 mL) de vinagre o ½ cucharada (2 mL) de crémor tártaro, puesta en el agua, ayuda a impedir que se formen manchas en el interior de la olla.

Budín navideño al vapor

Ingredientes	Usualmente (EE.UU.)	Métrica
Manteca de cocinar	½ taza	100 mL
Azúcar morena, empacada	¾ taza	175 mL
Huevos	2	2
Extracto de ron	1 cuch.	5 mL
Harina	1 taza	250 mL
Polvo de hornear	½ cuch.	2 mL
Canela	½ cuch.	2 mL
Especias	½ cuch.	2 mL
Clavo de olor	½ cuch.	2 mL
Leche	¼ taza	75 mL
Cerezas azucaradas, picadas	½ taza	125 mL
Cáscaras de cítricos, picadas	¼ taza	75 mL
Pasas	½ taza	125 mL
Nueces, picadas	½ taza	125 mL

- Bata lentamente en un tazón grande, para mezclar la manteca, azúcar, huevos y extracto de ron hasta lograr una mezcla uniforme. Bata a media velocidad por 1 minuto.
- Mezcle los ingredientes secos y agregue leche alternadamente.
- Agregue las frutas y nueces. Mezcle bien.
- Distribuya en un molde bien engrasado de 1 cuarto (1 litro). Cubra con papel de aluminio.

- Vierta 3 tazas (750 mL) de agua dentro de la olla. Fije el molde sobre la rejilla en la olla.
- Tape la olla y deje escapar a través del tubo respiradero, un pequeño flujo de vapor, por 45 minutos.
- Fije el control a 5 y cocine por 1 hora después que el control se zangolotee. Reduzca la presión instantáneamente. (Si no emplea el control, use 6 tazas (1,5 litros) de agua y deje escapar el vapor por 2½ horas).
- Sírvalo caliente como budín, o frío como pastel de frutas. 12 raciones.

Flan

Ingredientes	Usualmente (EE.UU.)	Métrica
Huevos, batidos ligeramente	2	2
Azúcar	2-3 cuch.	30-45 mL
Vainilla	1 cuch.	5 mL
Sal	Pizca	Pizca
Leche	2 tazas	500 mL
Nuez moscada		

- Mezcle los huevos, azúcar, vainilla y sal. Revuélvalo gradualmente con la leche.
- Vierta la mezcla en cuatro moldes para flan de 6 oz. (170 mL). Salpique con nuez moscada.
- Coloque los moldes sobre la rejilla con ½ taza (125 mL) de agua, en la olla. Cocínelas de dos en dos en una olla de 2½-4 cuartos (2,4-3,8 litros).
- Tape la olla, fije el control en 5 y cocine por 2½ minutos exactamente después que el control se zangolotee (y si está cocinando a 15, remueva la olla del fuego tan pronto como el control se zangolotee). Enfríe la olla por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo. 4 raciones.

Nota: Para variar el flan, sustituya el azúcar morena (empacada) por azúcar granulada. Bañe el flan con chocolate, caramelo, o con helado de piña, o con frutas frescas, enlatadas o descongeladas, o con sirope de sabor arce (maple).

CEREALES

HORARIO PARA CEREALES

Mida el agua y la sal dentro de la olla y déjela hervir. Remueva el cereal en el agua hirviendo. Agregue 1 cucharado (15 mL) de aceite vegetal a fin de evitar espuma. Luego reduzca el fuego a «medio» y tape la olla. Fije el control en su lugar y permita que la presión se desarrolle gradualmente, a fuego «medio». Si se emplea un fuego muy alto, el líquido podría ser expulsado hacia afuera por el tubo respiradero. Comience a contar el tiempo de cocción, cuando el

control se zangolotee. Mantenga el fuego tan alto según sea necesario, solamente para hacer que el control se zangolotee de 1 a 4 veces por minuto. Antes de remover el control cerciórese de que la presión haya bajado. Compruébelo de la manera usual, tocándolo suavemente. Debido a su corto tiempo de cocción, los cereales de cocción rápida no están listados.

Tazas de cereal		Tazas de agua				Cereal	Minutos de cocción a 15 lbs.	mL de cereal			Agua		
Olla de 2½ Ct.	Olla de 4 Ct.	Olla de 6-8 Ct.	Olla de 2½ Ct.	Olla de 4 Ct.	Olla de 6-8 Ct.			Olla de 2,4 L	Olla de 3,8 L	Olla de 5,7-7,6 L	Olla de 2,4 L	Olla de 3,8 L	Olla de 5,7-7,6 L
½	1	2	1¾	3½	7	Harina de maíz Mezcle con 1 taza (250 mL) de agua fría. Agréguela al agua hirviendo.	10*	125	250	500	450 mL	875 mL	1 L
½	1	2	1¾	3½	7	Trigo quebrado	15*	125	250	500	450 mL	875 mL	1 L
½	1	2	1½	3	6	Granos de maíz machacado	12-15*	125	250	500	375 mL	750 mL	1 L
½	1	2	1	2	4	Avena desmenuzada (estilo antiguo)	5*	125	250	500	250 mL	500 mL	1 L

Para recetas de arroz, vea la página 62.

*Enfríe la olla normalmente por 5 minutos, luego colóquela debajo del grifo.

NUNCA LLENE LA OLLA MAS DE ¾ DE SU CAPACIDAD LIQUIDA. Deje siempre un espacio por lo menos de 1¼ pul. (3 cm) entre el borde del sartén y el nivel superior del líquido.

ENLATAMIENTO A PRESION EN POTES DE VIDRIO

El enlatamiento a presión está recomendado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos como la UNICA FORMA SEGURA para enlatar carnes, pescado, carne de aves y todos los vegetales comunes. Las frutas y tomates pueden enlatarse ya sea por el método de baño en agua caliente o por enlatamiento a presión. Enlatándolos a presión ahorrará tiempo y energía. Los encurtidos, mermeladas y jaleas deberán ser procesados en un enlatador con baño de agua. **NO BLANQUEE EN UNA OLLA DE PRESION.** Use un blanqueador o una olla tapada, con una canasta apropiada.

Para enlatar cualesquiera mezclas de alimentos (guisos, sopas, etc.) use el tiempo requerido por el ingrediente que tenga el tiempo de procesamiento más prolongado.

Antes de enlatar por primera vez, vierta en el enlatador 1 cuarto (1 litro) de agua y 1 cucharado (15 mL) de vinagre. Tape la olla y coloque el control sobre el tubo respiradero a 5 libras. Ponga el calor en «alto». Cuando el control se zangolotee, baje el calor de modo que se zangolotee alrededor de 4 veces por minuto. Reduzca la presión. (Vea las instrucciones en la página 75.) Repita el procedimiento usando 10 libras. Esto lo familiarizará a usted con la operación del enlatador y especialmente con el ajuste apropiado del calor en su estufa. Note que se requiere menos calor para mantener 5 que 10 libras de presión. (La aplicación continua de alta temperatura podría impedir que el control se zangolotee apropiadamente a 5 libras.)

- Chequee los potses y tapaderas. Exáminelos cuidadosamente y vea que no tengan mellas, briznas, grietas o bordes punzantes. Deseche los potses defectuosos. Use solamente potses estándares hechos para enlatamiento doméstico (éstos tendrán el nombre del fabricante, moldeado). Si se emplean anillos de hule, cerciórese de que sean nuevos. Si se emplean aros y tapaderas metálicas, las tapaderas deben ser nuevas.
- Para esterilizar y usar varias tapaderas y cierres, siga siempre las instrucciones del fabricante. Vea la página 75.
- Lave bien los potses, tapas y anillos de hule, con agua caliente y jabón. Enjuáguelos.
- Mantenga los potses cubiertos con agua caliente hasta llenarlos. Para el enlatamiento a presión no es necesario esterilizar los potses. Coloque las tapaderas metálicas y los anillos de hule en agua caliente o hirviendo, tal como lo indica el fabricante.
- Seleccione productos frescos y sólidos (que no estén demasiado maduros). Clasifíquelos de acuerdo al tamaño y madurez.
- Lávelos y prepárelos de acuerdo a la tabla de instrucciones.
- La mayoría de los alimentos pueden ser enlatados crudos. Los alimentos crudos deben enlatarse herméticamente, debido a que se reducen durante el procesamiento. Los alimentos pueden también precalentarse o cocinarse parcialmente y enlatarse calientes. Los alimentos calientes deberán enlatarse moderadamente holgados.
- Termine llenando los potses con sirope, agua o jugo, dejando un espacio arriba entre el alimento y la tapa. (Vea la tabla.) Agregue sal. (Vea la tabla.)
- Introduzca hacia abajo en los lados del pote la hoja de una espátula plástica, para sacar cualquier burbuja de aire que haya quedado.
- Limpie el borde de los potses, de semillas, pulpa, líquidos, etc. Cierre las tapaderas de acuerdo a las indicaciones del fabricante.
- Coloque la rejilla dentro de la olla. Agregue la cantidad recomendada de agua caliente. (Vea la tabla.) Agregue 1 cucharada (15 mL) de vinagre ó 1 cucharadita (5 mL) de crema tártara, para ayudar a impedir la formación de manchas de agua en la olla o en los potses.
- Coloque los potses sobre la rejilla dentro de la olla. No importa si los potses hacen contacto entre si.
olla de 16 cuartos (15,2 litros) trae una rejilla plana de 11 3/4" (30 cm). Para acomodar medias pintas, coloque la rejilla en el fondo de la olla y use cualquier platillo o soporte (plano, metálico, perforado) entre las hileras.
La olla de 16 cuartos (15,2 litros) trae una rejilla plana de 11 3/4" (30 cm). Para acomodar medias pintas, coloque la rejilla en el fondo de la olla y use cualquier platillo o soporte (plano, metálico, perforado) entre las hileras.
- Cierre la olla y fije el control a 5 (228°F ó 109°C), a 10 (240°F ó 115°C) ó a 15 lbs (250°F ó 121°C), de acuerdo a la tabla. Ponga el fuego en «alto». En ollas grandes, puede tomar hasta 1 hora para que el control se zangolotee la primera vez (dependiendo de la temperatura inicial de los alimentos en los potses y del agua en la olla.
- El aire dentro de la olla habrá escapado cuando el control se zangolotee energicamente. Comience a contar el tiempo de procesamiento en este momento. Reduzca luego la temperatura, pero manténgala lo suficientemente alta para que el control se zangolotee por lo menos tres o cuatro veces por minuto. Esto indica con seguridad que la presión está siendo mantenida. Evite que soplen corrientes de aire sobre la olla y no esté subiundo y bajando la temperatura, debido que esto podría causar una presión desigual, la cual expulsaría el líquido de los potses.
- Procese de acuerdo al tiempo indicado en las tablas.
- Quando el tiempo de procesamiento esté completo, apague el fuego. Si está usando una estufa eléctrica, remueve la olla de la hornilla. Reduzca la presión normalmente. **NO APRESURE EL ENFRIAMIENTO** colocando la olla en agua o debajo de un grifo abierto. Nunca levante el control para acelerar la reducción de la presión. En ollas pequeñas llenas de potses, toma de 25-35 minutos para reducir la presión y en ollas grandes, de 40-45 minutos.
- Remueva el control. Quite la tapa inclinándola hacia arriba, de modo que el vapor escape distante de usted.
- Para remover sin riesgo, los potses de la olla, use levantador de potses. Levante y saque los potses, colocándolos sobre la rejilla de enfriamiento o sobre una capa gruesa de tela (nunca sobre una superficie helada). Termine de sellar los potses, si éstos no son auto-sellables. Si algún líquido se derramó durante el enlatamiento, selle el pote. Para agregar el líquido será necesario procesarlo todo otra vez. Las frutas y vegetales procesados sin líquido, pueden oscurecerse, pero no se estropearán. Mantenga los potses retirados de las corrientes de aire y siempre colóquelos en posición vertical para enfriarlos.
- Después de 12 horas, remueva de los potses los aros que tengan tapaderas metálicas. En caso que el aro sea difícil de remover, cúbralo durante un minuto con una tela húmeda y caliente. No force los aros al abrirlos, ya que esto podría romper el sello.
- Revise si los potses tienen fugas. Para probar el sello de las tapaderas metálicas, golpee suavemente con una cucharita. Un anillo limpio significa un buen sellamiento. Si la tapadera está cóncava y no se mueve cuando se presiona, también significa que hay un buen sellamiento. Si el pote tiene fuga, use el contenido inmediatamente y vuelva a procesar con una nueva tapadera por el tiempo de procesamiento completo y recomendado.
- Limpie los potses con un paño húmedo. Séquelos y escriba en una etiqueta su contenido y fecha. Almacénelos en un lugar fresco y seco.



CANTIDAD DE AGUA QUE DEBE PONERSE EN LA OLLA CAPACIDAD DE POTES EN LA OLLA

Cantidad de agua en la olla	Capacidad de la olla	Capacidad de potes en la olla				Cantidad de agua en la olla	Capacidad de la olla	Capacidad de potes en la olla			
		Media pinta	Pinta, regular	Pinta, boca ancha	Cuartos			Pote de 237 mL	Regular, 474 mL	Boca ancha, 474 mL	Pote de 950 mL
1 ct	2½ ct	5	—	—	—	1 L	2,4 L	5	—	—	—
1 ct	4 ct	5	4	3	—	1 L	3,8 L	5	4	3	—
1½ ct	6 ct	8	7	5	—	1,5 L	5,7 L	8	7	5	—
1½ ct	8 ct	8	7	5	4	1,5 L	7,6 L	8	7	5	4
2 ct	12 ct	13	10	8	7	2 L	11,4 L	13	10	8	7
2 ct	16 ct	26*	10	8	7	2 L	15,2 L	26*	10	8	7
2 ct	22 ct	38*	20*	16*	7	2 L	20,9 L	38*	20*	16*	7*

Agregue a la olla una pinta (500 mL) de agua extra, si está procesando a menos de la capacidad completa.

*Si los potes están acomodados y si se usa una rejilla adicional entre los rimeros.

CANTIDAD DE SAL PARA EL ENLATAMIENTO DE VEGETALES Y CARNES*

Medida usual (EE.UU.)		Medida métrica	
Capacidad del pote	Sal	Capacidad del pote	Sal
Medida pinta (8 oz)	¼ ctda.	237 mL	1 mL
Pinta (16 oz)	½ ctda.	473 mL	2 mL
Cuarto (32 oz)	1 ctda.	950 mL	5 mL

*Los vegetales y las carnes pueden enlatarse efectivamente con o sin sal.

Un pote con fuga o una tapadera pandeada puede indicar descomposición. Chequee si existen colores u olores extraños. Nunca pruebe alimentos que usted crea que estén descompuestos. Deséchelos. Es posible que los alimentos contengan botulismo sin mostrar signos de descomposición, de manera que ponga a hervir los vegetales no ácidos y las carnes, por diez minutos, antes de probarlos, y vuelva a hervir los alimentos sobrantes antes de servirlos.

Con una tapa de porcelana revestida de zinc con anillo de hule en el borde, para ajustarse a un pote estándar de vidrio.



1. Acomode el nuevo empaque de hule en el borde.
2. Llene el pote. Limpie el hule y el borde del pote.
3. Luego rosque la tapa firmemente hacia abajo y gírela hacia atrás ¼ pul. (0,5 cm).
4. Después del procesamiento, y tan pronto haya removido el pote de la olla, rosque hacia abajo la tapa ajustadamente para completar el sellamiento.

COMO CERRAR LOS POTES

SIGA CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE DE LAS TAPADERAS.

Con una tapadera metálica plana, provista de un compuesto sellador y un aro metálico roscado, que se ajusta a cualquier pote de vidrio.



1. Llene el pote. Limpie el borde.
2. Coloque la tapadera en agua caliente o hirviendo, de acuerdo a las indicaciones del fabricante.
3. Coloque la tapadera nueva en el pote con el compuesto sellador, hacia adentro del pote.
4. Rosque el aro metálico ajustadamente con la mano. No use una llave de tuercas.
5. Este pote es auto-sellable. No lo apriete después de removerlo de la olla.

Con un pote tipo asa de alambre con tapadera de vidrio y anillo de hule.



1. Ajuste el anillo nuevo de hule en el reborde de la parte superior del pote.
2. Llene el pote. Limpie el borde del pote y el anillo de hule.
3. Coloque el alambre en la tapadera de vidrio de modo que se ajuste en las ranuras. Deje la parte corte de la abrazadera hacia arriba.
4. Después del procesamiento, y tan pronto como haya removido el pote de la olla, empuje hacia abajo la abrazadera de alambre, para completar el sellamiento.

ENLATAMIENTO A PRESION DE CARNES Y PESCADO

Todas las carnes y pescados deberán estar completamente frías y limpias antes del enlatamiento.

COMIDAS	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	Libras de presión
Carne de res, Ternera, Cordero, Cerdo	75*	90*	10
Precocine la carne a término medio o hasta que al cortarla casi no muestre un color rojo en el centro. Pártala en pedazos. Agregue sal. Enlátela. Llene el pote con líquido hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.			
Chuletas de cerdo, Jamón	75*	90*	10
Fría la carne hasta dorarla. Agregue sal. Enlátela. Llene el pote con líquido hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.			
Pollo (con huesos)	65*	75*	10
Precocine el pollo en piezas con líquido, a término medio. Agregue sal. Enlate. Llene con líquido el pote hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.			
Pollo (sin huesos)	75*	90*	10
Precocine el pollo en piezas con líquido, término medio. Remueva los huesos. Agregue sal. Enlate. Llene el pote con líquido hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.			

COMIDAS	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		Libras de presión
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	
Pollo (frito) Fría las piezas de pollo en grasa caliente hasta dorarlas ligeramente. Agregue sal. Enlate. Llene el pote con líquido hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.	65*	75*	10
Conejo, Pato, Pavo — Siga las mismas instrucciones para el pollo.			
Sopa, Consomé Cocine la sopa-consomé. Remueva la grasa y huesos. Viértala caliente en los recipientes, hasta ½ pul. (1 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.	20*	25*	10
Pescado (excepto Salmón) Corte el pescado en pedazos. Precócínelo. Remueva los huesos y la piel, si lo desea. Agregue sal. Enlátelo dejando 1 pul. (2,5 cm) libre antes del borde. Agregue 2 cucharadas (30 mL) de aceite para ensalada, al atún. Ajuste la tapadera. Procese.	110*	—	10
Salmón Vierta agua caliente lentamente sobre el pescado, teniendo mucho cuidado de no romper la piel. Ráspelo con moderación hasta que la piel esté blanca y limpia. Séquelo. Córtele, dejándole los huesos. Agregue sal. Enlátelo dejando 1 pul. (2,5 cm) libre antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.	110*	—	10
Almejas Ponga las almejas al vapor para abrir las conchas. Remuévalas de la concha y hiérvalas en agua salada durante 5 minutos. Drene y enjuáguelas. Enlátelas. Llene el pote con agua salada y tibia, hasta 1 pul. (2,5 cm) antes del borde. Ajuste la tapadera. Procese.	90*	—	10
Camarones Hierva los camarones durante 7-8 minutos en 1 galón (4 litros) de agua conteniendo 1 lb. (500 g) de sal. Drene. Quite las cáscaras y límpielos. Enlátelos. Llene el pote con agua salobre-tibia [1 cucharadita (5 mL) de sal para 1 cuarto (1 litro) de agua] hasta ½ pul. (1 cm) antes del borde. Los camarones también pueden enlatarse secos. Ajuste la tapadera. Procese.	90*	—	10

*REDUZCA LA PRESION NORMALMENTE. A altitudes de 2000 pies (600 metros) o mayores, use 15 en vez de 10 lbs. de presión.
EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS NO SUMINISTRA HORARIOS PARA EL ENLATAMIENTO A PRESION EN POTES DE MEDIO GALON (1,9 L).

ENLATAMIENTO A PRESION DE VEGETALES

VEGETALES	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		Libras de presión
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	
Espárragos Lávelos. Clasifíquelos. Quiteles la piel. Cúbralos con agua hirviendo. Cocínelos por 2 minutos. Enlátelos caliente, cubriéndolos con líquido. Puede también enlatarlos crudos, cubriéndolos con agua hirviendo. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre antes del borde. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	25*	30*	10
Judías-Habas (frescas) Quiteles la cáscara. Clasifíquelas. Póngalas a hervir. Enlátelas caliente y cúbralas con agua. También puede enlatarlas crudas, cubriéndolas con agua hirviendo. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre en los potes de 1 pinta. Deje 1 ½ pul. (4 cm) en los potes de 1 cuarto. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	40*	50*	10
Frijoles verdes o habichuelas Lávelos. Quiteles las fibras. Córteles en piezas. Hiérvalos por 5 minutos. Enlátelos calientes. Cúbralos con líquido hirviendo. También puede enlatarlos crudos cubriéndolos con agua hirviendo. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	20*	25*	10
Remolachas Lávelas. Déjeles 1 pul. (2,5 cm) de tallo. Cocínelas en la olla a 15 lbs. por 6 minutos. Enfríe la olla debajo del grifo. Abra la olla. Cubra las remolachas con agua fría. Despélléjelas. Córteles en rodajas de ½ pul. (1 cm). Enlátelas en los potes. Cúbralas con nueva agua hervida. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	30*	35*	10
Zanahorias Ráspelas. Rodajéelas o córtelas a su gusto. Hiérvalas por 5 minutos. Enlátelas. Cúbralas con el líquido caliente, dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. También puede enlatarlas crudas, cubriéndolas con agua hirviendo y dejando 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	25*	30*	10
Maíz (grano entero) Quiteles la cáscara. Desgránelo. Por cada cuarto de maíz, agregue 1 pinta (500 mL) de agua hirviendo y 1 cucharadita (5 mL) de sal. Hiérvalo por 1 minuto. Enlátelo holgadamente y cúbralo con agua. También puede enlatarlo crudo holgadamente, cubriéndolo con agua hirviendo. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	55*	85*	10
Legumbres Enlate solamente legumbres que están bien frescas y tiernas. Lávelas cuidadosamente. Remueva los tallos duros. Hiérvalas con poca agua. Enlátelas holgadamente. Cúbralas con el líquido caliente. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	70*	90*	10
Hongos Recorte los tallos y deje los hongos en remojo con agua fría por 10 minutos. Lávelos. Corte los grandes en mitades. Cocínelos moderadamente por 15 minutos. Enlátelos caliente, cubriéndolos con agua hirviendo. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	30*	—	10
Okra (quimbombó) Lávelas y recórtelas. Cocínelas por 1 minuto. Córteles en trozos de 1 pul. (2,5 cm) de largo. Enlátelas caliente cubriéndolas con agua hirviendo. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	25*	40*	10
Guisantes (frijol de carete, Caupi, frescos) Quiteles las cáscaras y lávelos. Póngalos a hervir. Drénelos. Enlátelos holgadamente cubriéndolos con agua hirviendo. También puede enlatarlos crudos holgadamente, cubriéndolos con agua hirviendo. Deje 1 ½ pul. (4 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	35*	40*	10
Guisantes (verdes) Quiteles las cáscaras. Use solamente guisantes tiernos y frescos. Póngalos a hervir. Enlátelos holgadamente, cubriéndolos con agua hirviendo. También puede enlatarlos crudos holgadamente, cubriéndolos con agua hirviendo. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.	40*	40*	10

VEGETALES	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		Libras de presión
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	
Papas	35*	40*	10
Lávelas, pélelas y córtelas en cuadros de 1 pul. (2,5 cm). O déjelas enteras, si miden de 1 a 2½ pul. (2,5-6 cm) de diámetro. Las papas en cuadros, hiérvalas por 2 minutos; y las enteras por 10 minutos. Drénelas. Enlátelas cubriéndolas con agua hirviendo. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.			
Calabaza-Chayote	65*	80*	10
Pélelos y córtelos en cuadros de 1 pul. (2,5 cm). Cocínelos hasta suavizarlos. Cuele. Enlátelos calientes. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Repollo en salmuera (Sauerkraut)	10*	15*	5
Caliente a fuego lento el repollo en salmuera bien fermentado. Enlátelo caliente, cubriéndolo con el jugo caliente. Deje ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Chayote (Zucchini)	30*	40*	10
Lávelos. No los pele. Córtelos en pedazos pequeños. Hiérvalos por 2-3 minutos. Enlátelos caliente, cubriéndolos con el líquido hirviendo. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Agregue sal. Ajuste la tapadera. Procese.			
Batatas (Camotes)	55* (húmedas) 5* (secas)	90* (húmedas) 95* (secas)	10 10
Lávelas. Hiérvalas hasta que la cáscara se desprenda fácilmente. Córtelas en pedazos. Para enlatarlas húmedas, enlátelas cubriéndolas con agua hirviendo. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Agregue sal. Para enlatarlas secas, enlate los pedazos cocidos sin agregar sal ni líquido. Deje 1 pul. (2,5 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Tomates — Vea la tabla para frutas.			
*REDUZCA LA PRESION NORMALMENTE.		A altitudes de 2000 pies (600 metros) o mayores, use 15 en vez de 10 lbs. de presión.	
EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS NO SUMINISTRA HORARIOS PARA EL ENLATAMIENTO A PRESION EN POTES DE MEDIO GALON (1,9 L).			

ENLATAMIENTO A PRESION DE FRUTAS

Las frutas pueden ser procesadas, ya sea en baño de agua hirviendo o en una olla a presión. Cuando use el método a presión, mida cuidadosamente el tiempo de procesamiento, debido a que las frutas pueden recocerse fácilmente. Para evitar que las frutas peladas se oscurezcan antes de ser enlatadas, colóquelas en una solución de

agua con ácido ascórbico o cítrico. Estos productos pueden ser obtenidos en la farmacia o tienda de comestibles. Siga las instrucciones del paquete, o ponga las frutas en una solución de 1 galón (4 litros) de agua, 2 cucharadas (30 mL) de sal y 2 cucharadas (30 mL) de vinagre.

FRUTAS	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		Libras de presión
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	
Manzanas	10*	10*	5
Lávelas, pélelas, remuévalas el corazón y córtelas en pedazos. Enlátelas. Llene el pote con sirope hasta ½ pul. (1 cm) antes del borde. También puede precocerlas en sirope por 3 minutos. Enlátelas y agregue el sirope. Ajuste la tapadera. Procese.			
Compota de manzana	15*	15*	5
Cocine la compota de manzana (PERO NO EN LA OLLA DE PRESION). Enlátela caliente dejando ¼ pul. (.5 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Albaricoques y Melocotones	10*	10*	5
Lávelos. Enlátelos enteros o en mitades sin la semilla. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Moras-Bayas (excepto las fresas)	8*	8*	5
Lávelas. Remueva las ramitas. Enlátelas. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Cerezas	10*	10*	5
Lávelas y quite las ramitas y semillas. Enlátelas. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Higos	10*	10*	5
Lávelos. Deje los troncos. Hiérvalos por 2 minutos. Con el agua que se hirvieron, prepare un sirope liviano y ponga a hervirlos en este sirope, por 5 minutos. Enlátelos. Agregue 1½ cucharaditas (7 mL) de jugo de limón por cada pinta, ó 1 cucharada (15 mL) por cada cuarto. Llene el pote con el sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Uvas	8*	8*	5
Lávelas y destrónquelas. Llene el pote con sirope dejando 1½ pul. (4 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Duraznos	10*	10*	5
Lávelos. Sumérjalos en agua hirviendo, luego en agua fría. Remueva la piel. Córtelos en mitades y remueva las semillas. Enlátelos. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Peras	10*	10*	5
Lávelas. Pélelas. Córtelas en mitades y remueva el corazón. Enlátelas. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Piñas	15*	15*	5
Rodajéelas y pélelas. Remueva los ojos y el corazón. Hiérvalas de 5 a 10 minutos en sirope medianamente espeso. Enlátelas. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Cirueltas	10*	10*	5
Lávelas. Córtelas y pinchelas. Enlátelas. Llene el pote con sirope dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Ruibarbo	5*	5*	5
Lávelo. Córtelo en pedazos. Enlátelo. Agregue sirope al pote dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. También puede cocinar la salsa de ruibarbo (NO EN LA OLLA DE PRESION) y enlátelo. Ajuste la tapadera. Procese.			
Fresas			
Lávelas y destrónquelas. Hiérvalas moderadamente por 3 minutos con ½ taza (125 mL) de azúcar por cada cuarto (litro) de fruta. Déjela durante la noche. Hágalas hervir rápidamente. Enlátelas dejando ½ pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procéselas en baño de agua hirviendo, no bajo presión, por 15 minutos, para pintas y cuartos.			

	Minutos de cocción después que el control se zangolotee		Libras de presión
	Potes de 1 pinta (473 mL)	Potes de 1 cuarto (950 mL)	
FRUTAS			
Tomates	10*	10*	5
Caliéntelos ½ minuto. Colóquelos en agua fría. Remueva la piel. Córtelo en cuatro partes. Agregue sal. Enlátelos apretadamente. También puede poner a hervir los tomates pelados y cortados en cuatro partes, y luego enlatarlos dejando 1,2 pul. (1 cm) de espacio libre. Ajuste la tapadera. Procese.			
Jugo de tomate	10*	10*	5
Cocine los tomates y páselos a través de una prensa para alimentos. Condíméntelos y póngalos a hervir. Llene los potes dejando un espacio de ¼ pul. (.5 cm). Ajuste la tapadera. Procese.			
*REDUZCA LA PRESION NORMALMENTE. A altitudes de 2000 piés (600 metros) o mayores, use 10 en vez de 5 lbs. de presión.			
EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS NO SUMINISTRA HORARIOS PARA EL ENLATAMIENTO A PRESION EN POTES DE MEDIO GALON (1,9 L)			

COMO PREPARAR SIROPE

El azúcar no es necesario para evitar la descomposición de los alimentos, sin embargo ayuda realmente para que las frutas mantengan su forma, color y sabor. Procese las frutas no endulzadas al igual que las endulzadas.

Sirope ralo: 3 partes de agua o jugo por 1 parte de azúcar. Hiérvalo. Uselo para frutas suaves tales como cerezas y moras (bayas) dulces.

Sirope mediano: 2 partes de agua o jugo por 1 parte de azúcar. Hierva. Uselo para melocotones, peras, bayas agrias y frutas ácidas.

Sirope espeso: 1 parte de agua por 1 parte de azúcar. Hierva. Uselo en frutas ácidas de mayor tamaño que requieren endulzamiento extra.

ESTERILIZANDO

Use la olla de presión a 15 lbs. (250°F ó 121°C) como un esterilizador. Coloque la rejilla dentro de la olla y agregue 1½ taza (625 ml) de agua, a las ollas pequeñas; ó 1 cuarto (1 litro) a ollas grandes. Coloque los artículos sobre la rejilla. Tape la olla. Cuando el control se zangolotee, reduzca el calor y comience a contar el tiempo de esterilización. Esterilice botellas, utensilios, productos de hule, y productos plásticos resistentes al calor, por 15 minutos. Esterilice líquidos y salsas por 30 minutos. Reduzca la presión normalmente.

Si usted tiene una olla de presión de 8 cuartos (7,6 litros), 12 cuartos (11,4 litros), 16 cuartos (15,2 litros) o de 22 cuartos (20,9 litros), puede usarla para esterilizar fórmulas para

bebés, pezones de biberones, biberones y tapas, en una sola operación. Esto se llama esterilización terminal. Use biberones tipo Evenflo. Prepare la fórmula como se indica y viértala en biberones limpios. Invierta los pezones dentro de los biberones, cubra con el disco sellador y rosque la tapa. Luego afloje la tapa media vuelta hacia atrás. Vierta 1 cuarto (1 litro) de agua dentro de la olla y coloque los biberones sobre la rejilla. Tape la olla y esterilice a 5 lbs. por 10 minutos después que el control se zangolotee. Reduzca la presión normalmente. Remueva los biberones y colóquelos sobre un paño doblado. Cuando estén lo suficientemente fríos para asirlos con un paño, agite moderadamente los biberones, apriete las tapas y refrigérelas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿COMO PUEDE UNO SABER SI LA PRESION ESTA SIENDO MANTENIDA CORRECTAMENTE?

El Control Mirro está hecho con precisión y exactitud. Siempre y cuando el Control se zangolotee ocasionalmente . . . alrededor de 1 a 4 veces por minuto, al cocinar, o de 3 a 4 veces por minuto al enlatar . . . ésto le asegurará a usted que la presión está siendo mantenida con exactitud.

También, el silbido y el ligero escape de vapor alrededor del Control, que son notorios entre los zangoloteos, son indicios adicionales de que se está manteniendo la presión apropiada. **EL ERROR MAS COMUN QUE SE COMETE CON LA OLLA DE PRESION MIRRO ES USAR DEMASIADO CALOR, LO CUAL RESULTA EN PERDIDA EXCESIVA DE HUMEDAD DEBIDO A QUE EL CONTROL SE ZANGOLOTEA CON MUCHA FRECUENCIA. LA TEMPERATURA ALTA Y CONTINUA PUEDE TAMBIEN CAUSAR QUE EL CONTROL SE LEVANTE LIGERAMENTE SOBRE EL TUBO RESPIRADERO (especialmente a 5 lbs.) Y QUE EMITA UN FLUJO CONSTANTE DE VAPOR. CUANDO EL CALOR ES DISMINUIDO, EL CONTROL VOLVERA A FIJARSE POR SI MISMO Y SE ZANGOLOTEARA INTERMITENTEMENTE COMO DEBERIA.** Vea instrucción No. 3.

El Control Mirro nunca necesita calibración ni pruebas de exactitud.

SI UN GOTEO DE HUMEDAD APARECE ALREDEDOR DEL TUBO RESPIRADERO O DEL TAPON PARA PRESION EXCESIVA, ¿CUAL ES LA RAZON?

Esto es condensación que resulta del vapor al contactar el metal frío a medida que se eleva la presión. Esta humedad usualmente desaparece después que el control se zangolotea.

¿QUE CAUSA QUE EL TAPON PARA PRESION EXCESIVA DEJE ESCAPAR?

El tapón dejará escapar automáticamente si se desarrolla alguna presión excesiva, cuando el tubo respiradero esté obstruido por alimentos o materias extrañas. Si el tapón es expulsado alguna vez fuera de la tapa debido a exceso de presión al cocinar o enlatar, es importante revisar la olla de presión antes de usarla posteriormente. Deberá instalarse un nuevo tapón para exceso de presión, siguiendo las instrucciones de la página 78. **NO VUELVA A USAR UN TAPON QUE HAYA SIDO EXPULSADO.** Si el tubo respiradero está obstruido deberá limpiarse con un pedazo de alambre o limpiador de cañerías, antes de usar la olla nuevamente.

¿QUE EXPLICACION EXISTE PARA EL VAPOR Y LA HUMEDAD QUE ESCAPAN ALREDEDOR DEL BORDE DE LA OLLA O DEL ASA DE LA TAPA?

La humedad alojada en el interior del asa o en medio del empaque y la tapa, puede aparentar ser una «fuga». Si la humedad realmente escapa, espere unos pocos minutos a que la presión se desarrolle . . . la «fuga» usualmente desaparecerá. Si la fuga persiste, enfríe la olla debajo del grifo, remueva el control y abra la olla. Cerciórese de que la cavidad de la clavija de levantar esté libre de partículas de alimentos (para indicaciones de limpieza, vea la página 55). Remueva el empaque y estírelo ligeramente. Limpie y seque perfectamente, el borde del sartén, la tapa y el empaque. Esto eliminará la «fuga», usualmente. Si no, se necesitará un empaque nuevo.

¿COMO PUEDO SABER SI MI OLLA NECESITA UN NUEVO EMPAQUE?

Si el vapor escapa persistentemente alrededor del borde de la olla y la presión no se desarrolla, se necesitará un nuevo empaque. El empaque durará por lo menos un año dándole

endureciera y resbalara, deberá ser cambiado. Igualmente, un uso promedio, y no sería raro que dure varios años. Si después de un período prolongado de uso, el empaque se deberá también cambiarse si llegara a estirarse y no se ajustara fácilmente en la tapa.

CUANDO LA OLLA ESTABA NUEVA Y LA TAPA SE AJUSTABA PERFECTAMENTE, PERO DESPUES DE USARLA POR ALGUN TIEMPO, LA TAPA SE DESLIZA FACILMENTE FUERA DE SU LUGAR. ¿DEBERA ESTIRARSE EL EMPAQUE?

No. Siempre que la presión se desarrolla normalmente y la olla opere apropiadamente no hay necesidad de estirar el empaque. El Empaque Mirro no depende de un ajuste de fricción apretada para retener la presión. Los bordes del empaque se expanden para proporcionar el cierre a presión. El encogimiento natural que ocurre después que el empaque ha estado bajo presión por unas pocas veces usualmente no afectará el sellamiento apropiado. Estire el empaque **SOLAMENTE** si este fallará en mantener la presión.

¿QUE ES LO QUE CAUSA ALGUNAS VECES UN CHILLIDO O SILBIDO QUE SE ESCUCHA CUANDO LA OLLA ES ENFRIADA DEBAJO DEL GRIFO?

Cuando la presión es reducida repentinamente, un vacío se produce dentro de la olla. El ruido que usted escucha es únicamente aire precipitándose hacia dentro para llenar el vacío. Este sonido es inofensivo, pero puede minimizarse dejando caer agua moderadamente sobre el borde de la olla más bien, que directamente sobre la parte superior.

¿QUE CAUSA QUE UN EMPAQUE SE ESTIRE EN VEZ DE ENCOGERSE?

Esto ocurre algunas veces después de un período de uso prolongado. Si esto sucede en menos de un año, se deberá probablemente a exceso de grasa. Lave siempre el empaque después de cada uso.

Sin embargo, podría ser necesario lubricar un nuevo empaque con aceite de cocinar o manteca, la primera o segunda vez que se usa, a fin de que la tapa se deslice fácilmente al abrir y cerrar; no obstante, no deberá continuarse la lubricación cada vez que se use. Las lubricaciones del empaque, causan que se expanda y estire.

¿QUE ES LO QUE CAUSA ALGUNAS VECES DIFICULTAD AL CERRAR LA OLLA?

Un empaque bien ajustado (especialmente cuando está nuevo). La tapa cerrará y abrirá más fácilmente, presionándola hacia abajo con una mano, para comprimir el empaque mientras las asas se deslizan juntas. En casos extremadamente difíciles, una lubricación **OCASIONAL** facilitará el cierre. (Cambie el empaque cuando ya no se ajuste fácilmente en la tapa, y sea difícil deslizar la tapa para abrir y cerrar.)

¿CUAL ES LA CAUSA QUE EL EMPAQUE, OCASIONALMENTE, SE ADHIERA AL BORDE DE LA OLLA EN VEZ DE MANTENERSE EN LA TAPA, AL ABRIR LA OLLA?

Algunos alimentos, especialmente las sopas y cereales, suben al hervir y se alojan entre el empaque y el borde de la olla. Esto actúa como un adhesivo y causa que el empaque se pegue. Esto puede evitarse llenando la olla solamente hasta el nivel indicado en la receta y controlando apropiadamente la temperatura.

Si la tapa se pega después que se ha cocinado carne en la olla, algunos de los materiales gelatinosos desprendidos de

la carne, se habrán alojado probablemente en el empaque y están actuando como un adhesivo. Después que la presión esté completamente reducida y el control de presión removido, coloque la olla sobre la hornilla por unos pocos minutos. Esto suavizará el material gelatinoso y entonces la tapa podrá removerse sin forzarla. No abra la tapa hasta que el vapor deje de salir a través del tubo respiradero.

¿QUE PUEDE HACERSE SI LA PALANCA DE CIERRE NO ABRE DESPUES QUE LA PRESION HA SIDO REDUCIDA?

ENFRIE LA OLLA O ENLATADORA A LA TEMPERATURA AMBIENTE. Las enlatadoras deberán enfriarse naturalmente, mientras que las ollas pueden enfriarse naturalmente o debajo del grifo. Quite el control. Luego introduzca la hoja de un cuchillo o espátula entre el asa de la tapa y el asa del sartén y empuje hacia arriba la palanca de cierre. **SI EL VAPOR ESCAPA, LA OLLA NO HABRA SIDO ENFRIADA APROPIADAMENTE; SE REQUERIRA UN ENFRIAMIENTO ADICIONAL.**

¿LOS CONTROLES DE PRESION SON INTERCAMBIABLES EN LOS MODELOS DE OLLAS DE TRES Y UNA PRESION?

Sí, los Controles de presión Mirro son intercambiables. Los horarios y recetas de este libro están escritos para ambos modelos de control de presión.

¿PUEDE ENLATARSE A PRESION EN LA OLLA MODELO DE UNA PRESION?

No. Este modelo tiene solamente un control a 15 lbs., mientras que el enlatamiento a presión requiere 5 y 10 lbs. El modelo con control de tres presiones tiene 5, 10 ó 15 lbs. y además una tapa en forma de cúpula para acomodar potes estándares para enlatar, convirtiendo los modelos de tres presiones, aptos para el enlatamiento.

¿QUE CAUSA QUE EL LIQUIDO SE DERRAME DE LOS POTES AL ENLATAR?

1. Los potes pueden estar muy llenos o muy apretados. Deje un espacio libre entre el nivel superior del alimento y el borde del pote (de $\frac{1}{2}$ a 1 pul., o a 2,5 cm). Debido que los alimentos y los líquidos se expanden al hervirlos, el espacio libre debe ser adecuado, de lo contrario el líquido será expulsado hacia afuera.
2. La omisión en dejar escapar las burbujas de aire que están dentro del pote. Después que el pote haya sido llenado con el alimento y el líquido, y antes de poner la tapa, una espátula plástica deberá introducirse hacia abajo en varias partes del pote, para dejar escapar las burbujas de aire atrapadas. Si esto no se hiciera, el líquido podría ser expulsado hacia afuera cuando el alimento comience a hervir.
3. Fluctuación de la presión durante el procesamiento. El Control Mirro limita la presión al nivel seleccionado, lo cual significa que aún cuando se use alta temperatura, la presión no llegará más allá de ese nivel. Sin embargo, si la temperatura se reduce demasiado, de modo que el control cese de zangolotear, y luego es aumentada otra vez, esto puede causar una fluctuación repentina de la presión con la subsecuente pérdida del líquido que hay en los potes. Después que el control comience a zangolotearse, la temperatura deberá reducirse de manera que el zangoloteo se produzca aproximadamente tres veces por minuto. Después de esto, evite los frecuentes ajustes de temperatura para impedir estas fluctuaciones de presión.
4. Precipitando la reducción de la presión después de terminando el procesamiento. De acuerdo a las instrucciones, la olla deberá ser removida del fuego y dejarse enfriar normalmente a la temperatura ambiente. No deje caer agua sobre la olla, ni lo coloque en agua fría. No la

ponga en una superficie fría o expuesta a corrientes de aire. No toque frecuentemente el control para verificar la temperatura. Cualquiera de estas cosas puede causar que la presión se reduzca más rápidamente en la olla que en los potes, expulsando el líquido fuera de los potes. Sencillamente remueva la olla del fuego y después de 25 a 35 minutos (para ollas pequeñas) ó 40 a 45 minutos (para ollas grandes), toque suavemente el control para verificar la presión. Después de este lapso de tiempo, la presión usualmente habrá disminuido, de manera que el control y la tapa podrán ser removidos.

¿QUE CAUSA LA ROTURA DE LOS POTES?

La rotura de los potes **no** se causa por la envasadora.

Resulta de:

1. El uso de potes comerciales en vez de los potes para conservas.
2. El uso de potes viejos con rajaduras invisibles.
3. El uso de potes que se han dejado caer o que se han manipulado ásperamente durante el embarque.
4. Poner los potes directamente en la envasadora y no sobre la parrilla.
5. Meter los potes calientes en una superficie fría o en corrientes de aire frescos.
6. Daños a los potes por el uso de un cuchillo afilado para soltar las burbujas de aire.

¿ES POSIBLE CONSERVAR MEZCLAS DE ALIMENTOS?

Sí, pero, no es siempre posible reproducir los productos comerciales usando los métodos domésticos de enlatar. La regla es de tratar durante el tiempo requerido por el alimento que necesita más tiempo en procesar. Cuando la carne es un ingrediente, por ejemplo, hay que enlatar la mezcla a una presión de 10 lbs. durante 75 minutos para pintas (473 mL) o durante 90 minutos para cuartos (950 mL). [Seleccione 15 lbs. a alturas de 2.000 pies (600 metros) o más arriba del nivel del mar.] A veces se prefiere enlatar carne y vegetales separadamente y entonces combinarlos y calentarlos antes de servir.

CUANDO TOMA VARIAS HORAS PARA QUE SE REDUZCA LA PRESION EN LA OLLA AL USARLA PARA ENLATAR, ¿QUE SE PUEDE HACER PARA REDUCIR ESTE TIEMPO?

Es como una norma que para reducir la presión en ollas pequeñas, toma solamente de 25-35 minutos, y de 40-45 minutos en ollas grandes (llenas de potes). Usted probablemente estará mal juzgando la prueba para la presión del vapor. Para probar la presencia del vapor, las instrucciones afirman que hay que mover ligeramente el control y si el vapor sube velozmente, la presión no ha bajado todavía; si el vapor no sube, remueva el control. Lo importante es VER el vapor, no escucharlo. Siempre que el control sea tocado suavemente, podrá oír un silbido. Esto es, bien sea vapor escapando a través del tubo respiradero, o si la presión ha disminuido, será el sonido del aire precipitándose dentro de la olla para llenar el vacío interior. Por consiguiente, si usted realmente no VE el vapor cuando el control es tocado ligeramente, el control puede ser removido. Además, cuando la palanca de cierra abra, la presión ha bajado.

¿DONDE PUEDE OBTENERSE MAS INFORMACION REFERENTE AL ENLATAMIENTO?

Llame a la Agencia de Extensión de Economía Doméstica de la municipalidad del condado, o escriba a las siguientes direcciones: Departamento de Agricultura, Washington, D.C. 20402; Kerr Glass Mfg. Corp., Sand Spring, Oklahoma 74063; Ball Brothers Company, Muncie, Indiana 47302.

PIEZAS DE REPUESTO



Número de pieza Descripción

S-9732 TAPON PARA PRESION EXCESIVA
Se ajusta a todas las ollas y enlatadoras de presión Mirro con tapón de hule.

El tapón para presión excesiva puede ser removido para limpiarlo o reemplazarlo jalándolo por la parte inferior de la tapa. Después de limpiarlo o cuando ponga un nuevo tapón para presión excesiva, coloque el tapón en la abertura de la tapa, empujando su parte redonda desde el lado inferior de la tapa. Si está correctamente instalado, la parte dentallada del tapón para presión excesiva será visible cuando la parte inferior de la tapa sea observada. NO vuelva a usar un tapón para presión excesiva que haya estallado. Si desea una operación adecuada y segura, reemplace el tapón para presión excesiva estallado con un Mirro S-9732, solamente.



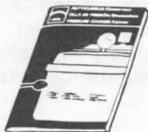
S-9894 TUBO RESPIRADERO
Se ajuste a TODAS las Ollas y Enlatadoras de presión Mirro



S-9898 CONTROL DE PRESION
Se ajusta a todas las Ollas y Enlatadoras de presión Mirro, de 5, 10, y 15 lbs.



S-9881 Se ajusta a todas las Ollas de presión Mirro de 15 lbs.



S-9830 LIBRO DE RECETAS PARA COCINAR
Para todas las Ollas y Enlatadoras de presión Mirro con tapón de hule.

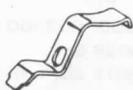


S-9885 EMPAQUE
Se ajusta a los modelos M-0534, M-0534-11, M-0592-11 y M-0594-11

S-9892
Se ajusta a los modelos M-0536, M-0536-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11

S-9890
Se ajusta a los modelos M-0592, M-0592-10, M-0594, M-0594-10

S-9882
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0526, M-0526-11, M-0522, M-0522-11



S-9705 PALANCA DE CIERRE
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11

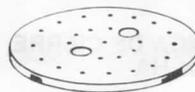


S-9710
Se ajusta a los modelos M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11



S-9714
Se ajusta a los modelos M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11

S-9713
Se ajusta a los modelos M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11



S-9937 REJILLA PARA COCINAR
Se ajusta a los modelos M-0534, M-0534-11, M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11

S-9887
Se ajusta a los modelos M-0536, M-0536-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11

S-9883
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11

S-9709 CLAVIJA DE LEVANTAR
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11, M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11, M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11



S-9707 ASA DE LA TAPA
Se ajusta a los modelos M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11, M-0596, M-0596-11

S-9711
Se ajusta a los modelos M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11



S-9706 ASA DEL SARTEN
Se ajusta a los modelos M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11, M-0596, M-0596-11

S-9711-56
Se ajusta a los modelos M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11



S-9873 AGARRADERA DEL SARTEN (CORTA)
Se ajusta a los modelos M-0596, M-0596-11. También a los modelos M-0536, M-0536-11, fabricados después del 1 de octubre de 1980.



S-9701
Se ajusta a los modelos M-0598, M-0598-11.

S-9704
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11



S-9702
AGARRADERA DE LA TAPA (CORTA)
Se ajusta a los modelos M-0598, M-0598-11

S-9703
Se ajusta a los modelos M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11

LOS NUMEROS DE MODELO ESTAN ESTAMPADOS EN EL FONDO DE LA OLLA

PRECAUCION: EL EMPLEO DE PIEZAS NO FABRICADAS POR MIRRO PUEDE OCASIONAR HERIDAS.

Vea las páginas 79-80 para el formulario para pedir piezas de repuesto.

HOW TO ORDER REPLACEMENT PARTS

Many Mirro dealers carry fuses, gaskets, vent tubes, controls and handles for the late model Mirro cooker/canners. See parts list and ask dealer for number listed. If local dealers or Mirro Authorized Service Stations cannot supply, use order form below and mail to MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 54220. When ordering gasket, handle, grip or cooking rack, check model number shown on parts list against model number stamped on bottom of your cooker to be sure you have listed the correct part number on the order form. Allow 3 or 4 weeks for delivery. You will be billed at current prices for parts ordered.

COMMENT PASSER COMMANDE DE PIECES DE RECHANGE

On peut trouver chez la plupart des distributeurs Mirro des soupapes de sécurité, des joints, des tubes d'évent, des régulateurs et des queues convenant aux derniers modèles d'autocuiseurs/conservateurs Mirro. Consultez la liste des pièces et indiquez au distributeur le numéro de la pièce. Si vos distributeurs locaux et les centres de service agréés Mirro n'ont pas la pièce qui vous est nécessaire, remplissez le formulaire ci-dessous et envoyez-le à MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 54220. Pour toute commande de joint, queue, poignée ou grille, comparez le numéro de modèle indiqué sur la liste des pièces avec le numéro de modèle estampillé sur le fond de votre appareil, pour vous assurer que vous avez indiqué le numéro correct sur le formulaire de commande. Comptez de 3 à 4 semaines pour la livraison. Vous serez facturé au prix courant.

Envoyez la (les) pièce(s) Mirro indiqué(s) ci-dessous :

Bouchon de surpression S-9732

Tube d'évent S-9894

Régulateur de pression S-9898 5/10/15 lb S-9881 15 lb

Livre de recettes S-9830

Les pièces ci-dessus conviennent à tous les styles et tailles d'autocuiseurs/conservateurs Mirro.

JOINT _____

(No. de pièce)

POIGNEE LATERALE _____

(No. de pièce)

QUEUE DE COUVERCLE _____

(No. de pièce)

GRILLE _____

(No. de pièce)

QUEUE MARMITE _____

(No. de pièce)

(N'oubliez pas d'indiquer les numéros des pièces)

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ PROVINCE _____ CODE POSTAL _____

COMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Muchos de los distribuidores Mirro tienen fusibles, empaques, tubos respiraderos, controles y asas para los modelos más recientes de ollas/enlatadoras Mirro. Vea la lista de repuestos y pida al distribuidor el número listado. Si los distribuidores locales o las Agencias de Servicio Autorizado Mirro no pueden suministrarlos, use la forma para pedidos que aparece abajo y envíela por correo a MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 53220. Al pedir empaques, asas, agarraderas o rejillas para cocinar, compare el número del modelo indicado en la lista de repuestos con el número del modelo estampado en el fondo de su olla, para cerciorarse de que usted ha escrito el número correcto del repuesto, en la forma de pedido. Espere de 3 a 4 semanas para la entrega. A usted le facturarán los repuestos ordenados, a los precios actuales.

Envíe los repuestos Mirro indicados o listados abajo:

Tapón para presión excesiva S-9732

Tubo respiradero S-9894

Control de presión S-9898 5/10/15 lbs. S-9881 15 lbs.

Libro de recetas S-9830

Los repuestos de arriba, se ajustan a todos los tamaños y estilos de Ollas/Enlatadoras de Presión Mirro.

EMPAQUE _____

(Pieza No.)

AGARRADERA LATERAL (CORTA) _____

(Pieza No.)

ASA DE LA TAPA _____

(Pieza No.)

REJILLA DE COCINAR _____

(Pieza No.)

ASA DEL SARTEN _____

(Pieza No.)

(Cerciórese de escribir los números de las piezas)

NOMBRE _____

DIRECCION _____

CIUDAD _____ ESTADO _____ ZIP _____

SPECIAL CONSUMER SERVICE

Write to

LAURA WILSON, MIRRO
HOME ECONOMICS DIRECTOR

for answers to any questions you may have on recipes, timetables or operation of your cooker/canner.

Write to

MIRRO CONSUMER
CENTER

for information on warranty, or replacement parts. Include your address and telephone number.

Your inquiry will be answered promptly by letter or telephone.

Si vous n'êtes pas sûr de commander la pièce qui convient, ou si vous passez commande de pièces destinées à un modèle ancien qui n'est plus en fabrication, décrivez la (les) pièce(s) nécessaire(s) et indiquez en-dessous TOUS les numéros estampillés sur le fond de votre appareil (à l'exception des numéros de patente).

Description de la (les) pièce(s) : _____

Numéros estampillés sur le fond de l'appareil : _____

SERVICE SPECIAL CLIENTS

Pour toutes questions relatives aux recettes, temps de cuisson ou au fonctionnement de votre autocuiseur/conservateur, adressez-vous à

LAURA WILSON, MIRRO HOME
ECONOMICS DIRECTOR.

Pour tous renseignements relatifs à la garantie ou aux pièces de rechange, adressez-vous à

MIRRO CONSUMER
CENTER

Indiquez votre adresse et votre numéro de téléphone.

Vous recevrez rapidement une réponse, soit par courrier, soit par appel téléphonique.

Si tiene alguna duda de que esté pidiendo el repuesto correcto, o si está pidiendo repuestos para un modelo anterior discontinuado, describa el repuesto deseado y escriba abajo TODOS los números estampados en el fondo de su olla (excepto los números de patente).

Descripción del repuesto: _____

Números estampados en el fondo de la olla: _____

SERVICIO ESPECIAL PARA EL CLIENTE

Escriba a

LAURA WILSON, DIRECTOR DE
ECONOMIA DOMESTICA DE MIRRO
para respuestas a cualquier pregunta que pueda tener referente a recetas, horarios u operación de su olla/enlatadora.

Escriba al

MIRRO CONSUMER
CENTER

para información referente a la garantía o a piezas de repuesto. Incluya su dirección y número telefónico.

Sus preguntas serán contestadas prontamente por correo o teléfono.

A FULL ONE-YEAR WARRANTY

Our Promise to you:

This Mirro Corporation product is warranted against defects in workmanship or material for a period of ONE YEAR from the date that the product is originally purchased or received as a gift. If this product becomes defective within the warranty period, Mirro will repair or replace it.

This warranty is not applicable to the gasket and overpressure plug or damage to the product resulting from misuse, accidents or alterations to the product. **MIRRO SHALL NOT BE LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, HOWEVER CAUSED.** Some states do not allow the inclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above exclusion may not apply to you.

If service becomes necessary within the warranty period, send the product, postage and insurance prepaid, along with a description of the claimed defect, to:

MIRRO CORPORATION
Attn: Mirro Consumer Center
1512 Washington St.
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Mirro will refund the postage and insurance charges, if any, you prepaid if the service work requested is covered by this warranty.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state.

See pages 1, 23-24 and 80 for Questions and Answers and repair instructions.

GARANTIE COMPLETE POUR UNE PERIODE D'UN AN

Notre promesse:

Les articles fabriqués par Mirro Corporation sont garantis contre tous défauts — matériaux ou fabrication — pour une période d'UN AN à partir de la date d'achat ou de la date à laquelle l'article est reçu en cadeau. Si cet article est reconnu défectueux pendant la période sous garantie, Mirro le fera réparer ou le remplacera.

La présente garantie ne s'applique pas au bouchon de surpression; elle ne couvre pas non plus les dommages dus à la négligence, à un accident ou à une modification apportée à l'article. **MIRRO DECLINE TOUTE RESPONSABILITE POUR LES DOMMAGES INDIRECTS OU SECONDAIRES, QUELLE QU'EN SOIT LA CAUSE.** Certaines provinces n'autorisent pas l'inclusion ni la limitation des dommages indirects ou secondaires; il se peut donc que la restriction ci-dessus ne s'applique pas à votre cas.

Si votre appareil nécessite les services d'un spécialiste pendant la période sous garantie, envoyez-le (assuré et en port payé), accompagné d'une description du défaut de fonctionnement, à:

MIRRO CORPORATION
A l'attention de: Mirro Consumer Center
1512 Washington Street
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Si le service requis est couvert par la garantie, Mirro vous remboursera les frais de poste et d'assurance.

La présente garantie vous accorde certains droits à l'égard de la loi; il peut en exister d'autres qui varient d'une province à l'autre.

Voir pages 27, 49-50 et 80 pour Questions et réponses, et réparations.

GARANTIA COMPLETA POR UN AÑO

Nuestra promesa a usted:

Este producto de Mirro Corporation está garantizado contra defectos en su mano de obra o materiales por un período de UN AÑO, a partir de la fecha que el producto sea comprado originalmente o recibido como un regalo. Si este producto llegue a tener algún defecto dentro del período de garantía, Mirro lo reparará o reemplazará.

Esta garantía no es aplicable al empaque ni al tapón para presión excesiva o daños causados al producto como resultado del uso inadecuado, accidentes o alteraciones. **MIRRO NO SERA RESPONSABLE POR DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES.** Algunos estados no permiten la inclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que la exclusión de arriba no puede ser aplicable a usted.

Si dentro del período de garantía algún servicio llegara a ser necesario, envíe el producto, cubriendo los costos de correo y seguro pagados adelantado, adjuntando una descripción del defecto reclamado, a:

MIRRO CORPORATION
Atención: Mirro Consumer Center
1512 Washington St.
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Mirro reembolsará los costos de correo y seguro que usted haya pagado, si el servicio solicitado está cubierto por esta garantía.

Esta garantía le otorga a usted derechos legales específicos y usted puede tener también otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Lea las páginas 53, 76-77 y 80 para Preguntas y respuestas e instrucciones de reparaciones.