

Cuisinart® INSTRUCTION & RECIPE BOOKLET



Cuisinart® Electric Pressure Cooker

CPC-600N1 Series

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. Read all instructions.
2. Always attach plug to appliance first, before plugging into wall outlet. To disconnect, turn control to OFF, then remove plug from outlet.
3. Do not place the pressure cooker on any stovetop or in a heated oven.
4. Do not touch hot surfaces of pressure cooker. Use handles only.
5. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
6. NEVER ATTEMPT TO OPEN LID WHILE THE UNIT IS OPERATING. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If lid is difficult to rotate, this indicates that the cooker is still pressurized. Do not attempt to force it to open. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Operating Instructions, page 5.
7. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids or foods.
8. Do not use the pressure cooker for other than its intended use.
9. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in a scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See Instructions for Use, page 4.
10. To protect against electric shock, do not immerse cord, plugs, or outer vessel in water or other liquids.
11. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or removing parts.
12. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or electrical or mechanical adjustment.
13. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
14. Use of accessories not specifically recommended by Cuisinart may cause damage to unit.
15. Do not use outdoors.
16. Do not use under hanging cabinets; steam from pressure release may cause damage.
17. Do not fill unit over 2/3 full (Max line). When cooking foods that expand during cooking, such as dried vegetables, legumes, beans, and grains, do not fill the unit over 1/2 full. Overfilling may cause a risk of clogging the pressure limit valve and developing excess pressure. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal and other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or pasta can foam, froth and sputter, and clog the pressure release devices.
18. Always check the pressure release devices for clogging or sticking. Both pressure devices must move freely before use (see Parts #1 and #2 on page 3).
19. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
20. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet. Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Extension cords may be used if care is exercised in their use.

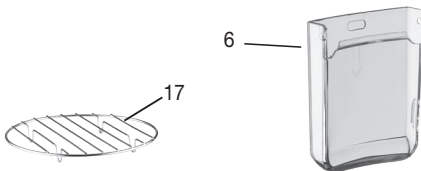
If an extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

PARTS AND FEATURES

1. Pressure Limit Valve
2. Red Float Valve (Pressure Indicator)
3. Push Rod
4. Sealing Ring Assembly
5. Cooking Pot
6. Condensation Collector
7. Side Handle
8. Outer Body
9. Heating Plate (not shown)
10. Base
11. Power Cord (not shown)
12. Lid Handle
13. Lid
14. Rubber Grommet
15. Upper Ring
16. Control Panel
17. Trivet – Used for some recipes. See Recipe Booklet. Trivet is specially designed for this pot and will not damage the coating.

CONTENTS

- Important Safeguards.....2
- Special Cord Set Instructions3
- Parts and Features3
- Before First Use4
- Instructions for Use4
- Operating Instructions.....5
- Pressure Cooker Functions.....7
- Safety Features7
- Cleaning and Maintenance8
- Troubleshooting.....9
- Warranty10
- Tips and Hints11
- Cooking Time Charts12
- Recipes.....15



BEFORE FIRST USE

Remove any packing materials and promotional labels from your electric pressure cooker.

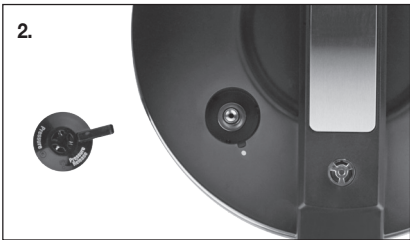
Be sure all parts have been included before discarding any packing materials. You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.


Before using your Cuisinart® Electric Pressure Cooker for the first time, remove any dust from shipping by wiping clean with a damp cloth. Thoroughly clean the cooking pot and sealing ring assembly (Part #4) in the dishwasher or with warm, soapy water. Rinse, towel- or air-dry, and place in the pressure cooker.

1. Place the pressure cooker on a clean, flat surface.
2. Place the condensation collector in rear of the unit until it clicks into place (as shown below in figure 1; and #6 on diagram, page 3).



3. Press the pressure limit valve in place on the lid, as shown in figure 2.
NOTE: The pressure limit valve does not click or lock into place. Even though it will have a loose fit, it is secure.

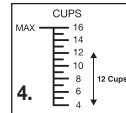
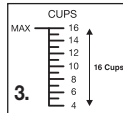


4. Plug the power cord into the pressure cooker and then into the wall outlet. The LED display will show .

INSTRUCTIONS FOR USE

1. To remove lid, grasp lid handle, turn clockwise until lid ▼ icon is directly above the opened ▲ icon. Lift to remove.

2. Insert cooking pot into pressure cooker and add food and liquids as the recipe directs. **NOTE:** The total volume of food and liquid must not exceed (16 cups/Max fill line) the capacity of the cooking pot (figure 3). For foods such as dried vegetables and beans, or rice and grains, the total volume must not exceed (12 cups) capacity (figure 4). **NOTE: Overfilling may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop. NOTE:** Always use at least ½ cup of liquid when pressure cooking.



3. If sealing ring assembly has been removed from lid, check to ensure flexible ring is properly and securely in place on the metal plate. Then, holding the knob on the metal plate, place the assembly over the center post of inner lid and press down firmly to secure (figure 5). **Be sure knob faces out with "THIS SIDE OUT" displayed.**



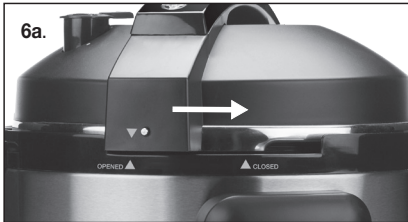
4. To close the lid, remove any food residue from upper rim of cooking pot to ensure a proper seal. With the control panel facing you, place lid on pressure cooker with the red float valve on the left at 10 o'clock. Place lid firmly onto pressure cooker and align lid ▼ icon with opened ▲ icon, then turn counter-clockwise to align lid ▼ icon with the closed ▲ icon (figure 6a & 6b).
5. Check that the position of the pressure limit valve (Part #1, located on lid) is set to the ● (as in figure 2).
6. The red float valve in handle must be in the down position and the lid must be in the closed ▲ position before pressure cooking. If you need to re-open cooker while making certain recipes, pressure may need to be released again.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. To Select Low or High Pressure

Add food to pressure cooker and close the lid.

To verify the lid is closed, ensure the red float valve is down and the lid ▼ icon is aligned with the closed ▲ icon.



With the cooker on and the LED displayed, press the MENU button to select the desired pressure cooking function (Low or High Pressure). The selected function light will flash.

Press and hold TIME to select number of minutes needed for pressure cooking. Time increases in 1-minute increments up to 40 minutes. Time increases in 5-minute increments from 40 to 99 minutes. After 99 minutes, the timer will reset to 00.

Once cooking time is programmed, press START/CANCEL to start the cooking process.

As the cooker heats up and pressure builds, the red float valve will rise. The amount of liquid and other ingredients in the pressure cooker determines the length of time needed for full pressure to build – generally 5 to 40 minutes, depending on the recipe. (A red blinking dot on lower right-hand corner of LED indicates the unit is on and heating up.)

NOTE: When full pressure is reached, the red light in the lower right-hand corner of the LED will stop flashing and remain lit. Pressure cooking will begin and the timer will start to count down. If your cooker displays a [- -] on the LED screen, there is not enough liquid in the cooker to pressure cook.


The raised red float valve indicates you are cooking under pressure.

YOU SHOULD NEVER ATTEMPT TO OPEN THE LID WHILE PRESSURE COOKING.

Automatic Keep Warm

When LED display reaches 00, the pressure cooker automatically shifts to Keep Warm. The yellow Keep Warm light will turn on and the cooker will beep several times to indicate cooking is complete.

NOTE: The cooker is still under pressure in the automatic Keep Warm feature. Pressure will need to be released before lid is removed. NEVER ATTEMPT TO FORCE LID OPEN.

To end the automatic Keep Warm and remove food, release the pressure by opening the pressure release valve (Part #1) by aligning  Pressure Release with the • (figures 7a & 7b).



Once all the steam is released, the red float valve falls and then the lid can be opened easily.

NOTE: The Keep Warm function should be used moderately, as the quality or texture of the food will begin to change after extended time on Keep Warm.

2. To Select Brown or Sauté

With the cooker on and the LED displayed, press the MENU button to select the desired cooking function. The selected function light will flash.

Press the START/CANCEL, and cooker will begin to heat up. The selected function will go from blinking to solid. Add food to cooker. When browning or sautéing is complete, press the START/CANCEL to cancel the program.

If using a pressure function after Brown or Sauté, press MENU again and select Low or High Pressure function. Refer to “To Select Low or High Pressure” in Operating Instructions, Section 1.

3. To Select Simmer

With the cooker on and the LED displayed, press the MENU button to select Simmer function. The selected function will flash.

Press the START/CANCEL and the cooker will begin to heat up. The simmer function will light up and go from blinking to solid. When simmer is complete, press the START/CANCEL to end the function.

4. To Select Keep Warm

After pressure cooking, the cooker will automatically go into Keep Warm function.

With the cooker on and the LED displayed, press the MENU button to select Keep Warm function. The selected function light will go from blinking to solid. Add food and press the START/CANCEL, and cooker will start to heat up.

5. To Cancel

Press the START/CANCEL button at any time to cancel current activity or to stop cooker. Unit may still be under pressure if using pressure cooker setting.

To Remove Lid

When pressure cooking cycle is finished, the unit will automatically switch to the Keep Warm position. At this point, you may choose to release pressure in one of three ways – Natural Pressure Release, Quick Pressure Release, or a combination of both. The choice will be dictated by the particular food being cooked and indications in the recipe. If adapting your own recipe for pressure cooking, find a similar recipe in our recipe booklet and use that as a guide.

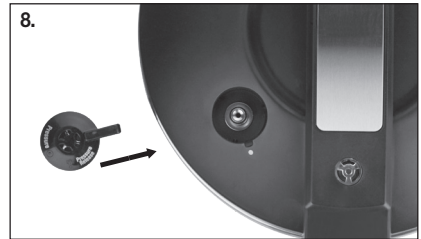
WARNING: USE EXTREME CAUTION WHEN RELEASING PRESSURE.

1. Natural Pressure Release – Following pressure cooking, you will hear a series of beeps indicating the unit is transitioning to Keep Warm. Pressure will begin to drop. Time for pressure to drop will depend on the amount of liquid in the pressure cooker and the length of time that pressure was maintained. Natural Pressure Release will take from 12 to 40 minutes. During this time, cooking continues, so it is recommended to use Natural Pressure Release for tougher cuts of meats and some heartier items. When pressure is fully

released, the red float valve (pressure indicator) will drop and the lid will be unlocked, allowing lid to be rotated clockwise to the open ▲ icon and removed.

2. Quick Pressure Release – Following pressure cooking, you will hear a series of beeps when the time is up. The unit will then transition to Keep Warm. For Quick Pressure Release, rotate the pressure limit valve handle (see figure 8). The cooker will stay in the Keep Warm mode up to 12 hours, or until START/CANCEL is pressed.

WARNING: When rotating the pressure limit valve, do not touch it with your hand. Use tongs or another tool.



Steam will immediately begin to release through the valve. Keep face and hands away from steam, as it is released rapidly, and do not release pressure under hanging cabinets, which can be damaged by steam. When pressure is fully released, the red float valve will drop, indicating lid is unlocked.

Using Quick Pressure Release stops the pressure cooking immediately after pressure has lowered and red float valve is dropped. If further cooking is necessary, the unit may be returned to Pressure, or the food may be further cooked on the Simmer setting.

3. Combination Natural Pressure Release and Quick Pressure Release – For some recipes, a combination of Natural Pressure Release and Quick Pressure Release is useful. Allow Natural Pressure Release for the time indicated in the recipe (food will continue to cook slightly), followed by Quick Pressure Release.

WARNING: USE TONGS OR SIMILAR UTENSIL TO TURN PRESSURE LIMIT VALVE CLOCKWISE.

When the red float valve is completely down, turn the lid clockwise and lift to remove.

PRESSURE COOKER FUNCTIONS

1. Low Pressure

2. High Pressure

3. Brown –

This preset temperature allows cooking over high heat, without the lid, before pressure cooking. Browning foods in a small amount of fat in this way seals the outer surfaces of meats and vegetables, producing a visually appealing, flavorful exterior with a moist, tender interior. Browning reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.

NOTE: Use wooden spoon/spatula to scrape up the brown bits. DO NOT use metal utensils.

4. **Sauté** – This preset temperature, done prior to pressure cooking with lid removed, allows you to quickly soften vegetables in a small amount of fat or liquid without browning, and to cook items such as rice. Sautéing reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.

5. **Simmer** – This preset temperature, after pressure cooking, allows you to cook liquids at a lower temperature without lid. It is primarily used to finish cooking some items, e.g., to add ingredients to a risotto, sauce, or stew or to continue cooking process to achieve preferred texture.

6. **Keep Warm** – Holds and keeps cooked food warm for up to 12 hours.



2. Pressure Control

The correct pressure level is automatically maintained during the cooking cycle.

3. Pressure Limit Control

The pressure limit valve will release air automatically when the pressure inside exceeds the preset pressure.

WARNING: Overfilling the pressure cooker (see Instructions for Use on pg. 4) may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop.

4. Anti-Block Cover

Prevents solid food material from blocking the pressure limit valve.

5. Excess Pressure Relief System

When the pressure cooker exceeds the maximum allowable pressure and temperature, the cooking pot will move down until lid separates from the sealing ring, releasing air pressure.

CAUTION: Cooker may still be under pressure.

6. Thermal Control

The power will automatically shut off when the cooking pot temperature reaches the preset value, or the pressure cooker is heating without any food inside.

7. Overload Protection

The circuit will open when the pressure cooker's thermal protection device exceeds maximum allowable temperature.

CAUTION: Cooker may still be under pressure.

SAFETY FEATURES

There are seven safety devices installed in the pressure cooker to assure its reliability.

1. Opening, Closing and Locking Lid

The appliance will not start pressurizing until the lid is properly assembled and closed. The lid cannot be opened if the appliance is pressurized.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Unplug the power cord before cleaning.
2. Clean the outer body with a soft cloth, such as a paper towel or microfiber cloth. Do not immerse the outer body in water or pour water into it.
3. Remove the sealing ring assembly (Part #4) from the inside of the lid by grasping the knob and pulling. Set aside.
4. Remove the pressure limit valve (Part #1) (see figure 9) from the lid by gripping and pulling firmly upward. Rinse with warm water, and dry.



5. Rinse the upper and underside of the lid (Part #13) with warm water, including the air escape on the underside and the red float valve (Part #2). Dry completely, and replace pressure limit valve (Part #1).
6. To clean sealing ring assembly, carefully remove sealing ring assembly (Part #4) and clean with a dampened cloth or microfiber cloth. Do not use chemical cleaners. Wash metal plate with warm, soapy water, dry thoroughly and replace sealing ring or place in dishwasher.
7. To clean the rubber grommet in center of sealing ring assembly, carefully remove it, clean it, and replace it.
8. Replace sealing ring assembly in lid. BE SURE KNOB FACES OUT (figure 10) and "THIS SIDE OUT" is facing you.



9. Cooking pot is dishwasher safe. To hand-wash the pot, use warm, soapy water and wipe dry. Be

careful not to damage the inside coating. Never use harsh chemicals or scouring pads or metal utensils.

NOTE: If scouring is necessary, use a non-abrasive cleaner or liquid detergent with a nylon pad or brush.

10. To clean the condensation collector, remove and clean it with warm, soapy water, then reinstall it (figure 11).



NOTE: Condensation may collect on the bottom rim of the lid. Liquid will collect on the top of the base and drain into the condensation collector.

11. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

TROUBLESHOOTING

Symptom	Possible Reasons	Solutions
Lid does not close.	The sealing ring assembly is not properly installed in lid.	Re-install the sealing ring assembly as instructed in INSTRUCTIONS FOR USE, #3 page 4.
	The red float valve is seized by the push rod.	Push the rod with hands.
Cannot open the lid after pressure is released.	The red float valve is still up.*	Press the red float valve down. Tap the lid above the red float valve.
Air escapes from the rim of the lid.	No sealing ring was installed.	Install the sealing ring.
	Food residue on sealing ring.	Clean sealing ring.
	Sealing ring worn out.	Replace the sealing ring.
	Lid not locked properly.	Be sure lid is firmly on unit and the lid ▼ icon is directly above the closed ▲ icon.
Air escapes from the red float valve.	Food stuck on the sealing ring of the float valve.	Clean the sealing ring.
	The sealing ring on the float valve wore out.	Replace the sealing ring.
The red float valve will not rise.	The pressure limit valve is not placed properly.	See Before First Use, #3, page 4.
	Not enough food and water.	Check recipe for proper quantities.
	Air escaping from the rim of the lid and the pressure limit valve.	Call our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.
Unit shuts off when START is pressed to begin pressure cooking.	Brown function was just used and temperature in unit is higher than pressure cooking temperature, so safety shutoff occurs.	After browning, let unit cool down for 2 or 3 minutes before you start pressure cooking.

*Do not attempt to force lid open until red float valve has dropped.

LIMITED THREE-YEAR WARRANTY (U.S. & CANADA ONLY)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Electric Pressure Cooker that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that your Cuisinart® Electric Pressure Cooker will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase. We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart® Electric Pressure Cooker should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Consumer Service Representatives, or send the defective product to Consumer Service at Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order made payable to Cuisinart (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model number (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

Your Cuisinart® Electric Pressure Cooker has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This

warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY:

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If the above two options do not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.

Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Cuisinart Service Center at 1-800-726-0190 before returning your product to be serviced. If servicing is needed, a representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

TIPS AND HINTS

- Many family favorites can be easily adapted for preparation in your Cuisinart® Electric Pressure Cooker – soups, stews, side dishes, and more.
- The amount of liquid needed is much less than for traditional cooking methods.
- Never exceed the Maximum Fill amount marked on the pressure cooker.
- Make sure the lid is on firmly and tightly, and moved as far counterclockwise as it will go to allow proper locking.
- Hot foods/liquids will come to pressure more quickly than cold foods/liquids.
- If using frozen food, additional cooking time is necessary.
- When pressure cooking is completed, follow recipe instructions for releasing pressure. For Quick Pressure Release, it is important to begin immediately upon completion of pressure cooking; otherwise, foods will continue to cook, and may overcook.
- Do not store pressure cooker with lid on tightly. This saves on gasket wear and tear.
- More nutrients are preserved during pressure cooking than with traditional cooking methods, as less liquid is used and, thus, fewer nutrients are lost to evaporation.
- To adapt your own recipes, find a similar one in our cookbook and use it as a guide. In general, cooking time will be at least $\frac{1}{3}$ to $\frac{1}{2}$ of the traditional cooking time. Reduce your cooking liquid by at least half – you may need to “play” with your recipe to get it right. You may wish to add vegetables at the end of cooking to avoid overcooking. You can also use the cooking charts provided as a guide.
- If something is just undercooked, use Simmer to complete cooking.

COOKING TIME CHARTS:

Poultry and Meats.....	12
Vegetables.....	13
Rice and Grains.....	14
Dried Beans and Legumes.....	14
Recipes.....	15

Pressure Heat-Up Times

When pressure cooking, remember that it will take approximately 5 to 40 minutes (depending on the recipe) for pressure to build and pressure cooking to begin.

Suggested Cooking Times for Poultry and Meats

Be sure to add at least 1 cup of liquid when pressure cooking meats for 45 minutes or less, and $1\frac{1}{2}$ cups if cooking for longer amounts of time. Be sure to add vegetables, such as chopped onions, carrots and celery, and aromatic herbs, such as garlic, parsley, thyme, etc., for added flavor. Most items are cooked on High Pressure unless otherwise indicated. For best results and flavor, most poultry and meats benefit from browning first. Cooking times will vary slightly due to individual size of pieces and starting temperatures.

POULTRY & MEATS

Food	Cooking Time	Pressure Release Method
Chicken		
Whole – up to 4 pounds	24 to 28 minutes	Quick Pressure Release
Chicken Breast, bone in, 3 pounds	8 to 10 minutes	Quick Pressure Release
Boneless Chicken Breast, 3 pounds	5 to 6 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs, bone in, 3 pounds	9 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs, boneless, 3 pounds	8 to 10 minutes	Quick Pressure Release
Beef		
Pot Roast, Bottom Round, 3 to 3½ pounds	60 to 90 minutes	Natural Pressure Release
Brisket, 2½ to 3 pounds	55 minutes	Natural Pressure Release
Corned Beef Brisket, 3 to 4 pounds	60 to 90 minutes	Natural Pressure Release
Short Ribs, 2 to 3 inches thick, 3 to 4 pounds	50 minutes	Natural Pressure Release
Stew – 1½ to 2-inch cubes, 3 to 4 pounds	20 to 30 minutes	Natural Pressure Release (see recipe for Beef Stew for times with vegetables)
Lamb		
Shanks, four, 3 pounds total	24 to 30 minutes	Natural Pressure Release
Shoulder cubes for stew, about 1½ inches, 3 to 4 pounds	20 to 25 minutes	Natural Pressure Release
Pork		
Chops, Loin, bone in, ¾ to 1 inch thick, 3 to 4 pounds	4 to 5 minutes, brown first	Quick Pressure Release
Boneless Shoulder Roast, about 3 pounds	50 to 55 minutes	Natural Pressure Release
Spareribs, cut into 2 to 3 rib pieces, 2 to 3 pounds	20 to 30 minutes	Quick Pressure Release
Veal		
Boneless Shoulder Roast	10 minutes per pound (weight is important to avoid overcooking)	Natural Pressure Release
Cubes for stew, 1½ to 2 inches, 3 to 4 pounds	15 to 20 minutes	Natural Pressure Release

VEGETABLES

Vegetables should be well washed and peeled, if necessary. Vegetables cook very quickly – be sure to use Quick Pressure Release immediately after audible beep sounds. If vegetables require more cooking, turn pressure cooker off, and cover to steam the vegetables until preferred texture is reached. Add ½ cup water or liquid for cooking. If pressure cooking frozen vegetables, 1 to 2 minutes additional cooking time and longer steaming time may be needed. When cooking vegetables, it is always best to undercook, then allow additional time to steam – to avoid overcooking. **All cooking is on High pressure unless otherwise indicated.**

Food	Cooking Time	Pressure Release Method
Artichokes , 4 medium/large, 8 to 10 ounces each	7 to 9 minutes	Quick Pressure Release
Beans, Green or Yellow Wax 1½ pounds, cut into 2-inch lengths	1 to 2 minutes/ Low pressure	Quick Pressure Release
Beets , medium-large	15 to 20 minutes	Quick Pressure Release
Broccoli , cut into large florets	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Cauliflower , cut into large florets	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Carrots , cut into 2-inch lengths – or “baby cut”	5 minutes	Quick Pressure Release
Carrots , ½-inch slices	2 to 3 minutes	Quick Pressure Release
Corn , 4 to 6 ears (use trivet)	1 minute	Quick Pressure Release
Greens , collards, kale, cut into 1-inch strips	5 to 7 minutes	Quick Pressure Release
Onions , baby, peeled	2 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Parsnips , cut into 2-inch pieces	3 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Parsnips , ½-inch slices	1 to 2 minutes	Quick Pressure Release
POTATOES		
White , medium, quartered	5 to 7 minutes	Quick Pressure Release
Red , new (2 to 3 oz. each)	5 to 8 minutes	Quick Pressure Release
Sweet , 2-inch cubes	4 to 5 minutes	Quick Pressure Release
SQUASH		
Acorn , halved & seeded	6 to 8 minutes	Quick Pressure Release
Butternut , peeled & sliced	3 to 4 minutes	Quick Pressure Release
Squash, Spaghetti , halved	10 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Squash, Yellow, Crookneck or Zucchini , cut into ½-inch slices	1 to 2 minutes	Quick Pressure Release

RICE AND GRAINS

Grains (1 cup)	Liquid Needed	Cooking Time - Minutes (High Pressure)	Release Method
Barley (pearl)	3 cups	20 to 25	Quick
Brown Rice	2 cups	20	Natural
Bulgur	2 cups	6	Quick
Farro (whole grain)	3 cups	18	Quick
Quinoa	1½ cups	5	Quick
Steel-Cut Oats	3 cups	5	Natural
White Rice (long grain)	1½ cups	4 to 6	Quick
Wild Rice	3 to 4 cups	22	Quick

DRIED BEANS AND LEGUMES

- Before cooking dried beans, pick over and discard any broken or shriveled beans or bits of dirt and debris. Rinse beans and drain.
- Beans may be soaked overnight, but the pressure cooker allows you to cook beans without presoaking.
- Onions, garlic, celery, sprigs of fresh herbs, or a bay leaf may be added for additional flavor. **Do not salt before cooking, as salt inhibits cooking.**
- Cook beans in large batches (1 pound beans + 8 cups water) and freeze in 1-cup amounts to add to other dishes.
- Never fill pressure cooker more than one-third full when cooking beans.
- After cooking beans, clean lid, gasket, steam release valve, and float valve carefully.
- When cooking beans, use High Pressure and Natural Pressure Release.
- If beans are not completely cooked (this is partially dependent on the age of the dried beans, something you will have no control over), select Simmer and allow the beans to simmer until cooked tender. As with vegetables, it is better to undercook and allow to simmer to complete cooking.

Beans (1 pound)	Cooking Time (soaked overnight)	Cooking Time (unsoaked)	Yield
Black Beans	7 minutes	28 to 32 minutes	6 cups
Cannellini	7 minutes	33 to 38 minutes	6 cups
Chickpeas (Garbanzo Beans)	15 minutes	50 to 60 minutes	7 cups
Great Northern	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	6 cups
Lentils	N.A.	8 to 10 minutes	5 cups
Pinto	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	6 cups
Navy Beans	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	5 cups
Red Beans	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	6 cups
Split Peas	N.A.	8 to 10 minutes	5 cups

RECIPES

Steel-Cut Oats	15
Chicken Stock	15
Vegetable Stock	16
Brown Beef Stock	16
Quick Chicken Soup	17
Cuban Black Bean Soup	17
Borscht	17
Escarole and White Bean Stew	18
Pho	19
Pasta e Fagioli	19
Lentil Soup	20
Vegetarian Bean Chili	20
Artichokes with Three Sauces	21
Garlic-Chile oil	21
Lemon-Thyme Butter	21
Hollandaise	22
Mushroom Risotto	22
Black Beans and Rice	23
Curried Chickpeas with Potatoes and Spinach	23
Sautéed Kale	23
Green Beans with Shallots and Pine Nuts	24
Acorn Squash with Melted Red Onion and Sage	24
Garlic and Herb Smashed Potatoes	24
Honey-Glazed Salmon	25
Arroz con Pollo	25
Chicken and Vegetable Curry	26
Simple Chicken	26
Classic Beef Stew	27
Carne Mechada	27
Corned Beef and Cabbage	28
Asian-Style Pork Ribs	28
Pineapple Chipotle Pulled Pork Tacos	29
Pork Chops with Apricot Sauce	30
Creamy Rice Pudding	30
“Baked” Apples	30
Key Lime Cheesecake	31
Cherry Chocolate-Chip Bread Pudding	32

Steel-Cut Oats

Traditionally, steel-cut oats take care, time and a watchful eye, but in the pressure cooker it's a hands-off, quick task for perfectly cooked, creamy oats.

Makes about 4½ cups

- 1¼ cups steel-cut oats (not quick cooking)**
- 1 cinnamon stick**
- 2 tablespoons pure maple syrup**
- 2 pinches ground nutmeg**
- Pinch kosher salt**
- 3¾ cups water**

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 5 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and remove the cinnamon stick.
3. Stir to combine and serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 95 (26% from fat) • carb. 18g • pro. 3g
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 20mg
calc. 4mg • fiber 2g

Chicken Stock

This nourishing stock has many uses. Sip it plain, use it as a base for soups and stews, or store it in 1-cup containers to cook with or to warm up meals.

Makes about 8 cups

- 4 pounds chicken parts with bones**
- 2 carrots, cut into 2-inch pieces**
- 2 celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 medium onion, cut into 2-inch chunks**
- 1 garlic clove, peeled**
- 10 parsley stems**
- 2 thyme sprigs**
- 1 teaspoon black peppercorns**
- 2 bay leaves**
- 8 cups water**

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 80 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and strain stock through a fine mesh strainer.
- Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to use, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock. Stock may be stored for 7 days in the refrigerator, and up to 6 months in the freezer.

NOTE: If time is short, stock can be prepared in 30 minutes – this will make a stock lighter in color and flavor.

Nutritional information per serving (1 cup):
*Calories 86 (7% from fat) • carb. 1g • pro. 6g
 fat 3g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 343mg
 calc. 0mg • fiber 0g*

Vegetable Stock

While this recipe uses whole vegetables, scraps can also be added. Store carrot peels, celery leaves and ends, onion skins, mushroom stems and herbs in an airtight container in the freezer. Add to the veggie stock ingredients to enhance a flavorful, vegetarian stock.

Makes about 9 cups

- 4 large carrots, cut into 2-inch pieces**
- 3 celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 2 onions, cut into about 8 chunks**
- 1 leek, cleaned well and cut into 2-inch pieces**
- 1 teaspoon black peppercorns**
- 10 parsley stems**
- 3 thyme sprigs**
- 2 bay leaves**
- 2 garlic cloves, peeled**
- 7 to 8 cups water**

- Put all of the ingredients into the cooking pot the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and strain through a fine mesh strainer. Discard vegetables.
- Vegetable stock may be used immediately or allow to cool to room temperature and

refrigerate; it may be stored for 7 days in the refrigerator, and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):
*Calories 39 (3% from fat) • carb. 9g • pro. 1g
 fat 0g • sat. fat 8g • chol. 0mg • sod. 56mg
 calc. 39mg • fiber 2g*

Brown Beef Stock

For a deeper-flavored beef stock, roast the bones at 425°F for 40 to 45 minutes before adding to the pressure cooker.

Makes about 8 cups

- 2 pounds beef chuck, short ribs or shank**
- 2 pounds beef bones**
- 2 large carrots, cut into 2-inch pieces**
- 2 celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 large onion, quartered**
- 1 tablespoon olive oil**
- 2 garlic cloves, peeled**
- 1 teaspoon black peppercorns**
- 10 parsley stems**
- 4 thyme sprigs**
- 1 bay leaf**
- 8 cups water**

- Preheat oven to 425°F. Arrange beef, bones, carrots, celery and onion in a shallow roasting pan. Drizzle with oil and toss to coat. Roast in oven for about 40 minutes, turning ingredients halfway through roasting time. Ingredients on tray should be nicely browned.
- Put contents of roasting pan minus any excess oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Add the garlic, peppercorns, herbs and bay leaf to the pot. Cover ingredients with 8 cups of water. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 75 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and strain stock through a fine mesh strainer. Reserve any meat, discard bones, and vegetables.
- Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to use, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock. Stock may be stored

for 7 days in the refrigerator, and up to 6 months in the freezer.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 17 (2% from fat) • carb. 1g • pro. 3g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 893mg
calc. 12mg • fiber 0g

Quick Chicken Soup

The Cuisinart® Pressure Cooker makes it possible to achieve a flavorful base for chicken soup in 25 minutes, with no flavor enhancers like salty bouillon cubes.

Makes about 10 cups

- 2 pounds skinless, boneless chicken thighs
- 8 parsley stems
- 2 thyme sprigs
- 1 bay leaf
- 1 garlic clove, crushed
- 6 cups chicken broth
- 2 carrots, halved and thinly sliced
- 1 celery stalk, halved and thinly sliced
- 1 Chopped parsley, for garnish
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

1. Put the chicken, herbs, bay leaf, garlic and broth into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 20 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add carrot and celery to the cooking pot. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 3 minutes.
3. When the tone sounds, use Quick Pressure Release. Once pressure is completely released, remove lid, and remove and discard the herbs. Stir in the salt and pepper. Taste and adjust seasoning as desired. Garnish with chopped parsley before serving.

* For chicken noodle soup, add 1 cup of egg noodles with the sliced vegetables and increase cooking time to 5 minutes.

Nutritional information per serving (1 cup, for Quick Chicken Soup):

Calories 379 (56% from fat) • carb. 11g • pro. 30g
fat 23g • sat. fat 7g • chol. 0mg • sod. 135mg
calc. 36mg • fiber 1g

Cuban Black Bean Soup

Rich black bean soup that is both smoky and satisfying.

Makes about 9 cups

- 1 tablespoon olive oil
- 12 ounces chicken or pork andouille sausage, cut into small dice
- 1 medium onion, chopped
- 1 red pepper, cut into small dice
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- 6 cups water
- 1 pound dried black beans, rinsed and drained
- 1 bay leaf
- ¼ teaspoon cayenne
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1 teaspoon kosher salt

1. Put oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. When the oil is hot, cook the sausage until slightly brown, about 5 minutes. Add the onion, pepper, garlic, oregano, cumin, and coriander. Sauté until onion is translucent and soft, about 3 to 5 minutes. Add the water, black beans and bay leaf.
2. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and stir in the cayenne, vinegar, and salt.
4. Taste and adjust the seasoning as desired.

* Serving suggestions: Top with diced avocado, sour cream, cilantro and cooked rice.

Nutritional information per cup:

Calories 140 (20% from fat) • carb. 16g • pro. 10g
fat 3g • sat. fat 1g • chol. 22 mg • sod. 447mg
calc. 35mg • fiber 5g

Borscht

This soup tastes even better the next day when all the flavors have had a chance to meld overnight.

Makes about 8 cups

Beef Stock:

- 2** beef shanks, about 2 pounds total
- 1** teaspoon kosher salt
- ½** teaspoon freshly ground black pepper
- 1** tablespoon olive oil
- 2** medium carrots, cut into 3-inch pieces
- 2** celery stalks, cut into 3-inch pieces
- 2** plum tomatoes, halved
- 1** onion, halved
- 1** tablespoon tomato paste
- 8** cups water
- 1** teaspoon black peppercorns
- 10** parsley stems
- 2** thyme sprigs
- 1** bay leaf

Soup:

- 1** teaspoon olive oil
- 2** medium carrots, shredded
- 3** medium beets, shredded
- ¼** teaspoon kosher salt
- 1** teaspoon granulated sugar
- 1** tablespoon red wine vinegar
- 2** medium potatoes (about ¾ to 1 pound), peeled and cut into 1-inch pieces
- ½** small green cabbage, thinly sliced
- ½** cup fresh dill, chopped, plus more for serving
- Sour cream, for serving**

Make the stock:

1. Season the beef with the salt and pepper; reserve. Put the olive oil into the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. When hot, add one seasoned beef shank and brown on all sides. Reserve and repeat with remaining shank.
2. Once browned, return reserved shanks to the pot and add the carrots, celery, tomatoes, onion and tomato paste. Stir, and then add the water, peppercorns, parsley, thyme, and bay leaf. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 80 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid, cool stock, and strain through a cheesecloth or fine mesh strainer. Shred meat from shanks and reserve. Discard vegetables.

4. Cool strained stock to room temperature, then transfer to the refrigerator in a separate pot or bowl until the fat rises to the top and solidifies.

Make the soup:

1. Once the stock has completely cooled and fat has solidified, remove and discard fat. Put the oil into the clean cooking pot of the pressure cooker and select Sauté. Once the oil is hot, add the shredded carrots and beets with the salt and sugar. Sauté until slightly soft. Add the vinegar, scraping up any brown bits that may have accumulated on the bottom of the pot. Add the stock back to the cooking pot with the potatoes. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 3 minutes. When tone sounds, use Quick Pressure Release.
2. Once pressure is completely released, remove the lid. Stir in the reserved shredded beef and the cabbage. When beef is hot and the cabbage has wilted, after about 5 minutes, stir in the dill.
3. Taste and adjust seasoning as desired. Serve with a small dollop of sour cream and more chopped dill.

***Nutritional information per serving (2 cups):**
Calories 309 (22% from fat) • carb. 38g • pro. 38g
fat 10g • sat. fat 3g • chol. 62mg • sod. 688mg
calc. 138mg • fiber 8g*

Escarole and White Bean Stew

Simple ingredients transform into a hearty yet healthy and delicious dish. Serve with extra olive oil and crusty bread.

Makes 12 cups

- 1** tablespoon olive oil
 - 3** garlic cloves, smashed
 - 1** pound dried white beans, rinsed and drained
 - 8** cups chicken broth
 - 1** large head escarole, roughly chopped
 - ½** teaspoon kosher salt
1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Sauté. Once the oil is hot, add the garlic cloves. Sauté until garlic is fragrant, about 3 to 5 minutes. Add the white beans and broth.

Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

2. Once pressure is completely released, remove the lid. Stir in the escarole and salt. Select Simmer. Cook until escarole has completely wilted.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 157 (8% from fat) • carb. 26g • pro. 11g
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 286mg
calc. 128mg • fiber 7g

Pho

Traditional Vietnamese Pho simmers for hours and is constantly skimmed to create a deep-flavored, clear broth. Our version is lighter, but takes a fraction of the time and is just as comforting

Makes about 10 cups

Broth:

- 2 pounds beef bones
- 2 pounds mix of beef shanks, oxtails or short ribs
- 1 onion, halved
- 2 carrots, cut into 2-inch pieces
- 1 2-inch piece ginger, unpeeled
- 2 cinnamon sticks
- 4 star anise pods
- 3 cloves
- ½ bunch cilantro
- 8 cups water

Soup:

- 4 tablespoons fish sauce
- 1 pound flank steak, very thinly sliced

Ingredients for serving:

- 8 ounces rice noodles, cooked
- Fresh basil
- Fresh cilantro
- Fresh mint
- Mung beans
- Green onions, thinly sliced
- Fresh lime juice
- Fish sauce, optional
- Chili sauce, optional
- Hoisin sauce, optional

1. Add the broth ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure

the lid and select High Pressure. Set the time for 90 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

2. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove the lid. Cool stock and then strain through a cheesecloth or fine mesh strainer. Beef may be shredded and used in the soup, or reserved for another use. Discard bones, vegetables, and aromatics.
3. When strained stock reaches room temperature, transfer it to the refrigerator until the fat rises to the top and solidifies.

Make the soup:

4. When ready to serve, discard the solidified fat with a spoon, and add remaining stock to the cooking pot and select Sauté. Bring stock to simmer while preparing the bowls for serving: Put 1 cup cooked rice noodles, 5 hand-torn basil leaves, 1 tablespoon hand-torn cilantro leaves, 5 hand-torn mint leaves, 1 tablespoon mung beans and 1 teaspoon green onions in each bowl.
5. Just before serving, add the fish sauce and the sliced flank steak to the simmering stock and switch to Keep Warm. Remove pot from heat; meat should be just cooked through. Add about 2 cups of the hot stock, with the cooked steak, to each prepared bowl with a squeeze of lime juice. If desired, stir in a dash of fish sauce, chili sauce and/or hoisin sauce. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (2½ cups):
Calories 777 (36% from fat) • carb. 50g • pro. 68g
fat 29g • sat. fat 14g • chol. 98mg • sod. 536mg
calc. 60mg • fiber 3g

Pasta e Fagioli

Try our hearty and healthy vegetarian version of this classic Italian soup.

Makes about 12 cups

- 1 tablespoon olive oil
- 1 onion, cut into ½-inch dice
- 1 carrot, cut into ½-inch dice
- 1 celery stalk, cut into ½-inch dice
- 3 garlic cloves, chopped
- 1 teaspoon dried oregano

- 1 **teaspoon dried basil**
- 1 **pound dried cannellini or white beans, rinsed**
- 1 **bay leaf**
- 6 **cups water**
- 4 **cups vegetable broth**
- 2 **cans (14 ounces each) diced tomatoes with juice**
- 1½ **teaspoons kosher salt**
- 1½ **cups tubetti, small macaroni or small shell pasta**
- Chopped fresh parsley**
- Freshly grated Parmesan**

1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Sauté. Add the onion, carrot, celery and garlic and sauté until fragrant and soft, about 5 minutes. Add the oregano, basil, beans, bay leaf and water. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove the lid. Add the broth, diced tomatoes, salt and pasta. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 5 minutes. Once time expires, use Quick Pressure Release.
3. Taste and adjust seasoning as desired. Serve with chopped fresh parsley and grated Parmesan on the side.

Nutritional information per serving (1 cup):
 Calories 246 (11% from fat) • carb. 46g • pro. 11g
 fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 228mg
 calc. 111mg • fiber 12g

Lentil Soup

Simple, yet satisfying. This cool weather favorite is ready in no time with the pressure cooker!

Makes 8 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **medium onion, finely chopped**
- 1 **carrot, cut into ¼-inch dice**
- 2 **garlic cloves, thinly sliced**
- 1 **bay leaf**
- 1 **pound dried brown lentils**
- 5 **cups vegetable or chicken broth**
- 1 **teaspoon kosher salt**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
- ½ **teaspoon fresh lemon juice**

1. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once oil is hot, add the onion, carrot and garlic. Stir vegetables and cook until soft and fragrant, about 5 minutes.
2. Add the bay leaf, lentils and broth to the cooking pot. Secure lid and select High Pressure. Set time for 8 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure has completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add the salt, pepper and lemon juice. Discard the bay leaf. Taste and adjust seasoning as desired.

For variation, stir in chopped fresh spinach and freshly grated Parmesan when serving.

Nutritional information per serving (1 cup):
 Calories 110 (16% from fat) • carb. 16g • pro. 7g
 fat 2g • sat. fat 0mg • chol. 0mg • sod. 515mg
 calc. 21mg • fiber 5g

Vegetarian Bean Chili

The smokiness of the chipotle not only adds a lot of flavor (and some heat), but an unexpected meatiness to the dish, making this a filling, but healthy, chili.

Makes about 7 cups

- ¾ **lb. (2 cups) dried beans, soaked overnight, then drained (a mixture of beans works well for this dish – black, kidney, navy, adzuki, garbanzo, etc.)**
- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **½-inch piece fresh ginger, peeled and finely chopped**
- 2 **garlic cloves, finely chopped**
- 1 **small onion, finely chopped**
- 1 **teaspoon kosher salt, divided**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper, divided**
- 1 **medium bell pepper (yellow or green preferably, for color), cored, seeded and diced**
- 2 **teaspoons chili powder**
- ¼ **teaspoon ground cumin**
- ¼ **teaspoon ground cinnamon**
- 1 **can (28 ounces) diced tomatoes, drained**
- 2 **tablespoons tomato paste**
- 1 **chipotle in adobo sauce, puréed with**

**2 additional 1 teaspoon adobo sauce
cups vegetable broth
Shredded Cheddar or Monterey Jack,
for garnish
Fresh cilantro, for garnish**

1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once the oil is hot, add the ginger, garlic, and onion with a pinch each of the salt and pepper. Cook until softened and the onion is translucent, about 2 to 3 minutes. Add the bell pepper and the spices and cook to meld the flavors and cook the pepper, about 3 to 4 minutes. Add the drained beans, tomatoes, tomato paste, chipotle and sauce, broth and remaining salt and pepper.
2. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 20 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid.
4. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 247 (10% from fat) • carb. 44g • pro. 14g
fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 728mg
calc. 117mg • fiber 14g

Artichokes with Three Sauces

Perfect artichokes, cooked in just 7 minutes!

The best part is that these can be made in advance and served at room temperature with any one of our suggested sauces.

Makes 4 artichokes

- ½ cup water
1 lemon, halved
4 medium artichokes**
1. Put water and the juice of one lemon into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker.
 2. Prepare artichokes by cutting the stem off at the base to make an even, flat surface. Cut one-third off the top, and trim the outer layers of tough leaves.
 3. Rub the cut parts of the artichoke with the juiced lemon halves. Place artichokes into the pot. Secure the lid and select High Pressure.

Set timer for 7 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.

4. Once pressure has completely released, the red indicator will drop. Remove lid.
5. Serve immediately with melted butter or one of our suggested dipping sauces.

Nutritional information per serving (1 artichoke):
Calories 76 (2% from fat) • carb. 17g • pro. 5g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 152mg
calc. 71mg • fiber 9g

Garlic-Chile Oil

A simple oil for the artichokes, any leftovers can be used for dipping bread.

Makes ½ cup

- ½ cup olive oil
4 garlic cloves, thinly sliced
Pinch kosher salt
Freshly ground black pepper
Pinch red pepper flakes**

Put the oil and garlic in a small saucepan set over medium heat. Cook until garlic is fragrant, but not colored, 3 to 5 minutes. Remove from the heat, add the remaining ingredients and allow to cool. Cover and steep for 1 hour. Strain into a jar or small serving/dipping bowl (discard the garlic). The oil can be stored at room temperature for 24 hours, or in the refrigerator for up to 1 week (bring to room temperature before serving).

Nutritional information per serving (2 teaspoons):
Calories 82 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
fat 9g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 12mg
calc. 2mg • fiber 0g

Lemon-Thyme Butter

The melted butter coats the artichoke leaves perfectly, and the hint of lemon brightens up this delicious dipping sauce.

Makes about ½ cup

- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter
2 tablespoons fresh lemon juice
2 teaspoons fresh thyme leaves
½ teaspoon grated lemon zest
Pinch kosher salt**

Put the butter in a small saucepan to melt. Remove from heat and cool slightly. Add the

remaining ingredients and stir to combine.
Serve warm.

Nutritional information per serving (1 teaspoon):

Calories 67 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 24mg
calc. 1mg • fiber 0g

Hollandaise

This classic sauce can be made in a blender, food processor or by hand, but we have found in our testing that the hand blender is the quickest and most foolproof way to prepare it.

Makes 1½ cups

- 4 large egg yolks
 - 1 tablespoon fresh lemon juice
 - ¾ teaspoon kosher salt
 - ½ pound (2 sticks) unsalted butter, melted and kept slightly warm (not hot)
- Warm water, as needed

1. Put the egg yolks, lemon juice and salt into the blending cup of a hand blender (or a tall, shatterproof cup would work well). Slowly pour the warm butter into the cup, carefully leaving any white milk solids on the bottom of the pot behind. Allow to rest for about 1 minute.
2. Insert the blending shaft into the blending cup so that the blade guard touches the bottom of the cup. Blend, using Low speed if available, keeping the blade on the bottom. Once the ingredients thicken and start to emulsify, continue processing, using a gentle up-and-down motion, until thick and all the ingredients are incorporated.
3. If sauce is too thick, blend in warm water, 1 teaspoon at a time, until desired consistency is achieved (approximately 2 tablespoons water total).
4. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately or transfer to a double boiler to keep warm.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 115 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 76mg • sod. 109mg
calc. 6mg • fiber 0g

Mushroom Risotto

Fresh mushrooms star in this simple yet flavorful risotto.

Makes about 8 cups

- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 medium leek, thoroughly cleaned and finely chopped
- 1 teaspoon kosher salt, divided
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 10 ounces cremini mushrooms, sliced
- 5 ounces shiitake mushrooms, sliced
- 3 sprigs fresh thyme
- 2 cups Arborio rice
- ½ cup dry white wine
- 4 cups low-sodium chicken or vegetable broth/stock
- ½ cup frozen peas
- ½ cup shredded fontina (about 1¼ ounces)

1. Put the oil and butter into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Sauté. Once oil is hot and butter melted, add the leek with ½ teaspoon of the salt and pepper. Stir and cook until soft and fragrant. Add the sliced mushrooms and thyme, and cook until soft and browned at the edges.
2. Add the rice and stir to evenly coat with the other ingredients. Cook until the outer edges are translucent, but the middle is still opaque. Add the wine and stir until the wine evaporates and the pot is just about dry. Add broth and remaining salt.
3. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 3 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
4. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and stir in the peas and cheese.
5. Remove thyme stems, taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information per first-course serving (½ cup):

Calories 170 (19% from fat) • carb. 27g • pro. 5g
fat 4g • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 388mg
calc. 34mg • fiber 1g

Black Beans and Rice

A quick version of the classic
Cuban side dish.

Makes 8 cups

- 1 cup dried black beans, soaked overnight**
 - 1 tablespoon olive oil**
 - 1 jalapeño, seeded and chopped**
 - 2 garlic cloves, finely chopped**
 - 1/2 teaspoon ground cumin**
 - 4 cups low-sodium chicken broth, divided**
 - 1 bay leaf**
 - 2 cups long-grain white rice**
 - 1 teaspoon kosher salt**
1. Drain and rinse soaked beans; reserve.
 2. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. When the oil is hot, add the jalapeño and garlic and cook until soft and fragrant, about 3 minutes. Stir in the cumin and rinsed beans with 2 cups of broth and the bay leaf.
 3. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 15 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
 4. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add the remaining chicken broth, rice and salt. Stir well and select High Pressure for 3 minutes, allowing the pressure to release naturally.
 5. Remove lid and stir together, adjust seasoning as desired and serve.

*Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 265 (7% from fat) • carb. 52g • pro. 9g
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 553mg
calc. 73mg • fiber 4g*

Curried Chickpeas with Potatoes and Spinach

Vegetarian comfort food!

Makes about 4 cups

- 2 teaspoons vegetable oil**
- 1/2 red onion, finely chopped**
- 1 habanero pepper, deseeded and finely chopped**
- 2 garlic cloves, finely chopped**

- 1 tablespoon mild curry powder**
- 1/2 teaspoon ground cumin**
- 1 cup dried chickpeas, rinsed and drained**
- 2 cups low-sodium vegetable or chicken broth**
- 12 ounces white potatoes, cut into 1/2-inch dice**
- 1/2 teaspoon kosher salt**
- 1 cup fresh baby spinach, packed**

1. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once the oil is hot, add the onion, pepper and garlic. Cook until softened and fragrant, about 5 minutes. Add the curry powder and cumin and stir well over the heat; continue to cook for a few minutes. Add the dried chickpeas and broth. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 30 minutes. When tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove the lid. Add the potatoes and salt and secure the lid. Select High Pressure for 3 minutes. When time expires, use Quick Pressure Release.
3. Remove the lid and stir in the spinach. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per cup:

*Calories 152 (20% from fat) • carb. 24g • pro. 7g
fat 3g • sat. fat 0mg • chol. 0mg • sod. 443mg
calc. 47mg • fiber 16g*

Sautéed Kale

This simple side dish is a tasty way to get greens on your plate any night of the week.

Makes about 3 cups

- 1 tablespoon olive oil**
- 1 garlic clove, crushed**
- 1/4 teaspoon kosher salt**
- Pinch crushed red pepper**
- 8 ounces (10 packed cups) kale, hard stems removed and discarded, leaves and tender stems roughly chopped**
- 1/2 cup low-sodium chicken broth**

1. Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Add the garlic and cook until garlic is fragrant but has no color. Stir in the salt and crushed red pepper.

2. Stir in the kale to evenly coat with oil and add the broth. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 2 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
3. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Taste and adjust seasoning as desired.

**Nutritional information per serving
(based on ½ cup serving):**

*Calories 98 (53% from fat) • carb. 9g • pro. 4g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 3mg • sod. 291mg
calc. 124mg • fiber 2g*

Green Beans with Shallots and Pine Nuts

This side dish is elegant enough for a dinner party, yet simple enough to make every day.

Makes about 4 cups

- ¼ **cup pine nuts**
- 1 tablespoon unsalted butter**
- 1 shallot peeled and thinly sliced**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- 12 ounces green beans, trimmed**
- 1 tablespoon fresh lemon juice**
- ½ **cup water**

1. Put the pine nuts into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Sauté. Stir over the heat for about 5 minutes, until the nuts are slightly toasted.
2. Add the butter to the pot with the shallots to slightly sauté and soften.
3. Sprinkle with salt before adding the green beans, lemon juice and water. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 1 minute. When the tone sounds, use Quick Pressure Release. Once pressure is completely released, the red indicator will drop.
4. Remove lid and stir together, taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
*Calories 64 (73% from fat) • carb. 4g • pro. 2g
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 151 mg
calc. 17mg • fiber 1g*

Acorn Squash with Melted Red Onion and Sage

A hearty, winter side dish.

Makes about 4 cups

- 2 teaspoons olive oil**
- 1 medium acorn squash, seeded and cut into wedges**
- 1 medium red onion, cut into wedges**
- 2 teaspoons pure maple syrup**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ½ **cup chicken stock**
- 1 teaspoon fresh sage leaves, thinly sliced**

1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once the oil is hot and shimmers across the pan, add the squash wedges in a single layer (this will take 2 batches). Cook until golden, about 2 minutes per side. Repeat with second batch and then remove and reserve.
2. Add the onion wedges to the pot and cook until golden, again about 2 minutes per side. Once golden, stir in the maple syrup, salt, and stock. Add the squash back to the pot, secure the lid and select High Pressure. Set the time for 3 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
3. Once pressure is completely released, remove lid and add the sage.
4. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (½ cup):
*Calories 56 (21% from fat) • carb. 11g • pro. 1g
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 213mg
calc. 34mg • fiber 2g*

Garlic and Herb Smashed Potatoes

The potato side dish to fit every plate.

Makes 4 to 6 servings

- 2 tablespoons unsalted butter, divided**
- 2 pounds small red potatoes, halved lengthwise**
- 2 garlic cloves, sliced**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ½ **cup chicken broth**
- ¼ **cup chopped fresh herbs (any favorite or combination – parsley, mint, rosemary, thyme and/or dill)**

- Put 1 tablespoon of the butter into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once butter melts, stir in the potatoes, garlic, and salt. Sauté so that the butter coats all the potatoes and the garlic softens and becomes aromatic, about 4 to 5 minutes. Add the broth and secure the lid. Select High Pressure. Set the time for 5 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and strain potatoes. Toss with remaining butter and chopped herbs. Serve immediately.

**Nutritional information per serving
(based on 6 servings):**

Calories 175 (30% from fat) • carb. 28g • pro. 4g
fat 6g • sat. fat 4g • chol. 16mg • sod. 226mg
calc. 21mg • fiber 3g

Honey-Glazed Salmon

While the Cuisinart® Pressure Cooker may cook food very quickly, its Low Pressure setting is gentle enough for delicate items such as fish. In this recipe, salmon cooks perfectly in just a few minutes. Plus, a touch of sweetness and Asian flavors will appeal to even the pickiest eaters.

Makes 2 to 3 servings

- 1 pound salmon fillet, about 1½ inches thick, skin removed, cut into 2 to 3 pieces**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ½ Freshly ground black pepper**
- ½ cup water**
- 2 tablespoons honey**
- 1½ tablespoons reduced-sodium soy sauce**
- 1 garlic clove, smashed**
- 1 1-inch piece ginger, peeled and thinly sliced**
- 1 green onion, thinly sliced, for serving**

- Season salmon with the salt and pepper. In a small bowl, whisk together the water, honey, soy sauce, garlic and ginger and put into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker with the salmon fillets. Select Low Pressure. Set time for 4 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and transfer salmon to a serving plate, flesh side up.

Select Simmer to reduce cooking liquid until it thickens. Spoon over salmon and sprinkle with sliced green onions.

**Nutritional information per serving
(based on 3 servings):**

Calories 278 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 33g
fat 9g • sat. fat 2g • chol. 68mg • sod. 414mg
calc. 64mg • fiber 0g

Arroz con Pollo

A perfect one-pot meal, in only 30 minutes, total.

Makes about 4 servings

- 2 pounds boneless, skinless chicken thighs**
- 1½ teaspoons kosher salt, divided**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- ½ teaspoon extra virgin olive oil**
- ½ onion, chopped**
- ½ red bell pepper, chopped**
- 2 garlic cloves, chopped**
- 1 plum tomato, cut into ½-inch dice**
- ¼ teaspoon smoked paprika**
- 1 cup long-grain white rice**
- 1½ cups low-sodium chicken broth**
- 1/8 teaspoon saffron threads**
- 1 bay leaf**

- Season the chicken on both sides with 1 teaspoon of the salt and the pepper; reserve.
- Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. Once the oil is hot, add the chopped onion, red pepper and garlic. Sauté vegetables until fragrant, about 5 minutes. Add the tomato with remaining salt and smoked paprika, and cook for a couple of minutes then stir in the rice.
- Add the chicken to the pot with the broth, saffron, and bay leaf. Stir together. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 18 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid, stir well and serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 397 (13% from fat) • carb. 52g • pro. 32g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 108mg • sod. 935mg
calc. 71mg • fiber 2g

Chicken and Vegetable Curry

Thanks to the pressure cooker, it tastes like this quick curry spent all day cooking on the stove. (Spoiler alert: It takes under an hour!)

Makes about 6 servings

- 1½ **teaspoons ghee (clarified butter), or vegetable oil**
- 2 **pounds boneless, skinless chicken thighs (about 4 thighs)**
- 1 **teaspoon kosher salt, divided**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper, divided**
- 1 **small onion, finely chopped**
- 2 **garlic cloves, finely chopped**
- 1 **1-inch piece fresh ginger, peeled and finely chopped**
- 1 **jalapeño, seeded and finely chopped**
- ¼ **cup curry powder (mild heat, not hot)**
- 1 **can (13.5 ounces) coconut milk (not “lite”)**
- 1 **can (14 ounces) diced tomatoes, drained**
- ½ **pound Yukon Gold or red potatoes, cut into 1-inch pieces**
- ½ **pound sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch pieces**
- 1 **large carrot, peeled and cut into ½-inch pieces**
- ½ **cup peas, fresh or frozen**
- Fresh cilantro, chopped, for garnish**
- Basmati rice, for serving**

1. Season chicken on both sides with a pinch each of the salt and pepper and reserve. Put the ghee or oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté.
2. Add the onion, garlic, ginger and jalapeño, along with a pinch each of the salt and pepper, and the curry powder. Sauté until softened. Add the chicken and remaining salt and pepper and stir so the thighs are evenly coated with the sautéed vegetables and spices.
3. Add the coconut milk and drained tomatoes, along with the remaining salt and pepper. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 10 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.

4. Once pressure has completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add the potatoes, sweet potatoes and carrot. Stir well and set for High Pressure again for 7 minutes. When time expires, allow pressure to release naturally.
5. Remove lid and stir in the peas. Taste and adjust seasoning as desired. Garnish with the cilantro and serve over rice.

Nutritional information per serving (1 cup):
Calories 261 (56% from fat) • carb. 20g • pro. 10g
fat 17g • sat. fat 9g • chol. 32mg • sod. 374mg
calc. 41mg • fiber 3g

Simple Chicken

An easy way to make a tasty and moist whole chicken for the family any night of the week.

Makes 4 to 6 servings

- 1 **4-pound chicken**
- 1 **teaspoon kosher salt**
- ½ **teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 **teaspoons olive oil**
- 2 **rosemary sprigs**
- 2 **thyme sprigs**
- 2 **garlic cloves, smashed**
- 1 **bay leaf**
- ½ **lemon**
- 1 **cup low-sodium chicken broth**

1. Season chicken on all sides with salt and pepper.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. Once oil is hot, add the chicken, breast down. Brown on both sides well, about 5 minutes per side. Add the herbs, garlic, and bay leaf to the pot. Squeeze the lemon into the pot and add the lemon with the broth.
3. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. Once tone sounds, use Quick Pressure Release.
4. When pressure has completely released, the red indicator will drop. Remove lid and place chicken on a cutting board.
5. Allow chicken to rest for about 10 to 15 minutes, then carve chicken and serve.

Nutritional information per serving**(based on 6 servings):**

Calories 150 (31% from fat) • carb. 1g • pro. 24g
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 77mg • sod. 573mg
calc. 26mg • fiber 0g

Classic Beef Stew

A hearty dish, perfect for a cold, winter day.

Makes 6 servings

- 2 pounds beef chuck roast, cut into 1½- to 2-inch pieces**
- 1 teaspoon kosher salt, divided**
- ¼ teaspoon freshly ground, black pepper**
- 1 tablespoon olive oil**
- 1 medium carrot, finely chopped**
- 1 celery stalk, finely chopped**
- 1 small onion, finely chopped**
- 1 garlic clove, finely chopped**
- 2 tablespoons tomato paste**
- ½ cup dry red wine**
- 1 cup low-sodium beef broth**
- 1 bay leaf**
- 1½ cups baby carrots**
- 1½ cups baby potatoes**
- 1 cup frozen peas**
- Chopped parsley, for garnish**

1. Season the beef with ½ teaspoon of the salt and the pepper. Reserve.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. When the oil is hot, add the meat and brown in batches, about 3 to 5 minutes per side. Once browned, remove the meat and reserve; repeat with remaining meat. Add the chopped carrot, celery, onion, garlic, and remaining salt. Stir and cook to soften until vegetables become fragrant, about 5 minutes. Add the tomato paste and stir, cooking for 2 minutes. Add the wine and cook until it is reduced by about half. Add the reserved beef with the beef broth and bay leaf. Stir to fully mix.
3. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
4. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add the baby carrots and potatoes. Secure the lid and select High Pressure for 5 minutes.

5. When tone sounds, allow pressure to release naturally. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Taste and adjust seasoning as desired. Before serving,*stir in peas and garnish with parsley.

*If a thicker sauce is desired, strain the solids from the stew liquid, reserving both separately. Remove and discard bay leaf. Blend 1½ tablespoons softened butter and 1½ tablespoons flour to make a paste (beurre manié). Return liquid to pot and bring to a simmer. Once liquid comes to a boil, whisk in the butter and flour mixture and simmer until liquid thickens. Pour over reserved meat and vegetables.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 379 (21% from fat) • carb. 28g • pro. 41g
fat 9g • sat. fat 3g • chol. 114mg • sod. 583mg
calc. 63mg • fiber 6g

Carne Mechada

A Venezuelan shredded beef dish that is traditionally served alongside rice, beans and plantains. It is also quite tasty in a taco!

Makes about 3 cups**Carne:**

- 1½ pounds flank or hanger steak**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 teaspoon vegetable oil**
- 1 small onion, sliced**
- 4 garlic cloves, crushed**
- 1 bay leaf**
- ¼ cup Worcestershire sauce**
- 1 cup beef broth**

Sofrito:

- 1 teaspoon vegetable oil**
- 1 small onion, finely chopped**
- 4 garlic cloves, finely chopped**
- 1 medium red pepper, cut into thin, 1½-inch-long julienne strips**
- 1 chipotle pepper, puréed**
- 2 tablespoons Worcestershire sauce**
- ¼ cup tomato sauce**
- ¾ cup reserved beef cooking liquid**

1. Season the beef on both sides with the salt and pepper, cut beef in half if necessary for browning. Put oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown.

When the oil is hot, add the meat to brown, about 3 to 5 minutes per side.

- Once meat is browned, remove and reserve. Add the onion and garlic to the pan, scraping up any browned bits that may remain on the bottom with a wooden spoon. Cook until soft and fragrant. Return beef to the cooking pot. Stir in the bay leaf, Worcestershire and beef broth. Secure lid and select High Pressure. Set the time for 75 minutes. When the tone sounds, let pressure release naturally.
- Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Allow to cool before shredding. For maximum flavor, allow meat to chill in refrigerator in the cooking liquid overnight. Before using, shred meat into 1½- to 2-inch-long shreds with fork or hands.
- When the meat has rested and is shredded, make the sofrito. Put oil into the cooking pot and select Brown. When the oil is hot, briefly brown the beef in batches again, about 3 minutes per batch. Reserve the meat and add the onion, garlic and pepper to the pan, scraping up any, brown bits that may remain on the bottom. Stir in the chipotle and then the Worcestershire, tomato sauce and beef cooking liquid. Add reserved meat back to pot. Secure lid and select High Pressure. Set time for 3 minutes.
- When the tone sounds, use Quick Pressure Release. Once pressure is completely released, remove lid. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information (based on 6 servings):

Calories 215 (38% from fat) • carb. 7g • pro. 26g
fat 9g • sat. fat 3g • chol. 78mg • sod. 626mg
calc. 47mg • fiber 1g

Corned Beef and Cabbage

The Cuisinart® Pressure Cooker takes all the guesswork – and long cooking time – out of this perfectly prepared St. Patrick’s Day favorite.

Makes 12 servings

- 3 to 4 pounds corned beef, rinsed**
- ½ teaspoon coarsely ground black pepper**
- 5 whole allspice berries, coarsely ground (or crushed)**
- 1 teaspoon yellow mustard seeds**
- ¼ teaspoon ground ginger**

- 1 bay leaf**
- 2 celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 carrot, halved**
- 1 small onion, halved**
- Water**
- 2 cups baby carrots**
- 2 pounds baby potatoes**
- 1 small head cabbage, cored and quartered**
- Horseradish, for serving, optional**
- Whole-grain mustard, for serving, optional**
- Chopped parsley, for garnish**

- Put the first 9 ingredients (through the onion) into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Add water until it covers roughly two-thirds of the corned beef. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 90 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure has completely released, the red indicator will drop. Remove lid and remove corned beef and reserve. Strain the liquid and add back to cooking pot. Discard the solids. Return the meat to the pot with the baby carrots, potatoes, and cabbage. Secure the lid and select High Pressure for 5 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
- When ready to serve, transfer the vegetables to a serving plate and the corned beef to a cutting board. Thinly slice the corned beef, against the grain. If desired, serve with horseradish or whole-grain mustard. Garnish with chopped parsley.

Nutritional information per serving

(based on 12 servings):

Calories 323 (30% from fat) • carb. 23g • pro. 36g
fat 11g • sat. fat 4g • chol. 100mg • sod. 1278mg
calc. 53mg • fiber 4g

Asian-Style Pork Ribs

Instead of a slow braise in the oven, using the pressure cooker makes these sweet and savory ribs fall-off-the-bone tender in no time.

Makes 1 rack, or 3½ to 4 cups shredded meat

- 1 cup hoisin sauce**
- ½ cup soy sauce, low sodium**
- 1 tablespoon yuzu juice* or fresh lime juice**
- 1 tablespoon mirin**

- 1 **tablespoon fish sauce**
 - 1 **1- to 2-inch piece of ginger, peeled and roughly chopped**
 - 2 **garlic cloves, peeled**
 - ½ **cup packed light brown sugar**
 - ¼ **cup plus one teaspoon grapeseed or canola oil, divided**
 - 1 **rack bone-in pork ribs (about 2 to 3 pounds), cut into individual ribs**
 - 1 **cup water**
1. Put the hoisin, soy sauce, yuzu juice, mirin, fish sauce, ginger, garlic, brown sugar, and ¼ cup oil in the jar of a blender in the order listed. Blend on high until completely homogenous.
 2. Put ribs in a glass or stainless steel bowl and coat completely with the marinade. Cover the bowl tightly with plastic wrap and chill in the refrigerator overnight.
 3. Take the meat from the refrigerator and remove as much marinade from each individual rib as possible. Combine 1 cup of the leftover marinade with 1 cup of water and set aside.
 4. Add the remaining teaspoon of oil to the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. When oil is hot, add the ribs, about 4 to 5 at a time, until browned on all sides, about 1 to 2 minutes per side. Remove and repeat with remaining ribs.
 5. Once all meat is browned, scrape up any burnt or dark bits from the bottom of the pot and remove. Return all the ribs to the cooking pot and add the marinade/water mixture. Secure lid in place. Select High Pressure and set time for 30 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally. Once pressure has completely released, the red indicator will drop.
 6. Remove lid. Remove the ribs from the oven and serve with juices.

*Yuzu is a Japanese citrus fruit that is quite sour. Yuzu juice can be found in the Asian section of many grocery stores.

**Nutritional information per serving
(based on 4 servings):**

Calories 353 (57% from fat) • carb. 14g • pro. 24g
fat 22g • sat. fat 7g • chol. 78mg • sod. 145mg
calc. 40mg • fiber 0g

Pineapple Chipotle Pulled Pork Tacos

Cutting the pork into smaller pieces before cooking speeds up the cooking time and guarantees each bite will melt in your mouth.

Makes about 4 cups

- 2 **pounds pork butt, cut into 2-inch chunks**
- 1 **teaspoon kosher salt**
- 1 **teaspoon chili powder**
- ½ **teaspoon ground cumin**
- 3 **garlic cloves, smashed**
- 1 **cinnamon stick**
- ¾ **cup pineapple juice**
- ¼ **cup water**
- ⅓ **cup ketchup**
- 1 **chipotle, finely chopped**

For serving:

Taco shells
Red cabbage, thinly sliced
Diced pineapple (fresh, not canned)
Radish, cut into thin matchsticks
Cilantro, roughly chopped
Lime

1. Season the pork with the salt, chili powder and cumin. Add the pork and garlic to the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and stir together with the cinnamon stick. Stir together the pineapple juice, water, ketchup and chipotle; add to the cooking pot with the pork. Mix all ingredients together well.
2. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 75 minutes. When the tone sounds, let pressure release naturally.
3. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and transfer the pork to a large mixing bowl; shred with 2 forks or your hands (gloves are recommended). Taste and adjust seasoning as desired.*
4. Serve approximately 1 tablespoon pulled pork in each taco shell, thinly sliced red cabbage, diced fresh pineapple, radish matchsticks, chopped cilantro and lime.

*For added flavor, the strained cooking liquid may be cooked more to reduce into a sauce and added to the shredded pork, tablespoon by tablespoon.

Nutritional information per serving (one taco):
Calories 76 (58% from fat) • carb. 4g • pro. 5g
fat 5g • sat. fat 2g • chol. 16mg • sod. 159mg
calc. 6mg • fiber 0g

Pork Chops with Apricot Sauce

Say good-bye to dry pork chops with the Cuisinart® Pressure Cooker, which cooks them up in minutes.

Makes 4 servings

- 4 boneless pork chops, about 2 inches thick**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 tablespoon olive oil**
- ½ cup apricot jam**
- 1/3 cup chicken broth**
- 2 garlic cloves, smashed**
- 2 thyme sprigs**

1. Season the pork chops with the salt and pepper. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. Once hot, add 2 of the pork chops and brown on both sides. Remove and reserve. Repeat with remaining pork chops.
2. Return the reserved pork chops to the pot and add the apricot jam, broth, garlic, and thyme sprigs. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 8 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release. Once pressure is completely released, the red indicator will drop.
3. Remove lid and transfer the pork chops to a serving plate. Remove and discard the garlic cloves and thyme sprigs. Select Simmer to thicken cooking liquid. Spoon over pork chops and serve immediately.

Nutritional information per serving (1 pork chop):
Calories 430 (46% from fat) • carb. 26g • pro. 32g
fat 22g • sat. fat 7g • chol. 92mg • sod. 499mg
calc. 76mg • fiber 0g

Creamy Rice Pudding

Not rich enough for you? Top with sweetened whipped cream and some chopped nuts before serving.

Makes 4½ cups

- 3 cups Arborio or Carnaroli rice**
- 4 cups whole milk**
- 2 cups heavy cream**
- 2 cups water**
- 1 cup granulated sugar**
- 1 tablespoon plus 1 teaspoon ground cinnamon**
- 1 tablespoon pure vanilla extract**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 3 pinches ground nutmeg**

1. Put all ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker.
2. Secure the lid and select Low Pressure. Set the time for 15 minutes. When the tone sounds, use Quick Pressure Release.
3. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop.
4. Remove lid and stir. Serve warm.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 304 (35% from fat) • carb. 43g • pro. 6g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 42mg • sod. 98mg
calc. 83mg • fiber 1g

“Baked” Apples

These are perfect when served on their own, but even more decadent with a dollop of whipped cream or a scoop of vanilla ice cream.

Makes 4 servings

Filling:

- 2 tablespoons old-fashioned, rolled oats**
- 2 tablespoons pecans**
- 2 tablespoons unbleached, all-purpose flour**
- ¼ cup packed light brown sugar**
- ½ teaspoon pure vanilla extract**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- ¼ teaspoon ground nutmeg**
- Pinch ground cardamom**
- Pinch kosher salt**
- 4 tablespoons unsalted butter, cold and cubed**

Apples:

4 medium to large apples, a sweet-tart variety

½ cup water

½ cup packed light brown sugar

1. Put the first 9 ingredients (through the salt) into the bowl of a Cuisinart® Food Processor or chopper fitted with the chopping blade. Process until combined. Add the cold butter and pulse until combined – the mixture should resemble an uneven crumb. Reserve in the refrigerator until ready to stuff the apples.
2. Prepare the apples by coring each, but being careful to keep the bottom intact. The easiest way to do this is to first use a paring knife to cut about a ½- to 1-inch circle out of the top of the apple. Then, using a melon baller, scoop out the remainder of the core as best you can, down to just the bottom of the apple (you will want to be sure to remove all of the seeds). Repeat with each apple.
3. Fill each apple cavity with the crumb topping, packing it in as firmly as possible.
4. Put the ½ cup of water and ½ cup of brown sugar into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Stir to combine. Place the apples into the pot so that they are standing straight up.
5. Secure the lid and select Low Pressure. Set the time for 5 minutes. When the tone sounds, let pressure release naturally.
6. Once pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Serve warm.

Nutritional information per apple:

*Calories 285 (28% from fat) • carb. 53g • pro. 2g
fat 9g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 26mg
calc. 16mg • fiber 5g*

Key Lime Cheesecake

Yes, your pressure cooker can also perform finicky oven duties as well. This may just be the easiest cheesecake yet!

**Makes one 7-inch cheesecake,
6 to 8 servings**

**Melted butter or nonstick
cooking spray**

¾ cup graham cracker

(or other cookie) crumbs

1 tablespoon unsalted butter, melted
**1 pound regular cream cheese (2
standard packages), cut into 1-inch
pieces, room temperature**

½ cup granulated sugar

¼ teaspoon kosher salt

¼ grated zest of 1 key lime or lime

2 large eggs

1 tablespoon fresh key lime juice

1½ teaspoons pure vanilla extract

2 cups water

1. Lightly coat a 7-inch round by 3-inch high springform pan with melted butter or nonstick cooking spray. Place a sheet of plastic wrap (about 16 x 16 inches) on top of a sheet of aluminum foil the same size. Place the springform pan in the center and wrap the exterior tightly.
 2. Combine the cookie crumbs and 1 tablespoon melted butter in a small bowl. Transfer to the prepared pan and turn to dust the sides of the pan. Press the remainder onto the bottom of the pan. Reserve.
 3. Put cream cheese, sugar, salt, and key lime zest in the work bowl of a food processor fitted with the chopping blade. Process until smooth, about 15 to 20 seconds. Add the eggs, key lime juice, and vanilla extract. Process until combined, about 10 seconds. Scrape down the bowl and process for another 5 seconds (this can also be done with an electric hand or stand mixer fitted with the beaters or paddle attachment. Mix on a low speed, being careful not to incorporate too much air into the batter). Pour the batter into the prepared pan. Cover cheesecake with a piece of aluminum foil that has been brushed with butter or sprayed with nonstick cooking spray. Make the sides tight, but allow room for the cheesecake to expand.
 4. Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker with 2 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a “cradle.” Put the filled springform pan in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the pot.
 5. Put the filled springform pan onto the rack. Secure the lid and select Low Pressure.
-

Set the time for 15 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

- When the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Carefully lift the springform pan out of the pressure cooker foil cradle. Remove foil and plastic wrap. If moisture has accumulated on the top, dab gently with a paper towel to remove. Let cool to room temperature, then cover and refrigerate to fully chill. Before serving, remove from springform pan.

**Nutritional information per serving
(based on 8 servings):**

Calories 318 (66% from fat) • carb. 21g • pro. 6g
fat 24g • sat. fat 14g • chol. 111mg • sod. 309mg
calc. 10mg • fiber 0g

Cherry Chocolate-Chip Bread Pudding

This can be prepared a day in advance and then cooked while you and your family are eating dinner, making it a quick way to have a fresh dessert on a weeknight.

Makes 12 servings

- 1 pound challah bread, cut into 1-inch pieces**
- ¾ cup chocolate chips**
- ¾ cup dried cherries**
- 4 large eggs**
- ¼ cup granulated sugar**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 2 cups whole milk***
- 1 cup heavy cream***
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- Melted butter or nonstick cooking spray**
- 3 cups water**

- Put the bread pieces, chocolate chips, and dried cherries into a large mixing bowl. Reserve.
- Put the remaining ingredients, through the vanilla extract, into a separate mixing bowl. Whisk until well combined (to the point where the sugar has dissolved; this can be done by hand, with a hand mixer or even in a blender). Pour liquid mixture over the bread mixture. Stir to fully coat. Cover with plastic wrap and allow to rest in the refrigerator for a minimum

of 3 hours or up to overnight. Bring to room temperature before cooking.

- Lightly coat a 2-quart ceramic baking dish (no wider than 7 inches) with melted butter or nonstick cooking spray. Transfer the soaked bread mixture to the baking dish. Cover with aluminum foil that has also been coated with melted butter or nonstick cooking spray.
- Put the rack into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker with 3 cups of water. Cut a piece of aluminum foil that is about 24 inches long. Fold in half lengthwise, then fold in half again two more times to create a strip about 24 inches in length and 2 inches wide to make a “cradle.” Put the filled baking dish in the center of the foil strip and then carefully lift and transfer to the rack in the cooking pot.
- Secure the lid and select Low Pressure. Set the time for 45 minutes. When the tone sounds, allow pressure to release naturally.

- When the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid. Use the foil cradle to carefully lift baking dish out of the pressure cooker. Transfer to a cooling rack and remove foil. Serve warm.

*In place of the milk and cream, you may substitute non-dairy milk, such as almond or rice, for the full amount of the milk and cream.

Nutritional information per serving:

Calories 339 (43% from fat) • carb. 40g • pro. 8g
fat 16g • sat. fat 9g • chol. 112mg • sod. 246mg
calc. 95mg • fiber 2g

©2019 Cuisinart
7475 N. Glen Harbor Blvd.
Glendale, AZ 85307
Printed in China

19CE055760

IB-7077B-ESP

Cuisinart®

MANUAL DE
INSTRUCCIONES
& LIBRO DE RECETAS



Olla a presión eléctrica Cuisinart®

Serie CPC-600N1

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Siempre conecte el cable al aparato antes de enchufarlo en la toma de corriente. Siempre apague ("OFF") el aparato antes de desenchufarlo.
3. No ponga la olla a presión dentro de un horno caliente.
4. No toque las superficies calientes de este aparato; emplee las asas solamente.
5. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
6. **NO INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.** Permita que la olla se enfríe y que todo el vapor se escape antes de abrir la tapa. Si resulta difícil abrir la tapa, esto significa que la olla aún está bajo presión. No intente forzar la apertura. Cualquier presión en la olla puede ser peligrosa. Véase las instrucciones de operación en la página 5.
7. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga líquidos o alimentos calientes.
8. No lo use para ningún fin que no sea el indicado.
9. Este aparato cocina bajo presión. Su uso inadecuado puede causar quemaduras graves. Asegúrese de que la tapa está debidamente cerrada antes del uso. Véase las instrucciones de uso en la página 4.
10. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja el cable, el enchufe ni ninguna otra parte del aparato en agua ni en ningún otro líquido.
11. Desenchufe el aparato cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
12. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; devuélvalo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.

13. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
14. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart puede dañar el aparato.
15. No lo utilice en exteriores.
16. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete; el vapor puede dañarlo.
17. No lo llene la unidad a más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad (línea "MAX"). Cuando se cocinen alimentos que pueden expandirse durante su cocción como vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, granos y cereales, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla. Tenga presente que algunos alimentos, tales como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena y otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o pasta, echan espuma y barbotan durante la cocción, obstruyendo la válvula reguladora de presión.
18. Compruebe que la válvula reguladora de presión está libre de obstrucciones y que no está pegada antes de cada uso. Ambas válvulas de presión (véase las piezas n.º 1 y n.º 2 en la página 3) deben moverse libremente antes de su uso.
19. No utilice esta olla a presión para freír con aceite.
20. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete. Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

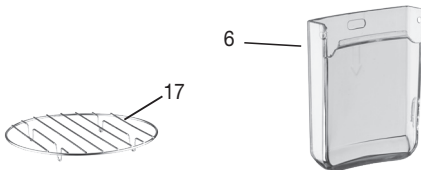
El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

Puede usarse una extensión eléctrica/un cable alargador, pero con cuidado.

La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. El cable más largo o la extensión deben ser acomodados de tal manera que no cuelguen de la encimera/mesa, donde pueden ser jalados por niños o causar tropiezos.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Válvula reguladora de presión
2. Válvula indicadora de presión (indicador rojo)
3. Mecanismo de cierre de la tapa
4. Anillo sellador
5. Olla
6. Depósito de condensación
7. Asas laterales
8. Carcasa
9. Placa calentadora (no ilustrada)
10. Base
11. Cable (no ilustrado)
12. Asa de la tapa
13. Tapa
14. Ojal de caucho
15. Aro superior
16. Panel de control
17. Rejilla de cocción al vapor (usada para algunas recetas; véase el libro de recetas)
Nota: la rejilla de cocción al vapor ha sido diseñada especialmente para esta olla y no dañará el revestimiento antiadherente, siempre que siga cuidadosamente las instrucciones.



ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones.....	3
Piezas y características.....	3
Antes del primer uso	4
Instrucciones de uso	4
Instrucciones de operación.....	5
Modos de cocción	7
Mecanismos de seguridad.....	7
Limpieza y mantenimiento	8
Resolución de problemas	9
Garantía.....	10
Consejos y sugerencias.....	11
Tablas de tiempo de cocción.....	12
Recetas	15



ANTES DEL PRIMER USO

Quite el material de embalaje y las etiquetas promocionales pegadas al aparato.

Cerciórese de que todas las piezas están incluidas. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje para uso futuro.


Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte. Lave la olla y el anillo sellador (pieza n.º 4) en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas. Enjuague y seque la olla antes de usarla.

1. Coloque el aparato sobre una superficie limpia y seca.
2. Instale el depósito de condensación (pieza n.º 6 en la página anterior) en la parte trasera del aparato, según se indica a continuación.



3. Ponga la válvula reguladora de presión sobre la tapa, según se indica en la figura 2 a continuación. Nota: la válvula no se bloquea; simplemente reposa sobre el poste.

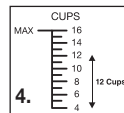
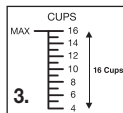


4. Conecte el cable al aparato, y luego a una toma de corriente. El símbolo  aparecerá en la pantalla digital.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Para sacar la tapa, agarre el asa y gire en sentido horario hasta que la flecha ▼ quede alineada con la flecha OPENED ▲. Alce para abrir.
2. Coloque la olla en el aparato y agregue los ingredientes deseados. **NOTA:** el volumen total de

ingredientes no debe exceder 16 tazas (3.75 L) o la línea "MAX" (Fig. 3). En el caso de vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder 12 tazas (2.8 L) (Fig. 4). **NOTA:** **sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y causar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla.** **NOTA:** siempre agregue ½ taza (120 ml) o más de líquido junto con los ingredientes.



3. Si el anillo sellador ha sido quitado de la tapa, cerciórese de que el aro flexible está correctamente debidamente puesto en la placa de metal. Luego, agarre la placa de metal por la perilla y colóquela sobre el eje central adentro de la tapa, presionando firmemente para sujetar (Fig. 5). **Cerciórese de que la perilla apunta hacia "THIS SIDE OUT"**.



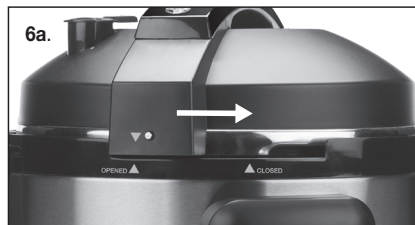
4. Antes de cerrar la tapa, limpie la orilla de la olla. Con el panel de control de frente, coloque la tapa en la olla a presión con la válvula indicadora de presión (indicador rojo) a la izquierda, a las 10 en punto. Coloque la tapa firmemente sobre la olla, alineando la flecha ▼ con la flecha OPENED ▲, y luego gire en sentido antihorario hasta que la flecha ▼ coincida con la flecha ▲ CLOSED (Fig. 6a y 6b).
5. Compruebe que la válvula reguladora de presión (pieza n.º 1) apunte al símbolo ● (Fig. 2).
6. La válvula indicadora de presión (indicador rojo) en el mango debe estar en posición baja y la tapa debe estar cerrada (posición ▲ CLOSED) antes de empezar la cocción a presión. Si necesita volver a abrir la olla durante una receta, puede que tenga que volver a liberar la presión.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Cómo elegir el nivel de presión

Colocar los ingredientes en la olla y cierre la tapa.

Para comprobar que la tapa está bien cerrada, cerciórese de que la válvula indicadora de presión (indicador rojo) esté en la posición baja y que la flecha ▼ quede alineada con la flecha ▲ CLOSED.



Cuando la pantalla LED se encienda, oprima el botón MENU para elegir el nivel de presión deseado: bajo ("LOW PRESSURE") o alto ("HIGH PRESSURE"); la función elegida empezará a parpadear.

Oprima y mantenga oprimido el botón TIME para programar el tiempo de cocción. El tiempo subirá en incrementos de 1 minuto entre 1 y 40 minutos, y en incrementos de 5 minutos entre 40 y 99 minutos. Después de "99", el tiempo volverá a "00".

Después de programar el tiempo, oprima el botón START/CANCEL para empezar la cocción.

La válvula indicadora de presión (indicador rojo) subirá a medida que presión se acumula dentro de la olla. La cocción no empezará hasta que la olla alcance el nivel de presión adecuado, lo que puede demorar desde 5 hasta 40 minutos, dependiendo de la cantidad de líquido y alimentos en la olla. Durante este tiempo, una luz roja parpadeará en la parte inferior derecha de la pantalla.

NOTA: después de que la olla alcance el nivel de presión máximo, la luz roja permanecerá encendida. Entonces, la cocción a presión comenzará y el

temporizador se pondrá en marcha. Si el mensaje "[- -]" aparece en la pantalla LED, esto significa que no hay suficiente agua en la olla.

La válvula indicadora de presión (indicador rojo) permanecerá alzada durante toda la cocción.

NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.

Función "mantener caliente" automática

Al final del tiempo de cocción, "00" aparecerá en la pantalla LED y la olla mantendrá los alimentos calientes automáticamente. El indicador luminoso "KEEP WARM" amarillo se encenderá y la unidad emitirá un pitido para indicar que la cocción ha terminado.

IMPORTANTE: la olla sigue bajo presión en el modo "mantener caliente". Deberá liberar la presión antes de abrir la tapa. **NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA A LA FUERZA.**

Para liberar la presión antes de sacar los alimentos de la olla, abra la válvula reguladora de presión (pieza n.º1), alineando el icono ☞ con el símbolo ● (Fig. 7a y 7b).



Una vez que todo el vapor es liberado, la válvula indicadora de presión (indicador rojo) baja, y la tapa se puede abrir fácilmente.

NOTA: el modo "mantener caliente" debe utilizarse con moderación, ya que la calidad y la textura de los alimentos comenzarán a cambiar después de un tiempo prolongado en "mantener caliente".

2. Cómo dorar o saltar

Cuando la pantalla LED se encienda, oprima el botón MENU y elija la función deseada: dorar ("BROWN") o

saltear (“SAUTÉ”); la función elegida empezará a parpadear.

Oprima el botón START/CANCEL; la olla empezará a calentarse. La función elegida primero parpadeará, y luego permanecerá encendida. Coloque los alimentos en la olla. Después de dorar o saltear, oprima el botón START/CANCEL para cancelar el programa.

Para cocinar a presión después de dorar o saltear, oprimir MENU otra vez y elegir el nivel de presión, bajo (“LOW PRESSURE”) o alto (“HIGH PRESSURE”). Véase la sección “Cómo elegir el nivel de presión” más arriba.

3. Cómo cocinar a fuego lento

Cuando la pantalla LED se encienda, oprima el botón MENU y elija la opción “SIMMER” (cocinar a fuego lento); la función elegida empezará a parpadear.

Oprima el botón START/CANCEL; la olla empezará a calentarse. La función primero parpadeará, y luego permanecerá encendida. Al final de la cocción, oprima el botón START/CANCEL para apagar la olla.

4. Cómo mantener caliente

Al final de la cocción, la olla ingresará automáticamente el modo “mantener caliente”.

Para activar el modo “mantener caliente” manualmente, oprima el botón MENU y elija la opción “KEEP WARM” (mantener caliente) cuando la pantalla LED se encienda; La función elegida primero parpadeará, y luego permanecerá encendida. Agregar los alimentos a la olla y oprima el botón START/CANCEL; la olla empezará a calentarse.

5. Cómo cancelar

Oprima el botón START/CANCEL en cualquier momento para cancelar la función usada o apagar la olla. Si estaba cocinando a presión o manteniendo caliente, la olla permanecerá bajo presión.

Cómo abrir la tapa

Al final de la cocción, deberá eliminar la presión acumulada en la olla, usando uno de los métodos de descompresión indicados a continuación. El método de descompresión dependerá del tipo de alimentos cocinados. Nuestras recetas indican cuál método usar. Si su receta no lo indica, busque una receta similar y siga las instrucciones de aquella receta.

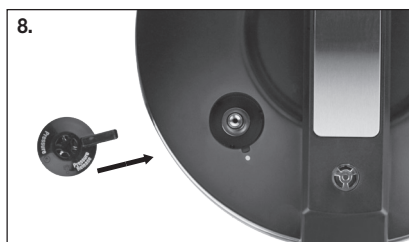
ADVERTENCIA: LA DESCOMPRESIÓN DEBE LLEVARSE A CABO CON SUMO CUIDADO.

1. **Descompresión natural:** al final de la cocción (indicado por unos pitidos), la presión empezará a bajar. La presión disminuirá naturalmente poco a

poco. Dependiendo de la cantidad de alimentos y líquido dentro de la olla, esto puede demorar de 12 a 40 minutos. Nota: la cocción continua durante este tiempo. Por eso, se recomienda usar este método de descompresión después de cocinar cortes de carne más duros y algunos artículos más sustanciosos. Después de la descompresión, la válvula indicadora de presión volverá a su posición original y se podrá abrir la tapa. Para abrir la tapa, gire esta en sentido horario hasta la posición **OPENED ▲** y álcela.

2. **Descompresión rápida:** al final de la cocción (indicado por unos pitidos), la unidad ingresará automáticamente al modo “mantener caliente”. Para liberar la presión rápidamente, gire el pulsador de la válvula reguladora de presión según se indica en la ilustración Fig. 8. La olla permanecerá en el modo “mantener caliente” durante hasta 12 horas, o hasta que oprima el botón START/CANCEL.

ADVERTENCIA: al girar la válvula reguladora de presión, no la toque con la mano; utilice pinzas u otro utensilio de cocina.



El vapor saldrá inmediatamente y rápidamente por la válvula. Mantenga las manos y el rostro alejados del vapor y asegúrese de que este no está dirigido hacia ningún objeto que pueda dañarse con el calor, tal como gabinetes de cocina. Después de la descompresión, el indicador de presión volverá a su posición original y se podrá abrir la tapa.

Usar el método de descompresión rápido detiene inmediatamente la cocción a presión. Si los alimentos necesitan cocinarse más, será necesario volver a encender el aparato y esperar hasta que la presión alcance el nivel adecuado otra vez. También puede terminar de cocinar los alimentos a fuego lento, usando el modo “SIMMER” (cocinar a fuego lento).

3. Método combinado: en algunas de nuestras recetas,

usamos un método combinado (natural/rápido) de descompresión para que los alimentos sigan cocinándose por un tiempito más. Para usar el método combinado, permita que el vapor salga naturalmente durante el tiempo indicado, y luego abra la válvula.

ADVERTENCIA: UTILICE PINZAS U OTRO UTENSILIO PARA GIRAR EL PULSADOR DE LA VÁLVULA EN SENTIDO HORARIO.

Después de que el indicador de presión haya vuelto a su posición original, gire la tapa en sentido horario para abrirla.

MODOS DE COCCIÓN

1. **LOW PRESSURE (presión baja)**

2. **HIGH PRESSURE (presión alta)**

3. **BROWN (dorar) –**
Este modo de cocción permite dorar (con la tapa abierta) los alimentos a fuego alto antes de cocinarlos. Dorar los vegetales o la carne en un poco de grasa los “sella”, realizando su aspecto y su sabor, y preservando su jugosidad y su ternura. También permite que la olla alcance el nivel de presión adecuado más rápidamente.



NOTA: use un cucharón o una espátula de madera para raspar el fondo de la olla y despegar los residuos. NO utilice utensilios metálicos.

4. **SAUTÉ (saltear) –** Este modo de cocción permite saltear (con la tapa abierta) los alimentos en un poco de grasa o de líquido para suavizarlos rápidamente sin que se doren, así como cocinar alimentos tales como el arroz. También permite que la olla alcance el nivel de presión adecuado más rápidamente.
5. **SIMMER (cocinar a fuego lento) –** Este modo permite cocinar líquidos a una temperatura más baja, con la tapa abierta. Se usa principalmente después de agregar los últimos ingredientes a platos tales como risottos, salsas o estofados, o

para terminar de cocinar los alimentos hasta que consigan la textura deseada.

6. **KEEP WARM (mantener caliente) –** Este modo mantiene los alimentos calientes durante hasta 12 horas después de la cocción.

MECANISMOS DE SEGURIDAD

Para su seguridad y mayor fiabilidad, su olla a presión cuenta con siete mecanismos de seguridad.

1. **Tapa con bloqueo de seguridad**
La presurización no empezará hasta que la tapa esté debidamente ensamblada y cerrada. La tapa no podrá abrirse hasta el final de la descompresión.
2. **Dispositivo de control de la presión**
Mantiene automáticamente la presión al nivel adecuado durante el ciclo de cocción.
3. **Dispositivo de límite de la presión**
Libera aire automáticamente cuando la presión dentro de la olla excede la temperatura programada.

ADVERTENCIA: sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y provocar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla (véase la sección “INSTRUCCIONES DE USO” en la página 4).

4. **Tapa anti-atascamiento**
Evita que residuos de alimentos atasquen la válvula de seguridad.
5. **Mecanismo de descompresión automática**
En caso de que la unidad llegue a exceder la presión o la temperatura máxima, la olla bajará ligeramente para romper el sello del anillo sellador, liberando así aire.

PRECAUCIÓN: puede que la olla siga bajo presión.

6. **Monitoreo térmico**
El aparato se apagará automáticamente en caso de que la olla alcance el nivel máximo de temperatura, o si no hay alimentos dentro de la olla.
7. **Protección contra sobrecarga**
Corta la corriente en caso de que la olla exceda la temperatura máxima permitida.

PRECAUCIÓN: puede que la olla siga bajo presión.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Desenchufe el aparato antes de limpiarlo.
2. Limpie la carcasa del aparato con un paño suave, tal como un paño de microfibra o una toallita de papel humedecida. No sumerja la carcasa del aparato en agua, ni vierta agua en ella.
3. Retire el anillo sellador de la tapa (pieza n.º 4), agarrando la perilla y jalando. Déjelo a un lado.
4. Retire la válvula reguladora de presión de la tapa (pieza n.º 1), agarrándola y jalando con fuerza hacia arriba (Fig. 9). Enjuague con agua tibia y seque.
5. Enjuague ambos lados de la tapa (pieza n.º 13)



en agua tibia, incluso el orificio de salida del aire (abajo) y la válvula roja indicadora de presión (pieza n.º 2) (arriba). Seque bien y vuelva a colocar la válvula reguladora de presión (pieza n.º 1) en su sitio.

6. Para lavar el anillo sellador, quite cuidadosamente el aro (pieza n.º 4) y límpielo con un paño humedecido o un paño de microfibra. No utilice limpiadores químicos. Limpie la placa de metal con agua tibia, seque bien y vuelva a instalar el anillo sellador. Nota: también puede lavar la placa de metal en el lavavajillas.
7. Para limpiar el ojal de caucho en el centro del anillo sellador, retírelo cuidadosamente, lávelo y vuelva a colocarlo en su sitio.
8. Vuelva a colocar el anillo sellador en la tapa. Cerciérese de que la perilla mira hacia afuera (Fig. 10) y que “THIS SIDE OUT” esté frente a usted.



9. La olla es apta para lavavajillas. Para lavar la olla a mano, utilice agua jabonosa tibia y séquela. Tenga cuidado de no dañar el revestimiento antiadherente. Nunca utilice productos químicos fuertes o estropajos/utensilios metálicos.
NOTA: si necesita restregarla, utilice un cepillo/estropajo de nylon y detergente no abrasivo.
10. Para limpiar el depósito de condensación, retírelo y lávelo en agua jabonosa tibia. Después, vuelva a instalarlo (Fig. 11).



NOTA: puede acumularse condensación en el borde inferior de la tapa. El líquido se acumulará en la parte superior de la base y se drenará en el colector de condensación.

11. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Soluciones
La tapa no se cierra.	El anillo sellador no está debidamente instalado.	Vuelva a instalar el anillo sellador (pieza n.º4), según se describe en la sección "INSTRUCCIONES DE USO".
	El mecanismo de cierre está bloqueando la válvula indicadora de presión (indicador rojo).	Empuje el mecanismo de cierre.
La tapa no se puede abrir aún después de la descompresión.	La válvula indicadora de presión no baja.*	Oprima la válvula indicadora de presión. Dé golpecito en la tapa arriba de la válvula indicadora de presión (indicador rojo).
Aire se está escapando por la orilla de la tapa	El anillo sellador no está puesto.	Instale el anillo sellador.
	Hay residuos de alimentos en el anillo sellador.	Limpie el anillo sellador.
	El anillo sellador está desgastado.	Cambie el sello.
	La tapa no se cierra correctamente.	Asegúrese de que la flecha ▼ y la flecha ▲ CLOSED están alineados y presione firmemente la tapa.
Aire se escapa de la válvula indicadora de presión (indicador rojo).	Hay residuos de alimentos en el sello de la válvula indicadora de presión.	Limpie el sello.
	El sello de la válvula indicadora de presión está desgastado.	Cambie el sello.
La válvula indicadora de presión (indicador rojo) no sube.	La válvula reguladora de presión no está bien puesta.	Véase el punto n.º 3 de la sección "ANTES DEL PRIMER USO".
	No hay suficientemente líquido o alimentos en la olla.	Compruebe las cantidades indicadas en la receta.
	Aire se está escapando por la tapa y la válvula reguladora de presión.	Llame a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.
La unidad se apaga al oprimir el botón START para empezar la cocción	Ha usado el modo "BROWN" (dorar) y la temperatura de la olla está más alta que la temperatura de cocción.	Después de dorar, permita que la olla se enfríe por 2 a 3 minutos antes de empezar la cocción.

*No intente abrir la tapa a la fuerza, antes de que la válvula indicadora de presión (indicador rojo) haya bajado.

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ SOLAMENTE)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un aparato Cuisinart que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

Si este producto presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o devuelva el producto defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Devuelva el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 para cubrir los gastos de manejo y envío.

Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes extraviados. Los productos extraviados o dañados no son cubiertos por esta garantía.

Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o

reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituirá el producto, o reembolsará al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas opciones no satisfacen al consumidor, puede llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el producto defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.

Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- Puede adaptar muchas de sus recetas favoritas, p. ej., sopas, estofados y mucho más, para cocinarlas en su olla a presión Cuisinart®.
- Tenga presente que este método de cocción requiere mucho menos líquido que los métodos de cocción tradicionales.
- Nunca pase la línea “MAX”.
- Asegúrese de que la tapa está debidamente cerrada, girándola en sentido antihorario lo más que pueda.
- Los alimentos/líquidos alcanzarán el nivel de presión adecuado más rápido que los alimentos/líquidos fríos.
- Los alimentos congelados pueden requerir más tiempo de cocción.
- Después de la cocción, siempre emplee el método de descompresión indicado en la receta. El método de descompresión rápido debe emplearse inmediatamente después de la cocción, a fin de evitar que los alimentos sigan cocinándose.
- No guarde el aparato con la tapa cerrada; esto evitará que el sello se desgaste.
- La cocción a presión conserva más nutrientes que los métodos de cocción tradicionales, ya que reduce la evaporación de los nutrientes junto con el agua de cocción.
- Para adaptar sus recetas favoritas, busque una receta similar en nuestro libro de recetas y siga las instrucciones. El tiempo de cocción es generalmente 30–50 % más rápido. Reduzca el líquido de cocción a la mitad o más (la experiencia le ayudará a encontrar las proporciones perfectas). Le aconsejamos que añada los vegetales al final de la cocción, para evitar que se cocinen en exceso. Consulte las tablas de referencia a continuación.
- De ser necesario, use el modo “SIMMER” (cocinar a fuego lento) para terminar de cocinar los alimentos.

TABLAS DE TIEMPO DE COCCIÓN

Pollo/Aves y carnes.....	12
Vegetales.....	13
Arroz y cereales.....	14
Frijoles secos y legumbres.....	15
Recetas	16

Tiempo para alcanzar el nivel de presión adecuado

Recuerde que la cocción no empezará hasta que la olla alcance el nivel de presión máximo, lo que puede demorar de 5 a 40 minutos, dependiendo de la receta.

Tiempos de cocción sugeridos para pollo/aves y carnes

Si el tiempo de cocción es inferior a 45 minutos, agregue por lo menos 1 taza (235 ml) de líquido. Si el tiempo de cocción es más largo, agregue 1½ tazas (355 ml) de líquido. Añada vegetales (p. ej., cebollas zanahorias y apio), así como hierbas aromáticas (ajo, perejil, tomillo, etc.) para dar más sabor a sus platos. Salvo indicación contraria en la receta, la mayoría de los alimentos se cocinan a presión alta. Se recomienda dorar las carnes antes de la cocción para conservar su textura y realzar su sabor. El tiempo de cocción variará según el tamaño y la temperatura inicial de los alimentos.

POLLO/AVES Y CARNES

Alimento	Tiempo de cocción	Método de descompresión
Pollo		
Entero – hasta 4 libras (1.8 kg)	24 a 28 minutos	Rápido
Pechuga con hueso – 3 libras (910 g)	8 a 10 minutos	Rápido
Pechuga deshuesada – 3 libras (910 g)	5 a 6 minutos	Rápido
Muslos/piernas, con hueso – 3 libras (910 g)	9 a 12 minutos	Rápido
Muslos/piernas, sin hueso – 3 libras (910 g)	8 a 10 minutos	Rápido
Res		
Paleta/Pulpa contra (“bottom round”) – 3 a 3½ libras (1.35 a 1.6 kg)	60 a 90 minutos	Natural
Falda (“brisket”) – 2½ a 3 libras (1.1 a 1.35 kg)	55 minutos	Natural
Cecina de res – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	60 a 90 minutos	Natural
Costillas cargadas (“short ribs”) de 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 cm) de espesor – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	50 minutos	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm) – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	20 a 30 minutos	Natural (ver la receta de estofado de carne para el tiempo de cocción con verduras)
Cordero		
Brazuelos/Piernas (4) 3 libras (1.35 kg) en total	24 a 30 minutos	Natural
Paleta, en cubos de 1½ pulgadas (4 cm) – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	20 a 25 minutos	Natural
Cerdo		
Chuletas, con hueso, de ¾ a 1 pulgada (2 a 2.5 cm) de espesor – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	4 a 5 minutos, después de dorar	Rápido
Paleta asada – 3 libras (1.35 kg)	50 a 55 minutos	Natural
Costillas, cortadas en 2 o 3 piezas – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	20 a 30 minutos	Rápido
Ternera		
Paleta, deshuesada	10 minutos por libra (el peso es importante, para no cocinar la carne demasiado)	Natural
Carne para guisar, en cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm) – 3 a 4 libras (1.35 a 1.8 kg)	15 a 20 minutos	Natural

VEGETALES

Siempre lave y pele (de ser necesario) los vegetales antes de cocinarlos. Los vegetales se cocinan muy rápidamente; recuerda liberar el vapor, empleando el método de descompresión rápido, inmediatamente después de escuchar el pitido que indica el final de la cocción. Si los vegetales requieren cocinarse más, apague la olla y cierre la tapa; seguirán cocinándose al vapor. Siempre agregue ½ taza (120 ml) de líquido para cocinar vegetales. Si usa vegetales congelados, deberá añadir 1 a 2 minutos de cocción y posiblemente más tiempo de cocción a vapor. Le recomendamos que cocine los vegetales menos de lo necesario, y que termine de cocinarlos al vapor; esto evitará que se cocinen en exceso. **Salvo indicación contraria, la mayoría de los vegetales se cocinan a presión alta.**

Alimento	Tiempo de cocción	Método de descompresión
Alcachofas , 4, de 8 a 10 onzas (240 a 300 g) cada una	7 a 9 minutos	Rápido
Habichuelas/Judías verdes o amarillas 1½ libras (680 g), en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)	1 a 2 minutos, a presión baja	Rápido
Remolachas , medianas o grandes	15 a 20 minutos	Rápido
Brécol , dividido en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Coliflor , dividida en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Zanahorias , en trozos de 2 pulgadas (5 cm), o zanahorias “baby”	5 minutos	Rápido
Zanahorias , en rodajas gruesas	2 a 3 minutos	Rápido
Maíz , 4 a 6 mazorcas (utilizar la rejilla de cocción al vapor)	1 minuto	Rápido
Verduras de hoja , repollo, col rizada, en tiras de 1 pulgada (2.5 cm)	5 a 7 minutos	Rápido
Cebollas “baby” , peladas	2 a 4 minutos	Rápido
Chirivías , en trozos de 2 pulgadas (5 cm)	3 a 4 minutos	Rápido
Chirivías, en rodajas gruesas	1 a 2 minutos	Rápido
PAPAS		
Papas blancas , medianas, cortadas en cuartos	5 a 7 minutos	Rápido
Papas rojas , de 2 a 3 onzas (60 a 90 g) cada una	5 a 8 minutos	Rápido
Batata/Camote , en cubos de 2 pulgadas (5 cm)	4 a 5 minutos	Rápido
CALABAZA		
Calabaza de bellota (“acorn squash”) , partidas en dos y sin semillas	6 a 8 minutos	Rápido
Calabaza moscada (“butternut squash”) , pelada y cortada en rodajas	3 a 4 minutos	Rápido
Calabaza de cabello de ángel/alcajota (“spaghetti squash”) , partida a la mitad	10 a 12 minutos	Rápido
Calabaza, zapallo, calabacín/calabacita (“zucchini”) , en rodajas de ½ pulgada (1.5 cm)	1 a 2 minutos	Rápido

ARROZ Y CEREALES

Granos (1 taza/ aprox. 200 g)	Líquido	Tiempo de cocción (minutos) (presión alta)	Método de descompresión
Cebada (perlada)	3 tazas (710 ml)	20 a 25	Rápido
Arroz integral	2 tazas (475 ml)	20	Natural
Bulgur	2 tazas (475 ml)	6	Rápido
Farro (grano entero)	3 tazas (710 ml)	18	Rápido
Quinoa	1½ tazas (355 ml)	5	Rápido
Avena escocesa	3 tazas (710 ml)	5	Natural
Arroz blanco (grano largo)	1½ tazas (355ml)	4 a 6	Rápido
Arroz salvaje	3 a 4 tazas (710 a 945 ml)	22	Rápido

FRIJOLES SECOS Y LEGUMBRES

- Antes de cocinar frijoles secos, descarte los frijoles rotos o arrugados y las piedritas y otras suciedades. Enjuague y escurra los frijoles.
- Los frijoles pueden ser remojuados durante una noche, pero la olla a presión permite cocinar los frijoles secos, sin necesidad de remojarlos.
- Agregue cebollas, ajo, apio, hierbas frescas o laurel para dar más sabor al plato. **No añada sal, la cual inhibe la cocción de los frijoles.**
- Cocine altas cantidades de frijoles (1 libra/455 g de frijoles + 8 tazas/1.9 L de agua) y congele los frijoles cocinados en porciones de 1 taza (175 g) para utilizar en otras recetas.
- Nunca llene la olla más de un tercio de su capacidad.
- Después de la cocción, limpie cuidadosamente la tapa, el sello, la válvula reguladora de presión y la válvula indicadora de presión.
- Cocine los frijoles a presión alta y emplee el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Si los frijoles no están completamente cocinados (lo que depende parcialmente de la edad de los frijoles, algo que usted no puede controlar), termine de cocinarlos a fuego lento, usando el modo "SIMMER". Es preferible cocinar de menos los frijoles y terminar de cocinarlos a fuego lento.

Frijoles (1 libra/455 g)	Tiempo de cocción (remojuados por una noche)	Tiempo de cocción (secos)	Rinde
Frijoles negros	7 minutos	28 a 32 minutos	6 tazas
Frijoles Cannellini	7 minutos	33 a 38 minutos	6 tazas
Garbanzos	15 minutos	50 a 60 minutos	7 tazas
Frijoles "Great Northern"	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	6 tazas
Lentejas	No aplicable	8 a 10 minutos	5 tazas
Frijoles pintos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	6 tazas
Frijoles blancos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	5 tazas
Frijoles rojos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	6 tazas
Arvejas partidas	No aplicable	8 a 10 minutos	5 tazas

RECETAS

Avena escocesa	15
Caldo de pollo	15
Caldo de vegetales	16
Caldo de res asado	16
Sopa de pollo rápida	17
Sopa cubana de frijoles negros	17
“Borscht”	18
Estofado de escarola y frijoles blancos	19
“Pho”	19
“Pasta e Fagioli”	20
Sopa de lentejas	20
Chile de frijoles vegetariano	21
Alcachofas con tres salsas	21
Aceite con ajo-chile	22
Mantequilla de limón-tomillo	22
Salsa holandesa	22
Risotto de setas	23
Arroz con frijoles negros	23
Curry de garbanzos con papas y espinaca	24
Col rizada salteada	24
Habichuelas con chalotes y piñones	25
Calabaza de bellota en salsa de cebolla roja y salvia	25
Papas machacadas con ajo y hierbas	26
Salmón glaseado con miel	26
Arroz con pollo	26
Curry de pollo y vegetales	27
Pollo simple	27
Estofado de res clásico	28
Carne mechada	28
Cecina de res con col	29
Costillas de cerdo al estilo asiático	30
Tacos de cerdo desmenuzado con piña y chipotle	31
Chuletas de cerdo con salsa de albaricoque	31
Budín de arroz	32
Manzanas “al horno”	32
Tarta de queso de lima/limón	33
Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate	33

Avena escocesa

Tradicionalmente, la preparación de la avena escocesa toma tiempo y dedicación, pero con la olla a presión Cuisinart®, la preparación es fácil, rápida y a la perfección para que disfrute de una avena cremosa y deliciosa.

Rinde aprox. 4½ tazas (1 L)

- 1¼ tazas (100 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)**
- 1 palito de canela**
- 2 cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- 2 piczas de nuez moscada rallada**
- 1 picza de sal kosher**
- 3¾ tazas (885 ml) de agua**

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 5 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y retirar el palito de canela.
3. Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 95 (26 % de grasa) • Carbohidratos 18 g Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g Colesterol 0 mg • Sodio 20 mg • Calcio 4 mg • Fibra 2 g

Caldo de pollo

Este caldo nutritivo tiene muchos usos. Puede tomarlo solo, usarlo como base para sopas y guisos o estofados, o puede guardarlo en recipientes pequeños para luego usarlo para cocinar o para calentar comidas.

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

- 4 libras (1.8 kg) de presas de pollo, con hueso**
- 2 zanahorias, en trozos**
- 2 ramas de apio, en trozos**
- 1 cebolla mediana, en pedazos de 2 pulgadas (5 cm)**
- 1 diente de ajo, pelado**
- 10 ramitas de perejil**
- 2 ramitas de tomillo**
- 1 cucharadita de granos de pimienta**
- 2 hojas de laurel**
- 8 tazas (1.9 L) de agua**

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 80 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina.
3. Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente antes de colocarlo en el refrigerador para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, retire (con una cuchara) la grasa formada encima del caldo. Se puede guardar hasta 7 días en el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.

NOTA: si no tiene mucho tiempo, el caldo se puede preparar en 30 minutos. Esto resultará en un caldo ligero y claro.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 86 (7 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
 Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 343 mg • Calcio 0 mg
 Fibra 0 g*

Caldo de vegetales

En esta receta se usan vegetales enteros, pero puede agregar pedazos de vegetales que tenga.

Almacene en el congelador en un recipiente hermético las cáscaras de zanahoria, restos de apio, piel de cebolla, tallos de champiñones y hierbas. Agréguelos para realzar el sabor de este caldo de vegetales.

Rinde aprox. 9 tazas (2.1 L)

- 4 zanahorias grandes, en trozos**
- 3 ramas de apio, en trozos**
- 2 cebollas, en pedazos**
- 1 puerro, limpio, en trozos**
- 1 cucharadita de granos de pimienta**
- 10 ramitas de perejil**
- 3 ramitas de tomillo**
- 2 hojas de laurel**
- 2 dientes de ajo**
- 7 a 8 tazas (1.65 a 1.9 L) de agua**

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción,

emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar con un colador de malla fina. Desechar los vegetales.
3. Usar el caldo de vegetales inmediatamente, o dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar; conservar en el refrigerador por hasta 7 días, o en el congelador por hasta 6 meses.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 39 (3 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
 Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 8 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg • Calcio 39 mg
 Fibra 2 g*

Caldo de res asado

Para un caldo con sabor más intenso, asar los huesos a 425 °F (220 °C) de 40 a 45 minutos antes de agregarlos a la olla.

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

- 2 libras de carne de res, costillas o brazuelos**
- 2 libras (910 g) de huesos de res**
- 2 zanahorias grandes, en trozos**
- 2 ramas de apio, en trozos**
- 1 cebolla grande, en cuartos**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 2 dientes de ajo**
- 1 cucharadita de granos de pimienta**
- 10 ramitas de perejil**
- 4 ramitas de tomillo**
- 1 hoja de laurel**
- 8 tazas (1.9 L) de agua**

1. Precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Colocar la carne, los huesos, la zanahoria, el apio y la cebolla en una bandeja para asar poco profunda. Rociar con aceite y revolver para cubrir. Asar por aprox. 40 minutos, volteando los ingredientes a la mitad del tiempo. Los ingredientes deben quedar bien dorados.
2. Colocar los ingredientes asados (sin el aceite de la grasa) en la olla de la olla a presión. Agregar el ajo, los granos de pimienta, las hierbas y la hoja de laurel en la olla. Cubrir con 8 tazas (1.9 L) de agua. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 75 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción,

emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Reservar la carne; desechar los huesos y los vegetales.
- Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente antes de colocarlo en el refrigerador para completar el proceso de enfriamiento. Antes de usar el caldo, retire (con una cuchara) la grasa formada encima del caldo. Se puede guardar hasta 7 días en el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 17 (2 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 3 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg
Sodio 893 mg • Calcio 12 mg • Fibra 0 g

Sopa de pollo rápida

La olla a presión Cuisinart® permite preparar una base sabrosa para sopa de pollo en 25 minutos sin usar potenciadores de sabor, tales como cubos de caldo salados.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
- 8 ramitas de perejil
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo, machacado
- 6 tazas (1.4 L) de caldo de pollo
- 2 zanahorias, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas
- 1 rama de apio, cortada a la mitad y luego en rodajas finas
- Perejil picado, para decorar
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

- Colocar el pollo, las hierbas, la hoja de laurel, el ajo y el caldo en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 20 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Abrir la tapa y agregar las rodajas de zanahoria y de apio a la olla. Cerrar la tapa

y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos.

- Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, retirar la tapa y tirar las hierbas. Agregar la sal y la pimienta. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con perejil picado antes de servir.

* Para preparar sopa de pollo con fideos, agregar 1 taza (150 g) de fideos de huevo junto con los vegetable rebanados e incrementar el tiempo de cocción en 5 minutos.

Información nutricional por porción de 1 taza (sopa de pollo rápida):

Calorías 379 (56 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
Proteínas 30 g • Grasa 23 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 0 mg • Sodio 135 mg • Calcio 36 mg
Fibra 1 g

Sopa cubana de frijoles negros

Esta sopa es sustanciosa, deliciosa y tiene un rico sabor ahumado.

Rinde aprox. 9 tazas (2.1 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 12 onzas (340 g) de salchicha “andouille” de pollo o de cerco, en cubitos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo, en cubitos
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de semillas de cilantro en polvo
- 6 tazas (1.4 L) de agua
- 1 libra (455 g) de frijoles negros secos, lavados y escurridos
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal kosher

- Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo “BROWN” (dorar). Una vez caliente, agregar la salchicha y saltear por aprox. 5 minutos, hasta que esté ligeramente dorada. Agregar la cebolla, el pimiento, el ajo, el orégano, el comino y el cilantro en polvo. Saltear por 3 a 5 minutos, hasta que la cebolla esté suave y transparente. Agregar el agua, los frijoles y la hoja de laurel.

2. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la pimienta de Cayena, el vinagre y la sal.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

* Sugerencias para servir: servir con pedazos de aguacate, crema agria, cilantro y arroz.

Información nutricional por taza:

Calorías 140 (20 % de grasa) • Carbohidratos 16 g

Proteínas 10 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g

Colesterol 22 mg • Sodio 447 mg • Calcio 35 mg • Fibra 5 g

“Borscht”

Esta sopa sabe aún mejor al día siguiente, cuando todos los sabores han tenido tiempo de emanar.

Rinde aprox. 8 tazas (1.9 L)

Caldo de res:

2 a 3 brazuelos de res (aprox. 2 libras/910 g en total)

- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, en trozos
- 2 ramas de apio, en trozos
- 2 tomates italianos, partidos a la mitad
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 8 tazas (1.9 L) de agua
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 10 ramitas de perejil
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel

Sopa:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 3 remolachas medianas, ralladas
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en pedazos
- ½ col verde pequeña, finamente rebanada

½ **taza (30 g) de eneldo fresco picado + un poco más para decorar**
Crema agria para servir

Preparación del caldo:

1. Sazonar la res con la sal y la pimienta; reservar. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión y elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando esté caliente, colocar un brazuelo en la olla y dorarlo por todos lados. Repetir con el resto de los brazuelos.
2. Colocar los brazuelos dorados en la olla y agregar las zanahorias, el apio, los tomates, la cebolla y el concentrado de tomate. Revolver y agregar el agua, los granos de pimienta, el perejil, el tomillo y la hoja de laurel. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 80 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Abrir la tapa, dejar que el caldo se enfríe un poco, y luego colarlo con una estopilla o un colador de malla fina. Desmenuzar la carne de los brazuelos y reservar. Tirar los vegetales.
4. Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente, luego colocarlo en el refrigerador (en un recipiente) hasta que la grasa se solidifique.

Preparación de la sopa:

1. Después de que el caldo se haya enfriado por completo, quitar y tirar la grasa solidificada. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando esté caliente, agregar la zanahoria rallada, la remolacha, la sal y el azúcar. Saltear has que los ingredientes se suavicen ligeramente. Agregar el vinagre y raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos. Agregar de nuevo el caldo y las papas. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos. Después del pitido que indica el final de cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, retirar la tapa. Agregar la res desmenuzada y la col. Cuando la res esté caliente y la col se haya marchitado, después de aprox. 5 min, agregar el eneldo.

3. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con crema agria y más eneldo picado.

Información nutricional por porción (2 tazas/475 ml):

Calorías 309 (22 % de grasa) • Carbohidratos 38 g
Proteínas 38 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 62 mg • Sodio 688 mg • Calcio 138 mg
Fibra 8 g

Estofado de escarola y frijoles blancos

Ingredientes simples se transforman en un plato sustancioso y a la vez saludable y delicioso.

Perfecto para servir con aceite de oliva y pan crujiente.

Rinde 12 tazas (2.8 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 libra (455 g) de frijoles Blanco secos, lavados y escurridos
- 8 tazas (1.4 L) de caldo de pollo
- 1 cabeza grande de escarola, picada gruesa
- ½ cucharadita de sal kosher

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión y elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo. Saltear por 3 a 5 minutos, hasta que el ajo esté fragante. Agregar los frijoles blancos y el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, retirar la tapa. Agregar la escarola y la sal. Elegir el modo “SIMMER” (cocinar a fuego lento). Cocinar hasta que la escarola se haya marchitado por completo.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 157 (8 % de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 11 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg
Sodio 286 mg • Calcio 128 mg • Fibra 7 g

“Pho”

Este plato tradicional de la cocina vietnamita se cocina a fuego lento por horas y su preparación da como resultado un caldo claro con un sabor intenso característico. Nuestra versión es más

ligera, toma una fracción del tiempo en prepararlo, pero es igual de reconfortante.

Rinde aprox. 10 tazas (2.35 L)

Caldo:

- 2 libras (910 g) de huesos de res
- 2 libras (910 g) de combinación de brazuelo, colita y costilla de res
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 2 zanahorias, en trozos
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de jengibre, sin pelar
- 2 palitos de canela
- 4 estrellas de anís estrellado
- 3 clavos de olor
- ½ manojo de cilantro fresco
- 8 tazas (1.8 L) de agua

Sopa:

- 4 cucharadas de salsa de pescado
- 1 libra (455 g) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”), finamente cortado

Ingredientes para servir:

- 8 onzas de fideos de arroz, cocidos
- Albahaca fresca
- Cilantro fresco
- Menta fresca
- Porote chino
- Cebolletas (“green onions”), en rodajas finas
- Jugo de lima/limón verde fresco
- Salsa de pescado (opcional)
- Salsa de chile (opcional)
- Salsa Hoisin (opcional)

1. Agregar los ingredientes para el caldo en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 90 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Dejar enfriar el caldo y colarlo con un colador de tela o un colador de malla fina. Puede desmenuzar la carne y usarla en la sopa o reservarla para otro uso. Tirar los huesos, los vegetales y las hierbas.
3. Cuando el caldo ya colado alcance temperatura ambiente, colocarlo en el refrigerador hasta que la grasa se solidifique.

Preparación de la sopa:

4. Antes de usar el caldo, retire (con una cuchara) la grasa formada encima del caldo, agregar el caldo restante a la olla y elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cocinar a fuego lento mientras prepara los tazones para servir: En cada tazón colocar 1 taza de fideos de arroz cocidos, 5 hojas de albahaca cortadas con la mano, 1 cucharada de cilantro cortado con la mano, 5 hojas de menta cortadas con la mano, 1 cucharada de porote chino y 1 cucharada de cebolletas.
5. Justo antes de servir, agregar la salsa de pescado y el bistec de falda/arrachera/entraña en el caldo y elegir el modo “KEEP WARM” (mantener caliente). Retirar la olla del fuego; la carne debería estar cocida. Verter 2 tazas (475 ml) de caldo con bistec en cada tazón y exprimir jugo de lima/limón verde. Si desear puede agregar una pizca de salsa de pescado, salsa de chile o salsa Hoisin. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 2½ tazas (590 ml):
Calorías 777 (36 % de grasa) • Carbohidratos 50 g
Proteínas 68 g • Grasa 29 g • Grasa saturada 14 g
Colesterol 98 mg • Sodio 536 mg • Calcio 60 mg • Fibra 3 g

“Pasta e Fagioli”

Pruebe esta sustanciosa y saludable versión vegetariana de la famosa sopa italiana.

Rinde aprox. 12 tazas (2.8 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1 zanahoria, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 1 rama de apio, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 libra (455 g) de frijoles Cannellini o frijoles blancos, lavados
- 1 hoja de laurel
- 6 tazas (1.4 L) de agua
- 4 tazas (945 ml) de caldo de vegetales
- 2 latas de 14 onzas (400 g) de tomates cocidos picados, con jugo
- 1½ cucharaditas de sal kosher
- 1½ tazas (150 g) de Tubetti, macarrones u otra pasta pequeña

Perejil fresco picado

Queso Parmesano recién rallado

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión y elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el orégano, la albahaca, los frijoles, el laurel y el agua. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Agregar el caldo, el tomate picado, la sal y la pasta. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 5 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir con perejil fresco picado y con queso Parmesano al lado.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 246 (11 % de grasa) • Carbohidratos 46 g
Proteínas 11 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 228 mg • Calcio 111 mg • Fibra 12 g

Sopa de lentejas

Simple, pero sustanciosa. ¡Este favorito de clima frío estará listo en un abrir y cerrar de ojos con la olla a presión!

Rinde 8 tazas (1.9 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cebolla mediana, finamente picada
 - 1 zanahoria, en cubitos
 - 2 dientes de ajo, finamente rebanados
 - 1 hoja de laurel
 - 1 libra (455 g) de lentejas marrones secas
 - 5 tazas (1.2 L) de caldo de vegetales o de pollo
 - 1 cucharadita de sal kosher
 - ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
 - ½ cucharadita de jugo de limón fresco
1. Poner el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo. Revolver y cocinar por

aprox. 5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes.

2. Agregar la hoja de laurel, las lentejas y el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 8 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la sal, la pimienta y el jugo de limón. Tirar la hoja de laurel. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Variación: agregar espinaca fresca picada y queso Parmesano recién rallado antes de servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 110 (16 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
Proteínas 7 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 mg
Colesterol 0 mg • Sodio 515 mg • Calcio 21 mg • Fibra 5 g

Chile de frijoles vegetariano

El sabor ahumado del chipotle no solo le da a este chile mucho sabor (y algo de calor), sino también un toque "caroso" inesperado, que lo convierte en un plato sustancioso pero saludable.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2 tazas (340 g) de frijoles secos (usar una mezcla de frijoles negros, rojos, blancos, porotos adzuki, garbanzos, etc.) remojados por una noche y escurridos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 pimiento dulce mediano (de preferencia amarillo o verde), sin semillas y picado
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1 lata de 28 onzas (400 g) de tomates picados, sin jugo
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 chipotle en adobo, licuado, más 1 cucharadita de adobo

2 tazas (475 ml) de caldo de vegetales Queso Cheddar o Monterey Jack rallado, para decorar Cilantro fresco, para decorar

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo "SAUTÉ" (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar el jengibre, el ajo, la cebolla, y una pizca de la sal y de la pimienta. Cocinar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Agregar el pimiento dulce y las especias y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos para combinar los sabores. Agregar los frijoles escurridos, los tomates, el concentrado de tomate, el chipotle y el adobo, el caldo, y la sal/pimienta restantes.
2. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 20 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa.
4. Después y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 247 (10 % de grasa) • Carbohidratos 44 g
Proteínas 14 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 728 mg • Calcio 117 mg
Fibra 14 g

Alcachofas con tres salsas

¡Alcachofas perfectas en solo 7 minutos! Lo mejor es que se pueden preparar con anticipación y servirse a temperatura ambiente con cualquiera de nuestras salsas sugeridas.

Rinde 4 porciones

- ½ taza (120 ml) de agua
- 1 limón, cortado a la mitad
- 4 alcachofas medianas
1. Poner el agua y el jugo de un limón en la olla de la olla a presión.
2. Preparar las alcachofas, cortando el tallo para obtener una superficie plana y uniforme. Cortar el tercio superior y recortar las capas externas de hojas duras.
3. Frotar la parte cortada de las alcachofas con las mitades de limón exprimido. Colocar las

alcachofas en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 7 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa.
- Servir inmediatamente con mantequilla derretida o con una de nuestras salsas para mojar (recetas a continuación).

Información nutricional por porción de 1 alcachofa:

Calorías 76 (2 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
Proteínas 5 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 152 mg • Calcio 71 mg • Fibra 9 g

Aceite con ajo-chile

Un aceite simple para las alcachofas; si sobra, se puede usar para mojar el pan

Rinde ½ taza (120 ml)

- ½ **taza (120 ml) de aceite de oliva**
- 4 dientes de ajo, finamente rebanados**
- 1 pizca de sal kosher**
- Pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo**

Poner el aceite y el ajo a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana. Cocinar por 3 a 5 minutos, hasta que el ajo esté fragante, pero no dorado. Retirar del fuego, agregar el resto de los ingredientes y dejar enfriar. Cubrir y dejar reposar por 1 hora. Colar en un frasco o en un tazón pequeño para servir o remojar (desechar el ajo). El aceite puede guardarse a temperatura ambiente durante 24 horas, o en el refrigerador por hasta 1 semana (llevar a temperatura ambiente antes de servir).

Información nutricional por porción (2 cucharaditas):

Calorías 82 (98 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 12 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

Mantequilla de limón-tomillo

La mantequilla derretida cubre a la perfección las hojas de alcachofa, y el toque de limón realza el sabor de esta deliciosa salsa.

Rinde aprox. ½ taza (120 ml)

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal**

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharaditas de tomillo fresco**
- ½ cucharadita de ralladura de limón**
- 1 pizca de sal kosher**

Derretir la mantequilla en una cacerola pequeña. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Agregar los ingredientes restantes y revolver para mezclar. Servir tibio.

Información nutricional por porción (1 cucharadita):

Calorías 67 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 24 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

Salsa holandesa

Esta salsa clásica se puede hacer en una licuadora, procesadora de alimentos o a mano, pero con una licuadora de mano es la forma más rápida e infalible de prepararla.

Rinde 1½ tazas (355 ml)

- 4 yemas de huevo grande**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ libra (225 g) de mantequilla sin sal, derretida y a temperatura ambiente**
- Agua tibia, a gusto**

- Colocar las yemas, el jugo de limón y la sal en el vaso de mezcla de una batidora de mano (o un vaso inastillable alto). Agregar lentamente la mantequilla tibia, teniendo cuidado de no incluir la espuma blanca (los sólidos de la leche). Dejar reposar por aprox. 1 minuto.
- Introducir la varilla en el vaso de manera que el protector de cuchillas toque el fondo del vaso. Licuar a velocidad baja, manteniendo la cuchilla en el fondo del vaso. Cuando los ingredientes empiecen a espesarse, licuar normalmente, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
- Si la salsa está demasiado espesa, agregar agua tibia, 1 cucharadita a la vez, hasta conseguir la consistencia deseada (aprox. 2 cucharadas de agua en total).
- Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente, o mantener caliente (a baño María) hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 115 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g
Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 76 mg • Sodio 109 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Risotto de setas

Las setas frescas son la estrella de este risotto simple, pero sabroso

Rinde aprox. 8 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1 puerro mediano, bien lavado y finamente picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 10 onzas (285 g) de champiñones crimini, en rodajas
- 5 onzas (140 g) de setas shiitake, rebanadas
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 2 tazas (370 g) de arroz Arborio
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- ½ taza (70 g) de arvejas congeladas
- ½ taza (35 g) de queso Fontina rallado

1. Poner el aceite de oliva y la mantequilla en la olla de la olla a presión y elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando el aceite esté caliente y la mantequilla se haya derretido, agregar el puerro y ½ cucharadita de la sal y la pimienta. Revolver y cocinar hasta que esté suave y fragante. Agregar las setas y el tomillo, y cocinar hasta que estén suaves y los bordes estén dorados.
2. Agregar el arroz y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las orillas se vean transparentes, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y revolver hasta que el líquido se haya evaporado de la olla casi por completo. Agregar el caldo y la sal restante.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las arvejas y el queso.
5. Retirar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (como entremés):

Calorías 170 (19 % de grasa) • Carbohidratos 27 g
Proteínas 5 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 8 mg • Sodio 388 mg • Calcio 34 mg • Fibra 1 g

Arroz con frijoles negros

Una versión rápida del clásico plato cubano de acompañamiento.

Rinde 8 tazas

- 1 taza (150 g) de frijoles negros secos, remojados por una noche
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 jalapeño, sin semillas, picado
 - 2 dientes de ajo, finamente picados
 - ½ cucharadita de comino en polvo
 - 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 - 1 hoja de laurel
 - 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo
 - 1 cucharadita de sal kosher
1. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
 2. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar el jalapeño y el ajo y saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el comino, los frijoles, 2 tazas (475 ml) de caldo y la hoja de laurel.
 3. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 15 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar el resto del caldo, el arroz y la sal. Revolver bien, cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta) por 3 minutos, empleando el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 5. Sacar la tapa, revolver, ajustar la sazón al gusto y servir.

Información nutricional por taza:

Calorías 265 (7 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 9 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 553 mg • Calcio 73 mg • Fibra 4 g

Curry de garbanzos con papas y espinaca

¡Comida vegetariana reconfortante!

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla roja, finamente picada
- 1 pimiento habanero, sin semillas, finamente picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de curry suave (no muy picante) en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 taza (120 g) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 tazas (475 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- 12 onzas (340 g) de papas blancas, en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 taza llena (30 g) de espinaca tierna (espinaca “baby”) fresca

1. Poner el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el curry y el comino y revolver bien; seguir cocinando durante unos minutos. Agregar los garbanzos y el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Agregar las papas, la sal y volver a tapar. Elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta) y cocinar por 3 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
3. Sacar la tapa y agregar la espinaca; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por taza:

Calorías 152 (20 % de grasa) • Carbohidratos 24 g
Proteínas 7 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 mg
Colesterol 0 mg • Sodio 443 mg • Calcio 47 mg • Fibra 16 g

Col rizada salteada

Este plato de acompañamiento simple es una deliciosa forma de agregar verduras a sus comidas cualquier día de la semana.

Rinde aprox. 3 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo
- 8 onzas (225 g) de col rizada (quitar y desechar los tallos duros; picar grueso los tallos tiernos y las hojas)
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltear). Agregar el ajo y cocinar hasta que esté fragante y translúcido. Agregar la sal y las hojuelas de pimiento rojo.
2. Agregar la col rizada y revolver bien con el aceite, luego agregar el caldo. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 2 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por ½ taza:

Calorías 98 (53 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 4 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 3 mg • Sodio 291 mg • Calcio 124 mg • Fibra 2 g

Habichuelas con chalotes y piñones

Este plato de acompañamiento es lo suficientemente elegante como para una fiesta, pero tan simple que puede prepararlo todos los días.

Rinde aprox. 4 tazas (945 ml)

- ¼ taza (35 g) de piñones
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1 chalote en rodajas finas
- ½ cucharadita de sal kosher
- 12 onzas (340 g) de habichuelas/judías verdes, limpias
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ½ taza (120 ml) de agua

1. Poner los piñones en la olla de la olla a presión y elegir el modo “SAUTÉ” (saltar). Revolver por aprox. 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Agregar la mantequilla y los chalotes, y saltar ligeramente hasta que empiecen a suavizarse.
3. Rociar con sal y luego agregar las habichuelas/judías, el jugo de limón y el agua. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 1 minuto. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.
4. Sacar la tapa y revolver, probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por ½ taza:

Calorías 64 (73 % de grasa) • Carbohidratos 4 g
 Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 4 mg • Sodio 151 mg • Calcio 17 mg • Fibra 1 g

Calabaza de bellota en salsa de cebolla roja y salvia

Un plato de acompañamiento sustancioso, perfecto para el invierno.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
 - 1 calabaza de bellota mediana, sin semillas, en secciones
 - 1 cebolla roja mediana, en secciones
 - 2 cucharaditas de jarabe de arce/maple puro
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - ½ taza (120 ml) de caldo de pollo
 - 1 cucharadita de hojas de salvia fresca, finamente rebanadas
1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltar). Cuando el aceite esté caliente, agregar pedazos de la calabaza formando una capa simple (agregar en tandas). Cocinar hasta que se doren, aprox. 2 minutos por lado. Repetir con otra tanda hasta terminar; luego reservar.
 2. Agregar la cebolla a la olla y cocinar hasta que se dore, aprox. 2 minutos por lado. Agregar el jarabe de arce/maple, la sal y el caldo. Agregar de nuevo la calabaza, cerrar la tapa y elegir

el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

3. Después de la descompresión, retirar la tapa y agregar la salvia.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por ½ taza:

Calorías 56 (21 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
 Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 213 mg • Calcio 34 mg • Fibra 2 g

Papas machacadas con ajo y hierbas

Es el plato de acompañamiento que va con cualquier comida.

Rinde 4 a 6 porciones

- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 2 libras (910 g) de papas rojas pequeñas, cortadas a la mitad
- 2 dientes de ajo, rebanados
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo
- ¼ taza (15 g) de hierbas frescas picadas (su favorita o puede combinar perejil, menta, romero, tomillo o eneldo)

1. Poner 1 cucharada (15 g) de la mantequilla en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltar). Cuando la mantequilla esté derretida, agregar las papas, el ajo y la sal. Saltar por 4 a 5 minutos, hasta que el ajo esté fragante. Agregar el caldo y cerrar la tapa. Elegir el modo “HIGH PRESSURE” (alta presión). Fijar el temporizador en 5 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y escurrir el líquido de cocción de las papas. Agregar el resto de la mantequilla y las hierbas picadas; revolver y machacar las papas con una cuchara. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción

(basada en 6 porciones):

Calorías 175 (30 % de grasa) • Carbohidratos 28 g
 Proteínas 4 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 4 g
 Colesterol 16 mg • Sodio 226 mg • Calcio 21 mg • Fibra 3 g

Salmón glaseado con miel

Si bien la olla a presión Cuisinart® puede cocinar rápidamente las comidas, el modo “LOW PRESSURE” (presión baja) es ideal para alimentos delicados, como el pescado. En esta receta, el salmón se cocina a la perfección en solo minutos. Y el toque dulce de los sabores asiáticos encantará, incluso al paladar más exigente.

Rinde 2 a 3 porciones

- 1 libra (455 g) de filete de salmón de aprox. 1½ pulgadas (4 cm) de grosor, sin piel, cortado en 2 a 3 pedazos
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ½ Pimienta negra recién molida
- ½ taza (120 ml) de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
- 1 cebolleta (“green onion”), en rodajas finas, para decorar al servir

1. Sazonar el salmón con la sal y la pimienta. En un tazón pequeño, revolver el agua, la miel, la salsa de soya, el ajo y el jengibre, y luego colocar esta mezcla y los filetes de salmón en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el temporizador en 4 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa, retirar el salmón y colocarlo en un plato para servir. Elegir el modo “SIMMER” (cocinar a fuego lento) para reducir el líquido hasta que espese. Verter el líquido sobre el salmón con una cuchara, rociar cebolleta para decorar y servir.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 278 (30 % de grasa) • Carbohidratos 15 g
Proteínas 33 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 68 mg • Sodio 414 mg • Calcio 64 mg • Fibra 0 g

Arroz con pollo

Una comida completa perfecta en tan solo 30 minutos.

Rinde aprox. 4 porciones

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
- 1½ cucharaditas de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla, picada
- ½ pimiento dulce rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate italiano, en cubitos
- ¼ cucharadita de páprika ahumada
- 1 taza (185 g) de arroz blanco de grano largo
- 1½ tazas (355 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- ⅛ cucharadita de hebras de azafrán
- 1 hoja de laurel

1. Sazonar el pollo por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y con la pimienta; reservar.
2. Poner el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear por aprox. 5 minutos hasta que los vegetales estén fragantes. Agregar los tomates, la sal restante y la páprika; cocinar por un par de minutos antes de agregar el arroz.
3. Colocar el pollo en la olla junto con el caldo, el azafrán y la hoja de laurel; revolver. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 18 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa, revolver bien y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 397 (13 % de grasa) • Carbohidratos 52 g
Proteínas 32 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 108 mg • Sodio 935 mg • Calcio 71 mg
Fibra 2 g

Curry de pollo y vegetales

Gracias a la olla a presión, este curry sabe tan bien como si se hubiera cocinado todo el día.

(Alerta: se prepara en jmenos de 1 hora!)

Rinde aprox. 6 porciones

- 1½ **cucharadita de ghi (mantequilla clarificada) o de aceite vegetal**
- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel (aprox. 4 muslos)**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 cebolla pequeña, finamente picada**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado**
- ¼ **taza (30 g) de curry en polvo (suave, no muy picante)**
- 1 lata de 13.5 onzas (400 ml) de leche de coco regular**
- 1 lata de 14 onzas (395 g) de tomates picados, sin jugo**
- ½ **libra (225 g) de papas Yukon Gold o papas rojas, cortadas en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm)**
- ½ **libra (225 g) de camote/batata, pelado y cortado en pedazos**
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en trozos**
- ½ **taza (65 g) de arvejas frescas o congeladas**
Cilantro fresco, picado, para decorar
Arroz basmati cocido, para servir

1. Sazonar el pollo por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y con pimienta; reservar. Poner el ghi o el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “SAUTÉ” (saltear).
2. Agregar la cebolla, el ajo, el jengibre y el jalapeño; agregar también una pizca de la sal, de la pimienta y del curry en polvo. Saltear hasta que los ingredientes estén suaves. Colocar el pollo en la olla, agregar la sal/pimienta restantes y revolver bien para mezclar con los vegetales salteados y las especias.
3. Agregar la leche de coco, los tomates escurridos y el resto de la sal y la pimienta. Cerrar la tapa y elegir el modo

“HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 10 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las papas, el camote/batata y la zanahoria. Revolver bien y elegir de nuevo el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta) por 7 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
5. Sacar la tapa y agregar las arvejas; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con el cilantro y servir sobre el arroz.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 261 (56 % de grasa) • Carbohidratos 20 g

Proteínas 10 g • Grasa 17 g • Grasa saturada 9 g

Colesterol 32 mg • Sodio 374 mg • Calcio 41 mg • Fibra 3 g

Pollo simple

Una manera fácil de preparar un delicioso y jugoso pollo entero para toda la familia en cualquier momento de la semana.

Rinde 4 a 6 porciones

- 1 pollo de 4 libras (1.8 kg)**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 ramitas de romero**
- 2 ramitas de tomillo**
- 2 dientes de ajo, machacados**
- 1 hoja de laurel**
- ½ **limón**
- 1 taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**

1. Sazonar el pollo por todos lados con sal y pimienta.
2. Poner el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar el pollo con la pechuga hacia abajo. Dorar bien, por aprox. 5 minutos por lado. Agregar las hierbas, el ajo y la hoja de laurel. Exprimir el limón en la olla y agregarlo junto con el caldo.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de cocción, emplear

el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa, retirar el pollo y colocarlo en una tabla de picar.
- Dejar reposar por 10 a 15 minutos antes de cortar el pollo y servir.

**Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):**

Calorías 150 (31 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 24 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 77 mg • Sodio 573 mg • Calcio 26 mg • Fibra 0 g

Estofado de res clásico

Un plato sustancioso, ideal para un día de invierno.

Rinde 6 porciones

- 2 libras (910 g) de aguja/paleta de res, en pedazos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm) de grueso
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana, finamente picada
- 1 rama de apio, finamente picada
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- ½ taza (120 ml) de vino rojo seco
- 1 taza (235 ml) de caldo de res bajo en sodio
- 1 hoja de laurel
- 1½ tazas (375 g) de zanahorias “baby”
- 1½ tazas (375 g) de papas Cambray (papas pequeñas)
- 1 taza (145 g) de arvejas congeladas
Perejil picado, para decorar

- Sazonar la carne con ½ cucharadita de la sal y la pimienta. Reservar.
- Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la carne y dorarla por aprox. 3 a 5 minutos por lado. Cuando termine de dorar toda la carne, reservar. Agregar la zanahoria picada, el apio, la cebolla, el ajo y la sal restante. Revolver y cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que los vegetales empiecen a suavizarse y estén fragantes. Agregar el concentrado de tomate, revolver y cocinar por 2 minutos. Agregar

el vino y cocinar hasta reducirlo a la mitad. Agregar la carne que se había reservado, el caldo y la hoja de laurel. Revolver y mezclar bien.

- Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las zanahorias “baby” y las papas. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta) por 5 minutos.
- Después del pitido que indica el final de cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto. Antes de servir*, agregar las arvejas y decorar con el perejil.

*Para espesar la salsa, colar el estofado y reservar el líquido por separado. Quitar y tirar la hoja de laurel. Mezclar 1½ cucharadas (20 g) de mantequilla a temperatura ambiente y 1½ cucharadas (20 g) de harina. Volver a colocar el líquido en la olla y calentar hasta que empiece a hervir. Cuando el líquido empiece a hervir, agregar, removiendo, la mezcla de mantequilla y harina y cocinar hasta que el líquido se espese. Verterlo sobre la carne y los vegetales.

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 379 (21 % de grasa) • Carbohidratos 28 g
Proteínas 41 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 114 mg • Sodio 583 mg • Calcio 63 mg
Fibra 6 g

Carne mechada

Un plato venezolano con carne mechada, que tradicionalmente se sirve con arroz, frijoles y plátano frito. ¡También es delicioso en un taco!

Rinde aprox. 3 tazas

Carne:

- 1½ libras (680 g) de bistec de falda/arrachera/entraña (“flank steak”)
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, en rodajas

- 4 **dientes de ajo, machacados**
- 1 **hoja de laurel**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de Worcestershire**
- 1 **taza (235 ml) de caldo de res**

Sofrito:

- 1 **cucharadita de aceite vegetal**
- 1 **cebolla pequeña, finamente picada**
- 4 **dientes de ajo, finamente picados**
- 1 **pimiento rojo mediano, en juliana (tiras delgadas largas)**
- 1 **chipotle, en puré**
- 2 **cucharadas de salsa Worcestershire**
- ¼ **taza (60 ml) de salsa de tomate**
- ¾ **taza (175 ml) del líquido de cocción de la res**

1. Sazonar la carne por ambos lados con la sal y la pimienta, y cortarla en pedazos (de ser necesario) para dorarla. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la carne y dorarla por aprox. 3 a 5 minutos por lado.
2. Retirar y reservar. Agregar la cebolla y el ajo y raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los pedacitos de carne. Cocinar hasta que estén suaves y fragantes. Volver a colocar la res en la olla. Agregar la hoja de laurel, la salsa Worcestershire y el caldo de res. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 75 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Dejar que la carne se enfríe antes de desmenuzarla. Para maximizar el sabor, dejar reposar la carne en su jugo, en el refrigerador, por una noche. Antes de usar, desmenuzar la carne con un tenedor o con las manos.
4. Cuando la carne esté desmenuzada, preparar el sofrito. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando esté caliente, agregar la carne desmenuzada en tandas y dorarla ligeramente por aprox. 3 minutos por tanda. Retirar la carne y reservarla. Agregar la cebolla, el ajo y el pimiento en la olla, raspando el fondo para despegar los pedacitos de carne. Agregar el chipotle, y luego la salsa Worcestershire, la salsa de tomate y el líquido de cocción de la

res. Agregar la carne. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos.

5. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, retirar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):

Calorías 215 (38 % de grasa) • Carbohidratos 7 g
Proteínas 26 g Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 78 mg • Sodio 626 mg • Calcio 47 mg • Fibra 1 g

Cecina de res con col

La olla a presión Cuisinart® despeja toda duda y elimina toda dificultad e incertidumbre –además del largo tiempo de cocción– de este favorito del Día de San Patricio preparado a la perfección.

Rinde 12 porciones

- 3 a 4 **libras (1.35 a 1.8 kg) de cecina de res, enjuagada**
- ½ **cucharadita de pimienta negra molida gruesa**
- 5 **granos de pimienta de Jamaica (también conocida como pimienta Gorda, pimienta guayabita, pimienta dulce, pimienta inglesa, malagueta, pimienta de chapa, pimienta chapa y tabasca), molida gruesa o triturada**
- 1 **cucharadita de semillas de mostaza amarilla**
- ¼ **cucharadita de jengibre en polvo**
- 1 **hoja de laurel**
- 2 **ramas de apio, en trozos**
- 1 **zanahoria, partida a la mitad**
- 1 **cebolla pequeña, partida a la mitad**
- Agua**
- 2 **tazas (500 g) de zanahorias “baby”**
- 2 **libras (910 g) de papas Cambray (papas pequeñas)**
- 1 **col verde pequeña, cortada en cuartos y descarozada**
- Salsa de rábano picante, para servir (opcional)**
- Mostaza con semillas, para servir (opcional)**
- Perejil picado, para decorar**

1. Poner los primeros 9 ingredientes (hasta la cebolla) en la olla de la olla a presión. Agregar agua hasta cubrir aprox. dos tercios de la cecina de res. Cerrar la tapa y elegir

el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta). Fijar el temporizador en 90 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y retirar la cecina; reservar. Colar el líquido y colocarlo de nuevo en la olla. Desechar los sólidos. Colocar la cecina en la olla y agregar la zanahoria “baby”, la papa Cambray y la col verde. Cerrar la tapa y elegir el modo “HIGH PRESSURE” (presión alta) por 5 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
- Para servir, colocar los vegetales en un plato para servir y la cecina en una tabla de picar. Cortar la cecina en tajadas delgadas, contra la dirección de las fibras. Si desea, servir con rábano picante o mostaza con semillas. Decorar con perejil picado.

Información nutricional por porción
(basada en 12 porciones):

Calorías 323 (30 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
Proteínas 36 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 100 mg • Sodio 1278 mg • Calcio 53 mg
Fibra 4 g

Costillas de cerdo al estilo asiático

No guise a fuego lento en una estufa, use la olla a presión y verá como estas deliciosas costillas dulces y saladas se desprenden fácilmente del hueso con una preparación rápida.

Rinde 1 costilla o 3½ a 4 tazas de carne desmenuzada

- 1** taza (235 ml) de salsa Hoisin
- ½** taza (120 ml) de salsa de soya baja en sodio
- 1** cucharada de jugo de Yuzu* o de jugo de lima/limón verde fresco
- 1** cucharada de Mirín (vino de arroz japonés)
- 1** cucharada de salsa de pescado
- 1** trozo de 1 a 2 pulgadas (1.5 a 2.5 cm) de jengibre, pelado y picado grueso
- 2** dientes de ajo
- ½** taza llena (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)

- ¼** taza (60 ml) + 1 cucharadita (5 ml) de aceite de semilla de uva o aceite de colza/canola
- 2 a 3** libras (910 g a 1.4 kg) de costillas de cerdo con hueso, cortadas en costillas individuales
- 1** taza (235 ml) de agua

- Colocar la salsa Hoisin, la salsa de soya, el jugo de Yuzu, el Mirín, la salsa de pescado, el jengibre, el ajo, el azúcar rubia y ¼ de taza (60 ml) del aceite en la jarra de una licuadora en el mismo orden mencionado. Licuar a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
- Colocar las costillas en un tazón de vidrio o de acero inoxidable y cubrir con la mezcla. Cubrir con papel film/plástico y dejar reposar en el refrigerador por una noche.
- Sacar del refrigerador y escurrir las costillas una por una para eliminar la marinada. Mezclar 1 taza (235 ml) de la marinada con 1 taza (235 ml) de agua y reservar.
- Poner la cucharadita de aceite restante en la olla de la olla a presión. Elegir el modo “BROWN” (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar las costillas de a pocos (4 a 5 pedazos a la vez) y dorarlas por todos lados (1 a 2 minutos por lado). Retirar y repetir con el resto de las costillas.
- Cuando todas las costillas estén doradas, raspar el fondo de la olla con un cucharón de madera para despegar los residuos; retirar los residuos. Colocar de nuevo las costillas en la olla y agregar la mezcla de la marinada con agua. Cerrar la tapa. Cocinar a alta presión por 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.
- Sacar la tapa. Retirar las costillas y servir con su jugo.

*El yuzu es un cítrico japonés bastante agrio.

*El jugo de yuzu está disponible en la sección de especias de la mayoría de los supermercados.

Información nutricional por porción
(basada en 4 porciones):

Calorías 353 (57 % de grasa) • Carbohidratos 14 g
Proteínas 24 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 78 mg • Sodio 145 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

Tacos de cerdo desmenuzado con piña y chipotle

Cortar la carne de cerdo en pedazos pequeños antes de cocinarlo no solo reduce el tiempo de cocción, sino que también es seguro que la carne se derretirá en su boca.

Rinde aprox. 4 tazas

- 2 libras (910 g) de pierna de cerdo, en pedazos
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 palito de canela
- 3/4 taza (175 ml) de jugo de piña
- 1/4 taza (60 ml) de agua
- 1/3 taza (80 ml) de salsa de tomate
- 1 chipotle, finamente picado

Para servir:

Tortillas para taco
Col roja, finamente cortada
Piña cortada en cubitos
(fresca, no de lata)
Rábanos, cortados en palitos finos
Cilantro fresco, picado grueso
Lima

1. Sazonar el cerdo con la sal, el chile en polvo y el comino. Agregar el cerdo, el ajo y el palito de canela en la olla de la olla a presión; revolver. Mezclar el jugo de piña, el agua, la salsa de tomate y el chipotle y agregar esta mezcla en la olla junto con el cerdo. Revolver bien todos los ingredientes.
2. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 75 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Retirar la carne de cerdo y colocarla en un tazón grande; desmenuzarla usando dos tenedores o con las manos (se recomienda usar guantes). Probar y ajustar la sazón al gusto.*
4. Servir aprox. 1 cucharada de carne de cerdo desmenuzada en cada tortilla para taco y agregar col roja, piña en cubitos, palitos de rábano, cilantro y lima.

*Para agregar más sabor, el líquido de cocción se puede reducir hasta obtener una salsa que se puede agregar a la carne desmenuzada al gusto.

Información nutricional por porción (1 taco):

Calorías 76 (58 % de grasa) • Carbohidratos 4 g

Proteínas 5 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 2 g

Coolesterol 16 mg • Sodio 159 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Chuletas de cerdo con salsa de albaricoque

Con la olla a presión Cuisinart®, dile adiós a las chuletas de cerdo secas. Además, las cocina en unos minutos.

Rinde 4 porciones

- 4 chuletas gruesas de cerdo, deshuesadas
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza (115 g) de mermelada de albaricoque/chabacano/damasco
- 1/3 taza (80 ml) de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 ramitas de tomillo

1. Sazonar las chuletas con la sal y la pimienta. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo "BROWN" (dorar). Cuando esté caliente, agregar 2 chuletas y dorarlas por ambos lados. Retirar y reservar. Hacer lo mismo con las otras 2 chuletas.
2. Colocar todas las chuletas en la olla y agregar la mermelada, el caldo, el ajo y el tomillo. Cerrar la tapa y elegir el modo "HIGH PRESSURE" (presión alta). Fijar el temporizador en 8 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.
3. Sacar la tapa, retirar las chuletas y colocarlas en un plato para servir. Retirar y tirar el ajo y el tomillo. Elegir el modo "SIMMER" (cocinar a fuego lento) y cocinar hasta que el líquido se espese. Verter el líquido con una cuchara sobre las chuletas y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 chuleta):
Calorías 430 (46 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
Proteínas 32 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 92 mg • Sodio 499 mg • Calcio 76 mg • Fibra 0 g

Budín de arroz

¿Cree que le falta algo? Agréguele crema batida dulce y algo de nueces picadas antes de servir.

Rinde 4½ tazas (1 L)

- 3 tazas (555 g) de arroz Arborio o Carnaroli
- 4 tazas (945 ml) de leche entera
- 2 tazas (475 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)
- 2 tazas (475 ml) de agua
- 1 taza (200 g) de azúcar granulada
- 1 cucharada + 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla
- ½ cucharadita de sal kosher
- 3 pizcas de nuez moscada rallada

1. Colocar todos los ingredientes en la olla de la olla a presión.
2. Cerrar la tapa y elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el temporizador en 15 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.
4. Retirar la tapa y revolver. Servir tibio.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):
Calorías 304 (35 % de grasa) • Carbohidratos 43 g
Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 42 mg • Sodio 98 mg • Calcio 83 mg • Fibra 1 g

Manzanas “al horno”

Perfectas para servir las solas, pero son aún más exquisitas servidas con crema batida o helado de vainilla.

Rinde 4 porciones

Relleno:

- 2 cucharadas de copos de avena tradicionales
- 2 cucharadas de pacanas
- 2 cucharadas (15 g) de harina común
- ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)

- ½ cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada rallada
- 1 pizca de cardamomo rallado
- 1 pizca de sal kosher
- 4 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos

Manzanas:

- 4 manzanas medianas a grandes de sabor dulce-agrio
 - ½ taza (120 ml) de agua
 - ½ taza llena (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
1. Colocar los primeros 9 ingredientes (hasta la sal) en el bol de una procesadora de alimentos (equipada con cuchilla picadora) o de una picadora Cuisinart®. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y pulsar para mezclar. Refrigerar hasta el momento de rellenar las manzanas.
 2. Quitar el corazón de las manzanas, dejando la base intacta. La manera más fácil de hacer esto es usar un cuchillo mondador/pelador y hacer un círculo de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm) en la parte superior de la manzana y cortar una parte. Luego, con un sacabolos, retirar lo que quede del corazón y las semillas sin llegar a cortar la base (parte de abajo) de la manzana. Hacer lo mismo con las demás manzanas.
 3. Rellenar bien cada manzana con la mezcla preparada.
 4. Poner la ½ taza (120 ml) de agua y ½ taza (100 g) de azúcar rubia en la olla de la olla a presión. Revolver para mezclar. Colocar las manzanas en la olla de manera que queden paradas.
 5. Cerrar la tapa y elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el temporizador en 5 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 6. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Servir tibio.

Información nutricional por manzana:

Calorías 285 (28 % de grasa) • Carbohidratos 53 g
Proteínas 2 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 26 mg • Calcio 16 mg • Fibra 5 g

Tarta de queso de lima/limón

¡Sí! la olla a presión también puede preparar recetas de horno especiales. Y esta puede bien ser la tarta de queso más fácil que prepares.

Rinde 6 a 8 porciones (una tarta mediana)

- Mantequilla a temperatura ambiente o spray vegetal para engrasar molde**
- ¾ taza de galletas Graham molidas (u otro tipo de galletas)**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, derretida**
- 1 libra (455 g) de queso crema, en pedazos, a temperatura ambiente**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- Ralladura de 1 lima/limón**
- 2 huevos grandes**
- 1 cucharada de jugo de lima/limón fresco**
- 1½ cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- 2 tazas (475 ml) de agua**

1. Engrasar ligeramente un molde desmontable redondo de 7 x 3 pulgadas (18 x 8 cm) con spray vegetal. Poner una hoja de papel film/plástico de 16 x 16 pulgadas (40 x 40 cm) encima de una hoja de papel de aluminio del mismo tamaño. Colocar el molde en el centro y envolver cuidadosamente el exterior del mismo.
2. Revolver las galletas y la mantequilla derretida, en un tazón pequeño. Espolvorear el interior del molde con la mezcla hasta cubrir los lados. Comprimir el resto de la mezcla en el fondo del molde. Reservar.
3. Colocar el queso crema, el azúcar, la sal y la ralladura de lima en el bol de una procesadora de alimentos equipada con cuchilla de metal. Procesar por 15 a 20 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar los huevos, el jugo de lima/limón y el extracto de vainilla. Procesar por 10 segundos. Raspar el bol y procesar por 5 segundos adicionales. (Nota: también puede usar una batidora eléctrica de pie o de mano equipada con un batidor plano. Mezclar a velocidad baja, teniendo cuidado de no incorporar demasiado aire). Verter la mezcla en el molde. Engrasar una hoja de papel aluminio con spray vegetal y cubrir la tarta, apretando los lados, pero dejando espacio arriba para que la tarta suba.

4. Colocar la rejilla de cocción en la olla de la olla a presión y agregar 2 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm). Colocar el molde en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarlo con cuidado para ponerlo en la olla.
5. Colocar el molde encima de la rejilla. Cerrar la tapa y elegir el modo "LOW PRESSURE" (presión baja). Fijar el temporizador en 15 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Retirar el molde cuidadosamente usando la tira de papel de aluminio. Quitar el papel de aluminio y el papel film/plástico. De ser necesario, pasar suavemente una toallita de papel encima de la tarta para quitar la condensación acumulada durante la cocción. Dejar enfriar a temperatura ambiente, luego cubrir y refrigerar. Antes de servir, sacar la tarta del molde.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 318 (66 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 6 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 14 g
Colesterol 111 mg • Sodio 309 mg • Calcio 10 mg
Fibra 0 g

Budín de pan de cerezas con chispas de chocolate

Esta receta se puede preparar con un día de anticipación, y luego se puede cocer mientras tú y tu familia estén cenando, o en otra ocasión, y así tener de forma rápida un postre fresco al momento.

Rinde 12 porciones

- 1 libra (455 g) de pan Jalá, en pedazos**
- ¾ taza (130 g) de chispas de chocolate**
- ¾ taza (90 g) de cerezas secas**
- 4 huevos grandes**
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 2 tazas (475 ml) de leche entera**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**

**Mantequilla a temperatura ambiente o
spray vegetal para engrasar el molde
3 tazas (710 ml) de agua**

1. Colocar el pan, las chispas de chocolate y las cerezas en un tazón grande; revolver. Reservar.
2. Colocar los ingredientes restantes en otro tazón. Batir y mezclar bien (hasta que el azúcar se haya disuelto). Puede usar una batidora de mano, una licuadora o batir a mano). Verter la mezcla por encima del pan. Revolver para cubrir bien. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por 3 a 12 horas. Dejar entibiar a temperatura ambiente antes de cocinar.
3. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L con la mantequilla o el spray vegetal. Verter la mezcla de pan en la fuente. Cubrir con papel de aluminio engrasado con spray vegetal.
4. Colocar la rejilla de cocción en la olla de la olla a presión y agregar 3 tazas (475 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aprox. 24 pulgadas (60 cm) de largo. Doblar por la mitad, a lo largo, cuatro veces, hasta conseguir una tira de 24 x 2 pulgadas (60 x 5 cm). Colocar la fuente en el centro de la tira de papel de aluminio y levantarla con cuidado para ponerla encima de la rejilla en la olla.
5. Cerrar la tapa y elegir el modo “LOW PRESSURE” (presión baja). Fijar el temporizador en 45 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
6. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Retirar la fuente cuidadosamente usando la tira de papel de aluminio. Dejar enfriar sobre una rejilla y retirar el papel de aluminio. Servir tibio.

*En lugar de la leche entera y de la crema para líquida batir, puede utilizar leche vegetal (p. ej., de almendra o de arroz).

Información nutricional por porción:

Calorías 339 (43 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
Proteínas 8 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 9 g
Colesterol 112 mg • Sodio 246 mg • Calcio 95 mg
Fibra 2 g

©2019 Cuisinart
7475 N. Glen Harbor Blvd.
Glendale, AZ 85307
Impreso en China

19CE055760

IB-7077B-ESP