

INDICE

| | |
|--|----|
| IMPORTANTES NORMAS DE SEGURIDAD | 3 |
| CARACTERISTICAS Y VENTAJAS DE LA OLLA "EFFICIENT EXPRES" | 4 |
| OLLA "EFFICIENT EXPRES" - INSTRUCCIONES DE USO | 6 |
| GARANTÍA | 11 |
| TIEMPOS DE COCCIÓN | 12 |
| LAS RECETAS | 13 |



Presión de funcionamiento Nivel I= 60 kPa.
Presión de funcionamiento Nivel II= 100 kPa.
Compatible con todos los quemadores, incluso placa de inducción.



REGLAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES:

1. LEER ANTES DE CUALQUIER UTILIZACION DE LA OLLA A PRESION. CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.
2. Siempre deben respetarse las reglas de seguridad durante la utilización de la olla a presión.
3. No dejar a los niños cerca cuando se esté utilizando la olla a presión.
4. No toque las superficies calientes. Utilice el asa y el mango.
5. Asegúrese de que las asas estén sujetas y puestas correctamente.
6. Tenga cuidado al transportar la olla a presión llena de líquido caliente.
7. No ponga la olla a presión en un horno caliente.
8. Nunca utilice la olla a presión para otro uso que el específico. Este utensilio cuece bajo presión. Una utilización inadecuada puede provocar quemaduras. Asegúrese de que la olla a presión este bien cerrada antes de utilizarla. Para más información sobre la utilización, remítase a las instrucciones.
9. No llene la olla a presión a más de 2/3. Cuando cocine ingredientes cuyo volumen aumenta durante la cocción, como el arroz o las leguminosas, no llene la olla a presión a más de 1/3 de su capacidad total.
10. No prepare alimentos como la compota de manzana, arándanos, cebada, avena u otros cereales, guisantes, pastas, macarrones, ruibarbo o espaguetis. Estos alimentos tienden a producir espuma y burbujas que pueden atascar la válvula de seguridad.
11. Después de la cocción de las carnes que tienen una piel superficial (por ej.: la lengua de buey) que puede inflarse bajo el efecto de la presión, no pinchar la carne mientras la piel parezca inflada; se arriesga a quemarse con líquido caliente.
12. En el caso de alimentos pastosos, debe sacudir ligeramente la olla a presión antes de abrir la tapadera para que estos alimentos no salpiquen al exterior.
13. Siempre compruebe que las válvulas de seguridad no estén atascadas antes de la utilización. Remítase a las instrucciones de uso.
14. Es importante que la olla a presión este cerrada de manera adecuada antes de ponerla en funcionamiento.
15. No utilice la olla a presión para cocinar solo con aceite.
16. Nunca utilizar el aparato sin añadir agua, esto lo dañaría seriamente.
17. Cuando se alcanza la presión de cocción normal, baje la temperatura; esto impedirá que se pierda el vapor que ha creado el líquido. Vigile la olla a presión durante la cocción.
18. Abra la olla a presión solo cuando no quede nada de presión en el interior. Nunca fuerce la abertura. Remítase a las instrucciones de utilización.
19. No modifique ninguna de las piezas de origen de la olla a presión, especialmente los elementos de seguridad, mas allá de las instrucciones que se especifican en este manual; esto podría hacer que los elementos de seguridad se vuelvan ineficaces. Si una o varias piezas no corresponden a la descripción que figura en este folleto, diríjase a un técnico para que pueda verificarlas.
20. Solo utilice las piezas del fabricante conformes con el modelo correspondiente. En particular, utilice una olla y una tapadera que provengan de un mismo fabricante y sean designadas por este como compatibles.

Cualquier reparación debe ser realizada por personal autorizado de los servicios posventa.

CARACTERISTICAS Y VENTAJAS DE LA OLLA A PRESIÓN EFFICIENT EXPRES

La olla a presión Efficient Express es la más práctica y fácil de utilizar del mercado.

Además con ella obtendrá el máximo provecho de la cocina de cada día, gracias a sus múltiples ventajas:

- Rapidez de cocción

Gracias a su sistema de cierre hermético que no permite la salida de vapor, los alimentos se cocinan en tiempos realmente muy inferiores a los requeridos por los medios de cocción tradicionales.

- Cocina más sana

La mayoría de las vitaminas y minerales que encontramos en los alimentos son muy solubles, por tanto, cuanto menos tiempo dure el cocinado de dichos alimentos, menos vitaminas y minerales se perderán en la cocción, de ahí que podamos decir que la cocina en la olla rápida es más sana.

- Ahorro de energía

El hecho de que los tiempos de cocción sean más cortos, nos supone un importante ahorro de energía, ya sea eléctrica o de gas.

- Reloj avisador incorporado

A diferencia de otras ollas, la "Efficient expres" incluye un reloj donde podremos programar los minutos que debe durar la cocción, al finalizar el tiempo y sonar la alarma sabremos que debemos apagar el fuego.



- Indicador de presión

También incluye un indicador de presión que nos permite conocer en todo momento la presión que hay en el interior de la olla.



- Dos presiones de funcionamiento

La "Efficient expres" posee una válvula que permite seleccionar la presión a la que queremos cocinar:

Presión 1: Cocina rápida. Recomendada para los alimentos más blandos (ej. Pescado).
Cocina a presión más baja.

Presión 2: Cocina super-rápida. Recomendada para alimentos como verduras, carnes, legumbres...
La selección de las presiones depende del tipo de alimento y de la rapidez con la que se deseamos cocinar.



- Triple fondo difusor

Para conseguir el máximo aprovechamiento del calor, posee un fondo difusor forjado (acero inox - aluminio - acero inox). Este fondo difusor especial absorbe y transmite con la máxima homogeneidad el calor, tanto para fuegos de gas, como electricidad, vitrocerámica o inducción.

- Triple sistema de seguridad

En caso de sobrepresión: La olla posee un triple sistema de seguridad. La válvula de funcionamiento actuaría rápidamente desvaporizando la olla por los orificios de salida.

Una segunda válvula de seguridad actuaría desvaporizando la olla a una presión algo superior a la actuación de la primera válvula y en el caso extraordinario de que ésta no actuara.

Por otro lado el propio diseño de la tapa de la olla y su junta constituyen un tercer sistema de seguridad. Si no actuaran las dos válvulas de seguridad, la junta de goma se dilataría saliendo por la apertura de seguridad de la tapa, evacuando de este modo la presión de la olla.

Recomendamos cambiar la junta de cierre al menos una vez al año.

- Garantía de calidad BRA

SET DUO OLLAS RÁPIDAS 4+7L EFFICIENT EXPRES:

- Cuerpo 4L fabricado en aluminio fundido de alta calidad con recubrimiento antiadherente Teflon® Select y baquelita termo-resistente.

- Cuerpo 7L fabricado en acero inoxidable 18/10 de alta calidad y baquelita termo-resistente, que garantizan una gran resistencia al desgaste.

OLLA RÁPIDA 4L EFFICIENT EXPRES: Cuerpo 4L fabricado en aluminio fundido de alta calidad con recubrimiento antiadherente Teflon® Select y baquelita termo-resistente.

OLLA "EFFICIENT EXPRES"





Válvula de funcionamiento

Válvula de seguridad y
bloqueo

Indicador de presión

INSTRUCCIONES DE USO

1. INSTRUCCIONES DE MANIPULACIÓN

1.1 Apertura de la tapa

Para abrir la olla "Efficient expres" es suficiente girar el pomo-puente de la tapa en el sentido que indican las flechas y levantar la tapa.

Nunca intente abrir la olla antes de asegurarse de que no hay presión en el interior.

Lo puede comprobar observando que el indicador de presión no esté elevado.

A pesar de que la olla posee un sistema de bloqueo que no le permitiría abrirla en caso de que hubiera una mínima presión en el interior.

La válvula de seguridad y bloqueo estaría levantada si hubiera presión en el interior. En este caso, desvaporizar antes de abrir.



1.2 Cierre de la olla

Coloque la tapa sobre el cuerpo de la olla en cualquier posición, con el pomo-puente abierto, entonces gire el pomo en el sentido que indican las flechas (CERRAR - CLOSE) hasta el tope. La "Efficient expres" quedará así cerrada y lista para usar.

1.3 Primera utilización

Antes de usar la olla por primera vez, recomendamos limpiar bien todas las piezas con agua caliente, detergentes líquidos y estropajos que no rayen.

EL RELOJ AVISADOR NO SE PUEDE SUMERGIR. LIMPIAR CON UN TRAPO HUMEDO.

2. PREPARACIÓN DE COMIDA

2.1 Llenado

No llene nunca la olla más de 2/3 de su capacidad.

El mínimo de líquido necesario para que la olla pueda coger presión es de 1/4 de litro. Si ha de cocer legumbres y hortalizas espumantes no llene la olla más de 1/3 de su capacidad, para evitar la posible obturación de la válvula de seguridad.

Recomendamos empezar con la fuente de calor al máximo, con objeto de que la olla pueda coger lo más rápidamente posible la presión correcta.

Si usted cocina a gas la llama debe ser regulada de forma que no sobrepase el diámetro del fondo de la olla.

Si cocina con electricidad, vitrocerámica o inducción la placa a ser posible deberá ser algo menor que el diámetro del fondo de la olla.

2.2 Cocción de cada alimento a la presión indicada

Una vez cerrada la olla seleccionaremos la presión 1 ó la presión 2 según nos convenga. *Presión 1 (presión media)*, recomendable para alimentos más delicados como por ejemplo el pescado.

Presión 2 (presión alta), más rápida que la anterior, recomendable para alimentos más duros como carnes ó legumbres.


Como hemos explicado anteriormente, recomendamos empezar con la fuente de calor (gas, vitrocerámica, inducción o electricidad) al máximo con el objeto de que la olla pueda coger lo más rápidamente posible la presión deseada.

Pasados unos minutos, veremos que el indicador de presión se va elevando, cuando esté en el nivel correcto puede salir algo de vapor por la válvula de funcionamiento (presión 1 ó presión 2) es importante bajar el fuego al mínimo, para que se mantenga la presión estable dentro de la olla, en este momento comenzaremos a contar el tiempo de cocción.



Nos será muy útil el reloj avisador que incorpora la olla "Efficient expres". Pulsando durante 4 ó 5 segundos, encenderemos el minutero, una vez encendido, pulsaremos tantas veces como minutos deseemos que transcurran hasta que suene la alarma. Cuando aparezca en la pantalla los minutos seleccionados no tendremos que hacer nada más, la cuenta atrás ya ha comenzado. La alarma nos indicará que la cocción ha terminado y podemos apagar el fuego.

2.3 Apertura de la olla, finalizada la cocción

Para ello coloque el selector de presión en la posición de desvaporizar . Se producirá la salida de vapor por la válvula, que se extinguirá a medida que desaparezca la presión interior. Para que la presión baje de una forma más rápida, puede enfriar la olla poniéndola bajo un pequeño chorro de agua fría sobre la tapa. (Cuando la junta esté gastada puede ocurrir que se efectúe una descompresión rápida y fuerte, por lo que este sistema precisa de una mayor cautela).

Solamente cuando no haya presión en el interior de la olla, podrá procederse a su apertura, de la forma descrita anteriormente. La apertura con presión en el interior podría provocarle daños.

Cuando cocine purés, la olla ha de moverse antes de abrir la tapa para impedir que salpiquen las posibles burbujas de aire que hayan quedado en su interior.

Antes de abrir la olla, anular la presión completamente.



2.4 Limpieza

Después de cada uso limpie la olla con un detergente que no sea muy abrasivo.

2.5 Limpieza de la válvula de funcionamiento

Recomendamos limpiar detenidamente la válvula de funcionamiento para evitar posibles incrustaciones y acumulaciones de cal o de grasas que pudieran bloquear su funcionamiento. Para limpiar la válvula extraiga la parte superior de la misma (saldrá con facilidad estirando) limpie las dos partes y antes de montar de nuevo la válvula, compruebe con una aguja o similar que el orificio central de la válvula que está en la tapa, no está obstruido.

3. OTROS CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Está usted utilizando una olla a presión rápida y segura. No obstante tenga en cuenta que todas las ollas a presión son objetos de uso técnico cuyas piezas tienen un natural desgaste debido al uso. Por lo tanto debe cuidarla con esmero y tener presente los consejos siguientes:

3.1 Si el vapor escapa por la junta de goma, esto indica que la junta está sucia, deteriorada o mal colocada. Según el caso, deberá limpiarla, cambiarla o colocarla correctamente. Si saliera demasiado vapor por la válvula durante la cocción o saliera de una forma violenta, reduzca el fuego. Si continua saliendo, compruebe que no haya demasiado líquido en el interior de la olla.

3.2 Compruebe que la válvula de seguridad funciona correctamente presionando el embólo central desde el interior de la tapa. Debe ver que el muelle interior se mueve. Si no es así, límpiela detenidamente. Si continua funcionando mal, cámbiela antes de usar la olla de nuevo.

3.3 En el caso de sustitución de alguna pieza de la olla, asegúrese de que el recambio sea original, de lo contrario el fabricante no se responsabiliza ni del buen funcionamiento ni de la garantía. **Guardé estas instrucciones.**

GARANTÍA

El plazo de la presente garantía es de dos años a partir de la fecha de compra del producto, y cubre los posibles defectos de fabricación, y no cubre los defectos derivados de un mal uso de la pieza, uso impropio de esta o los daños causados por golpes.

Para hacer efectiva la presente garantía, el consumidor deberá dirigirse siempre al establecimiento en que haya comprado el producto, acompañado del justificante de compra. Sólo en el caso de que lo anterior resulte imposible o excesivamente costoso, el consumidor podrá dirigirse al fabricante a fin de reclamar la reparación o sustitución del producto, remitiéndolo por correo ordinario a:

ISOGONA S.L., c/ Basters 4, Polígono Industrial, (43800) Valls, Tarragona (ESPAÑA).

Los posibles productos defectuosos cubiertos por esta garantía serán recepcionados, reparados y/o reemplazados sin gastos, y devueltos al comprador sin cargo alguno.

Esta garantía no afecta a los derechos de que dispone el consumidor conforme a lo previsto en el RDL 1/2007, Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios.

La presente se interpretará conforme a las leyes de España, siendo competentes para dirimir cualquier posible diferencia los tribunales de España.

* En el caso de que el producto haya sido adquirido en Italia o Alemania, para hacer efectiva la presente garantía, el consumidor deberá dirigirse siempre al establecimiento en que haya comprado el producto, acompañado del justificante de compra. Sólo en el caso de que lo anterior resulte imposible o excesivamente costoso, el consumidor podrá dirigirse al fabricante a fin de reclamar la reparación o sustitución del producto, remitiéndolo por correo ordinario a:

ITALIA: PINTI INOX S.p.A. Via Antonini, 87 25068 Sarezzo (BS) Italia

ALEMANIA: PINTI INOX GMBH Deutschland, Römerstraße 91 73066 Uhingen, Deutschland.

** En el caso de que el producto haya sido adquirido en un país distinto a España, Italia o Alemania, para hacer efectiva la presente garantía, el consumidor deberá dirigirse siempre al establecimiento en que haya comprado el producto, acompañado del justificante de compra. Sólo en el caso de que lo anterior resulte imposible o excesivamente costoso, el consumidor podrá dirigirse al importador que el referido establecimiento le indique.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Los tiempos de cocción deben tomarse a partir del momento en que la olla alcance la presión adecuada.

| Verduras | Minutos (presión 2) | Minutos (presión 1) |
|----------------------------------|---------------------|---------------------|
| Alcachofas | 8 | 10 |
| Apio | 3 | 5 |
| Calabacines | 4 | 8 |
| Cebollas | 3 | 5 |
| Coles | 5 | 8 |
| Coliflor | 5 | 8 |
| Espinacas | 3 | 5 |
| Habas | 5 | 10 |
| Patatas | 5 | 10 |
| Zanahorias | 5 | 10 |
| Legumbres | | |
| Alubias | 18 | 25 |
| Arroz | 3 | 8 |
| Garbanzos | 25 | 35 |
| Lentejas | 20 | 30 |
| Fideos | 3 | 8 |
| Carnes | | |
| Asado buey, vaca, cordero, cerdo | 15 | 25 |
| Chuletas cordero | 5 | 10 |
| Guisados de buey | 20 | 25 |
| Hígado | 8 | 10 |
| Pescados | | |
| Almejas | 2 | 6 |
| Atún | 3 | 5 |
| Bacalao | 5 | 8 |
| Calamares | 5 | 8 |
| Sopas y caldos | | |
| Caldo de carne | 15 | 20 |
| Cocido | 20 | 25 |
| Sopa de verduras | 8 | 10 |
| Sopa de pescado | 3 | 8 |

Estos tiempos de cocción son orientativos, ya que cada tipo de cocina - a gas, electricidad, etc.- tienen resultados diferentes.

LAS RECETAS

SOPAS, CREMAS Y COCIDOS

SOPA A LA PARISIENSE

SOPA A LA PORTUGUESA

PURE SAINT GERMAIN

COCIDO A LA CASTELLANA

VERDURAS Y LEGUMBRES

PATATAS A LA ASTURIANA

GARBANZOS A LA ASTURIANA

JUDIAS A LA BRETONA

GUISANTES A LA FRANCESA

AVES Y CAZA

PATO CON CHAMPIÑONES

CONEJO A LA FRANCESA

POLLO A LA PARISIENSE

CARNES

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES

TERNERA ESTOFADA A LA CASTELLANA

CORDERO A LA MAYORALA

LOMO DE CERDO A LA ALSACIANA

PESCADOS

FILETES DE LENGUADO A LA CREMA

MERLUZA A LA ARLESIANA

ZARZUELA DE PESCADO

SOPA A LA PARISIENSE

SOPAS, CREMAS Y COCIDOS



Ingredientes (para 4 personas):

600g. de patatas
75g. de mantequilla
8 puerros
un cuarto de litro de leche
un poco de perejil
una cucharada de harina

Se pone la olla EFFICIENT al fuego con la mantequilla y los puerros, previamente limpios y cortados a trocitos. Se rehogan durante 5 minutos; luego se adicionan la harina, las patatas cortadas a lonchas finas y el perejil picado. Se añaden la leche y 750 cc. de agua. Se sazona con sal y pimienta. Se tapa y se cuece a presión durante 13 minutos. Se deja enfriar un poco y se destapa. Se sirve la sopa en sopera.

SOPA A LA PORTUGUESA



Ingredientes (para 4 personas):

500g. de tomates bien maduros
100g. de carne magra de cerdo
picada muy fina.
100g. de arroz
100ml. de aceite
2 dientes de ajo
media cucharadita de pimentón
2 cebollas

Se pone la olla "EFFICIENT" sobre el fuego con el aceite, se rehogan las cebollas y los ajos, todo picado muy fino, se adicionan la carne magra, el pimentón y los tomates previamente hervidos y pasados por un colador. Se sigue rehogando durante 5 minutos; luego se agregan 750 cc. de agua y el arroz. Se sazona con sal y pimienta. Se tapa y se cuece a presión durante 10 minutos; se aparta la olla "EFFICIENT" del fuego, se deja enfriar un poco y se destapa. Se sirve la sopa en sopera.



Ingredientes *(para 4 personas):*

400g. de guisantes desgranados
400g. de patatas
100g. de pan
50g. de mantequilla
4 puerros
2 cebollas
100ml. de aceite
1/4 de litro de leche

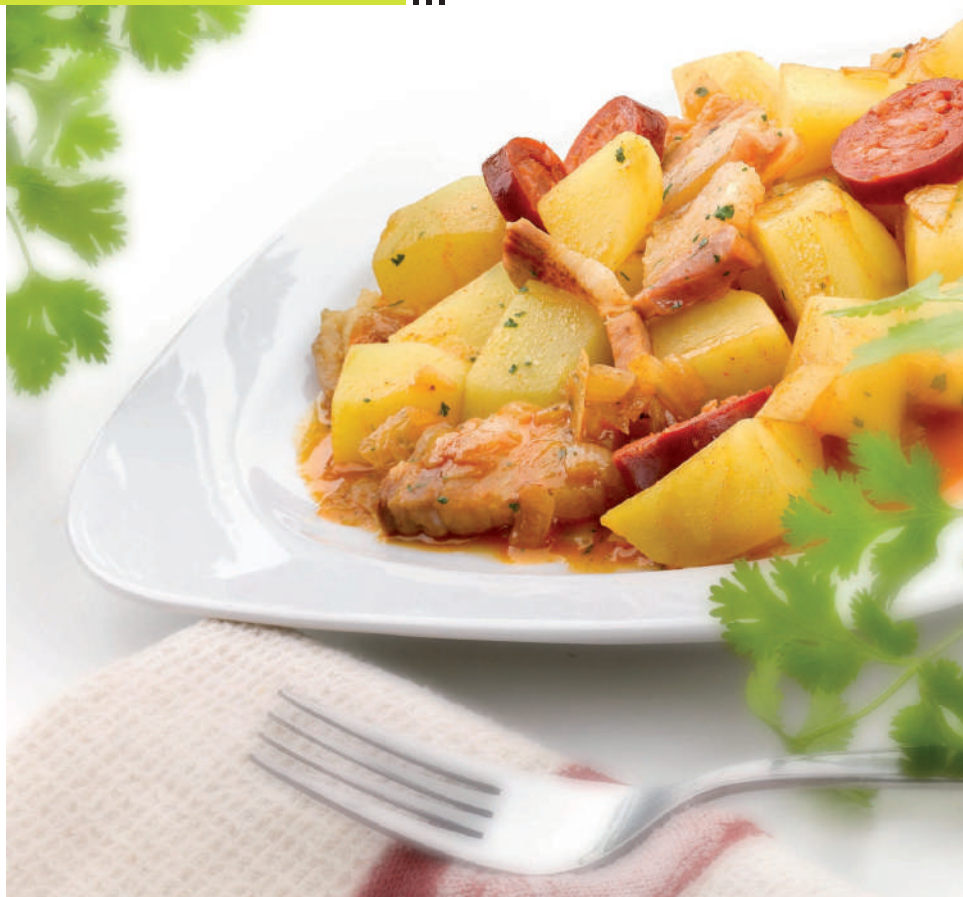
Se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con la mantequilla; se añaden la cebolla y los puerros, todo picado muy fino. Se rehoga durante 5 minutos; seguidamente se agregan los guisantes y las patatas cortadas a trocitos; se adicionan la leche y 500cc. de agua. Se sazona con sal y pimienta. Se tapa y cuece a presión durante 8 minutos; se deja enfriar un poco, se destapa y se pasa el contenido por un pasapurés, se sirve en sopera acompañado dicho pure con unos daditos de pan frito.

COCIDO A LA CASTELLANA



Ingredientes (para 6 personas): 200g. de pierna de cordero
200g. de carne de morcillo de buey
300g. de garbanzos remojados 150g. de chorizo
150g. de tocino magro
400g. de patatas

Se limpia la carne y se pone en la olla "EFFICIENT" junto con los garbanzos, el tocino, el chorizo y las patatas, previamente limpias y cortadas a trozos. Se adicionan 600cc. de agua, se sazona con sal y se tapa la olla. Se cuecen a presión durante 20 minutos, luego enfriar. Se aparta el caldo con el cual puede prepararse una sopa fina, con pasta. La carne y los garbanzos se sirven aparte en una fuente.

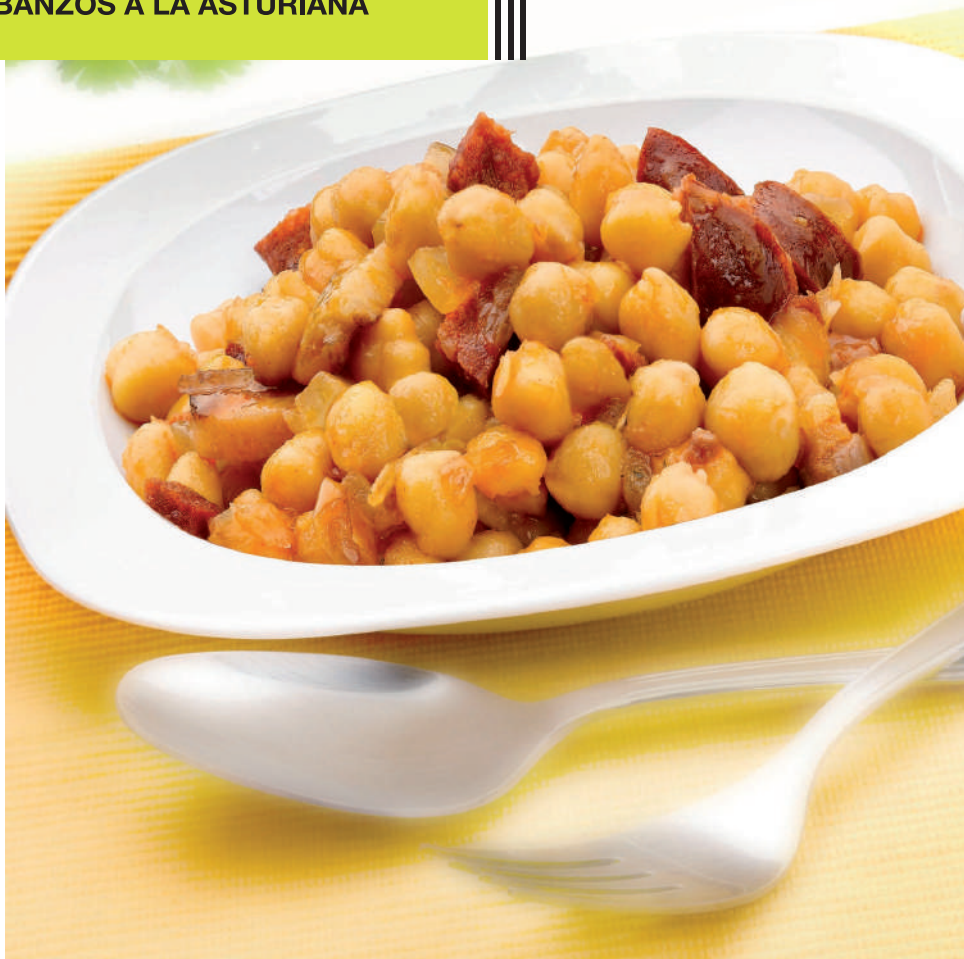


Ingredientes (para 4 personas):

1Kg. de patatas
200g. de tocino viado
100g. de chorizo
3 dientes de ajo
un poco de pimentón
perejil
1 cebolla

Con la olla "EFFICIENT" sobre el fuego, se pone el tocino cortado a trocitos, la cebolla picada fina y los ajos trinchados. Se rehoga hasta que tome color dorado; seguidamente se agrega el pimentón, el perejil picado, las patatas peladas y cortadas a cuadritos, se añaden 250cc. de agua y el chorizo. Se sazona con sal y pimienta. Se tapa y se cuece a presión durante 5 minutos; se deja enfriar un poco y se destapa. Se sirve en una fuente, cortando el chorizo a rodajas.

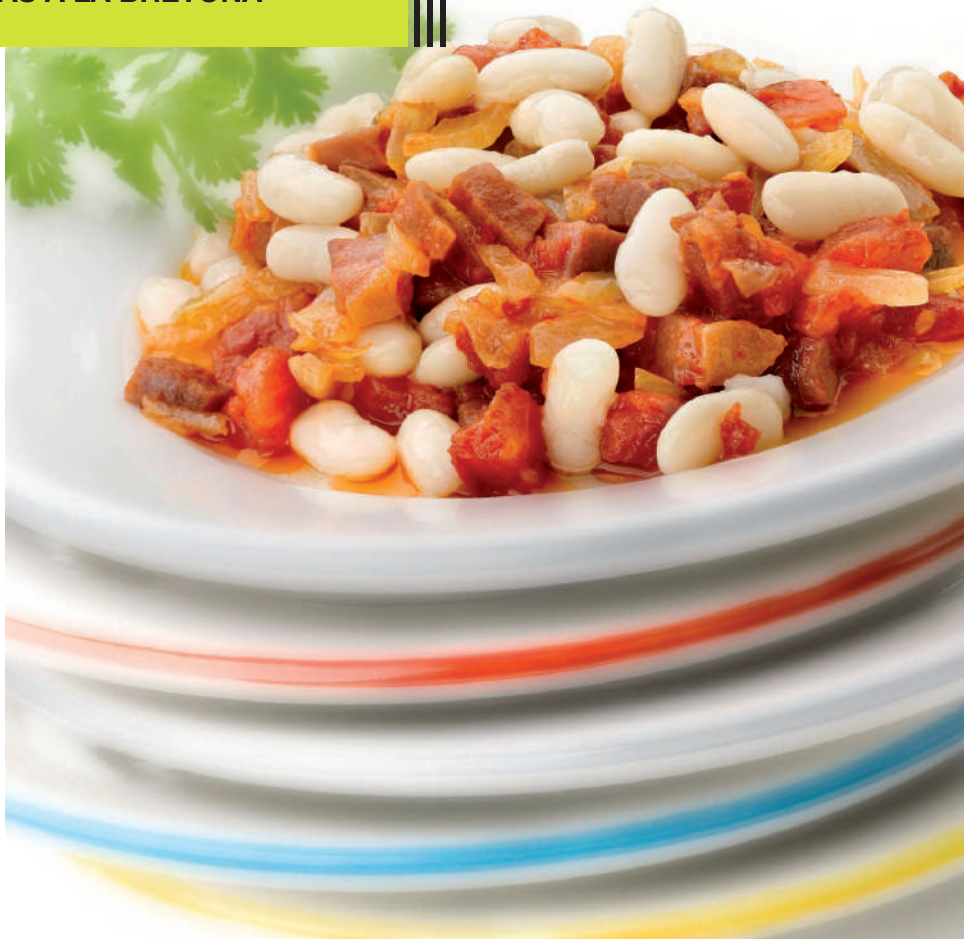
GARBANZOS A LA ASTURIANA



Ingredientes (para 4 personas):
500g. de garbanzos remojados
100g. de chorizo
300g. de tocino magro
100ml. de aceite
1 cebolla

Poner en la olla "EFFICIENT" los garbanzos con el tocino y el chorizo cortado a trocitos, la cebolla cortada fina y el aceite. Se le adicionan 750cc. de agua, se sazonan con sal y se tapa, dejándola cocer a presión durante 27 minutos. Terminada la cocción se enfría la olla "EFFICIENT". Se destapa y se sirven los garbanzos en una legumbreira.

JUDIAS A LA BRETONA



Ingredientes (para 4 personas):

500g. de judías blancas
100g. de mantequilla
100g. de jamón
200g. de tomates
100g. de tocino magro
1 cebolla mediana

Previamente remojadas las judías durante 24 horas en un recipiente, se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con la mantequilla y la cebolla cortada fina, el tocino y el jamón cortado a trocitos. Se rehoga hasta que toma un color dorado, y a continuación se le adicionan los tomates pelados y trinchados. Se incorporan las judías y 750cc. de agua fría. Se sazonan con sal y pimienta y se tapa dejándola cocer a presión durante 24 minutos. Al terminar la cocción se enfría rápidamente y luego se vierte el contenido en una fuente.



Ingredientes *(para 4 personas):*
400g. de guisantes desgranados
8 cebollitas
2 cogollos de lechuga
75g. de mantequilla
100g. de jamón
1 terrón de azúcar (o 1 cucharadita)

Poner la olla "EFFICIENT" al fuego con los guisantes, los dos cogollos de lechuga cortados a trocitos, el azúcar y la mantequilla. Se sazona con sal y pimienta, se adicionan las cebollitas picadas y el jamón cortado a trocitos. Se añaden 250cc. de agua. Se tapa y se deja cocer a presión durante 5 minutos.

Pasado este tiempo se aparta la olla "EFFICIENT" del fuego, se enfría, se destapa y se sirven los guisantes en una fuente, rodeándose con las cebollitas.



Ingredientes (para 4 personas):

Un pato de kilo y medio
12 cebollitas
200g. de champiñones frescos
100g. de tocino magro
100ml. de aceite
1 vaso de vino blanco, 1 copita de coñac
1 cucharadita de harina
3 dientes de ajo, 1 limón
1 ramito atado, compuesto de laurel, tomillo y perejil.

Una vez limpio el pato se corta en 8 trozos y se coloca en la olla "EFFICIENT" con la mitad del aceite, añadiendo entonces los ajos trinchados, la harina, el vino blanco, el coñac y el ramito de laurel, tomillo y perejil.

Se lavan los champiñones, se cortan por la mitad y se pasan a la olla "EFFICIENT". Con la mitad del aceite se doran las cebollitas, previamente limpias y se echan en la olla "EFFICIENT"; se sazona su contenido con sal, pimienta y nuez moscada, y se tapa, dejandola cocer a presión por espacio de 23 minutos; pasado este tiempo se destapa, se vierte el plato con jugo en una fuente y se adorna con discos de limón.

CONEJO A LA FRANCESA



Ingredientes (para 4 personas):

Un conejo tierno
200g. de tomates
150g. de champiñones
100g. de tocino
75g. de mantequilla
3 dientes de ajo
2 copitas de coñac
1 vaso de vino blanco
1 cucharadita de harina
1 cebolla

Se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con la mantequilla y el tocino; cuando está bien dorado, se adicionan el conejo a trozos, la cebolla picada y los ajos trinchados. Se rehoga hasta que tenga color dorado; seguidamente se agregan la harina, el coñac, el vino blanco, los champiñones y los tomates pelados y picados. Se sazona con sal y pimienta.

Se tapa la olla "EFFICIENT" y se cuece a presión durante 15 minutos. Se deja enfriar un poco y se destapa. Se sirve en una fuente adornándola con triangulos de pan frito.

POLLO A LA PARISIENSE



Ingredientes *(para 4 personas):*

Un pollo de un kilo
200g. de champiñones frescos
1 trufa
200g. de cebolla
100g. de mantequilla
300g. de tomates
3 dientes de ajo
1/2 vaso de vino blanco
1/2 copa de coñac
1 cucharadita de harina

Una vez limpio el pollo, se corta en 4 cuartos, se pone en la olla "EFFICIENT" con la mantequilla y se rehoga hasta que toma color dorado. Se agregan las cebollas trinchadas finas, se sigue rehogando y se añaden los ajos picados, los tomates pelados y cortados, la harina y la trufa en finas rodajas. Se añaden seguidamente los champiñones partidos por la mitad, el vino blanco y el coñac. Se sazona todo con sal y pimienta y se tapa la olla "EFFICIENT", dejándola cocer a presión durante 12 minutos.

Terminada la cocción se enfría, se destapa la olla "EFFICIENT" y se coloca el pollo en una fuente junto con su salsa, y se termina el conjunto adornando la fuente con triángulos de pan frito.



Ingredientes (para 4 personas):
300g. de carne de ternera picada
100g. de carne de cerdo picada
200g. de guisantes desgranados
200g. de tomates
100g. de harina
3 cucharadas de galleta rallada
1 huevo, 1 cebolla, perejil
1 vaso de vino blanco
1/4 de litro de aceite
1 poco de pimentón, 2 dientes de ajo

Se mezcla la carne de ternera, la del cerdo, un poco de perejil picado, el huevo, la galleta, un poco de harina y los ajos trinchados. Se sazona con sal y pimienta; se trabaja bien y se forman bolitas pasándolas por la harina. Se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con aceite. Cuando está bien caliente se frien las albóndigas y se apartan en un plato.

En el mismo aceite se sofríe la cebolla, cuando está bien dorada se adicionan el pimentón, los tomates mondados y picados, el vino blanco y los guisantes. Se sazonaron sal y pimienta, se agregan las albóndigas y 100ml. de agua. Se tapa la olla "EFFICIENT" y se cuece a presión durante 6 minutos. Se deja enfriar un poco y se destapa.

Se sirve bien caliente.

TERNERA ESTOFADA A LA CASTELLANA



Ingredientes (para 4 personas):

Un kilo de carne de ternera
250ml. de aceite
200g. de tomates
100g. de cebollas,
3 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 ramito atado compuesto de laurel, tomillo, perejil y puerro

Se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con la mitad del aceite, la carne, la cebolla cortada fina, los ajos y un poco de sal. Se le da unas vueltas dejándola dorar ligeramente y se incorpora a continuación los tomates pelados y trinchados las hierbas finas, la harina, el vino y 100ml. de agua.

Se tapa y se cuece a presión durante 20 minutos; pasado este tiempo, se deja reposar un poco, luego se destapa y se vierte el contenido en una fuente. Con el resto del aceite se fríen unos triángulos de pan o unos discos de patatas.



Ingredientes (para 4 personas):

1kg. de pierna de cordero deshuesada
6 zanahorias
100g. de tocino graso
100ml. de aceite
200g. de setas
200g. de tomates
1 vaso de vino blanco
1 cebolla regular
1 cucharadita de harina
1 hoja de laurel

Con el tocino se rellena la carne y se sujeta con hilo de cocina; se coloca en la olla "EFFICIENT" junto con el aceite, y se deja rehogar un poco; luego se añade la cebolla cortada fina, se sigue rehogando y se adicionan los tomates pelados y cortados, la harina, el laurel, los ajos, y las zanahorias limpias y cortadas a trozos. Se riega con el vino blanco y se le da una vuelta. A continuación se agregan las setas y 100ml de agua y se sazona todo con sal y pimienta. Se tapa la olla "EFFICIENT" y se deja cocer a presión por espacio de 17 minutos. Pasado este tiempo, se enfría, se destapa, se coloca la carne en una fuente, se corta a rodajas, se cubre con la salsa y alrededor se coloca la guarnición.

LOMO DE CERDO A LA ALSACIANA



Ingredientes (para 6 personas):

20g. de azúcar
800g. de lomo de cerdo
800g. de patatas
500g. de coles de Bruselas
1/4 de litro de leche
100ml. de aceite
50g. de mantequilla
100g. de cebolla
2 zanahorias, laurel y tomillo.

Se pone el lomo en la olla "EFFICIENT" con la cebolla cortada a trozos, aceite, la leche, el azúcar, las zanahorias limpias y cortadas a trozos, el laurel y el tomillo. Se sazona con sal y pimienta, se tapa y se deja cocer a presión durante 12 minutos. Mondadas las patatas se lavan y se cortan en forma de avellanitas (con una cucharita adecuada). Se fríen con aceite se escurren y se espolvorean con sal. Limpias las coles de Bruselas se cuecen en agua y sal. Se pasan por agua fría se escurren y se saltean con la mantequilla. Terminada la cocción se enfría la olla "EFFICIENT" luego se destapa y se saca el lomo cortándolo a rodajas. Se coloca en una fuente. Se deja cocer la salsa en la olla "EFFICIENT" hasta que espese un poco, luego se pasa un colador, vertiéndola sobre el lomo. Se adorna la fuente con las patatas avellanitas y coles de Bruselas.

FILETES DE LENGUADO A LA CREMA



PESCADOS

Ingredientes *(para 4 personas):*

8 filetes de lenguado
75g. de mantequilla
20g. de harina
4 gambas
2 yemas de huevo
1 vaso de vino blanco
1 limón
1 trufa
1 cebolla

Una vez limpios los filetes del lenguado y las gambas, se ponen en la olla "EFFICIENT" con 25g. de mantequilla, el vino, un poco de zumo de limón, y la cebolla cortada por la mitad. Se sazona con sal i pimienta. Se tapa y se cuece a presión durante 5 minutos; luego se aparta la olla "EFFICIENT". En una sartén se derrite la mantequilla, se adiciona la harina, se mezcla bien, se agrega el líquido o caldo del pescado y se cuece a fuego lento durante 6 minutos, removiendo con un batidor. Pasado este tiempo, se aparta del fuego y se añaden las dos yemas de huevo. Se colocan los filetes de lenguado en una fuente, se cubren con la salsa y se adornan con las gambas, lonchas de trufa y rodajas de limón.

MERLUZA A LA ARLESIANA



Ingredientes (para 4 personas):

600g. de merluza (6 rodajas)

200g. de tomates

75g. de mantequilla

50g. de alcaparras

15g. de harina

3 dientes de ajo, perejil

1 cebolla

1 vaso de vino blanco

Se pone la olla "EFFICIENT" al fuego con la mantequilla y la cebolla picada fina. Se rehoga hasta que tome algo de color. Segidamente se adicionan los ajos trinchados, la harina, el vino blanco, los tomates montados y cortados y las alcaparras. Se sazona con sal y pimienta y se agregan el pescado y el perejil picado. Se tapa y se cuece a presión durante 5 minutos. Luego se deja enfriar un poco y se destapa. Se sirve bien caliente.

ZARZUELA DE PESCADO



Ingredientes (para 3/4 personas):

400g. de rape / 400g. de mero
150g. de cebolla / 3 dientes de ajo
300g. de tomates frescos
8 mejillones gruesos / 8 almejas
6 langostinos (o gambas)
un poco de pimentón, un poco de perejil,
un poco de azafrán
100ml. de aceite / 1 cucharadita de harina
50cc. de vino blanco

Se pone la olla "EFFICIENT" con aceite y la cebolla picada fina, y los ajos. Se rehoga hasta que toma color. Se agregan los tomates, previamente pelados y trinchados, el perejil, el pimentón, el azafrán, la harina y los langostinos desprovistos de puntas picantes y de los hilillos de las patas. Se les da la vuelta y seguidamente se incorpora el pescado, previamente limpio y cortado a trozos gruesos. Se añade el vino blanco y a continuación los mejillones. Previamente hervidos y con sólo una mitad de la cascara, y lo mismo con las almejas. Se sazona todo con sal y pimienta y se añaden 100ml. de agua. Se tapa y se cuece a presión por espacio de 7 minutos. Pasado este tiempo se enfría, se destapa y se sirve en una fuente.

INDEX

IMPORTANT SECURITY REGULATIONS _____ 33

CHARACTERISTICS AND ADVANTAGES OF THE “EFFICIENT EXPRES” PRESSURE COOKER _____ 34

THE “EFFICIENT EXPRES” PRESSURE COOKER - INSTRUCTIONS FOR USE _____ 36

GUARANTEE _____ 41

COOKING TIMES _____ 42

THE RECIPES _____ 43



IMPORTANT SECURITY REGULATIONS

1. Please read before using the pressure cooker. keep this instructions.
2. When using the pressure cooker, the following safety rules must always be followed.
3. Pay special attention when using the cooker near children.
4. Do not touch the hot surfaces. Use the handles.
5. Make sure that the handles are well secured and properly positioned.
6. Take special care when moving the cooker full of hot liquid.
7. Do not put the cooker in a hot oven.
8. Do not use the cooker for anything other its specific use. This appliance cooks under pressure. Scalds may result from inappropriate use of the pressure cooker. Make sure that the cooker is properly closed before applying heat, see "instructions for use".
9. Do not fill the cooker more than 2/3. When cooking foods that expand during cooking, such as rice or pulses, do not fill the unit to more than 1/3 of the total. See instructions for food preparation.
10. Do not cook foods such as: Apple compote, blackcurrants, barley, oat meal and other cereals, peas, noodles, macaroni, rhubarb or spaghetti. These foods tend to produce froth and to bubble, which could cause blockage of the safety valve.
11. After cooking meat with a skin (e.g. ox tongue) which may swell under the effect of pressure, do not prick the meat while the skin is swollen; you might be scalded.
12. When cooking doughy food, gently shake the cooker before opening the lid to avoid food ejection.
13. Always check that the safety valves are not obstructed before using.
14. Check carefully that the pressure cooker is correctly closed before its use.
15. Do not use the cooker to cook only with oil.
16. Never use your pressure cooker without adding water, this would seriously damage it.
17. When normal cooking pressure is reached, reduce the heat source so that the steam created by the liquid does not evaporate.
18. Do not open the pressure cooker until it has completely cooled down and there is no pressure remaining inside. Never use force. See instructions for use.
19. Do not change any original part of the cooker, you could cancel its security elements. If any part does not match the description in this book, visit a technical service so that it can be checked. Always use original spare parts.
20. Only use manufacturer's authorized parts meant for the corresponding model, specially for the lid and the body of the pressure cooker.

Repairs only to be made by authorized personnel.

CHARACTERISTICS AND ADVANTAGES OF THE “EFFICIENT EXPRES” PRESSURE COOKER

Efficient Expres is the most easy-friendly pressure cooker on the market.

You will also obtain the greatest benefits from day-to-day cooking due to its multiple advantages:

- Rapid cooking

Thanks to its hermetic seal that does not allow any steam to escape, foods are cooked in much less time that that required in traditional cooking methods.

- Healthier cooking

The greater part of vitamins and minerals found in food are very soluble; therefore, the less time used in cooking said products, less vitamins and minerals will be lost - so one can say that cooking with the rapid pressure cooker is healthier.

- Save energy

The fact that the cooking-time is less means a very important saving on energy whether electric or gas.

- Reloj avisador incorporado

- Incorporated timer

In contrast to other pressure cookers, the “Efficient expres” cooker includes a clock where you can program the minutes that the cooking should take. When the time is up the alarm sounds and alerts you that it is time to turn off the heat.



- Pressure indicator

It also includes a pressure indicator that permits you to know at all times the pressure inside the cooker.



- Two pressure functions

The “Efficient expres” cooker has a valve that allows you to select the pressure with which you wish to cook:

Pressure 1: Quick cooking for softer foods (e.g. Fish). It cooks at lower pressure.

Pressure 2: Super-quick cooking. Recommended for foods such as vegetables, meat, pulses... Selection of pressure depends on the type of food and the speed at which you wish to cook them.



- Triple diffuser base

To use the heat to the maximum, it has a forged diffuser base (stainless steel - aluminum - stainless steel).

This special diffuser base absorbs and transmits heat with the greatest homogeneity, as much in the case of gas cookers, electric cookers, glass ceramic cooktops or induction stoves.

- Triple safety system

The cooker has a triple safety system. The safety valve will act rapidly releasing the steam from the cooker through the outlet holes in the top part of the handle. A second valve acts releasing the steam from the cooker and increasing the pressure to slightly above that reached with the action of the first valve, or in the unlikely event that it did not work.

Similarly, the carefully designed lid of the cooker and its seal constitute a third safety system.

If both of the safety valves were not work, the rubber seal would expand, coming out of the groove of the lid, thus releasing the pressure from the cooker through the side away from the position of the user and leaving them safely protected. The closure seal should be renewed each year.

- BRA quality guarantee

EFFICIENT EXPRES 4+7L DUO SET:

- 4L pot made of cast aluminium with high quality Teflon® Select non-stick coating and heat-resistant and long-lasting bakelite.

- 7L pot made of 18/10 stainless steel with heat-resistant and long-lasting bakelite.

EFFICIENT EXPRES 4L PRESSURE COOKER: 4L pot made of cast aluminium with high quality Teflon® Select non-stick coating and heat-resistant and long-lasting bakelite.

THE "EFFICIENT EXPRES" PRESSURE COOKER



Working pressure level I : 60 kPa.
Working pressure level II : 100 kPa.
Suitable for all kind of kitchens, including induction hobs.



Operating valve

Safety valve

Pressure indicator