

Cuisinart®

INSTRUCTION
& RECIPES
BOOKLET



Cuisinart® Electric Pressure Cooker **CPC-800 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 in a heated oven or on any stovetop.**
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 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 scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See Instructions For Use, page 4.
10. Do not fill unit over two-thirds full. When cooking foods that expand during cooking, such as dried vegetables. **NOTE:** This includes legumes, beans, and grains. Do not fill the unit over half full. Overfilling may cause a risk of clogging the pressure limit valve and developing excess pressure.
11. To protect against electric shock, do not immerse cord, plugs, or outer vessel in water or other liquids.
12. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or removing parts.
13. 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.
14. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
15. Use of accessories not specifically recommended by Cuisinart may cause damage to unit.
16. Do not use outdoors.
17. Do not use under hanging cabinets; steam from pressure release may cause damage.
18. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal and other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth and sputter, and clog the pressure release devices. These foods should not be cooked in a pressure cooker.
NOTE: Your instruction booklet may contain recipes which use above ingredients. You must follow recipe exactly as written.
19. Always check the pressure release devices for clogging before use.
20. Do not use this pressure cooker for pressure frying oil.
21. 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.
22. To prevent risk of explosion and injury, replace only dynamic seal ring as recommended by the manufacturer. See Operating Instructions.
23. Intended for countertop use only.

WARNING:

Spilled food can cause serious burns. Keep appliance and cord away from children. Never drape cord over edge of counter, never use outlet below counter, and never use with an extension cord.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is used to reduce the risk resulting from it being grabbed by children, becoming entangled in, or tripping over a longer cord.

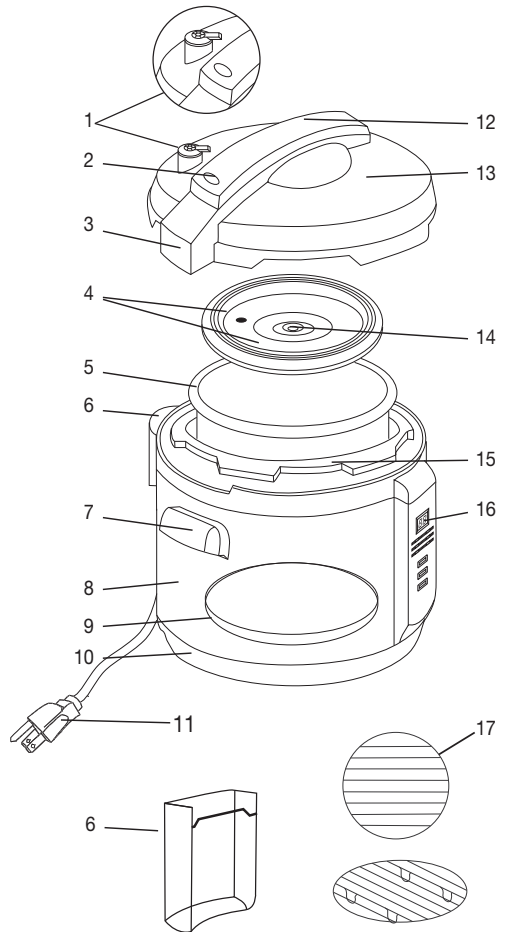
CONTENTS

Important Safeguards.....	2
Special Cord Set Instructions	2
Parts and Features	3
Before First Use	4
Instructions for Use.....	4
Pressure Cooker Settings	5
Operating Instructions.....	5
Safety Features	6
Cleaning and Maintenance	7
Troubleshooting.....	8
Warranty	9
Tips and Hints	11
Cooking Time Charts	11
Recipes.....	16

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. Handle
8. Outer Body
9. Heating Plate
10. Base
11. Power Cord

12. Lid Handle
13. Lid
14. Rubber Grommet
15. Upper Ring
16. Control Panel
17. Trivet – Used for some recipes such as desserts. See Recipe Booklet.
NOTE: Trivet is specially designed for this pot and will not damage coating if used as directed.
18. BPA Free (not shown) – All materials that come in contact with food are BPA free.



* Illustrations may not represent actual product.

BEFORE FIRST USE

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

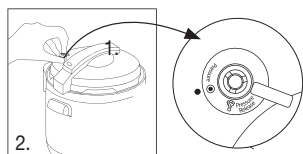
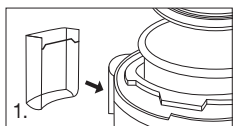
Be sure all parts have been included before discarding any packaging materials. You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.

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 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. Place the pressure limit valve on the lid, as shown in figure 2.

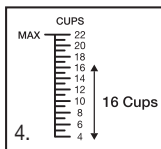
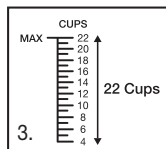
NOTE: The pressure limit valve does not click or lock into place. Even though it will have a loose fit, it is safely secured.



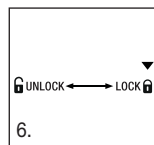
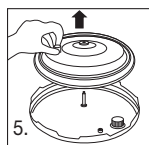
INSTRUCTIONS FOR USE



1. To remove lid, grasp handle, turn clockwise until arrow ▼ is directly above the unlock  icon. Lift to remove.
2. Remove cooking pot from pressure cooker and add food and liquids as the recipe directs. **NOTE:** The total volume of food and liquid must not exceed two-thirds (22 cups) of 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 half (~16 cups) the capacity (figure 4). **NOTE: Overfilling may clog the pressure limit valve, which can cause**


excess pressure to develop. Always use at least ½ cup liquid when pressure cooking.



3. If sealing ring assembly has been removed from lid, check to ensure flexible ring is 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.**



4. To lock the lid in place, remove any food residue from upper rim of cooking pot to ensure a proper seal. Place lid firmly onto pressure cooker and align arrow ▼ with unlock  icon, then turn counterclockwise to align arrow ▼ with lock  icon (figure 6). Plug the unit into the outlet.
- NOTE:** When placing lid on pressure cooker, the float valve should be facing left.
5. Position the pressure limit valve (located on lid) as directed in figure 2, ensuring it is set to the • position. The float in handle must be fully down to properly seal the pot before cooking.

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

PRESSURE COOKER SETTINGS

1. High Pressure

2. **Sauté** – The 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 (Arborio, brown, Carnaroli, white, etc.) for pilafs and risottos. Sautéing reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.

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 to scrape up brown bits. DO NOT use metal utensils.

4. **Meat/Stew** – This preset will precisely measure and moderate the perfect amount of pressure required to cook various types of meat, including beef, chicken, pork, and lamb. Meat/Stew function will take the guesswork out of cooking your stew. With the press of one button, your stew will cook perfectly every time. Meat/Stew will be a full pressure setting and should be used with the lid on.

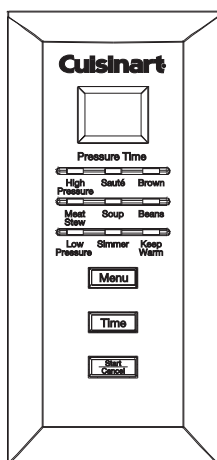
5. **Soup** – This preset can be used to prepare very flavorful soup with a simple touch of a button. Place the meat (if using), vegetables and other add-ins to inner pot, add enough liquid to cover, season, and close lid to have unit specifically apply the proper amount of pressure. The Sauté or Browning feature can be used before to cook ingredients, then switched to Soup preset to finish your meal.

6. **Beans** – This preset can be used to prepare dried beans quicker and tastier than on the stovetop or in the oven. Add beans and other ingredients to inner pot. Add enough liquid to cover beans by one inch. Close the lid and start the preset. Unit will automatically apply pressure to ensure properly cooked beans. The Beans preset will end using tricky, finicky, or complicated recipes.

7. Low Pressure

8. **Simmer** – This preset temperature allows you to cook liquids at a lower temperature. It is primarily used to finish cooking some items, e.g., to add ingredients to a risotto, sauce, stew, or to continue the cooking process to achieve a preferred texture. Simmering reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.

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



OPERATING INSTRUCTIONS

With the unit on and the LED displayed, press the MENU button to select the desired cooking function. The function light will flash. Press the flashing function to Select.

If Selecting Brown, Sauté, Simmer, Meat/Stew, Soup or Beans

Press START, and unit will begin to heat up. When browning, sautéing or simmering is complete, press START/CANCEL to cancel program cover the cooker as directed. Press MENU again and select Low or High Pressure function.

If Selecting Low or High Pressure

Press 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.

Once cooking time is programmed, press START/CANCEL to start the cooking process. As the unit heats up and pressure builds, the red float 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, 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.

The raised red float indicates you are cooking under pressure. The lid is double-locked and cannot be opened. **YOU SHOULD NEVER ATTEMPT TO OPEN THE LID WHILE PRESSURE COOKING.**

Automatic Keep Warm Feature

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

NOTE: The Keep Warm setting should not be used for more than 12 hours. The quality or texture of the food will begin to change after 1 hour on Keep Warm. In the Keep Warm setting, a little condensation in the upper ring is normal.

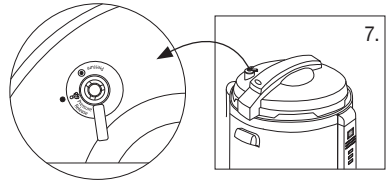
To Reset or Cancel

Users can reset the function or cancel the timing setup anytime by pressing the START/CANCEL button.

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.

1. **Natural Pressure Release** – Allow the unit to remain on Keep Warm. The 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 30 minutes. During this time cooking continues, so it is not recommended for certain cuts of meats and some desserts. When pressure is fully released, the float (pressure indicator) will drop and the lid will unlock to open.
2. **Quick Pressure Release** – Following pressure cooking you will hear a series of beeps indicating the process is finished. Turn off and pull the handle of the pressure limit valve forward (see figure 7). Do not touch 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, and do not release pressure under hanging cabinets, which can be damaged by steam. When pressure is fully released, the pressure indicator will drop and the lid will unlock to open. Using Quick Pressure Release stops the pressure cooking immediately. 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** – Some recipes use a combination of Natural Pressure Release and Quick Pressure Release. Allow Natural Pressure Release for the time indicated in the recipe (food will continue to cook slightly), followed by Quick Pressure Release.

WARNING: USE EXTREME CAUTION WHEN RELEASING PRESSURE. USE TONGS OR SIMILAR UTENSIL TO PULL HANDLE OF PRESSURE LIMIT VALVE FORWARD.

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

SAFETY FEATURES

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

1. **Open-and-Close Lid Safety Device**
The appliance will not start pressurizing until the lid is closed and locked properly. The lid cannot be opened if the appliance is filled with pressure.
2. **Pressure Control Device**
The correct pressure level is automatically maintained during the cooking cycle.
3. **Pressure Limit Valve**
The pressure limit valve will release air automatically when the pressure inside exceeds the preset temperature.

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

4. Anti-Block Cover

Prevents any food material from blocking the pressure limit valve.

5. Pressure Relief Device

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

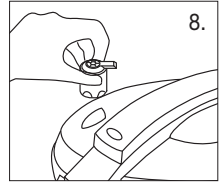
6. Thermal Control

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.

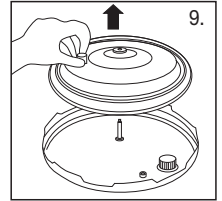
7. Thermal Fuse

The circuit will be opened when the pressure cooker reaches the maximum temperature.

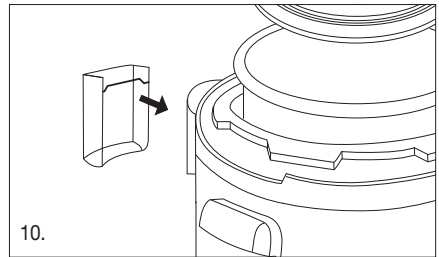
8. Replace sealing ring assembly in lid. **BE SURE KNOB FACES OUT** (figure 9).



9. Cooking pot is dishwasher safe. To hand-clean the pot, use a soft cloth or sponge and wipe. Be careful not to damage the inside coating. Never use harsh chemicals or scouring pads.



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




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

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

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 from the inside of the lid by grasping the knob and pulling. Set aside.
4. Remove the pressure limit valve (figure 8) from the lid by gripping and pulling firmly upward. Rinse with warm water, and dry.
5. Rinse the upper and underside of the lid with warm water, including the air escape on the underside and the float valve on top. Dry completely, and replace pressure limit valve.
6. To clean sealing ring assembly, carefully remove flexible sealing ring and clean with a dampened cloth or microfiber cloth. Do not use chemical cleaners. Wash metal plate with warm water, dry thoroughly and replace sealing ring.
7. To clean the rubber grommet in center of sealing ring assembly, carefully remove it, clean it, and replace it.

TROUBLESHOOTING

Symptom	Possible Reasons	Solutions
Lid does not lock.	The sealing ring assembly is not properly installed in lid.	Re-install the sealing ring assembly as instructed in INSTRUCTIONS FOR USE, page 4.
	The float is seized by the push rod.	Push the rod with hands.
Cannot open the lid after releasing the pressure.	The float is still up.	Press the float down.
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 arrow ▼ is directly above the lock  icon.
Air escapes from the float valve.	Food stuck on the sealing ring of the float valve.	Clean the sealing ring.
	The sealing ring on the float wore out.	Replace the sealing ring.
The float 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.	Browning 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.

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 Customer 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 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.

©2018 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Printed in China

18CE055761

U IB-15888-ESP

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 of 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.
- 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 recipe booklet and use it as a guide. In general, cooking time will be at least one-third to one-half 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 almost cooked, use Simmer to complete cooking.

COOKING TIME

CHARTS:

Poultry and Meats.....	12
Vegetables.....	13
Rice and Grains.....	14
Dried Beans.....	15
Recipes.....	16

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 1½ 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	25 to 30 minutes	Quick Pressure Release
Chicken Breast, bone in, 3 pounds	8 to 10 minutes	Quick Pressure Release
Boneless Chicken Breast, 2 pounds	5 to 6 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs, bone in	9 to 12 minutes	Quick Pressure Release
Thighs/Legs, boneless	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	60 to 90 minutes	Natural Pressure Release
Short Ribs, 2 to 3 inches thick	50 minutes	Natural Pressure Release
Stew – 1½- to 2-inch cubes	20 to 30 minutes	Natural Pressure Release (see recipe for Beef Stew for times with vegetables)
Lamb		
Shanks, four, 12 ounces each	25 to 30 minutes	Natural Pressure Release
Shoulder cubes for stew, about 1½ inches	20 to 25 minutes	Natural Pressure Release
Pork		
Chops, Loin, bone in, ¾ to 1 inch thick	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	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	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	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/rack)	2 to 3 minutes	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 , peeled, 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 – Winter		
Acorn , halved & seeded	6 to 8 minutes	Quick Pressure Release
Butternut , peeled & sliced	3 to 4 minutes	Quick Pressure Release
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)	Cooking time - minutes (High Pressure)	Liquid Needed	Release Method
Barley (pearl)	20 to 25	3 cups	Quick
Brown Rice	20	2 cups	Natural
Bulgur	6	2 cups	Quick
Farro (whole grain)	18	3 cups	Quick
Quinoa	5	1½ cups	Quick
Steel-Cut Oats	5	3 cups	Natural
White Rice (long grain)	4 to 6	1½ cups	Quick
Wild Rice	22	3 to 4 cups	Quick

Dried Beans

- 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 + seasonings + onion, garlic, herbs to taste + 4 teaspoons oil) and freeze in 1-cup amounts to add to other dishes.
- Never fill pressure cooker more than one-third full when cooking beans.
- Add 2 teaspoons oil per cup of beans to prevent foaming.
- 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 cup)	Cooking Time (soaked overnight)	Cooking Time (unsoaked)	Yield
Black Beans	7 minutes	28 to 32 minutes	2 cups
Cannellini	7 minutes	33 to 38 minutes	2 cups
Chickpeas (Garbanzo Beans)	15 minutes	50 to 60 minutes	2½ cups
Great Northern	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	2¼ cups
Lentils	N.A.	8 to 10 minutes	2 cups
Pinto	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	2¼ cups
Navy Beans	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	2 cups
Red Beans	8 to 10 minutes	30 to 35 minutes	2 cups
Split Peas	N.A.	8 to 10 minutes	2 cups

RECIPES

Steel-Cut Oats	17
Chicken Stock	17
Vegetable Stock	17
Brown Beef Stock	18
Quick Chicken Soup	18
Cuban Black Bean Soup	19
Borscht	20
Escarole and White Bean Stew	20
Pho	21
Pasta e Fagioli	22
Lentil Soup	22
Vegetarian Bean Chili	23
Artichokes with Three Sauces	23
Mushroom Risotto	25
Black Beans and Rice	25
Curried Chickpeas with Potatoes and Spinach	26
Sautéed Kale	26
Green Beans with Shallots and Pine Nuts	26
Acorn Squash with Melted Red Onion and Sage	27
Garlic and Herb Smashed Potatoes	27
Honey-Glazed Salmon	28
Arroz con Pollo	28
Chicken and Vegetable Curry	29
Simple Chicken	29
Classic Beef Stew	30
Carne Mechada	30
Corned Beef and Cabbage	31
Asian-Style Pork Ribs	32
Pineapple Chipotle Pulled Pork Tacos	32
Pork Chops with Apricot Sauce	33
Creamy Rice Pudding	34
“Baked” Apples	34
Key Lime Cheesecake	35
Cherry Chocolate Chip Bread Pudding	35

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 7 cups

- 5²/₃** cups water
- 2** cups steel-cut oats (not quick cooking)
- 1** tablespoon coconut oil
- 1¹/₂** cinnamon sticks
- 1/4** cup, plus 2 tablespoons unsweetened coconut flakes
- 2** tablespoons real maple syrup
- 3/4** cup dried fruit
- 2** pinches ground nutmeg
- Pinch** kosher salt

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 audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, red indicator will drop. Remove lid and remove the cinnamon sticks.
3. Stir to combine and serve immediately.

Nutritional information per serving (1/2 cup):
Calories 131 (26% from fat) • carb. 22g • pro. 3g
fat 4g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 20mg
calc. 8mg • fiber 3g

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 12 cups

- 4** pounds chicken parts with bones
- 3** carrots, cut into 2-inch pieces
- 2** celery stalks, cut into 2-inch pieces
- 1** medium onion, cut into about 2-inch chunks
- 1** garlic clove
- 15** parsley stems
- 3** thyme sprigs

- 2** teaspoons black peppercorns
- 2** bay leaves
- 12** cups water

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select Soup. Set the time for 80 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and strain stock through a fine mesh strainer.
3. Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to serve, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock before using. 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 – the flavor deepens the longer it cooks.

Nutritional information per serving (one 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 10 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
- 12** black peppercorns
- 10** parsley stems
- 3** thyme sprigs
- 2** bay leaves
- 2** garlic cloves
- 10** cups water

1. Put all of the ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select Soup. Set the time for 30 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and strain through a fine mesh strainer. Discard vegetables.
3. 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 (one 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, peeled and (?) cut into 2-inch pieces**
- 2 **celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 **large onion, quartered**
- 1 **tablespoon olive oil**
- 2 **garlic cloves**
- 1 **teaspoons black peppercorns**
- 10 **parsley stems**
- 4 **thyme sprigs**
- 1 **bay leaf**
- 8 **cups water**

1. 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.
2. 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 Soup. Set the time for 75 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.

3. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and strain stock through a fine mesh strainer. Reserve any meat, discard bones and vegetables.
4. Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to serve, use a spoon to discard the solid fat that sits on top of the stock before using. 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 12 cups

- 4 **pounds skinless, boneless chicken thighs**
- 2 **carrots, cut into 2-inch pieces**
- 2 **celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 1 **onion, cut into 2-inch chunks**
- 10 **parsley stems**
- 2 **thyme stems**
- 1 **bay leaf**
- 1 **garlic clove, crushed**
- 10 **cups chicken broth**
- 1½ **teaspoons kosher salt**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
- 6 **carrots, halved and thinly sliced**
- 3 **celery stalks, halved and thinly sliced**
- Chopped parsley, for garnish**

1. Put the chicken, chunks of carrots, celery and onion, parsley and thyme stems, bay leaf, garlic and broth into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select Soup. Set the time for 25

minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.

2. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and allow to cool slightly before removing chicken and vegetables with a sturdy, slotted spoon or skimmer. Reserve chicken and discard vegetables.
3. Add sliced carrot and celery to the cooking pot. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 3 minutes. While vegetables cook, shred the chicken.
4. When time expires, use Quick Pressure Release. Remove lid and stir in shredded chicken with the salt and pepper to taste. Once chicken is warmed through, 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 veggies and increase cooking time to 5 minutes.

**Make Greek Avgolemono Soup by adding 8 ounces of orzo with the sliced vegetables. Cook for 5 minutes with High Pressure. Then, after stirring in the shredded chicken, combine 4 eggs, the juice of 2 lemons and 1 teaspoon kosher salt in the mixing cup of a hand blender or a small bowl. Use a hand blender to beat the egg mixture until light and frothy. (A fork may also be used.) While continuously beating the egg mixture, slowly add in about 1 cup of hot broth; this will gently cook the eggs so they do not scramble when you add them to the soup. Slowly add more broth to the mixture until the outside of the mixing cup or bowl is warm. Then, while stirring the soup, slowly add in the tempered egg mixture. Sprinkle with freshly ground black pepper and garnish with a pinch of chopped parsley or dill before serving.

*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**
- 1/2** **teaspoon coriander**
- 6** **cups water**
- 1** **pounds dried black beans, rinsed and drained**
- 1** **bay leaf**
- 1/4** **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 Beans. Set the time for 30 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and stir in the cayenne, vinegar and salt.
4. Taste and adjust the seasoning as desired.

* Serving ideas: Serve 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 to 3** beef shanks, about 3 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
- 12** 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 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 with the beef bones, carrots, celery, tomatoes, onion and tomato paste. Stir, and then add the water, peppercorns, parsley, thyme and bay leaf. Secure the lid and

select Soup. Set the time for 80 minutes. When audible tone sounds, allow pressure to release naturally.

3. When the red indicator drops, 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 until the fat rises to the top and solidifies.

Make the soup:

1. Once the stock has completely cooled and has fat solidified, remove and discard fat. Put the oil into the 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 time expires, use Quick Pressure Release.
2. Once pressure has released completely, 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
- 8** cups chicken broth

-
- 1 large head escarole, roughly chopped**
 - ½ teaspoon kosher salt**

- Fresh cilantro**
- Fresh mint**
- Mung beans**
- Green onions, thinly sliced**
- Fresh lime juice**
- Fish sauce, optional**
- Chili sauce, optional**
- Hoisin sauce, optional**

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 Beans. Set the time for 30 minutes. When time expires, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, remove the lid. Stir in the escarole and salt. Select Simmer. Cook until escarole has completely wilted.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

1. Add the broth ingredients into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select Soup. Set the time for 90 minutes. When time expires, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is released completely, 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.

Nutritional information per serving (one 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 12 cups

Broth:

- 2 pounds beef bones**
- 2 pounds mix of beef shank, oxtail or short rib**
- 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**
- 12 cups water**

Soup:

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

Ingredients for serving:

- 8 ounces rice noodles, cooked**
- Fresh basil**

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 to just cook through the meat. 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 (1 cup):
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, chopped**
- 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 Beans. Set the time for 30 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure is released completely, 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, peeled and cut into ¼-inch dice**
- 2 **garlic cloves, thinly sliced**
- 1 **small 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 Soup. Set time for 8 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure has released completely, 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 info per 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

- 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 additional 1 teaspoon adobo sauce**
- 2 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 Soup. Set the time for 20 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once the pressure is released completely, 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, ready 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**
- 4 medium artichokes**
- 1 lemon, halved**

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 remaining lemon halves. Place artichokes into the pot. Secure the lid and select High Pressure. Set timer for 7 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
4. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid.
5. Serve immediately with melted butter or one of our suggested dipping sauces.

Nutritional information per serving (one 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 12 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**
- 16 **ounces sliced cremini mushrooms**
- 8 **ounces sliced shiitake mushrooms**
- 3 **sprigs fresh thyme**
- 3 **cups Arborio rice**
- ½ **cup dry white wine**
- 6 **cups low-sodium chicken or vegetable broth/stock**
- 1 **cup green 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 Brown. 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 audible beep sounds, use quick pressure release.
4. Once pressure has released completely, 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**
- ½ **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.
4. Secure the lid and select Beans. Set time for 15 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
5. Once the pressure has released completely, 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.
6. 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**
- ½** **red onion, finely chopped**
- 1** **habanero pepper, deseeded and finely chopped**
- 2** **garlic cloves, finely chopped**
- 1** **tablespoon mild curry powder**
- ½** **teaspoon ground cumin**
- 1** **cup dried chickpeas, rinsed and drained**
- 2** **cups vegetable or chicken stock**
- 12** **ounces white potatoes, cut into ½-inch dice**
- ½** **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 stock. Secure the lid and select Beans. Set time for 30 minutes. When audible tone sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, 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**
- ¼** **teaspoon kosher salt**
- Pinch crushed red pepper**
- 8** **ounces (10 packed cups) kale, hard stems removed and discarded, leaves and tender stems roughly chopped**
- ½** **cup low-sodium chicken broth**

1. Put the olive oil in the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Add the garlic clove and simmer slightly until barely golden. Stir in the salt and crushed red pepper.
2. Once the garlic is golden, 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 audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
3. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop.
4. 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 8 cups

- ½** **cup pine nuts**
- 2** **tablespoons unsalted butter**
- 1** **large shallot (about 3 ounces), peeled and thinly sliced**
- ¾** **teaspoon kosher salt**
- 24** **ounces green beans, trimmed**
- 2** **tablespoons fresh lemon juice**
- 1** **cup water**

1. Put the pine nuts into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. 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 audible beep 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 (about 8 to 9 ounces), 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 Brown. 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 chicken stock. Add the squash

back to the pot, secure the lid and select High Pressure. Set the time to 3 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.

3. Once all the pressure has completely released, the red indicator will drop. 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)**

1. 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 audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
2. Once pressure is released completely, 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

- ¼ **teaspoon kosher salt**
- 1 **pound salmon fillet, about 1½ inches thick, skin removed, cut into 2 to 3 pieces**
- 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**

1. 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 to 4 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
2. Once pressure is released completely, the red indicator will drop. Remove lid and transfer salmon to a serving plate, flesh side up. Select Brown 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 6 servings

- 4 **pounds boneless, skinless chicken thighs**
- 1½ **teaspoons kosher salt, divided**
- ½ **teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 **teaspoon extra virgin olive oil**
- 1 **onion, chopped**
- 1 **red pepper, chopped**
- 4 **garlic cloves, chopped**
- 2 **plum tomatoes, cut into ½-inch dice**
- ¼ **teaspoon smoked paprika**
- 2 **cups long-grain white rice**
- 3 **cups low-sodium chicken broth**
- ⅛ **teaspoon saffron threads**
- 1 **bay leaf**

1. Season the chicken on both sides with 1 teaspoon of the salt and the pepper.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. Once the oil is hot, brown the chicken in 2 batches, about 5 minutes per side. Remove and reserve. Add the chopped onion, red pepper and garlic. Stir well, scraping any brown bits from the bottom of the pot. Sauté vegetables until fragrant, about 5 minutes. Add the tomatoes with remaining salt and smoked paprika and cook for a couple of minutes before stirring in the rice.
3. Add the chicken back 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 audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
4. Once all the pressure is released completely, the red indicator will drop.
5. Remove lid, stir ingredients together 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 10 cups

- 1 **tablespoon ghee (clarified butter), or vegetable oil, divided**
- 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 green peas, fresh or frozen**
- Fresh cilantro, chopped, for garnish**
- Basmati rice, for serving**

1. Put ½ tablespoon of the ghee or oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. While oil is heating, season chicken on both sides with a pinch each of the salt and pepper. Brown the chicken, in batches, about 5 minutes per side. Remove and reserve.
2. Add remaining ghee/oil and 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 back to the pot 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 audible beep sounds, use Quick Pressure Release.

4. Once the pressure is released completely, 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 pepper**
- 2 **teaspoons olive oil**
- 2 **rosemary sprigs**
- 2 **thyme sprigs**
- 2 **garlic cloves, smashed**
- 1 **bay leaf**
- ½ **lemon**
- 1 **cup chicken broth**

1. Season chicken on both sides with salt and pepper.
2. Put 2 teaspoons olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Brown. Once oil shimmers, 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 to 30 minutes. Once audible beep sounds, use Quick Pressure Release.

- When pressure is released completely, the red indicator will drop. Remove lid and place chicken on a cutting board.
- 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

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

- Season the beef with 1 teaspoon of the salt and the pepper. Reserve.
- 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 carrots, celery, onion, garlic and remaining salt. Stir and cook to soften until vegetables become fragrant, about 5 minutes. Add the tomato paste and stir; cook 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.

- Secure the lid and select Meat/Stew. Set the time for 30 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
- Once the pressure is released completely, the red indicator will drop. Remove lid and add the baby carrots and potatoes. Secure the lid and select High Pressure for 5 minutes.
- When time expires, allow pressure to release naturally. Once the red indicator drops, 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 boil. 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:

- 3 pounds flank or hanger steak**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 teaspoon vegetable oil**
- 1 onion, sliced**
- 6 garlic cloves, crushed**
- 1 large bay leaf**
- ½ cup Worcestershire sauce**
- 2 cups beef broth**

Sofrito:

- 1** **teaspoon vegetable oil**
- 1** **onion, finely chopped**
- 6** **garlic cloves, finely chopped**
- 2** **small to medium red peppers, cut into thin, 1½-inch long julienne strips**
- 2** **chipotle peppers, puréed**
- ¼** **cup Worcestershire sauce**
- ½** **cup tomato sauce**
- ½** **cups reserved beef cooking liquid**

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

1. Season the beef on both sides with the salt and pepper, cut 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.
2. 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. Stir in the bay leaf, Worcestershire and beef broth. Secure lid and select High Pressure. Set the time for 75 minutes. When the audible beep sounds, let pressure release naturally.
3. Once pressure is released completely, 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.
4. Once 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, about 3 minutes per batch. Reserve the meat and add the onion, garlic and peppers 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 cooking liquid. Add reserved meat back to pot. Secure lid and select High Pressure. Set time for 3 minutes.
5. When time expires, use Quick Pressure Release. Once pressure is completely released, remove lid. Taste and adjust seasoning as desired.

- 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, peeled and 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**

1. 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 Meat/Stew. Set the time for 90 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once pressure has released completely, 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 time expires, 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**

- 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.
- Put ribs in a stainless steel bowl and coat completely with the marinade. Cover the bowl tightly with plastic wrap and chill in the refrigerator overnight.
- 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.

- 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.
- 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. Cover and lock lid in place. Select Meat/Stew and set time for 30 minutes. When audible beep sounds, allow pressure to release naturally. When pressure is released completely, the red indicator will drop.
- 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 at Japanese grocery stores or gourmet shops.

*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 Meat/Stew. Set time for 75 minutes. When the audible beep sounds, let pressure release naturally.
3. Once the pressure is released completely, 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 with taco shells, 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**
- ½ 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 audible beep 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 Brown to simmer cooking liquid to thicken. 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 cup heavy cream
- 2 cup 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 rice, milk, cream, water, sugar, cinnamon, vanilla extract, salt and nutmeg 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 audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
3. Once the pressure releases completely, 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

- 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
- 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 audible beep sounds, let pressure release naturally.
6. Once pressure is released completely, the red indicator will drop.
7. 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**
- Grated zest of 1 key lime or lime**
- 2 large eggs**
- 1 tablespoon fresh key lime juice**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**

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 (this can also be done with an electric hand or stand mixer fitted with the paddle attachment. Mix on a low speed, being careful not to incorporate too much air into the batter). 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. 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 audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
6. When the pressure is released completely, 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**

-
1. Put the bread pieces, chocolate chips and dried cherries into a large mixing bowl. Reserve.
 2. Put the remaining ingredients 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.
 3. Lightly coat a 2-quart ceramic baking dish 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.
 4. 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.
 5. Secure the lid and select Low Pressure. Set the time for 45 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
 6. When the pressure is released completely, 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*

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 la crema para líquida batir, puede utilizar leche vegetal (p. ej., de almendra o de arroz) y usar las mismas cantidad.

Información nutricional por porción:

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

Budín de chispas de chocolate y cerezas

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 Jala, en pedazos
- 1/4 taza (90 g) de cerezas secas
- 4 nuevos grandes
- 1/4 taza (50 g) de azúcar granulada
- 1/4 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
- 1 spray vegetal a temperatura ambiente o Mantequilla a temperatura ambiente

1. Colocar el pan, las chispas de chocolate y las cerezas en un tazón grande; revolver. Reservar.

2. Colocar los ingredientes restantes en tazón separado. 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 cocer.

3. Engrasar ligeramente una fuente de horno de cerámica de 2 L con la mantequilla o el spray vegetal. Verter la mezcla de pan engrasado con spray vegetal.
4. Colocar la rejilla de cocción en la olla de la olla a presión y agregar 3 tazas (710 ml) de agua. Cortar una hoja de papel de aluminio de aproximadamente 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.

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/limón en el bol de una procesadora de alimentos equipada con una cuchilla picadora (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). Procesar durante 15 a 20 segundos, hasta que la mezcla esté suave. Agregar los huevos, el jugo de lima/limón y el extracto de vainilla. Procesar por 10 segundos. Raspar el bol y procesar durante 5 segundos adicionales. Echar 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 aproximadamente 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. 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 21g
 Proteínas 6g • Grasa 24g • Grasa saturada 14g
 Colesterol 111mg • Sodio 309mg • Calcio 10mg • Fibra 0g

Manzanas al horno

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

Rinde 4 porciones

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

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

sacabolas, 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.

7. Sacar la tapa. Servir tibio.

Información nutricional por manzana:

Calorías 265 (28% de grasa) • Carbohidratos 53g

Proteínas 2 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5g

Colectoral 20mg • Sodio 26mg

Calcio 16mg • Fibra 5g

Tarta de queso de lima/limón

¡Si 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 el molde

taza de galletas Graham molidas

(u otro tipo de galletas)

cucharada (15 g) de mantequilla sin sal,

derretida

libra (455 g) de queso crema, en

pedazos, a temperatura ambiente

taza (100 g) de azúcar granulada

cucharadita de sal kosher

Ralladura de 1 lima/limón

nuevos grandes

1 cucharada de jugo de lima/limón fresco

cucharaditas de extracto natural

de vainilla

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

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

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,

1 deshuesadas

1 cucharadita de sal kosher

¼ cucharadita de pimienta negra

recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

½ taza (15 g) de mermelada de

albaricoque/chabacano/damasco

¼ taza (80 ml) de caldo de pollo

2 dientes de ajo, machacados

2

ramitas de tomillo

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

Budín de arroz

Rinde 4½ tazas

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

1 cucharada de extracto natural

de vainilla

½ cucharadita de sal kosher

3 picas de nuez moscada rallada

1. Colocar el arroz, la leche, la crema para batir, el agua, la canela, la vainilla, la sal y la nuez moscada 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:

Calorías 304 (35% de grasa) • Carbohidratos 43g

Proteínas 6g • Grasa 12g • Grasa saturada 7g

Coolestrol 42mg • Sodio 98mg

Calcio 83mg • Fibra 1g

Información nutricional por porción (1 chuleta):

Calorías 430 (46% de grasa) • Carbohidratos 26g

Proteínas 32g • Grasa 22g • Grasa saturada 7g

Coolestrol 92mg • Sodio 499mg

Calcio 76mg • Fibra 0 g

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 desecar el ajo y el tomillo. Elegir el modo BROWN (dorar) para reducir el líquido hasta que espese, luego echarlo con una cuchara sobre las chuletas y servir inmediatamente.
3. Sacar la tapa, retirar las chuletas y descompresión, el indicador rojo bajará. rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. 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.

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
1/2	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**

- 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. Elegir el modo MEAT/STEW (carne/guiso); 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. 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 las tiendas japonesas o en las tiendas especializadas.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

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

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 aproximadamente 4 tazas

2 libras (910 g) de pierna de cerdo, en pedazos

1 cucharadita de sal kosher

1 cucharadita de chile en polvo

Información nutricional por porción (1 taco):

Calorías 76 (58% de grasa) • Carbohidratos 4g
Proteínas 5g • Grasa 5g • Grasa saturada 2g
Coolesterol 16mg • Sodio 159mg
Calcio 6mg • Fibra 0g

*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.

- Servir aprox. 1 cucharada de carne de cerdo desmenuzada en una tortilla para taco y agregar col roja, piña en cubitos, palitos de rábano, cilantro y lima.
- 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.*

- 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.
- Cerrar la tapa y elegir el modo MEAT/STEW (carne/guiso). 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.

Costillas de cerdo al estilo asiático

Información nutricional por porción

(basada en 12 porciones):

Calorías 323 (30% de grasa) • Carbohidratos 23g

Proteínas 36g • Grasa 11g • Grasa saturada 4g

Colectrol 100mg • Sodio 127mg

Calcio 53mg • Fibra 4 g

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 3/2 a 4 tazas de carne desmenuzada

1 taza (235 ml) de salsa Hoisin
1/2 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 Mirin (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
1/2 taza llena (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)

1/4 taza (60 ml) + 1 cucharadita (5 ml) de aceite de semilla de uva o aceite de canola
2 a 3 libras (910g a 1.4 kg) de costillas de cerdo con hueso, cortadas en costillas individuales
1 taza (235 ml) de agua

1. Colocar la salsa Hoisin, la salsa de soya, el jugo de Yuzu, el Mirin, la salsa de pescado, el jengibre, el ajo, el azúcar rubia y 1/4 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.

2. Colocar las costillas en un tazón de acero inoxidable y cubrir con la mezcla. Cubrir el tazón con papel film/plástico y dejar reposar en el refrigerador por una noche.

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
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
1 hoja de laurel
2 ramas de apio, en trozos
1 zanahoria, pelada y cortada longitudinalmente a la mitad
1 cebolla pequeña, partida a la mitad
1 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 descarazada
Salsa de rábano picante, para servir (opcional)
Mostaza con semillas, para servir (opcional)
1 taza (235 ml) de salsa Hoisin 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 aproximadamente dos tercios de la cecina de res. Cerrar la tapa y elegir el modo MEAT/STEW (carne/guiso). 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 y retirar la cecina; reservar. Colar el líquido y colocarlo de nuevo en la olla. Desecar 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. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

3. Para servir, colocar los vegetales en un plato para servir y la cecina en una tabla de pizar. Cortar la cecina en tajadas delgadas, contra la dirección de las fibras.

Si desea, servir con rábano picante o

líquido haya espesado. Echarlo sobre la carne y los vegetales.

fragantes. Agregar la hoja de laurel, la salsa Worcestersthire 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.

Rinde aproximadamente 3 tazas

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

Carne mechada

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

Carne:

libras (1.4 kg) de bistec de falda/
arrachera/entraña ("flank steak")

1 cucharadita de sal kosher

½ cucharadita de pimienta negra recién

molida

1 cucharadita de aceite vegetal

1 cebolla, en rodajas

6 dientes de ajo, machacados

1 hoja grande de laurel

½ taza (120 ml) de salsa Worcestersthire

2 tazas (475 ml) de caldo de res

Sortido:

1 cucharadita de aceite vegetal

1 cebolla, finamente picada

6 dientes de ajo, finamente picados

2 pimientos rojos pequeños a medianos,

en juliana (tiras largas)

2 chipotes, en puré

¼ taza (60 ml) de salsa de Worcestersthire

½ taza (120 ml) de salsa de tomate

1½ tazas (355 ml) del líquido de cocción

de la res

Información nutricional por porción
(basada en 6 porciones):
Calorías 215 (38% de grasas) • Carbohidratos 7g
Proteínas 26g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3g
Colesterol 78mg • Sodio 626mg
Calcio 47mg • 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.

1. Sazonar la carne por ambos lados con la sal y la pimienta, y cortarla si fuera 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

Rinde 12 porciones
4 libras (1.8 kg) de cecina de res, lavada
½ cucharadita de pimienta negra molida

1/2	1	limón	1	taza (235 ml) de caldo de pollo	
1/2	1	1/2	1	libra (455 g) de zanahorias "baby"	
1/2	1	1	1	hoja de laurel	
1/2	1	1	1	libra (680 g) de papas Cambray (papas pequeñas)	
1	1	1	1	taza (145 g) de arvejas congeladas Perejil picado, para decorar	
2	2	2	2	2	1. Sazonar el pollo por ambos lados con sal y pimienta.
2	2	2	2	2	2. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo BROWN (dorar). Cuando el aceite haya calentado, agregar el pollo con la pechuga hacia abajo. Dorar bien durante aprox. 5 minutos por cada lado. Agregar las hierbas, el ajo y la hoja de laurel. Expimir el limón en la olla y agregarlo junto con el caldo.
3	3	3	3	3	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 la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
4	4	4	4	4	4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa, retirar el pollo y colocarlo en una tabla de picar.
4	4	4	4	4	4. Cortar el pollo y servir.
<i>Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):</i>					
<i>Calorías 150 (31% de grasas) • Carbohidratos 1g</i>					
<i>Proteínas 24g • Grasa 5g • Grasa saturada 1g</i>					
<i>Colesterol 77mg • Sodio 573mg</i>					
<i>Calcio 26mg • Fibra 0 g</i>					

Estofado de res clásico

Un plato sustancioso, ideal para un día de invierno.

Rinde 6 porciones

3 libras (1.35 kg) de aguja/paleta de res,

en pedazos

1 1/2

cucharaditas de sal kosher

1/2

cucharadita de pimienta negra

1

recién molida

cucharada de aceite de oliva

2

zanahorias medianas, finamente

2

ramas de apio, finamente picadas

1/4

taza (60 ml) de concentrado de tomate

1/2

taza (120 ml) de vino rojo seco

- 3 tazas (710 ml) de caldo de res
- 1 libra (455 g) de zanahorias "baby"
- 1/2 libra (680 g) de papas Cambray (papas pequeñas)
- 1 taza (145 g) de arvejas congeladas
Perejil picado, para decorar
1. Sazonar la carne con 1 cucharadita de la sal y la pimienta. Reservar.
2. 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 finamente picada, el apio, la cebolla, el ajo y el resto de la sal. 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 hasta reducirlo a la mitad. Agregar la carne que se había reservado, el caldo y la hoja de laurel. Revolver y mezclar bien.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo MEAT/STEW (carne/guiso). 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.
4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las zanahorias "baby" y la papa. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta) por 5 minutos.
5. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor. Cuando el indicador haya bajado, retire la tapa.
6. Probar y ajustar la sazón al gusto. Antes de servir, agregar las arvejas y decorar con el perejil.
- *Para espesar el estofado, colarlo y reservar el líquido por separado. Retirar y dessecar la hoja de laurel. Mezclar 1 1/2 cucharada de mantequilla a temperatura ambiente y 1 1/2 cucharada de harina. Volver a colocar el líquido en la olla y hervir. Cuando el líquido esté hirviendo, agregar, removiendo, la mezcla de mantequilla y harina y cocinar hasta que el

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 ¡menos de 1 hora!)

Rinde aproximadamente 10 tazas

cucharada de ghi, mantequilla

libras (910 g) de muslos de pollo,

deshuesados y sin piel (aprox. 4

muslos)

cucharadita de sal kosher

cucharadita de pimienta negra recién

molidá

cebolla pequeña, finamente picada

dientes de ajo, finamente picados

trozo de 1 pulgada (2,5 cm) de jengibre,

pelado y finamente picado

jalapeño, sin semillas, finamente picado

¼

taza (30 g) de curry en polvo (suave, no

muy picante)

lata de 13,5 onzas (400 ml) de leche de

coco regular

lata de 14 onzas (400 g) de tomates

picados, sin jugo

libra (225 g) de papas Yukon Gold o

papas rojas, cortadas en pedazos

libra (225 g) de camote/batata, pelado y

cortado en pedazos

zanahoria grande, pelada y cortada en

trozos

taza (70 g) de arvejas frescas o

congeladas

Cilantro fresco, picado, para decorar

Arroz basmati cocido, para servir

1. Poner ½ cucharada de ghi o del aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo BROWN (dorar). Mientras se calienta el aceite, sazonar el pollo por ambos lados con una pizca de la sal y de la pimienta.

1

pollo de 4 libras (1.8 kg)

cucharadita de sal kosher

cucharadita de pimienta negra

recién molidá

cucharaditas (10 ml) de aceite de oliva

ramitas de romero

ramitas de tomillo

dientes de ajo, machacados

hoja de laurel

Rinde 4 a 6 porciones

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

Pollo simple

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 261 (56% de grasa) • Carbohidratos 20g
 Proteínas 10g • Grasa 17g • Grasa saturada 9g
 Colesterol 32mg • Sodio 374mg
 Calcio 41mg • Fibra 3g

3. Agregar la leche de coco, los tomates escurrecidos 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 rápida 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 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.
2. Agregar el ghi/aceite restante, 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 de nuevo el pollo en la olla y revolverlo bien con los vegetales.
3. Agregar la leche de coco, los tomates escurrecidos 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 rápida 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 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.

Arroz con pollo

Una comida completa perfecta en tan solo 30 minutos.

Rinde aproximadamente 6 porciones

libras (1,8 kg) de muslos de pollo,

deshuesados y sin piel

cucharaditas de sal kosher

cucharadita de pimienta negra recién

molida

cucharadita de aceite de oliva virgen

extra

cebolla, picada

1 cucharadita de ajo, picado

2 tomates italianos, en cubitos

¼ cucharadita de pprika ahumada

2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano

largo

3 tazas (710 ml) de caldo de pollo bajo

en sodio

¼ 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.

2. Poner el aceite en la olla de la olla a

presión. Elegir el modo BROWN (dorar).

Cuando el aceite est caliente, dorar el

pollo durante aprox. 5 minutos por lado.

Retirar y reservar. Agregar la cebolla, el

pimiento y el ajo. Revolver bien y raspar

el fondo de la olla con un cucharón de

madera para despegar los residuos hasta

pollo. Saltear por aprox. 5 minutos hasta

que los vegetales estn fragantes. Agregar

los tomates, el resto de la sal y la pprika,

y cocinar por un par de minutos antes de

agregar el arroz.

3. Colocar de nuevo en la olla el pollo 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,

empear el método de descompresión

rápido para liberar el vapor.

4. Después de la descompresión, el indicador

rojo bajará.

Salmon 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

salmon se cocina a la perfección en solo minutos.

Y el toque dulce de los sabores asiáticos

encantará, incluso al paladar mas exigente.

Rinde 2 a 3 porciones

¼ cucharadita de sal kosher

1 libra (455 g) de filete de salmon de

aproximadamente 1½ pulgadas

en 2 a 3 piezas

1/2 Pimienta negra recién molida

2 taza (120 ml) de agua

1/2 cucharadas de miel

1 cucharadas de salsa de soja baja

en sodio

1 diente de ajo, machacado

1 trozo de 1 pulgada (2,5 cm) de

1 jengibre fresco, pelado y cortado

1 en rodajas finas

1 cebolleta ("green onion"), en rodajas

finas, para decorar al servir

1. Sazonar el salmon con la sal y la pimienta.

En un tazón pequeño, revolver el agua, la

miel, la salsa de soja, el ajo y el jengibre,

salmon 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,

empear el método de descompresión

rápido para liberar el vapor.

2. Después de la descompresión, el indicador

rojo bajará. Sacar la tapa, retirar el salmon

y colocarlo en un plato para servir. Elegir el

modo BROWN (dorar) para reducir el líquido

hasta que espese, y con una cuchara echar

sobre el salmon; tocar cebolleta, para

decorar, y servir.

Información nutricional por porción (basada en 3

porciones):

Calorías 278 (30% de grasa) • Carbohidratos 15g

Proteínas 33g • Grasa 3g • Grasa saturada 2g

Coolesterol 68mg • Sodio 414mg

Calcio 64mg • Fibra 0 g

Calabaza de bellota en salsa de cebolla roja y salvia

Un plato de acompañamiento sustancioso, perfecto para el invierno.

Rinde aproximadamente 4 tazas

2	cucharaditas de aceite de oliva
1	calabaza de bellota mediana, sin semillas, en pedazos
1	cebolla roja mediana, en pedazos
2	cucharaditas de jarabe de arce/maple puro
1/2	cucharadita de sal kosher
1/2	taza (120 ml) de caldo de pollo
1	cucharadita de hojas de salvia fresca, finamente rebanadas

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
1/2	cucharadita de sal kosher
1/2	taza (120 ml) de caldo de pollo
1/4	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

SAUTE (saltear). Cuando la mantequilla

esté derretida, agregar las papas, el ajo y la

sal. Saltear 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 28g

Proteínas 4 g • Grasa 6g • Grasa saturada 4g

Colessterol 16mg • Sodio 226mg

Calcio 21mg • Fibra 3g

Información nutricional por porción de 1/2 taza:

Calorías 56 (21% de grasa) • Carbohidratos 11g

Proteínas 1g • Grasa 1g • Grasa saturada 0g

Colessterol 0mg • Sodio 213mg

Calcio 34mg • Fibra 2g

4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

3. Después de la descompresión, el indicador

rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la salvia.

descompresión rápido para liberar el vapor.

final de la cocción, emplear el método de

descompresión rápido para liberar el vapor.

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.

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla

a presión. Elegir el modo BROWN (dorar).

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.

Habichuelas con chalotes y píñones

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

Rinde aproximadamente 8 tazas

1/2 taza (70 g) de píñones

2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal

1 chalote grande, pelado y cortado en rodajas

3/4 cucharadita de sal kosher

24 onzas (680 g) de habichuelas/judías verdes, limpias

2 cucharadas de jugo de limón fresco

1 taza (235 ml) de agua

por 3 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

3. Sacar la tapa y agregar las espinacas; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza:

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

Col rizada saiteada

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

Rinde aproximadamente 3 tazas

1 cucharada de aceite de oliva

1 diente de ajo, machacado

1/4 cucharadita de sal kosher

1/29

8 pizca de hojuelas de pimiento rojo

1 onzas (225 g) de col rizada (quitar y desechar los tallos duros; picar grueso

los tallos tiernos y las hojas)

1/2 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 SAUTE (saítear). Agregar el ajo y esperar hasta que esté ligeramente dorado. Agregar la sal y las hojuelas de pimiento rojo.

2. Cuando el ajo esté dorado, 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.

4. Sacar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza:

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

Información nutricional por porción de 1/2 taza:

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

4. Sacar la tapa y revolver, probar y ajustar la sazón al gusto.

Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.

2. Agregar la mantequilla y los chalotes, y saítear 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.

5. Retirar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.
6. Sacar la tapa, revolver, ajustar la sazón al gusto y servir.
- Información nutricional por porción de 1 taza:**
 Calorías 265 (7% de grasa) • Carbohidratos 52g
 Proteínas 9g • Grasa 2g • Grasa saturada 0g
 Colesterol 0mg • Sodio 553mg
 Calcio 73mg • Fibra 4g
- Curry de garbanzos con papas y espinaca**
 Comida vegetariana reconfortante.
- Rinde aproximadamente 4 tazas
- 2 cucharaditas (20 ml) 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 vegetales o de pollo
 12 onzas (340 g) de papas blancas, en cubitos
 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 SAUTE (sautéar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear por aproximadamente 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 BEANS (frijoles). 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 las papas, la sal y volver a tapar. Elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta) y cocinar natural para liberar el vapor.

5. Retirar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.
6. Sacar la tapa, revolver, ajustar la sazón al gusto y servir.
- Información nutricional por porción como entremeses de ½ taza:**
 Calorías 170 (19% de grasa) • Carbohidratos 27g
 Proteínas 5g • Grasa 4g • Grasa saturada 2g
 Colesterol 8mg • Sodio 388mg
 Calcio 34mg • Fibra 1g
- 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
 2 cucharadita de comino en polvo
 ½ tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
 1 hoja de laurel
 2 tazas (370 g) de arroz blanco
 1 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 SAUTE (sautéar). 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.
4. Cerrar la tapa y elegir el modo BEANS (frijoles). 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.
5. 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.

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

Risotto de setas

Rinde aproximadamente 12 tazas

1	1	cucharada de aceite de oliva
1	1	cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
1	1	puerro mediano, bien lavado y finamente picado
1	1	cucharadita de sal kosher
1/4	1/4	cucharadita de pimienta negra recién molida
16	16	onzas (450 g) de champiñones blancos o comunes (también conocidos como champiñones cremini o champiñones de París), en rodajas
8	8	onzas (225 g) de setas Shiitake, en rodajas
3	3	ramitas de tomillo fresco
3	3	tazas (555 g) de arroz Arborio
1/2	1/2	taza (120 ml) de vino blanco seco
6	6	tazas (1.4 L) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
1	1	taza (145 g) de arvejas congeladas
1/2	1/2	taza (35 g) de queso Fontina rallado

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

Salsa holandesa

4	1	yemas de huevo grande
1	1	cucharada de jugo de limón fresco
3/4	1	cucharadita de sal kosher
1/2	1/4	libra (225 g) de mantequilla sin sal, derretida y a temperatura ambiente
		Agua tibia, a gusto
		Rinde 1 1/2 tazas (355 ml)
1.		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.
2.		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.
3.		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).
4.		Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente, o bien mantener caliente a baño María hasta el momento de servir.
1.		Poner el aceite de oliva y la mantequilla en la olla de la olla a presión y elegir el modo BROWN (dorar). Cuando el aceite esté caliente y la mantequilla se haya derretido, agregar el puero y 1/2 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.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:
 Calorías 115 (97% de grasas) • Carbohidratos 0g
 Proteínas 1g • Grasa 12g • Grasa saturada 7g
 Colesterol 76mg • Sodio 109mg
 Calcio 6mg • Fibra 0g

Alcachofas con tres salsas

!Alcachofas perfectas, en tan 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

1/2 taza (120 ml) de agua
4 alcachofas medianas
1 limón, cortado a la mitad

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 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.

4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa.

5. Servir inmediatamente con mantequilla derretida o con una de nuestras salsas para mojar (recetas a continuación).

Información nutricional por porción (1 alcachofa):

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

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

Rinde 1/2 taza (120 ml)

1/2 taza (120 ml) de aceite de oliva
4 dientes de ajo, finamente rebanados
1 pizca de sal kosher
Pimienta negra recién molida

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. 1/2 taza (120 ml)

8 cucharadas (15 g) de mantequilla sin sal
2 cucharadas de jugo de limón fresco
2 cucharaditas de tomillo fresco
1/2 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 0g
Proteínas 0g • Grasa 7g • Grasa saturada 5g
Colesterol 20mg • Sodio 24mg
Calcio 1mg • Fibra 0g

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 entrar. Cubrir y dejar reposar por 1 hora. Colar en un frasco o en un tazón pequeño para servir o remojar (dessecar 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 0g
Proteínas 0g • Grasa 9g • Grasa saturada 1g
Colesterol 0mg • Sodio 12mg
Calcio 2mg • Fibra 0g

1. trozo de 1/2 pulgada (1.5 cm) de
2. jengibre, pelado y finamente picado
1. cebolla pequeña, finamente picada
1. cucharadita de sal kosher
- 1/4. cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2. cucharadita de jugo de limón fresco
1. Poner el aceite en la olla de la olla a presión. 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 SOUP (sopa).
2. 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. Desechar la hoja de laurel. Probar y ajustar la sazón al gusto.
- Variación: agregar espinaca fresca picada y queso Parmesano recién rallado antes de servir.
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 escurrecidos, 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 SOUP (sopa). 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. Probar y ajustar la sazón al gusto.

1 taza de 28 onzas (795 g) de tomates picados, sin jugo

2 cucharadas de concentrado de tomate 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 cucharada de aceite de oliva
escurrecidos
(etc.) remojados por una noche y blancos, porotos adzuki, garbanzos, una mezcla de frijoles negros, rojos, tazas (200 g) de frijoles secos (usar

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

Chile de frijoles vegetariano

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 110 (16% de grasa) • Carbohidratos 16g
 Proteínas 7g • Grasa 2g • Grasa saturada 0mg
 Colesterol 0mg • Sodio 515mg
 Calcio 21mg • Fibra 5g

Rinde aproximadamente 7 tazas

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

5. tazas (1.2 L) de caldo de vegetales o de pollo
1. cucharadita de sal kosher
- 1/4. cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2. cucharadita de jugo de limón fresco

Información nutricional por porción de 1 taza:
 Calorías 247 (10% de grasa) • Carbohidratos 44g
 Proteínas 14g • Grasa 3g • Grasa saturada 0g
 Colesterol 0mg • Sodio 728mg
 Calcio 117mg • Fibra 14g

4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

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 picaos, 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

Sopa de lentejas

Simple, pero sustanciosa. Este favorito de clima frío estará listo en un abrir y cerrar de ojos con la Rinde aproximadamente 12 tazas

olla a presión!

Rinde 8 tazas

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, finamente picada
1 zanahoria, pelada y picada en cubitos
2 dientes de ajo, finamente rebanados
1 hoja pequeña de laurel
1 libra (455 g) de lentejas marrones

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión y elegir el modo SAUTÉ (saítear). Agregar la cebolla, la zanahoria, el ajo y el ajo y saítear por aproximadamente 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el orezano, la albahaca, los frijoles, el laurel y el agua. Cerrar la tapa y elegir el modo EVANS (frijoles). 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. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa.
2. 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.

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 picaos, 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

Simple, pero sustanciosa. Este favorito de clima frío estará listo en un abrir y cerrar de ojos con la Rinde aproximadamente 12 tazas

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

Rinde aproximadamente 12 tazas

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
1 zanahoria, en cubitos
1 rama de apio, en cubitos
3 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de orezano seco
1 cucharadita de albahaca seca
1 libra (455 g) de frijoles Cannellini o frijoles blancos, lavados

"Pasta e Fagioli!"

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 777 (36% de grasa) • Carbohidratos 50g
Proteínas 68g • Grasa 29g • Grasa saturada 14g
Colesterol 98mg • Sodio 536mg
Calcio 60mg • Fibra 3g

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

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 de la olla a presión para terminar de cocinar la carne. Verter 2 tazas (475 ml) de caldo con bistec en cada taza y exprimir jugo de 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.
4. Antes de usar el caldo, retirar con un cucharara la grasa formada encima del caldo, agregar el caldo restante a la olla y elegir el modo SAUTÉ (saítear). 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 cucharadita de cilantro cortado con la mano, 5 hojas de menta cortadas con la mano, 1 cucharada de porote chino y 1 cucharada de cebolletas.
3. Cuando el caldo ya colado alcance temperatura ambiente, colocarlo en el refrigerador hasta que la grasa se solidifique. Preparar la sopa:

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

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

1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo, machacados
1 libra (455 g) de frijoles blancos secos,
lavadas
8 tazas (1.9 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 a la presión y elegir el modo SAUTE (saltar). 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 BEANS (frijoles). Fijar el temporizador en 30 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

2. Después de la descompresión, sacar 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 (2 tazas/475 ml):
Calorías 309 (22% de grasa) • Carbohidratos 38g
Proteínas 38g • Grasa 10g • Grasa saturada 3g
Colesterol 62mg • Sodio 688mg
Calcio 138mg • Fibra 8g

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 157 (8% de grasa) • Carbohidratos 42g
Proteínas 17g • Grasa 1g • Grasa saturada 0g
Colesterol 0mg • Sodio 286mg
Calcio 128mg • Fibra 7g

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 aproximadamente 12 tazas

Caldo:

2 libras (910 g) de huesos de res
2 libras (910 g) de combinación de brazaño de res, rabo de toro o 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 manojó de cilantro fresco
12 tazas (2.8 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 SOUP (sopa). Fijar el temporizador en 90 minutos. Cuando el tiempo termine, 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

<p>rebanada taza (30 g) de eneldo picado + un poco más para decorar Crema agria para servir</p>	<p>1/2</p>	<p>2. Después de la descompresión, sacar 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.</p>	<p>1/2</p>	<p>col verde pequeña, finamente en pedazos</p>
<p>3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la pimienta de Cayena, el vinagre y la sal.</p>	<p>2</p>	<p>3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la pimienta de Cayena, el vinagre y la sal.</p>	<p>2</p>	<p>papas medianas, peladas y cortadas</p>
<p>4. Probar y ajustar la sazón al gusto.</p>	<p>1</p>	<p>4. Probar y ajustar la sazón al gusto.</p>	<p>1</p>	<p>cucharada de vinagre de vino tinto</p>
<p>* Ideas a la hora de servir: Servir con pedazos de aguacate, crema agria, cilantro y arroz.</p>	<p>1</p>	<p>* Ideas a la hora de servir: Servir con pedazos de aguacate, crema agria, cilantro y arroz.</p>	<p>1</p>	<p>cucharadita de azúcar granulada</p>
<p>minutos. Después del pítido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.</p>	<p>1/4</p>	<p>Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la pimienta de Cayena, el vinagre y la sal.</p>	<p>1/4</p>	<p>cucharadita de sal kosher</p>
<p>3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y colar con un colador de tela o un colador de malla fina. Desmenuzar la carne de los brazuelos y reservar. Desechar los vegetales.</p>	<p>3</p>	<p>3. Cuando el indicador rojo haya bajado, retirar la tapa. Dejar enfriar el caldo y colar con un colador de tela o un colador de malla fina. Desmenuzar la carne de los brazuelos y reservar. Desechar los vegetales.</p>	<p>3</p>	<p>remolachas medianas, ralladas</p>
<p>2. Colocar todos los brazuelos dorados en la olla junto con los huesos de res, la zanahoria, el apio, el tomate, la cebolla y el concentrado de tomate. Revolver y agregar el agua, los granos de pimienta negra, el perejil, el tomillo y la hoja de laurel. Cerrar la tapa y elegir el modo SÓUP (sopa). Fijar el temporizador en 80 minutos. Después del pítido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.</p>	<p>2</p>	<p>2. Colocar todos los brazuelos dorados en la olla junto con los huesos de res, la zanahoria, el apio, el tomate, la cebolla y el concentrado de tomate. Revolver y agregar el agua, los granos de pimienta negra, el perejil, el tomillo y la hoja de laurel. Cerrar la tapa y elegir el modo SÓUP (sopa). Fijar el temporizador en 80 minutos. Después del pítido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.</p>	<p>2</p>	<p>zanahorias medianas, ralladas</p>
<p>3. Cuando el indicador rojo haya bajado, retirar la tapa. Dejar enfriar el caldo y colar con un colador de tela o un colador de malla fina. Desmenuzar la carne de los brazuelos y reservar. Desechar los vegetales.</p>	<p>2</p>	<p>3. Cuando el indicador rojo haya bajado, retirar la tapa. Dejar enfriar el caldo y colar con un colador de tela o un colador de malla fina. Desmenuzar la carne de los brazuelos y reservar. Desechar los vegetales.</p>	<p>2</p>	<p>cucharadita de aceite de oliva</p>
<p>4. Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente, luego colocar en el refrigerador hasta que la grasa se solidifique.</p>	<p>2</p>	<p>4. Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente, luego colocar en el refrigerador hasta que la grasa se solidifique.</p>	<p>2</p>	<p>ramas de apio, en trozos</p>
<p>Preparación del caldo:</p>	<p>2</p>	<p>Preparar la sopa:</p>	<p>2</p>	<p>zανάhoras medianas, en trozos</p>
<p>Caldo de res:</p>	<p>2 a 3</p>	<p>Caldo de res:</p>	<p>2</p>	<p>cucharada de aceite de oliva</p>
<p>Información nutricional por taza:</p>	<p>1</p>	<p>Información nutricional por taza:</p>	<p>1</p>	<p>cucharada de aceite de oliva</p>
<p>Calorías 140 (20% de grasa) • Carbohidratos 16g</p>	<p>1/2</p>	<p>Calorías 140 (20% de grasa) • Carbohidratos 16g</p>	<p>1/2</p>	<p>cebolla, partida a la mitad</p>
<p>Proteínas 10g • Grasa 3g • Grasa saturada 1g</p>	<p>1</p>	<p>Proteínas 10g • Grasa 3g • Grasa saturada 1g</p>	<p>1</p>	<p>tomates italianos, partidos a la mitad</p>
<p>Colesterol 22mg • Sodio 447mg</p>	<p>1</p>	<p>Colesterol 22mg • Sodio 447mg</p>	<p>1</p>	<p>ramas de apio, en trozos</p>
<p>Calcio 35mg • Fibra 5 g</p>	<p>1</p>	<p>Calcio 35mg • Fibra 5 g</p>	<p>1</p>	<p>ramas de perejil</p>
<p>“BORSCH”</p>	<p>1</p>	<p>“BORSCH”</p>	<p>1</p>	<p>granos de pimienta negra</p>
<p>Esta sopa sabe aun mejor al día siguiente, cuando todos los sabores han tenido tiempo de emanar.</p>	<p>1</p>	<p>Esta sopa sabe aun mejor al día siguiente, cuando todos los sabores han tenido tiempo de emanar.</p>	<p>1</p>	<p>hoja de laurel</p>
<p>Rinde aproximadamente 8 tazas (1.9 L)</p>	<p>1</p>	<p>Rinde aproximadamente 8 tazas (1.9 L)</p>	<p>1</p>	<p>Sopa:</p>

Sopa cubana de frijoles negros

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml)
 (sopa de pollo rápida):
 Calorías 379 (56% de grasa) • Carbohidratos 11g
 Proteínas 30g • Grasa 23 g • Grasa saturada 7g
 Colesterol 0mg • Sodio 135mg • Calcio 36mg • Fibra 1g

huevo y evitará que formen pedazos grandes al agregarlos a la olla. Agregar lentamente más caldo a la mezcla, hasta que el exterior del tazón haya calentado. Luego, agregar lentamente la mezcla de huevo a la sopa, revolviendo constantemente. Sazonar con pimienta negra recién molida y decorar con una pizca de perejil picado o de eneldo antes de servir.

Esta sopa es sustanciosa, deliciosa y tiene un rico sabor ahumado.
 Rinde aproximadamente 9 tazas (2 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 comino en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro en polvo ("ground coriander")
- 6 tazas (1.4 L) de agua
- 1 libra (455 g) de frijoles negros secos, lavados y escurridos
- 1 hoja de laurel
- 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal kosher

1. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo BROWN (dorar). Una vez caliente, agregar la salchicha y saítear por aprox. 5 minutos, hasta que esté ligeramente dorada. Agregar la cebolla, el pimiento, el ajo, el oregano, el comino y el cilantro en polvo. Saítear 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 BEANS (frijoles). Fijar el temporizador en 30

- 10 tazas (2.35 L) de caldo de pollo
- 1 1/2 cucharaditas de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 zanahorias, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas
- 3 ramas de apio, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas
- Perrejil picado, para decorar

1. Colocar el pollo; los trozos de zanahoria, apio y cebolla; las ramitas de perejil y tomillo; la hoja de laurel; el ajo y el caldo en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo SOUP (sopa). Fijar el temporizador en 25 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. Retirar la tapa y permitir que el pollo y los vegetales se enfríen ligeramente antes de sacarlos con una espuñadora o una cuchara cada. Reservar el pollo y desecharlo los vegetales.

3. 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. Mientras los vegetales se están cocinando, desmenuzar el pollo.
4. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Quitar la tapa y agregar el pollo desmenuzado, la sal y la pimienta. Cuando el pollo esté caliente, 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 vegetales rebanados e incrementar el tiempo de cocción en 5 minutos.

- ** Para preparar "Abgolemonon" (sopa de pollo griega), agregar 8 onzas (225 g) de orzo con los vegetales rebanados. Cocinar en modo HIGH PRESSURE (presión alta) por 5 minutos. Luego, colocar en un tazón 4 huevos, el jugo de 2 limones y 1 cucharadita de sal kosher. Batir con una licuadora de mano hasta conseguir una mezcla ligera y espumosa (también puede usar un tenedor). Sin dejar de batir la mezcla de huevos, agregar aprox. 1 taza (235 ml) de caldo caliente; esto cocinará suavemente los

10	ramitas de perejil	4
3	ramitas de tomillo	2
2	hojas de laurel	1
2	dientes de ajo	1
10	tazas (2,4 L) de agua	1
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 durante aproximadamente 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 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 SÖUP (sopa). Fijar el temporizador en 75 minutos. Después de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.	
3.	Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina. Reservar la carne; desecher los huesos y los vegetales.	
4.	Después de colar el caldo, dejar entrar a temperatura ambiente antes de colocarlo en el refrigerador para completar el proceso en entriamiento. Antes de usar el caldo, retire con un cucharera la grasa formada encima del caldo. Se puede guardar hasta 7 días en el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.	
	<i>Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):</i>	
	Calorías 17 (2% de grasa) • Carbohidratos 1g	
	Proteínas 3g • Grasa 0g • Grasa saturada 0g	
	Colectero 0mg • Sodio 893mg	
	Calcio 12mg • Fibra 0g	

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 aproximadamente 12 tazas

4	libras (1,8 kg) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
2	zanahorias, en trozos
2	ramas de apio, en trozos
1	cebolla, en pedazos grandes
10	ramitas de perejil
2	ramitas de tomillo
1	hoja de laurel
1	diente de ajo, machacado

2	libras (910 g) de carne de res, costillas o brazaños
2	libras (910 g) de huesos de res
2	zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos
2	ramas de apio, en trozos
1	cebolla grande, en cuartos
1	cucharada de aceite de oliva
2	dientes de ajo
1	cucharada de granos de pimienta
10	ramitas de perejil
4	ramitas de tomillo
1	hoja de laurel
8	tazas (1,9 L) de agua

Rinde aproximadamente 8 tazas (235 ml)

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.

Caldo de res asado

1. Poner todos los ingredientes en la olla 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 9g

Proteínas 1g • Grasa 0g • Grasa saturada 8g

Colectero 0mg • Sodio 56mg

Calcio 39mg • Fibra 2g

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 aproximadamente 7 tazas

5% tazas (3.9 L) de agua

2 tazas (160 g) de copos de avena

escocesa (no utilice avena

instantánea)

1 cucharada de aceite de coco

1½ palitos de canela

¼ taza + 2 cucharadas de coco rallado

2 cucharadas de jirabe de arce/maple

¾ taza (90 g) de frutas secas

2 pizcas de nuez moscada rallada

1 pizca de sal kosher

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo SOUP (sopa). 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. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar 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 el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.

NOTA: si no tiene mucho tiempo, el caldo se puede preparar en 30 minutos, pero el sabor es mejor mientras sea más larga la cocción.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 86 (7% de grasa) • Carbohidratos 1g
 Proteínas 6g • Grasa 3g • Grasa saturada 1g
 Colesterol 0mg • Sodio 343mg
 Calcio 0mg • Fibra 0g

Caldo de vegetales

En esta receta se usan vegetales enteros, pero puede agregar pedazos de partes 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 10 tazas (2.35 L)

4 zanahorias grandes, en trozos
 3 ramas de apio, en trozos
 2 cebollas, en pedazos
 1 puerro, limpio, en trozos
 12 granos de pimienta negra

- 4 libras (1.8 kg) de presas de pollo, con hueso
- Rinde aproximadamente 12 tazas
- Este caldo nutritivo tiene muchos usos. Puede tomarlo solo, usarlo como base para sopas y guisados o estofados, o puede guardarlo en recipientes pequeños para luego usarlo para cocinar o para calentar comidas.

Caldo de pollo

Información nutricional por porción de ½ taza:
 Calorías 131 (26% de grasa) • Carbohidratos 22g
 Proteínas 3g • Grasa 4g • Grasa saturada 2g
 Colesterol 0mg • Sodio 20mg
 Calcio 8mg • Fibra 3g

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 los palitos de canela.
3. Revolver y servir inmediatamente.

Avena escocesa.....	18
Caldo de queso de lima/limón.....	37
Budín de pan de cereza con chispas de chocolate.....	38
Caldo de pollo.....	18
Caldo de vegetales.....	18
Caldo de res asado.....	19
Sopa de pollo rápida.....	19
Sopa de frijoles negros.....	20
“Borscht”.....	21
Estofado de escarola y frijoles blancos.....	22
“Pho”.....	22
“Pasta e Fagioli”.....	23
Sopa de lentejas.....	23
Chile de frijoles vegetarano.....	24
Alcachofas con tres salsas.....	25
Risotto de setas.....	26
Arroz con frijoles negros.....	27
Curry de garbanzos con papas y espinaca.....	27
Col rizada salteada.....	28
Habichuelas con chalotes y plíones.....	28
Calabaza de bellota en salsa de cebolla roja y salvia.....	29
Papas machacadas con ajo y hierbas.....	29
Salmon glaseado con miel.....	30
Arroz con pollo.....	30
Curry de pollo y vegetales.....	31
Pollo simple.....	31
Estofado de res clásico.....	32
Carne mechada.....	33
Cecina de res con col.....	33
Costillas de cerdo al estilo asiático.....	34
Tacos de cerdo desmenuzado con piña y chipotle.....	35
Chuletas de cerdo con salsa de albaricoque.....	36
Budín de arroz.....	36
Manzanas “al horno”.....	37

Frijoles ysemejantes (1 taza/200 g)	Tiempo de cocción (remojados por una noche)	Tiempo de cocción (secos)	Rinde
Frijoles negros	7 minutos	28 a 32 minutos	2 tazas
Frijoles Cannellini	7 minutos	33 a 38 minutos	2 tazas
Garbanzos	15 minutos	50 a 60 minutos	2½ tazas (475 g) de arroz cocido
Frijoles "Great Northern"	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	2¼ tazas
Lentijas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas
Frijoles pintos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	2¼ taza
Frijoles blancos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	2 tazas
Frijoles rojos	8 a 10 minutos	30 a 35 minutos	2 tazas
Arvejas partidas	No aplicable	8 a 10 minutos	2 tazas

- 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 remojados 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 + sazón + cebolla, ajo, hierbas + 4 cucharaditas de aceite) 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.
- Añada 2 cucharaditas de aceite por cada taza (150 g) de frijoles para evitar que hagan espuma.
- 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 secos

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

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 rápida, 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	Rápido
Remolachas , medianas o grandes	15 a 20 minutos	Rápido
Brécol , separado en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Coliflor , separada en cogollos grandes	2 a 3 minutos	Rápido
Zanahorias , en trozos	5 minutos	Rápido
Zanahorias , en rodajas gruesas	2 a 3 minutos	Rápido
Maíz , 4–6 mazorcas (utilizar la rejilla de cocción al vapor)	2 a 3 minutos	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
Chirivias , peladas y cortadas en trozos	3 a 4 minutos	Rápido
Chirivias , 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	4 a 5 minutos	Rápido
Calabazas y vegetales similares		
Calabacitas ("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
Espaguetis	10 a 12 minutos	Rápido
Calabaza, zapallo, calabacín/calabacita ("zucchini") , en rodajas	1 a 2 minutos	Rápido

POLLO/AVES Y CARNES

Alimento	Tiempo de cocción	Método de descompresión
----------	-------------------	-------------------------

Entero – hasta 4 libras (1.8 kg)	25 a 30 minutos	Rápido
Pechuga con hueso – 3 libras (1.35 kg)	8 a 10 minutos	Rápido
Pechuga deshuesada – 2 libras (910 g)	5 a 6 minutos	Rápido
Muslos/Piernas, con hueso	9 a 12 minutos	Rápido
Muslos/Piernas, deshuesados	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	60 a 90 minutos	Natural
Costillas cargadas ("short ribs") de 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 cm) de espesor	50 minutos	Natural
Carne para guisar – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	20 a 30 minutos	Natural (ver la receta de estofado de carne para el tiempo de cocción con verduras)

Cordero

Brazuelos/Piernas – cuatro, de 12 onzas (340 g) cada uno	25 a 30 minutos	Natural
Paleta – cubos de 1½ pulgadas (4 cm)	20 a 25 minutos	Natural

Cerdo

Chuletas, con hueso, de ¾ a 1 pulgada (2 a 2.5 cm) de espesor	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	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 – cubos de 1½ a 2 pulgadas (4 a 5 cm)	15 a 20 minutos	Natural

GUÍAS DE COCCIÓN

Pollo/Aves y carnes.....	13
Vegetales.....	14
Arroz y cereales.....	15
Frijoles secos.....	16
Recetas.....	17

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 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 1 ½ 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 realizar su sabor. El tiempo de cocción variará según el tamaño y la temperatura inicial de los alimentos.

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.

- 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 úsela como guía. El tiempo de cocción es generalmente 30 a 50 % más rápido que el tiempo de cocción con un método de cocción tradicional. 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.

U IB-15888-ESP

18CE055761

©2018 Quisimat
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en China

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 excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas, los demás comerciantes ni los dueños.

Cuisinart garantiza este aparato 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 del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

Si este aparato 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 gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el producto defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Regrese 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 enviados a una dirección equivocada. Los productos perdidos o dañados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120 V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizadas por Cuisinart, así

como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente 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 específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

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 al consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará al consumidor el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que este se dañó. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el producto a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el producto de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de 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.

Problema	Posibles causas	Soluciones
<p>La tapa no se cierra</p>	<p>El anillo sellador no está debidamente instalado.</p>	<p>Vuelva a instalar el anillo sellador, según se describe en el punto n.º 4 de la sección "INSTRUCCIONES DE USO".</p> <p>Empuje el mecanismo de cierre.</p>
<p>La tapa no se puede abrir aún después de la descompresión.</p>	<p>El indicador de presión no ha bajado.</p> <p>El anillo sellador no está puesto.</p> <p>Instale el anillo sellador.</p> <p>Hay residuos de alimentos sobre el anillo sellador.</p> <p>Limpie el anillo sellador.</p> <p>El anillo sellador está desgastado.</p> <p>La tapa no se cierra correctamente.</p> <p>Asegúrese de que la flecha ▲ y el candado  están alineados y presione firmemente la tapa.</p>	<p>Hay residuos de alimentos sobre el sello de la válvula indicadora de presión.</p> <p>Limpie el sello.</p> <p>El sello de la válvula indicadora de presión está desgastado.</p> <p>Cambie el sello.</p>
<p>Aire se está escapando por la orilla de la tapa</p>	<p>La válvula reguladora de presión no está bien puesta.</p> <p>No hay suficientemente líquido o alimentos en la olla.</p> <p>Aire se está escapando por la tapa y la válvula reguladora de presión.</p>	<p>La unidad se apaga al presionar el botón START para empezar la cocción</p> <p>Ha usado el modo BROWNING (dorar) y la temperatura de la olla está demasiado alta para cocinar a fuego lento.</p>
<p>Aire se escapa de la válvula indicadora de presión.</p>	<p>El indicador de presión no sube</p> <p>La válvula reguladora de presión</p>	<p>Después de dorar, deje entrar la olla por 2 a 3 minutos antes de empezar la cocción.</p> <p>Llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190.</p>
<p>El indicador de presión no sube</p>	<p>No hay suficientemente líquido o alimentos en la olla.</p> <p>Aire se está escapando por la tapa y la válvula reguladora de presión.</p>	<p>Después de dorar, deje entrar la olla por 2 a 3 minutos antes de empezar la cocción.</p>

9. La olla es apta para lavavajillas. Para lavarla a mano, restriéguela con una esponja o un revestimiento antiahdherente. Nunca utilice productos químicos fuertes o estropajos.
10. Para limpiar el depósito de condensación, retirelo y lávelo en agua jabonosa tibia. Después, vuelva a instalarlo (Fig. 10).
11. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
- NOTA:** si es necesario restregar la olla, utilice un cepillo o un estropajo de nailon y detergente no abrasivo.
-

ADVERTENCIA: LA DESCOMPRESIÓN DEBE LLEVARSE A CABO CON SUMO CUIDADO. UTILICE PINZAS U OTRO UTENSILIO PARA JALAR EL PULSADOR DE LA VÁLVULA.

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

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 cerrada y bloqueada. 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 toda la cocción.

3. **Válvula reguladora de presión**

Libera aire automáticamente cuando la presión dentro de la olla excede la temperatura programada.

NOTA: 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).

4. **Tapa antiatascamiento**

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.

6. **Monitorio 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. **Dispositivo de protección térmica**

Corta la corriente en caso de que la olla alcance el nivel máximo de temperatura.

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 microfibrá 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, agarrando la perilla y jalando. Déjelo a un lado.

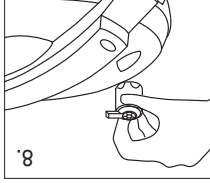
4. Retire la válvula reguladora de presión de la tapa (Fig. 8), agarrándola y jalando con fuerza hacia arriba. Enjuague con agua tibia y seque.

5. Enjuague ambos lados de la tapa en agua tibia, incluso el orificio de salida del aire (abajo) y la válvula indicadora de presión (arriba). Seque bien y regrese la válvula reguladora de presión en su puesto.

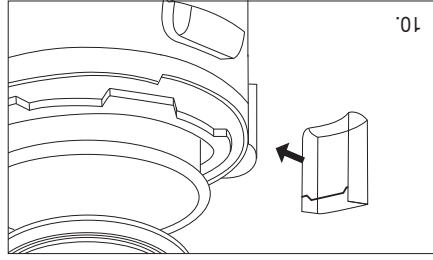
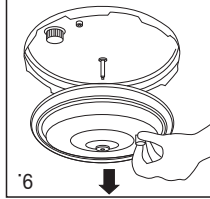
6. Para lavar el anillo sellador, quite cuidadosamente el aro flexible y límpielo con un paño humedecido o un paño de microfibrá. No utilice limpiadores químicos.

7. Para limpiar el ojal de caucho en el centro del anillo sellador, retirelo cuidadosamente, lávelo y vuelva a colocarlo en su puesto.

8. Vuelva a colocar el anillo sellador en la tapa. ASEGÚRESE DE APUNTA HACIA ARRIBA (Fig. 9).



9. Vuelva a colocar el anillo sellador en la tapa. ASEGÚRESE DE APUNTA HACIA ARRIBA (Fig. 9).



Después de elegir el ajuste de presión LOW PRESSURE (presión baja) o HIGH PRESSURE (presión alta):

Oprima el botón TIME para programar el temporizador, 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 programar el temporizador, oprima el botón START/CANCEL para empezar el proceso de cocción. El indicador de presión subirá a medida que la 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 en la parte inferior derecha de la pantalla parpadeará.

NOTA: después de que la olla alcance el nivel de presión adecuado, la luz roja permanecerá encendida.

Entonces, la cocción a presión comenzará y el temporizador se pondrá en marcha.

El indicador de presión rojo permanecerá alzado durante toda la cocción. Para mayor seguridad, la tapa no se podrá abrir hasta el final de la cocción y de la descompresión. **NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.**

Función "mantener caliente" automática

Al final del tiempo de cocción, aparecerá en la pantalla y la olla mantendrá los alimentos calientes automáticamente. El indicador luminoso al lado de KEEP WARM se encenderá y la unidad emitirá un pitido.

NOTA: la función KEEP WARM (mantener caliente) no debe usarse por más de 12 horas. La textura y el sabor de los alimentos empezarán a cambiar después de 1 hora. Puede que condensación aparezca en el aro superior; esto es normal.

Para reiniciar o cancelar:

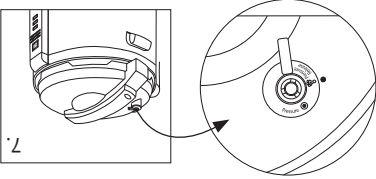
Para elegir otro modo de cocción u otro ajuste de presión, o para cancelar la cocción en cualquier momento, oprima el botón START/CANCEL.

Para 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.

1. Descompresión natural – Deje que la unidad se quede en el modo KEEP WARM (mantener caliente) después de la cocción. 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 30 minutos. Nota: durante este tiempo, la cocción continúa; por eso, se desaconseja usar este método después de cocinar ciertos cortes de carne y postres. Después de la descompresión, el indicador de presión volverá a su posición original y se podrá abrir la tapa.

2. Descompresión rápida – Al final de la cocción (indicado por unos pitidos), apague el aparato y jale el pulsador de la válvula reguladora de presión hacia delante (Fig. 7). **IMPORTANTE:** no toque la válvula ni el pulsador con la mano; utilice pinzas u otro utensilio de cocina.



3. Método combinado – En algunas de nuestras recetas, usamos un método combinado (natural/rápido) de descompresión, para que los alimentos sigan cocinándose por un tiempo más. Para usar el método combinado, permita que el vapor salga naturalmente durante el tiempo indicado, y luego abra la válvula.
- Método combinado – En algunas de nuestras recetas, usamos un método combinado (natural/rápido) de descompresión, para que los alimentos sigan cocinándose por un tiempo más. Para usar el método combinado, permita que el vapor salga naturalmente durante el tiempo indicado, y luego abra la válvula.
- El vapor saldrá inmediatamente 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. La cocción terminará al instante. 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.

AJUSTES DE PRESIÓN Y MODOS DE COCCIÓN

1. HIGH PRESSURE (presión alta)

2. LOW PRESSURE

(presión baja)

3. SAUTE (saítear) – Este

modo de precocción

permite saítear (con la

tapa abierta) los

alimentos en un poco

de grasa o de líquido

para suavizarlos

rápido sin que se

doren, así como cocinar

alimentos como arroz

(Arborio, Carnaroli,

bianco, integral, etc.)

para preparar arroz

“pilaf” o “risotto”.

También permite que la

olla alcance el nivel

de presión adecuado

más rápidamente.

4. BROWN (dorar) – Este modo de precocción

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 “sellar”, 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

rápido.

NOTA: use un cucharón de madera para

raspar el fondo de la olla y despejar los

residuos. No utilice utensilios metálicos.

5. MEAT/STEW (carne/guiso) – Este modo de

cocción mide y modera la presión con

precisión, usando el nivel de presión perfecto

para cocinar varios tipos de carnes,

incluyendo carne de res, pollo, cerdo y

cordeiro. El modo MEAT/STEW le quitará las

conjeturas a la hora de cocinar los guisos/

estofados. Con solo oprimir un botón, su

guiso/estofado se cocinará perfectamente

cada vez. El nivel de presión usado por el

modo MEAT/STEW es el más alto, y debe

usarse con la tapa cerrada.

6. SOUP (sopa) – Este modo de cocción le permitirá preparar sopas sabrosas con solo tocar un botón. Coloque la carne (si usa), los vegetales y otros ingredientes en la olla, agregue suficiente líquido para cubrir los ingredientes, sazone y cierre la tapa para que la unidad eija automáticamente el nivel de presión adecuado para hacer sopa. Los modos SAUTE (saítear) y BROWN (dorar) pueden usarse para saítear y dorar los ingredientes antes de cocinarlos; luego, simplemente eija el modo SOUP (sopa) para terminar de cocinar la sopa.

7. BEANS (frijoles) – Este modo de cocción es perfecto para preparar platos que lleven frijoles secos más rápidamente y con resultados más sabrosos que los métodos tradicionales (estufa y horno). Simplemente coloque los frijoles en la olla. Agregue suficiente líquido como para cubrir los frijoles con 1 pulgada (2.5 cm) de líquido. Cierre la tapa y fije el modo de cocción. La unidad eija automáticamente el nivel de presión adecuado para cocinar los frijoles. No más recetas difíciles o complicadas para cocinar frijoles!

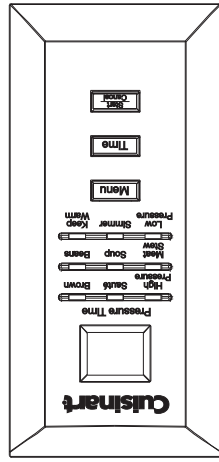
8. SIMMER (cocinar a fuego lento) – Este modo permite cocinar a fuego lento. Se usa principalmente después de agregar los últimos ingredientes a platos tales como risotos, salsas o estofados, o para terminar de cocinar los alimentos hasta que consigamos la textura deseada. También permite que la olla alcance el nivel de presión adecuado más rápidamente.

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

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Después de encender el aparato, oprima el botón MENU para elegir el modo de cocción deseado. Todos los modos de cocción parpadearán. Oprima el modo parpadeante deseado para elegir este modo de cocción.

Después de elegir el modo de cocción BROWN (dorar), SAUTE (saítear), SIMMER (cocinar a fuego lento), MEAT/STEW (carne/guiso), SOUP (sopa) o BEANS (frijoles): Oprima el botón START; el aparato empezará a calentarse. Después de dorar, saítear o cocinar a fuego lento, oprima el botón START/CANCEL para cancelar el programa y cierre la olla. Vuelva a oprimir el botón MENU y eija el ajuste de presión deseado, bajo (LOW PRESSURE) o alto (HIGH PRESSURE).



ANTES DEL PRIMER USO

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

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

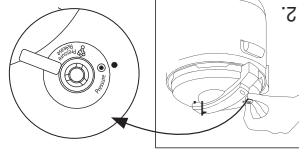
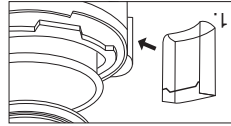
Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte. Lave la olla en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas.

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.



INSTRUCCIONES DE USO

1. Para sacar la tapa, agarre el asa y gire en sentido horario hasta que la flecha ▲ quede alineada con el candado abierto 6. Aíse para abrir.

2. Saque la olla del aparato y agregue los ingredientes deseados. **NOTA:** el volumen total de ingredientes no debe exceder los 2/3 (22 tazas/5,2 L) de la capacidad de la olla (Fig. 3). En el caso de vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder el 50 % (~16 tazas/3,75 L) de la capacidad de la olla (Fig. 4).

ANTES DEL PRIMER USO

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

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

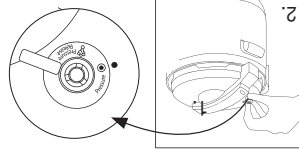
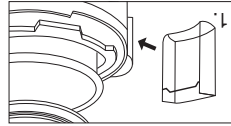
Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte. Lave la olla en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas.

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.

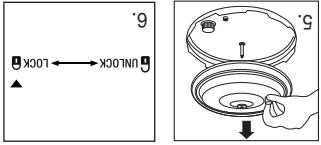
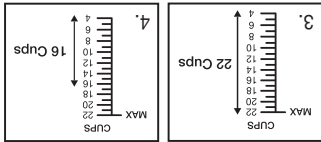


INSTRUCCIONES DE USO

1. Para sacar la tapa, agarre el asa y gire en sentido horario hasta que la flecha ▲ quede alineada con el candado abierto 6. Aíse para abrir.

2. Saque la olla del aparato y agregue los ingredientes deseados. **NOTA:** el volumen total de ingredientes no debe exceder los 2/3 (22 tazas/5,2 L) de la capacidad de la olla (Fig. 3). En el caso de vegetales/legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder el 50 % (~16 tazas/3,75 L) de la capacidad de la olla (Fig. 4).

NOTA: sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y causar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla. 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 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). **ASEGURESE DE QUE LA PERILLA APUNTA HACIA ARRIBA.**

4. Antes de cerrar la tapa, limpie la orilla de la olla. Coloque la tapa sobre la olla, alineando la flecha ▲ con el candado abierto 6, y luego gire en sentido antihorario hasta que la flecha ▲ coincida con el candado cerrado 6 (Fig. 6). Enchufe el cable en una toma de corriente.

5. La válvula reguladora de presión debe encontrarse a mano izquierda.

NOTA: la válvula indicadora de presión debe encontrarse frente al símbolo ● (Fig. 2). Oprima el asa de la tapa para asegurarse de que la olla está debidamente sellada.
6. Conecte el cable al aparato, y luego a una toma de corriente. El símbolo - - - aparecerá en la pantalla digital.

ADVERTENCIA:

los alimentos derramados pueden causar quemaduras graves. Mantenga el aparato y el cable alejados de los niños. Nunca permita que el cable cuelgue del borde de la encimera, nunca enchufe el aparato en una toma de corriente por debajo la encimera y nunca utilice este aparato con una extensión.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

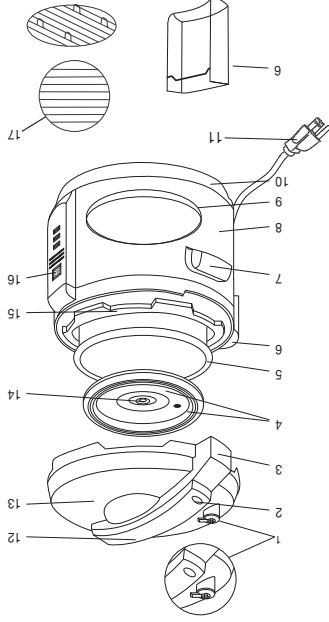
El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el peligro de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones	2
Piezas y características	3
Antes del primer uso	4
Instrucciones de uso	4
Ajustes de presión y modos de cocción	5
Instrucciones de operación	5
Mecanismos de seguridad	7
Limpieza y mantenimiento	7
Resolución de problemas	9
Garantía	10
Consejos y sugerencias	12
Guías de cocción	13
Recetas	17

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS*

1. Válvula reguladora de presión (indicador rojo)
2. Válvula indicadora de presión
3. Mecanismo de cierre de la tapa
4. Anillo sellador



5. Olla
 6. Depósito de condensación
 7. Asa
 8. Carcasa
 9. Placa calentadora
 10. Base
 11. Cable
 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 cocinar ciertas recetas, tales como los postres. Véase el libro de recetas.
- NOTA:** la rejilla de cocción al vapor ha sido diseñada especialmente para esta olla y no dará el revestimiento antiadherente, siempre que siga cuidadosamente las instrucciones.
18. Sin BPA (no ilustrado)
Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos contiene bifenilo A (BPA).

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 o sobre la estufa.
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. No lo llene la unidad a más de 2/3 de su capacidad. Cuando cocina alimentos que pueden expandirse durante su cocción, tales como vegetales secos (**Incluyendo** legumbres, 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.
11. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica,

12. Desenchufe el aparato cuando no está en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de instalar/sacar piezas.
13. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después de que se haya caído, incluso en el agua; regréselo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
14. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
15. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart puede dañar el aparato.
16. No lo utilice en exteriores.
17. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete; el vapor puede dañarlos.
18. Tenga presente que algunos alimentos, tales como la comida de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena y otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruidarbo o espaguetis, echan espuma y burbujean durante la cocción, obstruyendo la válvula reguladora de presión. Estos alimentos no deben cocinarse en una olla a presión. **NOTA:** el libro de recetas puede incluir recetas con los ingredientes anteriores; siga las recetas al pie de la letra.
19. Compruebe que la válvula reguladora de presión está libre de obstrucciones antes de cada uso.
20. No utilice esta olla para freír.
21. 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.
22. Para evitar el riesgo de explosión y lesiones, sustituya solo el anillo de sellado dinámico según las recomendaciones del fabricante. (véase las instrucciones de operación).
23. Diseñado para la cocción en la encimera solamente.

MANUAL DE
INSTRUCCIONES Y
LIBRO DE RECETAS

Cuisinart®



Olla a presión eléctrica Cuisinart®

Serie CPC-800

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

Version no: CPC800 IB-15888-ESP

Size: 148 mm (W) x 210 mm (H)
Total Pages:76pp

Material: 105gsm gloss artpaper
Cover:
Inside:

Coating:GLOSS VARNISHING IN COVER

Color: 4C+1C(BLACK)
Cover:
Inside:1C+1C(BLACK)

Die cut: New

Bar Code:

Date: 17/08/18 (00)

Coordinator: Astor You / Scias Liu

 CHUNG TAI PRINTING HOLDINGS LTD.
中大印刷集團有限公司

Tel: 2669 6173 Fax: 2677 6556

