

Cuisinart® INSTRUCTION & RECIPE BOOKLET



Cuisinart® Electric Pressure Cooker

CPC-400 Series

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

IMPORTANT SAFEGUARDS

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

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

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

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

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

PARTS AND FEATURES

1. Pressure Limit Valve
2. Red Float Valve (Pressure Indicator)
3. Push Rod
4. Sealing Ring Assembly
5. Cooking Pot
6. Condensation Collector
7. Side Handle
8. Outer Body
9. Heating Plate (not shown)
10. Base
11. Power Cord (not shown)
12. Lid Handle
13. Lid
14. Rubber Grommet
15. Upper Ring
16. Control Panel



CONTENTS

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



BEFORE FIRST USE

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

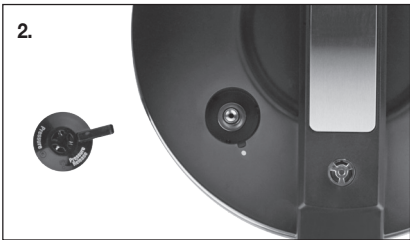
Be sure all parts have been included before discarding any packing materials. You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.


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

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



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

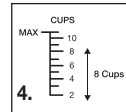
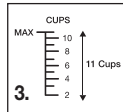


4. Plug the power cord into the pressure cooker and then into the wall outlet. The LED display will show .

INSTRUCTIONS FOR USE

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

2. Insert cooking pot into pressure cooker and add food and liquids as the recipe directs. **NOTE:** The total volume of food and liquid must not exceed (11 cups/Max fill line) the capacity of the cooking pot (figure 3). For foods such as dried vegetables and beans, or rice and grains, the total volume must not exceed (8 cups) capacity (figure 4). **NOTE: Overfilling may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop. NOTE:** Always use at least ½ cup of liquid when pressure cooking.



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



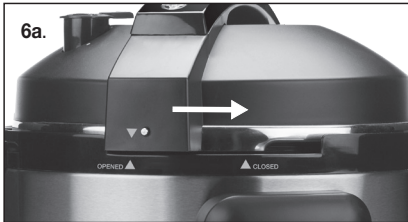
4. To close the lid, remove any food residue from upper rim of cooking pot to ensure a proper seal. With the control panel facing you, place lid on pressure cooker with the red float valve on the left at 10 o'clock. Place lid firmly onto pressure cooker and align lid ▼ icon with opened ▲ icon, then turn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

OPERATING INSTRUCTIONS

1. To Select Low or High Pressure

Add food to pressure cooker and close the lid.

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



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

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

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

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

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


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

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

Automatic Keep Warm

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

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

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



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

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

2. To Select Brown or Sauté

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

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

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

3. To Select Simmer

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

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

4. To Select Keep Warm

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

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

5. To Cancel

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

To Remove Lid

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

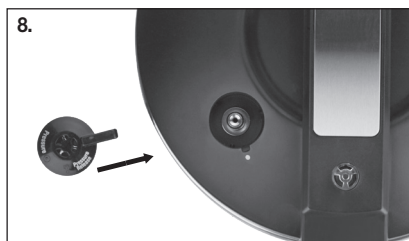
WARNING: USE EXTREME CAUTION WHEN RELEASING PRESSURE.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

PRESSURE COOKER FUNCTIONS

1. **Low Pressure**
2. **High Pressure**
3. **Brown –**

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

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

4. **Sauté –** This preset temperature, done prior to pressure cooking with lid removed, allows you to quickly soften vegetables in a small amount of fat or liquid without browning, and to cook items such as rice. Sautéing reduces the time it takes full pressure to build and pressure cooking to begin.
5. **Simmer –** This preset temperature, after pressure cooking, allows you to cook liquids at a lower temperature without lid. It is primarily used to finish cooking some items, e.g., to add ingredients to a risotto, sauce, or stew or to continue cooking process to achieve preferred texture.
6. **Keep Warm –** Holds and keeps cooked food warm for up to 12 hours.



2. **Pressure Control**
The correct pressure level is automatically maintained during the cooking cycle.
3. **Pressure Limit Control**
The pressure limit valve will release air automatically when the pressure inside exceeds the preset pressure.
WARNING: Overfilling the pressure cooker (see Instructions for Use on pg. 4) may clog the pressure limit valve, which can cause excess pressure to develop.
4. **Anti-Block Cover**
Prevents solid food material from blocking the pressure limit valve.
5. **Excess Pressure Relief System**
When the pressure cooker exceeds the maximum allowable pressure and temperature, the cooking pot will move down until lid separates from the sealing ring, releasing air pressure.
CAUTION: Cooker may still be under pressure.
6. **Thermal Control**
The power will automatically shut off when the cooking pot temperature reaches the preset value, or the pressure cooker is heating without any food inside.
7. **Overload Protection**
The circuit will open when the pressure cooker's thermal protection device exceeds maximum allowable temperature.
CAUTION: Cooker may still be under pressure.

SAFETY FEATURES

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

1. **Opening, Closing and Locking Lid**
The appliance will not start pressurizing until the lid is properly assembled and closed. The lid cannot be opened if the appliance is pressurized.

CLEANING AND MAINTENANCE

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



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



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

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

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

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



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

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

TROUBLESHOOTING

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY:

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

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

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

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

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

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

TIPS AND HINTS

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

COOKING TIME CHARTS:

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

Pressure Heat-Up Times

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

Suggested Cooking Times for Poultry and Meats

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

POULTRY & MEATS

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

VEGETABLES

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

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

RICE AND GRAINS

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

DRIED BEANS AND LEGUMES

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

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

RECIPES

Steel-Cut Oats.....	15
Chicken Stock.....	15
Vegetable Stock.....	16
Quick Chicken Soup.....	16
Lentil Soup.....	17
Summer Minestrone.....	17
Vegetarian Bean Chili.....	18
Mushroom and Farro Soup.....	18
Artichokes with Three Sauces.....	19
Baba Ganoush.....	20
Mushroom Risotto.....	20
Black Beans and Rice.....	21
Sautéed Kale.....	21
Green Beans with Shallots and Pine Nuts.....	21
Garlic and Herb Smashed Potatoes.....	22
Honey-Glazed Salmon.....	22
Peel-and-Eat Shrimp “Boil”.....	22
Arroz con Pollo.....	23
Chicken and Vegetable Curry.....	23
Classic Beef Stew.....	24
Carne Mechada.....	25
Pineapple Chipotle Pulled Pork Tacos.....	25
Pork Chops with Peach Apricot Sauce.....	26
Creamy Rice Pudding.....	26
“Baked” Apples.....	27

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 4½ cups

- 3¾ cups water**
- 1¼ cups steel-cut oats (not quick cooking)**
- 1 tablespoon coconut oil**
- 1 cinnamon stick**
- ¼ cup unsweetened coconut flakes**
- 1 tablespoon real maple syrup**
- ½ cup dried fruit**
- 2 pinches ground nutmeg**
- Pinch kosher salt**

- 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.

- Once pressure has released, completely red indicator will drop. Remove lid and remove the cinnamon stick.
- Stir to combine and serve immediately.

Nutritional information per serving (½ 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 meals.

Makes about 8 cups

- 2 pounds chicken parts with bones**
- 2 carrots, cut into 2-inch pieces**
- 1 celery stalk, cut into 2-inch pieces**
- 1 small onion, cut into about 8 chunks**
- 1 garlic clove**
- 10 parsley stems**
- 2 thyme sprigs**
- 1 teaspoon black peppercorns**
- 1 bay leaf**
- 6 cups water**

- 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 70 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
- Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and strain stock through a fine mesh strainer.
- Cool strained stock to room temperature before transferring to the refrigerator to complete the cooling process. When ready to 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 403 (63% from fat) • carb. 3g • pro. 34g
fat 27g • sat. fat 8g • chol. 136mg • sod. 147mg
calc. 33mg • fiber 1g

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 High Pressure. 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*

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 7 cups

- 2 pounds boneless, skinless chicken thighs**
- 1 carrot, cut into 2-inch pieces**
- 1 celery stalk, cut into 2-inch pieces**
- ½ onion, cut into 2-inch chunks**

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

1. Put the chicken, chunks of carrot, 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 High Pressure. 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 again. 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. 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

Lentil Soup

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

Makes 8 cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **medium onion, finely chopped**
- 1 **carrot, cut into ¼-inch dice**
- 2 **garlic cloves, thinly sliced**
- 1 **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 High Pressure. 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

Summer Minestrone

Dried beans cook in a fraction of the time in the Cuisinart® Pressure Cooker – perfect for a quick bean soup like the recipe below.

Makes about 6 cups

- 4 **cups vegetable stock (see recipe on page 17 or store-bought may be used)**
- ½ **cup dried white beans (such as cannellini), rinsed and drained**
- 1 **2-inch piece Parmesan rind**
- 1 **carrot, cut into ¼-inch slices**
- 1 **red potato, cut into ¼-inch cubes**
- ½ **cup dried small pasta, such as ditalini**
- 2 **stems curly kale, hard stems removed and discarded, leaves and tender stems coarsely chopped**
- ½ **zucchini, cut into ¼-inch cubes**
- ½ **yellow squash, cut into ¼-inch cubes**
- ¾ **teaspoon kosher salt**
- ¼ **teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 **teaspoon freshly squeezed lemon juice**
- Grated Parmesan, for serving**

1. Put the vegetable stock, beans and Parmesan rind into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 35 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
2. Once the pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and add the carrot, potato and pasta. Secure the lid and select High Pressure again. Set time for 5 minutes.
3. When time expires, use Quick Pressure Release. Remove lid and add the chopped kale, zucchini and yellow squash. Select Simmer and cook until kale is wilted and zucchini is just tender. Discard Parmesan rind. Stir in salt and pepper and add lemon juice. Serve with grated Parmesan on the side.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 202 (9% from fat) • carb. 37g • pro. 9g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 2mg • sod. 472mg
calc. 89mg • fiber 9g

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 High Pressure. 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*

Mushroom and Farro Soup

Satisfying vegetarian meal – perfect for meatless Monday or any day for that matter!

Makes about 6 cups

- 1 tablespoon olive oil**
- 2 medium carrots, cut into ¼-inch dice**
- 3 garlic cloves, smashed**
- 12 ounces sliced mushrooms**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 3 fresh thyme sprigs**
- ⅓ cup sherry**
- ¾ cup farro**
- 1 bay leaf**
- 4 cups vegetable broth**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 tablespoons chopped fresh parsley**

1. Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once the oil is hot, add the carrots. Stir over the heat until slightly soft. Add the garlic, mushrooms, salt and thyme. Sauté until mushrooms release most of their moisture and the garlic is fragrant, about 5 to 8 minutes. Add the sherry and cook until the liquid is evaporated.
2. Add the farro, bay leaf and vegetable broth and secure the lid. Select High Pressure. Set the time for 10 minutes. When the audible beep sounds, allow pressure to release naturally.
3. Once pressure is released completely, red indicator will drop. Remove the lid and stir in the pepper. Taste and adjust seasoning as desired. Remove the bay leaf and stir in the chopped parsley before serving.

Nutritional Information per cup:
*Calories 130 (13% from fat) • carb. 22g • pro. 5g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 397mg
calc. 21mg • fiber 4g*

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 2 artichokes

- ½ **cup water**
- 2 medium artichokes**
- 1 lemon, halved**

- Put water and the juice of one lemon into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker.
- Prepare artichokes by cutting the stem off at the base to make a nice and even, flat surface. Cut one-third off the top, and trim the outer layers of tough leaves.
- 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.
- Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid.
- Serve 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 left over 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**

- 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.
- 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.

- If sauce is too thick, blend in warm water, 1 teaspoon at a time, until desired consistency is achieved (approximately 2 tablespoons water total).
- 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

Baba Ganoush

Instead of heating up the kitchen to roast the eggplant, keep it cool with the pressure cooker.

Makes about 1½ cups

- 1 **tablespoon olive oil**
- 1 **large eggplant, about 1 pound, peeled and cut into 1-inch cubes**
- 2 **garlic cloves**
- ½ **cup water**
- 2 **tablespoons parsley leaves, chopped**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- 2 **tablespoons lemon juice**
- 2 **tablespoons tahini paste**
- 1 **tablespoon olive oil**

- Put the olive oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once oil is hot, stir the eggplant and garlic into the pot. Cook until soft and slightly golden, about 5 minutes. Add the water, secure lid and select High Pressure. Set time for 4 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and remove the eggplant and garlic. Chop together either by hand or use a food processor as desired, until either slightly chunky or smooth. Stir in the parsley, salt, lemon juice and tahini. Stir or pulse in the olive oil until combined. Taste and adjust seasoning as desired.

**Nutritional information per serving
(based on 2 tablespoons):**

Calories 49 (67% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 4g
sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 58mg • calc. 12mg
fiber 1g

Mushroom Risotto

Fresh mushrooms star in this simple yet flavorful risotto.

**Makes about 6 cups (6 entrée servings,
12 first-course servings)**

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

- 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.
- 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.
- Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 3 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and stir in the peas and cheese.
- 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.
3. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 15 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
4. 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 again for 3 minutes, allowing the pressure to release naturally.

5. Remove lid and stir together, adjust seasoning as desired and serve.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 265 (7% from fat) • carb. 52g • pro. 9g • fat 2g sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 553mg • calc. 73mg fiber 4g

Sautéed Kale

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

Makes about 2 cups

- 1 tablespoon olive oil
- 1 garlic clove, crushed
- ¼ teaspoon kosher salt
- Pinch crushed red pepper
- 6 ounces (8 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 4 cups

- ¼ cup pine nuts
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 shallot (about 2 ounces), peeled and thinly sliced
- ½ teaspoon kosher salt
- 12 ounces green beans, trimmed
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- ½ cup water

1. Put the pine nuts into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select 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,

- 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

Garlic and Herb Smashed Potatoes

The potato side dish to fit any meal.

Makes 4 to 6 servings

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

- Put 1 tablespoon of the butter into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker. Select Sauté. Once butter melts, stir in the potatoes, garlic and salt. Sauté so that the butter coats all the potatoes and the garlic softens and becomes aromatic, about 4 to 5 minutes. Add the broth and secure the lid. Select High Pressure. Set the time for 5 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
- Once pressure is released completely, 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

- 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.
- 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

Peel-and-Eat Shrimp “Boil”

This recipe uses frozen shrimp that you don't have to defrost, making pressure-cooker cooking that much easier and faster.

Makes about 8 cups

- 2 teaspoons vegetable oil
- 6 ounces smoked andouille or chorizo, cut into ¼-inch discs
- 1 large shallot, finely chopped
- ½ pound fennel, cut on the bias into 1-inch wide strips

- 6 ounces baby potatoes (1½ to 2 inches)**
- 1 corn ear, cut into 1-inch discs**
- ½ cup water**
- ½ pound frozen large shrimp**
- 8 littleneck clams, scrubbed**

1. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. Once the oil is hot, add the sausage and brown on both sides. Stir in the shallot and fennel and allow to cook for one minute. Stir in the potatoes and corn. Add the water, secure the lid and select Low Pressure. Set time for 5 minutes. When the audible beep sounds, use Quick Pressure Release.
2. Once the pressure is completely released, the red indicator will drop. Remove lid and add the frozen shrimp and clams. Secure the lid and select Low Pressure again. Set the time for 1 minute.
3. When time expires, use Quick Pressure Release. Remove lid and spoon ingredients into a large serving bowl. Add some of the cooking liquid to serve.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 397 (46% from fat) • carb. 20g • pro. 33g
 • fat 20g sat. fat 6g • chol. 140mg • sod. 973mg
 calc. 70mg • fiber 4g

Arroz con Pollo

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

Makes about 6 servings

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

- 1 tablespoon ghee (clarified butter), or vegetable oil, divided**
- 2 pounds boneless, skinless chicken 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 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 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 carrots. 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

Classic Beef Stew

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

Makes 6 servings

- 1½ **pounds beef chuck roast, cut into 1½- to 2-inch pieces**
- 1 **teaspoon kosher salt, divided**
- ½ **teaspoon freshly ground pepper**
- 1 **tablespoon olive oil**

- 1 **medium carrot, finely chopped**
- 1 **celery stalk, finely chopped**
- 1 **small onion, finely chopped**
- 1 **garlic clove, finely chopped**
- 2 **tablespoons tomato paste**
- ½ **cup dry red wine**
- 1 **cup beef broth**
- 1 **bay leaf**
- 1 **cup baby carrots**
- 1 **pound baby potatoes**
- 1 **cup frozen peas**
- Chopped parsley, for garnish**

1. Season the beef with ¾ teaspoon of the salt and pepper. Reserve.
2. Put the oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. Once the oil is hot, add the beef and brown in two batches, about 3 to 5 minutes per side. Remove and reserve. Add the finely chopped carrot, celery, onion, garlic and remaining salt. Stir and cook to soften, about 2 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.
3. Secure the lid and select High Pressure. Set the time for 30 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 baby carrots, potatoes and remaining salt. Secure the lid and select High Pressure again for 5 minutes.
5. When time expires, allow pressure to release naturally. Once the red indicator drops, remove lid.
6. 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:

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

Sofrito:

- 1 **teaspoon vegetable oil**
 - 1 **small onion, finely chopped**
 - 4 **garlic cloves, finely chopped**
 - 1 **small to medium red pepper, cut into thin 1½-inch long julienne strips**
 - 1 **chipotle pepper, puréed**
 - 2 **tablespoons Worcestershire sauce**
 - ¼ **cup tomato sauce**
 - ¾ **cup reserved beef cooking liquid**
1. Season the beef on both sides with the salt and pepper, cut in half if necessary for browning. Put oil into the cooking pot of the Cuisinart® Pressure Cooker and select Brown. Once the oil is hot, add the meat to brown, about 3 to 5 minutes per side.
 2. When 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, reserved meat 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 completely released, 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. When the meat is shredded, make the sofrito. Put oil into the cooking pot and select Brown. Once 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 and garlic to the pot, scraping up any brown bits that may remain on the bottom. Stir in the chipotle and then the Worcestershire, tomato sauce, reserved beef and cooking liquid. 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.

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

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, garlic and cinnamon stick to the cooking pot of the Cuisinart®

Pressure Cooker. Stir together the pineapple juice, water, ketchup and chipotle; add to the cooking pot with the pork. Mix all ingredients together well.

2. Secure the lid and select High Pressure. Set time for 75 minutes. When the 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, matchstick radishes, 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 Peach 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**
 - ⅓ 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 and 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 browned 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 clove 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

- 1½ cups Arborio or Carnaroli rice**
- 2 cups whole milk**
- 1 cup heavy cream**
- 1 cup water**
- ½ cup granulated sugar**
- 2 teaspoons ground cinnamon**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 2 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 as 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*

NOTES:

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

19CE063715

IB-15887-ESP-A

Cuisinart®

MANUAL DE
INSTRUCCIONES
& LIBRO DE RECETAS



Olla a presión eléctrica Cuisinart®

Serie CPC-400

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

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

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

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

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

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

USO DE EXTENSIONES

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

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

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

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Válvula reguladora de presión
2. Válvula indicadora de presión (indicador rojo)
3. Mecanismo de cierre de la tapa
4. Anillo sellador
5. Olla
6. Depósito de condensación
7. Asas laterales
8. Carcasa
9. Placa calentadora (no ilustrada)
10. Base
11. Cable (no ilustrado)
12. Asa de la tapa
13. Tapa
14. Ojal de caucho
15. Aro superior
16. Panel de control



ÍNDICE

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



ANTES DEL PRIMER USO

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

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


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

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



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



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

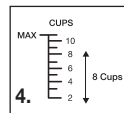
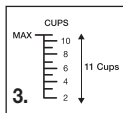
INSTRUCCIONES DE USO

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

ingredientes no debe exceder 11 tazas (2.5 L) o la línea "MAX" (Fig. 3). En el caso de vegetales/ legumbres deshidratados, frijoles, arroz, granos y cereales, el volumen de ingredientes no debe exceder 8 tazas (1.9 L) (Fig. 4). **NOTA:**

sobrellenar la olla puede atascar la válvula reguladora de presión y causar una peligrosa acumulación de presión dentro de la olla.

NOTA: siempre agregue ½ taza (120 ml) o más de líquido junto con los ingredientes.



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



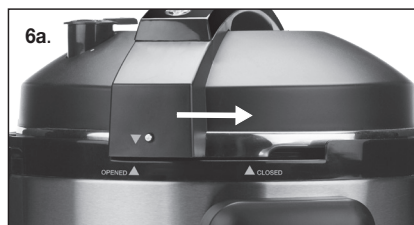
4. Antes de cerrar la tapa, limpie la orilla de la olla. Con el panel de control de frente, coloque la tapa en la olla a presión con la válvula indicadora de presión (indicador rojo) a la izquierda, a las 10 en punto. Coloque la tapa firmemente sobre la olla, alineando la flecha ▼ con la flecha OPENED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

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Cómo elegir el nivel de presión

Colocar los ingredientes en la olla y cierre la tapa.

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



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

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

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

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

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

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

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

NUNCA INTENTE ABRIR LA TAPA DURANTE LA COCCIÓN.

Función "mantener caliente" automática

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

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

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



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

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

2. Cómo dorar o saltar

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

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

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

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

3. Cómo cocinar a fuego lento

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

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

4. Cómo mantener caliente

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

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

5. Cómo cancelar

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

Cómo abrir la tapa

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

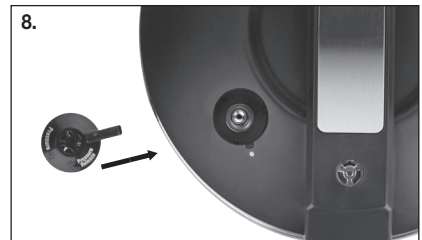
ADVERTENCIA: LA DESCOMPRESIÓN DEBE LLEVARSE A CABO CON SUMO CUIDADO.

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

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

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

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



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

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

3. Método combinado: en algunas de nuestras recetas,

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

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

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

MODOS DE COCCIÓN

1. **LOW PRESSURE (presión baja)**

2. **HIGH PRESSURE (presión alta)**

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



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

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

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

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

MECANISMOS DE SEGURIDAD

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

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

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

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

PRECAUCIÓN: puede que la olla siga bajo presión.

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

PRECAUCIÓN: puede que la olla siga bajo presión.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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



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

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



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



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

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

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

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

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

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

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

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

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

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

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

TABLAS DE TIEMPO DE COCCIÓN

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

Tiempo para alcanzar el nivel de presión adecuado

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

Tiempos de cocción sugeridos para pollo/aves y carnes

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

POLLO/AVES Y CARNES

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

VEGETALES

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

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

ARROZ Y CEREALES

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

FRIJOLES SECOS Y LEGUMBRES

- Antes de cocinar frijoles secos, descarte los frijoles rotos o arrugados y las piedritas y otras suciedades. Enjuague y escurra los frijoles.
- Los frijoles pueden ser 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) y congele los frijoles cocinados en porciones de 1 taza (175 g) para utilizar en otras recetas.
- Nunca llene la olla más de un tercio de su capacidad.
- Después de la cocción, limpie cuidadosamente la tapa, el sello, la válvula reguladora de presión y la válvula indicadora de presión.
- Cocine los frijoles a presión alta y emplee el método de descompresión natural para liberar el vapor.
- Si los frijoles no están completamente cocinados (lo que depende parcialmente de la edad de los frijoles, algo que usted no puede controlar), termine de cocinarlos a fuego lento, usando el modo "SIMMER". Es preferible cocinar de menos los frijoles y terminar de cocinarlos a fuego lento.

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

RECETAS

Avena escocesa	15
Caldo de pollo.....	15
Caldo de vegetales	16
Sopa de pollo rápida.....	16
Sopa de lentejas	17
“Minestrone” de verano	17
Chile de frijoles vegetariano.....	18
Sopa de setas y farro.....	18
Alcachofas con tres salsas	19
“Baba Ghanoush”	20
Risotto de setas	21
Arroz con frijoles negros	21
Col rizada salteada.....	22
Habichuelas con chalotes y piñones.....	22
Papas machacadas con ajo y hierbas	22
Salmón glaseado con miel.....	23
Camarones hervidos	23
Arroz con pollo.....	24
Curry de pollo y vegetales	24
Estofado de res clásico.....	25
Carne mechada.....	26
Tacos de cerdo desmenuzado con piña y chipotle.....	26
Chuletas de cerdo con salsa de durazno-albaricoque	27
Budín de arroz.....	28
Manzanas “al horno”	28

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 4½ tazas (1 L)

3¾	tazas (885 ml) de agua
1¼	tazas (100 g) de copos de avena escocesa (no utilice avena instantánea)
1	cucharada de aceite de coco
1	palito de canela
¼	taza (20 g) de coco rallado sin azúcar
1	cucharada de jarabe de arce/maple puro
½	taza (60 g) de fruta seca
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 HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 5 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y retirar el palito de canela.
3. Revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza:

*Calorías 131 (26% de grasa) • Carbohidratos 22g Proteínas 3g • Grasa 4g • Grasa saturada 2g
Colesterol 0mg • Sodio 20mg • Calcio 8mg • Fibra 3g*

Caldo de pollo

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

Rinde aproximadamente 8 tazas

- 2 libras (910g) de presas de pollo, con hueso**
- 2 zanahorias, en trozos**
- 1 rama de apio, en trozos**
- 1 cebolla pequeña, en pedazos**
- 1 diente de ajo**
- 10 ramitas de perejil**
- 2 ramitas de tomillo**
- 1 cucharadita de granos de pimienta**
- 1 hoja de laurel**
- 6 tazas (1.4 L) de agua**

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 70 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Quitar la tapa y colar el caldo con un colador de malla fina.
3. Después de colar el caldo, dejar enfriar a temperatura ambiente antes de colocarlo en el refrigerador para completar el proceso en enfriamiento. Antes de usar el caldo, retire con un cuchara la grasa formada encima del caldo. Se puede guardar hasta 7 días en el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.

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

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 403 (63% de grasa) • Carbohidratos 3g
Proteínas 34g • Grasa 27g • Grasa saturada 8g
Colesterol 136mg • Sodio 147mg
Calcio 33mg • Fibra 1g

Caldo de vegetales

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

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

Rinde 10 tazas (2.35L)

- 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
- 10 ramitas de perejil
- 3 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 10 tazas (2.35 L) de agua

1. Poner todos los ingredientes en la olla de la olla a presión. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 30 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
2. Once pressure has released completely, the red indicator will drop. Remove lid and strain through a fine mesh strainer. 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
Colesterol 0mg • Sodio 56mg
Calcio 39 mg • Fibra 2g

Sopa de pollo rápida

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

Rinde aprox. 7 tazas (1.6 L)

- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
- 1 zanahoria, en trozos
- 1 rama de apio, en trozos
- ½ cebolla, en pedazos grandes
- 10 ramitas de perejil
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo, machacado
- 6 tazas (1.4 L) de caldo de pollo
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 zanahorias, cortadas a la mitad y luego en rodajas finas
- 1 rama de apio, cortada a la mitad y luego en rodajas finas
- Perejil picado para decorar

1. 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 HIGH PRESSURE (presión alta). 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 espumadera o una cuchara calada. Reservar el pollo y desechar los vegetales.
3. Agregar las rodajas de zanahoria y de apio a la olla. Cerrar la tapa y elegir de nuevo 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 “Abgolemono” (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, después de agregar el pollo desmenuzado, 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 huevos 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.

*Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
(sopa de pollo rápida)*

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

Sopa de lentejas

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

Rinde 8 tazas (1.9 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 zanahoria, en cubitos
- 2 dientes de ajo, finamente rebanados
- 1 hoja pequeña de laurel
- 1 libra (455 g) de lentejas marrones secas
- 5 tazas (1.2 L) de caldo de vegetales o de pollo
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco

1. Poner el aceite de oliva en la olla. Elegir el modo SAUTÉ (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo. Revolver y cocinar por aprox. 5 minutos,

hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes.

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

*Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 110 (16% de grasa) • Carbohidratos 16g Proteínas 7g • Grasa 2g • Grasa saturada 0mg
Colesterol 0mg • Sodio 515mg
Calcio 21mg • Fibra 5g*

“Minestrone” de verano

Los frijoles secos se cocinan en una fracción del tiempo en la olla a presión Cuisinart®. ¡Es perfecta para preparar sopa de frijoles rápida como la receta a continuación!

Rinde aproximadamente 6 tazas (1.4 L)

- 4 tazas (945 ml) de caldo de vegetales (comprado o hecho en casa; ver la receta en la página 17)
- ½ taza (100 g) de frijoles blancos secos, lavados y escurridos
- 1 trozo de 2 pulgadas (5 cm) de queso Parmesano
- 1 zanahoria, en rodajas delgadas
- 1 papa roja, en cubitos
- ½ taza (50 g) de pasta pequeña (p. ej., ditalini) seca
- 2 tallos de col rizada (quitar y desechar los tallos duros; picar grueso los tallos tiernos y las hojas)
- ½ calabacín/calabacita (“zucchini”), en cubitos
- ½ calabacín amarillo (“yellow squash”), en cubitos
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- Queso Parmesano rallado, para servir

1. Poner el caldo de vegetales, los frijoles y el queso Parmesano en la olla de la olla a

presión. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 35 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar la zanahoria, la papa y la pasta. Cerrar la tapa y elegir de nuevo 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. Sacar la tapa y agregar la col rizada picada, el calabacín y el calabacín amarillo. Elegir el modo SIMMER (cocinar a fuego lento) y cocinar hasta que la col rizada se marchite y el calabacín empiece a suavizarse. Desechar la corteza del queso. Agregar la sal, la pimienta y el jugo de limón. Servir con queso Parmesano rallado al lado.

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

Calorías 202 (9% de grasa) • Carbohidratos 37g

Proteínas 9g • Grasa 2g • Grasa saturada 1g

Colesterol 2mg • Sodio 472mg

Calcio 89mg • Fibra 9g

Chile de frijoles vegetariano

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

Rinde aprox. 7 tazas (1.6 L)

- 2 tazas (200 g) de frijoles secos (usar una mezcla de frijoles negros, rojos, blancos, porotos adzuki, garbanzos, etc.) remojados por una noche y escurridos**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cebolla pequeña, finamente picada**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 pimienta dulce mediano (preferiblemente amarillo o rojo), sin semillas y picado**

- 2 cucharaditas de chile en polvo**
- ¼ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de canela en polvo**
- 1 lata de 28 onzas (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**

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

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

Calorías 247 (10% de grasa) • Carbohidratos 44g Proteínas

14g • Grasa 3g • Grasa saturada 0g

Colesterol 0 mg • Sodio 728 mg

Calcio 117 mg • Fibra 14 g

Sopa de setas y farro

Comida vegetariana sustanciosa, ¡perfecta para un lunes sin carne o para cualquier día!

Rinde aproximadamente 6 tazas (1.4 L)

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 2 zanahorias medianas, en cubitos**
- 3 dientes de ajo, machacados**
- 12 onzas (340 g) de setas, en rodajas**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- 3 ramitas de tomillo fresco**
- ⅓ taza (80 ml) de jerez**
- ¾ taza (130 g) de farro**

- 1** hoja de laurel
4 tazas (945 ml) de caldo de vegetales
½ cucharadita de pimienta negra recién molida

2 cucharadas de perejil fresco picado

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 las zanahorias. Revolver hasta que estén ligeramente suaves. Agregar el ajo, las setas, la sal y el tomillo. Saltear por aprox. 5 a 8 minutos, hasta que las setas hayan soltado la mayoría de su jugo y el ajo esté fragante. Agregar el jerez y seguir cocinando hasta que todo el líquido se haya evaporado.
2. Agregar el farro, la hoja de laurel y el caldo de vegetales; cerrar la tapa. Elegir el modo HIGH PRESSURE (alta presión). Fijar el temporizador en 10 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 el pimienta; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Sacar y desechar la hoja de laurel. Agregar el perejil picado antes de servir.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
Calorías 130 (13% de grasa) • Carbohidratos 22g Proteínas 5g • Grasa 2g • Grasa saturada 1g
Colesterol 4mg • Sodio 397 mg
Calcio 21 mg • Fibra 4 g

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 2 porciones

- ½** taza (120 ml) de agua
2 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 el limón restante. Colocar las alcachofas en la olla. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 7 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa.
5. Servir 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

Aceite con ajo-chile

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

Rinde ½ taza (120 ml)

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

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

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

Mantequilla de limón-tomillo

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

Rinde aprox. ½ taza (120 ml)

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharaditas de tomillo fresco**
- ½ cucharadita de ralladura de limón**
- 1 pizca de sal kosher**

Derretir la mantequilla en una cacerola pequeña. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Agregar los ingredientes restante 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 20 mg • Sodio 24 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

Salsa holandesa

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

Rinde 1½ tazas (355 ml)

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

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 vainilla 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.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 115 (97% de grasa) • Carbohidratos 0g

Proteínas 1g • Grasa 12g • Grasa saturada 7g

Colesterol 76mg • Sodio 109mg

Calcio 6mg • Fibra 0g

“Baba Ghanoush”

En lugar de calentar la cocina asando la berenjena en el horno, manténgala fría usando la olla a presión.

Rinde aprox. 1½ tazas (355 ml)

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 berenjena de aproximadamente 1 libra (455 g), pelada y cortada en cubos de 1 pulgada (2.5 cm)**
- 2 dientes de ajo**
- ½ taza (120 ml) de agua**
- 2 cucharadas de hojas de perejil picadas**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharadas de Tahini (pasta de sésamo)**
- 1 cucharada de aceite de oliva**

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo SAUTÉ (saltar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la berenjena y el ajo; revolver. Cocinar por aprox. 5 minutos, hasta que estén suaves y se doren ligeramente. Agregar el agua, cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 4 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
2. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Retirar la tapa y sacar la berenjena y el ajo. Picarlos juntos (a mano o usando una procesadora de alimentos), hasta que tengan la textura deseada, suave o con pedazos, al gusto. Agregar el perejil, el jugo de limón y la Tahini. Agregar el aceite de oliva y revolver (o pulsar, si usa una procesadora de alimentos) para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
Calorías 49 (67% de grasa) • Carbohidratos 3g
Proteínas 1g • Grasa 4g • Grasa saturada 1g
Colesterol 0mg • Sodio 58mg
Calcio 12mg • Fibra 1g

Risotto de setas

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

Rinde aprox. 6 tazas (6 porciones como plato principal; 12 porciones como entremés)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1 puerro mediano, bien lavado y finamente picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 10 onzas (285 g) de champiñones blancos o comunes (también conocidos como champiñones cremini o champiñones de París), en rodajas
- 5 onzas (140 g) de setas Shiitake, en rodajas
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 2 tazas (370 g) de arroz Arborio
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- ½ taza (75 g) de arvejas
- ½ taza (35 g) de queso Fontina rallado

1. Poner el aceite de oliva y la mantequilla en la olla de la olla a presión y elegir el modo BROWN (dorar). Cuando el aceite esté caliente y la mantequilla se haya derretido, agregar el puerro y ½ cucharadita de sal/pimienta. Revolver y cocinar hasta que esté suave y fragante. Agregar las setas y el tomillo, y cocinar hasta que estén suaves y los bordes estén dorados.
2. Agregar el arroz y revolver con los otros ingredientes. Cocinar hasta que las orillas se vean transparentes, pero el centro siga opaco. Agregar el vino y revolver hasta que el líquido se haya evaporado de la olla casi por completo. Agregar el caldo y la sal restante.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.

4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las arvejas y el queso.
5. Retirar las ramitas de tomillo, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción como entremés (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,
- remojaos por una noche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 jalapeño, sin semillas, picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas (370 g) de arroz blanco de grano largo
- 1 cucharadita de sal kosher

1. Escurrir y enjuagar los frijoles; reservar.
2. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo SAUTÉ (saltear). Cuando el aceite esté caliente, agregar el jalapeño y el ajo y saltear por aprox. 3 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agregar el comino, los frijoles, 2 tazas (475 ml) de caldo y la hoja de laurel.
3. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 15 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar el resto del caldo, el arroz y la sal. Revolver bien, cerrar la tapa y elegir de nuevo el modo HIGH PRESSURE (presión alta) por 3 minutos, empleando el método de descompresión natural para liberar el vapor.

5. Sacar la tapa, revolver, ajustar la sazón al gusto y servir.

Información nutricional por 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

Col rizada salteada

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

Rinde aproximadamente 2 tazas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de hojuelas de pimiento rojo
- 6 onzas (170 g) de col rizada (quitar y desechar los tallos duros; picar grueso los tallos tiernos y las hojas)
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio

1. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión. Elegir el modo SAUTÉ (saltear). Agregar el ajo y 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 ½ taza:
Calorías 98 (53% de grasa) • Carbohidratos 9g
Proteínas 4g • Grasa 6g • Grasa saturada 1g
Colesterol 3mg • Sodio 291mg
Calcio 124mg • Fibra 2g

Habichuelas con chalotes y piñones

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

Rinde aproximadamente 4 tazas

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

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

Información nutricional por porción de ½ taza:
Calorías 64 (73% de grasa) • Carbohidratos 4g
Proteínas 2g • Grasa 5g • Grasa saturada 1g
Colesterol 4mg • Sodio 151mg
Calcio 17mg • Fibra 1g

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, cortadas

- 2** a la mitad
- 2** dientes de ajo, rebanados
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de caldo de pollo
- $\frac{1}{4}$ 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 SAUTÉ (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 4g • Grasa 6g • Grasa saturada 4g
 Colesterol 16mg • Sodio 226mg
 Calcio 21mg • Fibra 3g

Salmón glaseado con miel

Si bien la olla a presión Cuisinart® puede cocinar rápidamente las comidas, el modo LOW PRESSURE (presión baja) es ideal para alimentos delicados, como el pescado. En esta receta, el salmón se cocina a la perfección en solo minutos.

Y el toque dulce de los sabores asiáticos encantará, incluso al paladar más exigente.

Rinde 2 a 3 porciones

- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher
- 1** libra (455 g) de filete de salmón de aproximadamente $1\frac{1}{2}$ pulgadas (4 cm) de grosor, sin piel
- Pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de agua
- 2** cucharadas de miel
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1** diente de ajo, machacado
- 1** trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas

1 cebolleta (“green onion”), en rodajas finas, para decorar al servir

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

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):
 Calorías 278 (30% de grasa) • Carbohidratos 15g
 Proteínas 33g • Grasa 9g • Grasa saturada 2g
 Colesterol 68mg • Sodio 414mg •
 Calcio 64mg • Fibra 0g

Camarones hervidos

En esta receta se usan camarones congelados, que no tiene que descongelar, lo que hace que la preparación sea más fácil y rápida.

Rinde aproximadamente 8 tazas

- 2** cucharaditas de aceite vegetal
 - 6** onzas (170 g) de salchicha “andouille” o chorizo ahumado, en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada (0.5 cm).
 - 1** chalote grande, finamente picado
 - $\frac{1}{2}$ libra (225 g) de hinojo, cortado diagonalmente en tiras de 1 pulgada (2.5 cm) de ancho
 - 6** onzas (170 g) de papas Cambray (papas pequeñas)
 - 1** mazorca de maíz, en rodajas de 1 pulgada (2.5 cm).
 - $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de agua
 - $\frac{1}{2}$ libra (455 g) de camarones congelados
 - 8** almejas, restregadas
1. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo BROWN (dorar). Cuando el aceite esté caliente, agregar la salchicha o el chorizo y dorar de ambos lados. Agregar el chalote y el hinojo; cocinar por 1 minuto. Agregar las papas, el maíz y el agua. 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 rápido para liberar el vapor.

- Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar los camarones congelados y las almejas. Cerrar la tapa y elegir de nuevo el modo LOW PRESSURE (presión baja). Fijar el temporizador en 1 minuto.
- Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Sacar la tapa y con una cuchara retirar los ingredientes y colocarlos en un tazón grande. Echar un poco del líquido de la cocción y servir.

Información nutricional por porción de 1 taza:
Calorías 397 (46% de grasa) • Carbohidratos 20g
Proteínas 33g • Grasa 20g • Grasa saturada 6g
Colesterol 140mg • Sodio 973mg
Calcio 70mg • Fibra 4g

Arroz con pollo

Una comida completa perfecta en tan solo 30 minutos.

Rinde aproximadamente 6 porciones

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

- Sazonar el pollo por ambos lados con 1 cucharadita de la sal y con la pimienta.
- Poner el aceite en la olla de la olla a presión. Elegir el modo BROWN (dorar). Cuando el aceite esté caliente, dorar el pollo durante aprox. 5 minutos por lado. Retirar el pollo 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 de pollo. Saltear por aprox. 5 minutos hasta que los vegetales estén fragantes.

- Agregar los tomates, el resto de la sal y la páprika, y cocinar por un par de minutos antes de agregar el arroz.
- 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, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
 - Después de la descompresión, el indicador rojo bajará.
 - Sacar la tapa, revolver los ingredientes y servir inmediatamente.

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

Curry de pollo y vegetales

Gracias a la olla a presión, este curry sabe como que fue cocinado todo el día. (Alerta: se prepara en ¡menos de 1 hora!)

Rinde aproximadamente 6 porciones

- 1 cucharada de ghi o aceite vegetal**
- 2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesado y sin piel**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 cebolla pequeña, finamente picada**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre, pelado y finamente picado**
- 1 jalapeño, sin semillas, finamente picado**
- ¼ taza (30 g) de curry en polvo (suave, no picante)**
- 1 lata de 13.5 onzas (400 ml) de leche de coco regular**
- 1 lata de 14 onzas (410 g) de tomates picados, sin jugo**
- ½ libra (225 g) de papas Yukon Gold o papas rojas, cortadas en pedazos**
- ½ libra (225 g) de camote/batata, pelado y**

- 1** **cortado en pedazos**
1 **zanahoria grande, en trocitos**
1/2 **taza (70 g) de arvejas frescas**
o congeladas
Cilantro fresco, picado, para decorar
Arroz basmati cocido, para servir
1. Poner 1/2 cucharada de ghi o del aceite vegetal 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. Dorar el pollo durante aprox. 5 minutos por lado. Retirar el pollo y reservar.
 2. Agregar el 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 esté suave. Colocar de nuevo el pollo en la olla y revolverlo bien con los vegetales.
 3. Agregar la leche de coco, los tomates escurridos y el resto de la sal y la pimienta. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 10 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor.
 4. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las papas, el camote/batata y la zanahoria. Revolver bien y elegir de nuevo el modo HIGH PRESSURE (presión alta) por 7 minutos. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.
 5. Sacar la tapa y agregar las arvejas; revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con el cilantro y servir sobre el arroz.

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

Estofado de res clásico

Un plato sustancioso, ideal para un día de invierno.

Rinde 6 porciones

- 1 1/2** **libras (680 g) de aguja/paleta de res**
(“chuck roast”), en pedazos
1 **cucharadita de sal kosher**
1/2 **cucharadita de pimienta negra**
recién molida

- 1** **cucharada de aceite de oliva**
1 **zanahoria mediana, finamente picada**
1 **rama de apio, finamente picada**
1 **cebolla pequeña, finamente picada**
1 **diente de ajo, finamente picado**
2 **cucharadas de concentrado de tomate**
1/2 **taza (120 ml) de vino rojo seco**
1 **taza (235 ml) de caldo de res**
1 **hoja de laurel**
1 **taza (250 g) de zanahorias “baby”**
1 **libra (455 g) de papas Cambray**
(papas pequeñas)
1 **taza (145 g) de arvejas congeladas**
Perejil picado, para decorar

1. Sazonar la carne con 3/4 de 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. Retirar la carne y reservar. Agregar la zanahoria finamente picada, el apio, la cebolla, el ajo y el resto de la sal. Revolver y cocinar por aprox. 2 minutos, hasta que empiecen a suavizarse. Agregar el concentrado de tomate, revolver y cocinar por 2 minutos. Agregar el vino y cocinar hasta reducirlo a la mitad. Agregar la carne que se había reservado, el caldo y la hoja de laurel. Revolver y mezclar bien.
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. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa y agregar las zanahorias “baby” y la papa. Cerrar la tapa y elegir de nuevo 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 rojo 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 desechar la hoja de laurel. Mezclar 1/2 cucharada de mantequilla a temperatura ambiente y 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 líquido haya espesado. Echarlo sobre la carne y los vegetales.

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

Carne mechada

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

Rinde aproximadamente 3 tazas

Carne:

- 1½ libras (680 g) de bistec de falda/arrachera/entraña ("flank steak")
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, en rodajas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 hoja de laurel
- ¼ taza (60 ml) de salsa de Worcestershire
- 1 taza (235 ml) de caldo de res

Sofrito:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pimienta roja pequeño a mediano, en juliana (tiras largos)
- 1 chipotle, en puré
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- ¼ taza (60 ml) de salsa de tomate
- ¾ taza (175 ml) del líquido de cocción de la res

1. Sazonar la carne por ambos lados con la sal y la pimienta, y cortarla 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 fragantes. Agregar la hoja de laurel, la salsa Worcestershire, la carne que se había reservado y el caldo de res. Cerrar la tapa y

elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 75 minutos. Después del pitido que indica el final de la cocción, emplear el método de descompresión natural para liberar el vapor.

3. Después de la descompresión, el indicador rojo bajará. Sacar la tapa. Dejar que la carne se enfríe antes de desmenuzarla. Para maximizar el sabor, dejar reposar la carne en su jugo, en el refrigerador, por una noche. Antes de usar, desmenuzar la carne con un tenedor o con las manos.
4. Cuando la carne esté desmenuzada, preparar el sofrito. Poner el aceite en la olla de la olla a presión y elegir el modo BROWN (dorar). Cuando esté caliente, agregar la carne desmenuzada en tandas y dorarla ligeramente por aproximadamente 3 minutos por tanda. Retirar la carne y reservarla. Agregar la cebolla, el ajo y el pimiento en la olla, raspando el fondo para despegar los pedacitos de carne. Agregar el chipotle, y luego la salsa Worcestershire, la salsa de tomate y el líquido de cocción. Cerrar la tapa y elegir el modo HIGH PRESSURE (presión alta). Fijar el temporizador en 3 minutos.
5. Cuando el tiempo termine, emplear el método de descompresión rápido para liberar el vapor. Después de la descompresión, retirar la tapa. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):
Calorías 215 (38% de grasa) • Carbohidratos 7g
Proteínas 26g • Grasa 9g • Grasa saturada 3g
Colesterol 78mg • Sodio 626mg
Calcio 47mg • Fibra 1g

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
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 3 dientes de ajo, machacados

- 1 palito de canela
- ¾ taza (175 ml) de jugo de piña
- ¼ taza (60 ml) de agua
- ⅓ taza (80 ml) de salsa de tomate
- 1 chipotle, finamente picado

Para servir:

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

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

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

Información nutricional por porción (1 taco):
Calorías 76 (58% de grasa) • Carbohidratos 4g
Proteínas 5g • Grasa 5g • Grasa saturada 2g
Colesterol 16mg • Sodio 159mg
Calcio 6mg • Fibra 0g

Chuletas de cerdo con salsa de durazno-albaricoque

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

Rinde 4 porciones

- 4 chuletas gruesas de cerdo, deshuesadas
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza (115 g) de mermelada de albaricoque/chabacano/damasco
- ½ taza (80 ml) de caldo de pollo
- ⅓ dientes de ajo, machacados
- 2 ramitas de tomillo

1. Sazonar las chuletas con la sal y la pimienta. Poner el aceite de oliva en la olla de la olla a presión y 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 desechar 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.

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

Budín de arroz

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

Rinde 4½ tazas

- ½ tazas (275 g) de arroz Arborio o Carnaroli
- 2 tazas (475 ml) de leche entera
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)
- 1 taza (235 ml) de agua
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1½ cucharaditas de extracto natural de vainilla
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 2 pizcas 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
Colesterol 42mg • Sodio 98mg
Calcio 83mg • Fibra 1g

Manzanas al horno

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

Rinde 6 porciones

- 2 cucharadas de copos de avena tradicionales
- 2 cucharadas de pacanas
- 2 cucharadas 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 sacabolos, retirar lo que quede del corazón y las semillas sin llegar a cortar la base (parte de abajo) de la manzana. Hacer lo mismo con las demás manzanas.
3. Rellenar bien cada manzana con la mezcla preparada.
4. Poner 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 285 (28% de grasa) • Carbohidratos 53g
Proteínas 2g • Grasa 9g • Grasa saturada 5g
Colesterol 20 mg • Sodio 26 mg
Calcio 16 mg • Fibra 5 g

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

19CE055760

IB-15887-ESP-A