

1

EZLOCK

Pressure Cooker

Olla A Presión
Autocuiseur

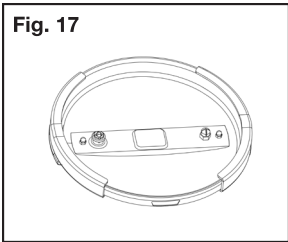
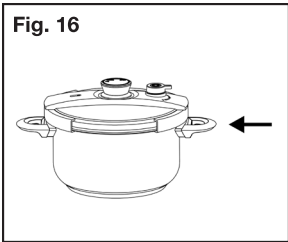
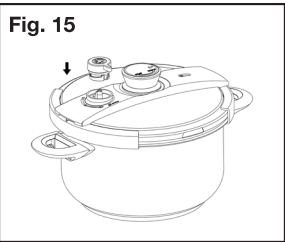
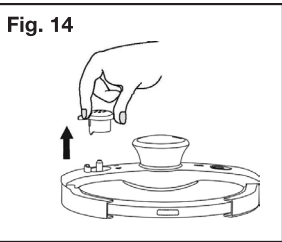
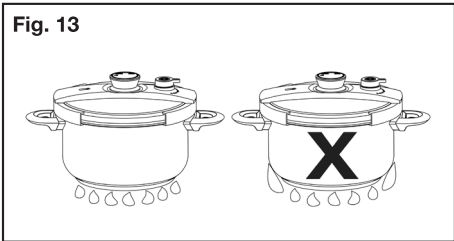
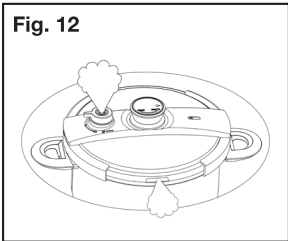
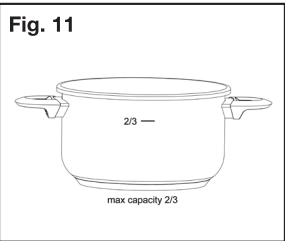
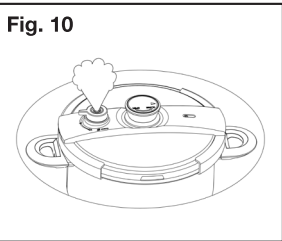
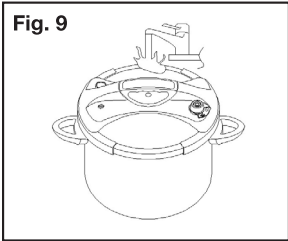
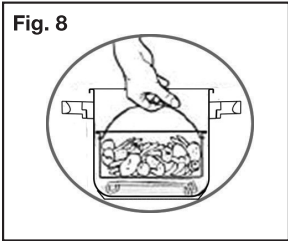
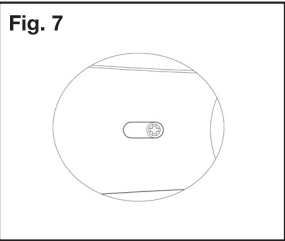
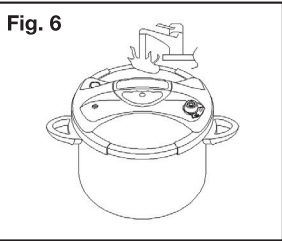
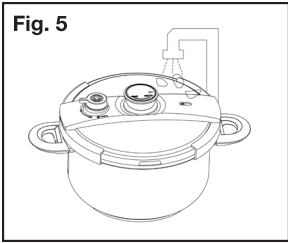
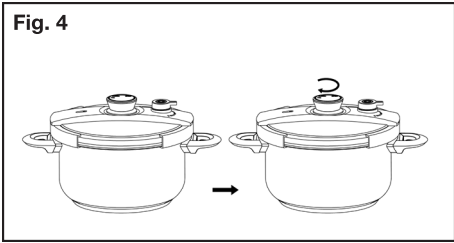
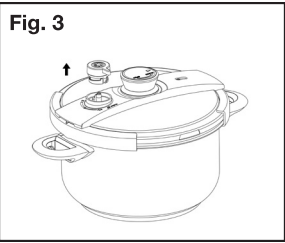
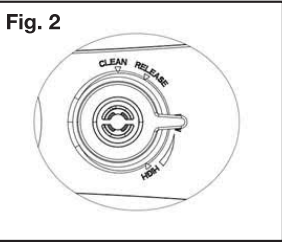


Shop online for replacement parts and accessories at www.zavoramerica.com

This diagram shows the exploded view of a rice cooker. The main body (1) has two side handles (3) and a base (9). The inner pot (6) is shown above the main body. The lid (2) is shown above the inner pot. The lid has a lid handle (5) and a lid knob (4). A small detail view (7) shows a close-up of the lid knob. The inner pot has a heating element (10) and a pressure sensor (11). The inner pot is shown with a lid (6) and a pressure sensor (11).

1. Pressure Cooker Pot
2. Lid
3. Pot Handles
4. Lid Knob
5. Pressure Valve
6. Gasket
7. Pressure Indicator
8. Safety Vent
9. Thermo Heat Conductive Base
10. Max 2/3 Line
11. Steamer Basket & Trivet

Figures 2-17 (as discussed in User’s Manual)



LIMITED WARRANTY

This pressure cooker is guaranteed to be free from defects in material and workmanship for a period of TEN YEARS from the date of purchase by the first user, provided that the unit is used in accordance with the use and care instructions supplied, and for household use only.

A valid proof-of-purchase is required. A valid proof-of-purchase is a receipt specifying item, date purchased, and cost of item. A gift receipt with date of purchase and item is also an acceptable proof-of-purchase.

Moving and/or perishable parts such as gaskets, internal component parts, etc. which are subject to normal wear and tear are excluded from the warranty.

Also excluded are all defects resulting from accident, damaged suffered in transit, misuse or negligence (including overheating and boiling dry), normal wear and tear such as scratches, dulling of the polish or staining, etc., and repairs or manipulations carried out by unauthorized or non-qualified personnel.

This limited warranty covers units purchased and used within the UNITED STATES and CANADA.

If repairs become necessary during the warranty period, please call toll free 1-855-ZAVOR4U (1-855-928-6748). You might need to return the unit, postage pre-paid to:

MARKET SOLUTIONS GROUP, INC.
125 BROAD AVENUE
UNIT C-18
NORTH BERGEN, NJ 07047

After inspection to confirm that the claim satisfies the warranty conditions, the defective piece will, at the discretion of the manufacturer, be repaired or replaced free of charge.

This warranty is in lieu of all other warranties and representations expressed or implied and all other obligations or liabilities on our part.

Incidental or consequential damages are excluded. Some states do not allow exclusions or limitations on incidental or consequential damages or on implied warranties so the above exclusions or limitations may not apply to you.

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

For spare parts or assistance not requiring the return of the product itself, please contact our Customer Service Department at 1-855-ZAVOR4U (1-855-928-6748).

ZAVOR PRODUCT REGISTRATION

Register your product on our website at www.zavor.us/register or scan below:



ZAVOR EZLOCK PRESSURE COOKER
USER'S MANUAL

CONTENTS

Important Safeguards	4
Manufacturer's Recommendations	5
Introduction	6
EZLock Pressure Cooker	7
Components and Features	7
Cooking with the EZLock Pressure Cooker	11
Before the First Use	11
Adding Food and Liquid	11
Closing the Lid and Cooking	12
NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS	13
Releasing Pressure After Cooking	13
Care and Cleaning	16
Cleaning the Pressure Valve	17
Basic Instructions for Cooking	18
Fresh and Frozen Vegetables	18
Fresh and Dried Fruit	20
Dried Beans and Other Legumes	21
Grains	22
Meat and Poultry	22
Adapting Traditional Recipes to Use in the EZLock Pressure Cooker	24
Troubleshooting	25
Home Canning with your Pressure Cooker	28
Home Canning Safeguard	33
Home Canning Recipes	34
Español	39
Français	77
Limited Warranty	111

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than its intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See the "Closing the Lid and Cooking" section in this manual.
8. Do not fill the unit over two thirds full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one-half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See the "Basic instructions for cooking" section in this manual.
9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressures release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handle is difficult to turn, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See the "Releasing Pressure After Cooking" section in this manual.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

Manufacturer's Recommendations

To fully enjoy your new ZAVOR Pressure Cooker, please read carefully these recommendations before you start using your pressure cooker, and follow them accordingly:

1. Please make sure children do not have access to or reach the pressure cooker while cooking.
2. Before using your pressure cooker, and each time you use it, check to make sure that the safety mechanisms (such as heat indicator, safety valve, silicone gasket, lid, and body) are not damaged or dirty.
3. Never use the pressure cooker with a worn or torn gasket. Inspect the gasket before every use to make sure it is pliable and does not have any cracks or tears. If you need to replace it, see the "Care and Cleaning" section of this manual for instructions.
4. It is very important that the pressure cooker is not filled over the "Max 2/3" indicator line with food and liquid. If you're cooking grains or foods that expand during cooking, do not fill the cooker more than half full. Too much steam might be produced if the unit is too full with food and liquid.
5. Before cooking, make sure that the gasket is in good condition and in place, and that the operating valve is free of food particles that could clog it up. See the instructions found in this manual for more detailed instructions.
6. Make sure the pressure cooker has been properly closed before cooking. If the lid is not closed and locked securely in place, the pressure cooker will not build pressure.
7. After releasing the pressure from the pressure cooker, open the lid towards the back of your stove since there may be some steam still inside the cooker.
8. Caution: do not use the pressure cooker on an outdoor LP gas burner or commercial ranges. This pressure cooker is for household use ONLY.
9. Pressure cookers are not to be used for medical purposes, such as sterilizers, as pressure cookers are not designed to reach the temperatures necessary for complete sterilization.
10. Do not allow anyone who is not familiar with the instructions to use the pressure cooker.

Introduction

Thank you for purchasing the ZAVOR EZLock Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our many pressure cookers. We are confident that this pressure cooker will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood of cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time, in most cases up to one-third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as vital minerals and vitamins that are normally evaporated or diluted when cooking in large quantities of water, for longer periods of time.

Made from high-quality, heavy-gauge, stainless steel, ZAVOR Pressure Cookers are manufactured and designed with a concern for function and safety, meeting all international safety standards. ZAVOR's easy-to-use pressure valve and pressure indicator make it simpler than ever to determine the proper amount of heat and how to maintain it. We know that once you begin using your ZAVOR Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own.

Today people are more conscious of the food and products they consume that affect the environment. ZAVOR recognizes consumer demand for more eco-friendly products and manufacturing processes. ZAVOR pressure cookers are polished using only mechanical procedures instead of chemical. In addition to being manufactured in a more environmentally respectful way, pressure cookers save you energy in the kitchen too. Compared to traditional cooking methods, cooking with a pressure cooker saves up to 70% cooking time. And less time spent cooking means less energy used, and less heat produced in the kitchen. Also, cooking with a pressure cooker retains essential vitamins and nutrients, bringing you healthier meals. Using ZAVOR pressure cookers will not only make a difference in your health, but a difference in our world. This may be the most efficient piece of cookware in your kitchen.

Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care and maintain your ZAVOR EZLock Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.

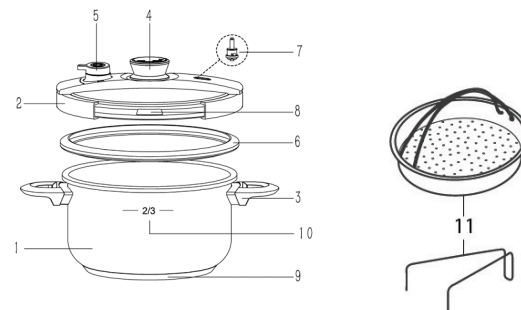
Visit our website, www.zavoramerica.com to learn more about our line of cookware and small appliances.

EZLock Pressure Cooker Line

The EZLock Pressure Cooker Line consists of the following models:

- **6 qt. model (item #ZCWEZ02)**
 - Includes:
 - Instruction manual.
 - Steamer basket with trivet.
 - Recipe book.
- **10 qt. model (item #ZCWEZ05)**
 - Includes:
 - Instruction manual.
 - Steamer basket with trivet.
 - Recipe book.
- **7.4 qt. model (item # ZCWEZ03)**
 - Includes:
 - Instruction manual.
 - Steamer basket with trivet.
 - Recipe book.
- **8 qt. model (item # ZCWEZ04)**
 - Includes:
 - Instruction manual.
- **12.7 qt. model (ZCWEZ22)**
 - Includes:
 - Instruction manual.
 - Steamer basket with trivet.
 - Recipe book.

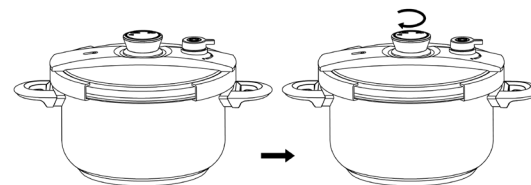
EZLock Pressure Cooker



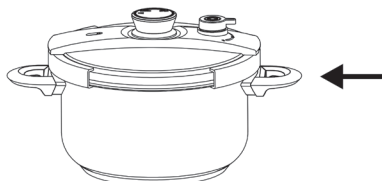
Components and Features

1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, stainless steel, all cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Lid:** Made of high-quality, heavy-gauge, stainless steel, the lid must be properly locked in order to build-up sufficient pressure for cooking. In order to open the lid turn the knob to the right (clockwise) and lift it. In order to close the lid place it at any position on top of the pressure cooker pot, press downward and turn the knob to the left (counterclockwise).

WARNING: NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER TO OPEN



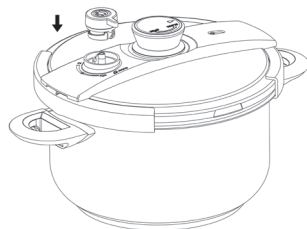
3. **Pot Handles:** They are used to move and carry the pressure cooker, do not use the lid handle to carry the whole unit.



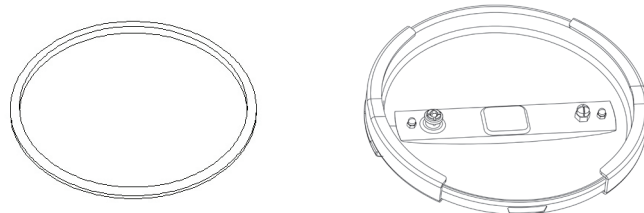
4. **Lid Knob:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the top of the lid contains important components vital to the use of the pressure cooker. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that they do not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
5. **Pressure Valve:** This pressure valve features 2 pressure settings HIGH and LOW, a steam release position, and a clean position to remove the valve for cleaning.



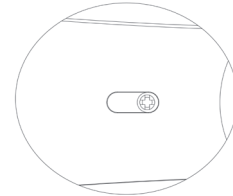
Selector's Position	Pounds of Pressure Per Square Inch (psi)	Pressure Level
Ø	0	Clean position – no pressure
	0	Steam release position – no pressure
LOW	10	Low
HIGH	15	High



6. **Gasket:** In order to provide a proper seal when pressure cooking, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the silicone gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket. It should be replaced immediately if worn or torn. Contact the ZAVOR Customer Service Department at: 1-855-928-6748 or email at: info@zavoramerica.com. Gaskets can also be purchased online at www.zavoramerica.com.

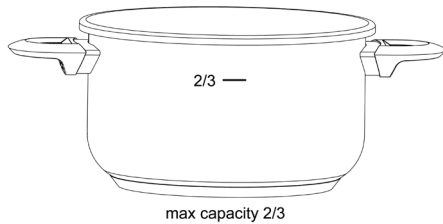


7. **Pressure Indicator:** The pressure indicator is the red tipped rod, located on top of the lid handle. It indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator will rise automatically producing a slight amount of steam that escapes from the pressure valve. If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. The pressure lock on the lid will be blocked and will not slide to the open position. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker, and you can safely open the lid.

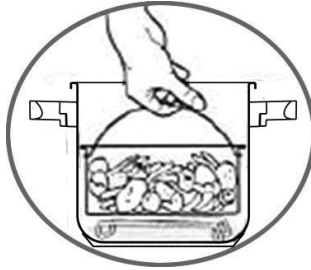


8. **Safety Vent:** Located on the side of the lid. It is an additional safety feature; the vent releases any excess pressure built inside the pressure cooker.
9. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. The first layer is stainless steel, which is safe for contact with food. In view of the fact that aluminum should not be in contact with food and it does not have magnetic properties, the aluminum middle layer is sandwiched between the two outer layers. Aluminum is the best heat conductor and therefore provides faster and more even heat distribution. The last layer is stainless steel with magnetic properties, making the pressure cooker compatible with induction cooking.

10. **Max 2/3 Line:** This line indicates the maximum amount of liquid and food that should not exceed the pressure cooker. When filling the pressure cooker please do not fill it beyond the Max 2/3 line or more than two-thirds full with liquid and food, or half full if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).



11. **Stainless Steel Steamer Basket and Trivet:** The EZLock Pressure Cooker also comes with a stainless steel steamer basket & trivet. They are used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid.



Cooking with the EZLock Pressure Cooker.

NOTE: ZAVOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR DOMESTIC COOKING SURFACES FOR HOUSEHOLD USE ONLY

Before the First Use

To open the pressure cooker, put it on a flat surface, turn the knob on the lid to the right (clockwise) and then lift the lid off the pot. Before using the pressure cooker for the first time, hand wash all the parts and components with warm water and mild dishwashing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker pot is dishwasher safe. Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover the gasket with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.

Adding Food and Liquid

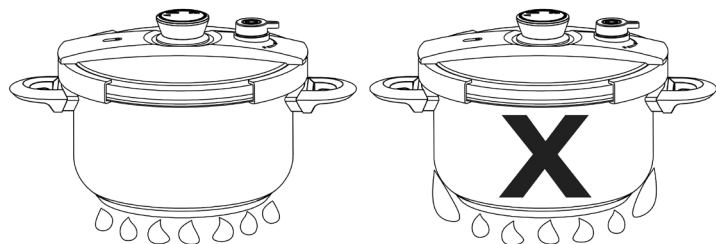
1. To cook with the EZLock Pressure Cooker, it is very important to use at least 1/2 a cup of liquid if you're cooking for 10 minutes or less, or 2 cups of water if you're cooking for more than 10 minutes; **NEVER USE LESS**. It is important to always use some cooking liquid in a pressure cooker since it is the liquid that creates the steam necessary to build the pressure. Without liquid the pressure cooker cannot build any pressure. You can use water, broth, wine or any other kind of liquid to cook, except oil. You can use oil to brown meat or soften onions directly in your pressure cooker before adding the rest of the ingredients, but the oil should never be the **ONLY** cooking liquid.

WARNING: Pressure cookers are **NOT** pressure fryers.

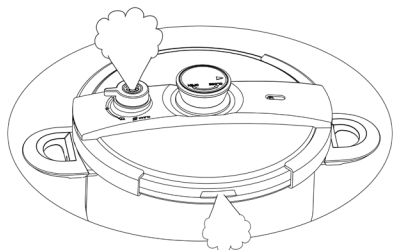
2. Never fill the pressure cooker past the "Max 2/3" line. It is necessary to leave enough space in the cooker for it to be able to build pressure. Fill the pressure cooker pot only halfway when cooking with foods that will either expand in size and/ or produce foam as they cook, such as dried beans or other legumes and grains. Also fill only halfway when preparing soups or stock.
3. You can add food and liquid directly into the pressure cooker, or, optionally, you can steam your food in the stainless steel steamer basket. To use the stainless steel steamer basket, place the metal support trivet on the bottom of the pressure cooker, add at least half a cup of liquid, and place the steamer basket containing the food on top.

Closing the Lid and Cooking

1. When you're ready to start cooking, place the lid on the pressure cooker pot, press the lid down lightly if needed, turn the knob on the lid to the left (counterclockwise). Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure on the operating valve. The LOW pressure level is equivalent to 10 psi (10 pounds of pressure per square inch). Use this setting for delicate foods such as vegetables and fish fillets. The HIGH pressure level is equivalent to 15 psi (15 pounds of pressure per square inch). Use this setting for most recipes; stews, soups, meats, grains, etc.
2. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The EZLock Pressure Cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the flames remain under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.



3. Begin heating with the burner set on high heat if you have a gas or induction stove. (ELECTRIC STOVE USERS – SEE NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS). When the pressure indicator has risen and steam starts to come out of the pressure valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS and you can begin timing your recipe. It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.
4. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve and safety window, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure.



5. If the pressure drops and little or no steam comes out of the pressure valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.
6. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

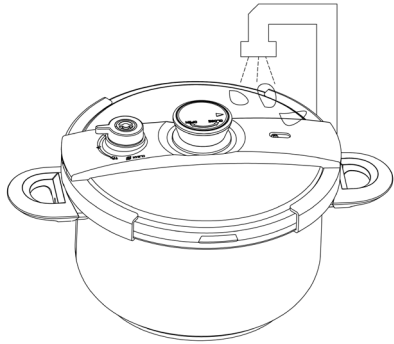
Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often becomes overcooked when the burner is turned down for simmering (when cooking time is started). To compensate for that, we recommend using the Two-Burner Method: Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Turn on the second burner to low so that once pressure has been achieved and steam starts to come out of the operating valve on your cooker you can carefully move the pressure cooker with oven mittens to the low burner and start the pressure cooking time. You can then turn off the burner with the medium heat. Make sure you don't lower the heat too much on the low burner; there should always be a steady stream of steam coming out of the pressure valve when cooking. If there is no more steam coming out of the operating valve and/ or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.

Releasing Pressure After Cooking

Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally, or whether the quick release method should be used. The ZAVOR EZLock Pressure Cooker also features an automatic release position on the pressure valve that can be used for releasing pressure automatically when cooking foods such as stews, meats, poultry, soups. You can choose one of the following 3 methods to release the pressure.

1. **Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10-15 minutes. Once pressure has totally been released, the pressure indicator has dropped and there isn't any more steam coming out of the operating valve, go to # 4 in this section.

2. **Quick Release Method:** Also called the cold-water release method, is used to release pressure as quickly as possible. This method is used primarily when cooking vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, place in the sink and run tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered.



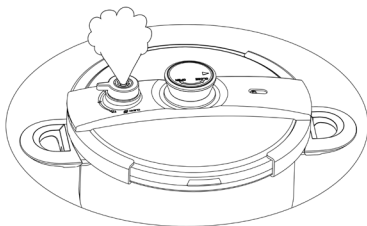
IMPORTANT! PLEASE NOTE:

When using the quick release method, always run mild temperature tap water at a gentle flow over the metal portion of the pressure cooker lid. Never aim the faucet directly onto the pressure valve located on upper handle.

WARNING: By disregarding this advice and deploying a strong cold water stream directly onto the pressure valve, you will create the risk of sudden drop in pressure inside the cooker, which can result in steam being suddenly ejected from under the pressure cooker lid. This steam is extremely hot and can potentially cause serious burns. When putting the cooker in the sink, tilt it so the cold water will run down the sides of the cooker. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 4 in this section.

NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.

3. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the pressure valve to the release position and the steam will be released automatically.



WARNING: The steam coming out of the pressure valve will be very hot, and might disperse some droplets of hot water. Do not place your hands directly in front of the jet of steam, and make sure it is not directed towards anything that can be damaged by the heat. Once the steam has totally been released and the pressure indicator has dropped, go to #4 in this section.

4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered; you can now open your pressure cooker. To open the pressure cooker, turn the knob on the lid to the left (counterclockwise) and then lift the lid off the pot. **Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there may be intense cooking steam still inside the unit. To avoid the risk of scalding, let the droplets of condensed water drip back from the lid into the cooker.**
5. Opening during cooking. If you should need to open the pressure cooker during the cooking process, it must be depressurized first as described in this section. We recommend using the automatic release method for this purpose, as this method will cool down your pressure cooker the least, hence aiding to build pressure again faster to continue cooking. The lid will be hot, so be careful when opening and closing it; to reduce the risk of burns, only touch the handles. Remember that you are interrupting the cooking process by opening the pressure cooker; when you continue cooking, you must adjust the remaining cooking time and set the timer accordingly.
6. Never force the cooker open. It may only be opened if the pressure indicator has dropped into its socket completely and no more steam escapes when the safety lock is moved to the open position.

Care and Cleaning

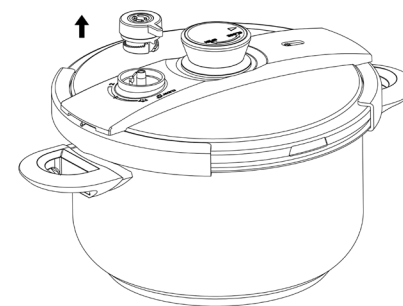
1. The EZLock Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, stainless steel.
2. The pressure cooker pot is dishwasher safe but the lid is not. The lid should be washed by hand with warm water, mild dishwashing soap and a nonabrasive cleaning pad. Do not use metal scouring pads or abrasive cleaners as they will scratch the pot and possibly ruin the finish.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, and then remove from heat. Let pressure release naturally, and then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after each use and wash with warm water and mild, dish washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every 12-18 months, depending on the usage. You can order a new gasket by calling ZAVOR Customer Service Number to receive an order form at: 1-855-928-6748, or by going to the online shop section of our website: www.zavoramerica.com.
6. To store, **DO NOT LOCK THE LID IN PLACE**. Simply place the lid upside down on top of the pressure cooker pot. This will avoid the risk of a vacuum forming inside the cooker during storage, which would make the opening of the lid difficult. It will also prevent stale odors from forming inside the cooker.
7. Before using the ZAVOR EZLock Pressure Cooker, always check the handles, to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.
8. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by ZAVOR America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. You can order spare parts by calling ZAVOR Customer Service Number at: 1-855-928-6748, or by going to the online shop section of our website: www.zavoramerica.com.

Cleaning the Pressure Valve

After every use, check to make sure that the Pressure Valve is clear of any built-up particles. To do so, move the pressure valve to the steam position and remove the valve (see detailed instructions below). Clean it by running water through it. Next, lift the lid up to the light and look through the hole under the pressure valve. Make sure you can see through it and there are no food particles blocking it. If necessary, clean it with a small brush or pipe cleaner.

1. TO REMOVE THE PRESSURE VALVE FOR CLEANING PURPOSES:

Move the operating valve to the pressure release position. Jiggle the pressure valve side to side as you pull it gently upwards to remove it from its socket.



2. **TO REPLACE THE VALVE AFTER CLEANING:** Hold the pressure valve over the vent pipe and push the pressure valve down until it is seated properly into position.

Basic Instructions for Cooking

In this section you will find basic instructions for cooking foods which are most commonly prepared in pressure cookers. Do not chop or cut food inside the cooker with a knife or other sharp utensil to avoid scratching the pot. For soups and stocks, do not fill the pressure cooker over 1/2 full! Remember to ALWAYS use some cooking liquid. Operating the cooker without any cooking liquid or allowing the cooker to boil dry will damage the cooker and will not allow it to build pressure for proper functioning.

Fresh and Frozen Vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all root vegetables, such as red beet, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- When you steam vegetables in the steamer basket on the support trivet you should use at least half a cup of water.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- You should never fill the pressure cooker to more than two-thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- If possible, use the cold water release method when the cooking time is completed. This is the fastest way to release the steam and will avoid overcooking tender vegetables. You can also use the automatic release method.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High
Asparagus, fine, whole	1-1½ minutes	High
Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Broccoli, shoots	2-3 minutes	High
Broccoli, stalks	4 minutes	High
Brussels sprouts, whole	3-4 minutes	High
Cabbage, red or green, in quarters	1 minute	High
Cabbage, red or green, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1/4 inch slices	4 minutes	High
Carrots, 1-inch slices	2-3 minutes	High
Cauliflower, flower heads	1-2 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	3 minutes	High
Corn, on the cob	1-2 minutes	High
Endive, thickly cut	5 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	2-3 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Okra, small pods	2 minutes	High
Onions, whole, 1 1/2- inch diameter	1 minute	High
Peas, in the pod	5 minutes	High
Potatoes, white, new, small whole	6 minutes	High
Potatoes, white, 1 1/2- inch slices	3-4 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	4 minutes	High
Red beet, in 1/4 inch slices	12 minutes	High
Red beet, small, whole	20 minutes	High
Red beet, large, whole	2 minutes	High
Swiss chard, thickly cut	4 minutes	High
Spinach, frozen	2 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	7 minutes	High
Swede, 1 -inch slices	5 minutes	High
Sweet potato, 1 1/2- inch slices	2 minutes	High
Tomatoes, in quarters	3 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Turnip, in 1 1/2- inch slices	7 minutes	High
Zucchini, Acorn, half	8 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	10 minutes	High

Fresh and Dried Fruit

Fresh fruit:

- Wash and/or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Cook fruit in the steamer or pasta basket on the support trivet and add at least ½ a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker above the "Max 2/3" line.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the quick-release. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavorings. Use the quick-release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary

FRUIT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Apples, dried	3 minutes	High
Apples, fresh in slices or pieces	2-3 minutes	High
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	High
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	High
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	High
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried Beans and Other Legumes

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with beans and legumes, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents them absorbing water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse them in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam they produce.
- To add more flavors, cook beans or lentils with some laurel leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans. If, after the recommended cooking time, the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans or other legumes yields approximately two cups when cooked.

BEANS AND LEGUMES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Azuki	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High

Grains

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with grains, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt, for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shells.
- Drain the water off the grains.
- Rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated in the recipe or on the package.
- If you prefer, add salt to taste.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cupfuls when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 ½ cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 ½ cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat and Poultry

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides.
- Meat and poultry cut up into small pieces cooks more quickly.
- To achieve best results, brown the meat or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker (never more than the "Max 2/3" line). Brown the meat in batches, if necessary. Drain the excess fat and begin cooking as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 a cup of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker more than the "Max 2/3" line.

- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs. of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat, the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cook the meat first. Release the pressure from the cooker using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Check the seasoning. Bring the pressure cooker up to pressure again and continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them at the same time as the other vegetables that take longer to cook. Add them to the cooker right before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready. Example: if you are cooking a beef brisket (cooking time 43 minutes) with potatoes (cooking time 7 minutes) and sliced carrots (cooking time 1 ½ minute), you should first cook the meat by itself for 34 ½ minutes, then release the pressure, add the potatoes and cook for an additional 7 minutes. Finally, add the carrots and let them simmer for another minute or so until they are cooked.

MEAT AND POULTRY	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef/veal, (shanks) 1 1/2-inch wide	25-30 minutes	High
Beef/veal, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-15 minutes	High
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef, dressed, 2 pounds	10-15 minutes	High
Meatballs, 1-2 pounds	5-10 minutes	High
Beef, cured	50-60 minutes	High
Pork, roast	40-45 minutes	High
Pork, ribs, 2 pounds	15 minutes	High
Pork leg, smoked, 2 pounds	20-25 minutes	High
Pork, ham, pieces	20-25 minutes	High
Lamb, leg	35-40 minutes	High
Lamb, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-18 minutes	High
Chicken, whole, 2 to 3 pounds	12-18 minutes	High
Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds	8-10 minutes	High
Soup or concentrated stock of beef or fowl	10-15 minutes	High

Seafood and Fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet with at least $\frac{3}{4}$ of a cup of liquid. Apply a fine layer of vegetable oil to the steamer basket when you cook fish to avoid sticking.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than the "Max 2/3" line.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the automatic or cold water release method when cooking time is up.

SEAFOOD AND FISH	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Crab	2-3 minutes	Low
Fish fillet, 1 1/2-to 2 pounds thick	2-3 minutes	Low
Fish soup or concentrated fish stock	5-6 minutes	High
Fish, whole, gutted	5-6 minutes	Low
Lobster, 1 1/2-to 2 pounds	2-3 minutes	Low
Mussels	2-3 minutes	Low
Prawns (shrimp)	1-2 minutes	Low

Adapting Traditional Recipes to Use in the EZLock Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Pour off any excess fat and sauté onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato purée or wine.

Soups: Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling pressure cooker only halfway.

Troubleshooting

In order to ensure best results when using the EZLock Pressure Cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual and all other printed materials provided by the manufacturer. The following are practical tips and solutions to some common problems you may experience when using the EZLock Pressure Cooker.

PROBLEM	The lid will not close.
REASON	If the instructions in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual were not followed carefully, the lid might get jammed while trying to close it.
SOLUTION	If there is some resistance when attempting to close the lid, do not force it. Make sure the lid is positioned on top of the pressure cooking pot and press downwards as described in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual. If you need assistance, please contact the ZAVOR Customer Service Department at: 1-855-928-6748 or email at: info@zavoramerica.com.
PROBLEM	There is water leaking while the cooker is building pressure.
REASON	While the pressure cooker is building pressure, a little water might drip. The water comes from steam condensed on the inside of the lid. The dripping will stop when the pressure cooker reaches full pressure. However, if it's a continuous leak, or does not stop after pressure has been reached, it might be because the gasket has not been washed properly and oiled.
SOLUTION	Make sure you wash and dry your gasket after every use, and oil it regularly.
PROBLEM	Pressure does not build-up (the visual pressure indicator does not pop-up after more than 5 minutes on high heat).
REASON	1. There is not enough liquid. 2. The pressure cooker was not properly closed. 3. The valve is dirty and/or obstructed. 4. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn. 5. The operating valve is not in the correct position.
SOLUTION	1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than $\frac{1}{2}$ cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up. 3. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. 4. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently. 5. Make sure the operating valve has been turned to the pressure setting. The pressure cooker will not build-up pressure if the operating valve is turned to the steam release position.

PROBLEM	The visual pressure indicator has popped up, but there is no steam released by the operating valve.
REASON	1. There is not enough liquid in the cooker. 2. The valve is dirty and/or obstructed. 3. The burner heat is not high enough.
SOLUTION	1. Make sure there is enough liquid. There should always be at least half a cup of liquid in the pressure cooker, or 2 cups if the cooking time is over 10 minutes. 2. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. See the "Care and Cleaning" section in this manual for instructions on how to remove the valve for cleaning. 3. Turn up the heat to medium high until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.
PROBLEM	A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
REASON	When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.
SOLUTION	This is normal operation. If there is a lot of water gushing out of the operating valve with the steam, see below.
PROBLEM	A strong, forceful, gushing jet of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.
REASON	1. The burner heat is too high. 2. The valve is dirty. 3. The safety valve is malfunctioning.
SOLUTION	1. Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released. 2. Check the valve to see if there are any remaining food particles. Remove with a toothpick. 3. The safety valve must be replaced. Contact the ZAVOR Customer Service Department at: 1-855-928-6748 or email at: info@zavoramerica.com.
PROBLEM	Steam is escaping around the edge of the lid.
REASON	1. The pressure cooker is too full. 2. The pressure cooker was not closed properly. 3. The silicone gasket is not in place, or it is dirty or worn.
SOLUTION	1. Never fill the pressure cooker more than MAX 2/3 line or 1/2 full when cooking liquids or foods that froth and expand during cooking. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up. 3. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently.
PROBLEM	The pressure cooker cannot be opened after cooking.

REASON	1. There is still pressure built-up in the pressure cooker. 2. If the pressure indicator has dropped but you still cannot open the lid, it might be because the lid has not been turned completely to the OPEN position.
SOLUTION	1. Use the automatic or the cold water release method to release any remaining pressure. Make sure the pressure indicator has dropped. Try opening again. 2. Turn the lid to the direction of the arrow located next to the word OPEN and lift the lid.
PROBLEM	Foods are under-cooked.
REASON	1. Cooking time is too short. 2. The automatic or cold water release method was inadequately used to release the pressure.
SOLUTION	1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked, extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid until desired texture is achieved. 2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.
PROBLEM	Food is over-cooked.
REASON	1. Cooking time is too long. 2. The natural release method was inadequately used to release pressure.
SOLUTION	1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes. 2. Use the automatic or cold water release method so that pressure drops immediately.

Home Canning with your Pressure Cooker

THE SECTION ON HOME CANNING APPLIES TO THE EZLOCK 10 QT MODEL (ITEM # ZCWEZ05) AND THE EZLOCK 12.7 QT MODEL (ITEM # ZCWEZ22) ONLY.

HOME CANNING OVERVIEW:

Home canning is a method of preserving food that provides a gratifying method for producing and storing some of our favorite recipes. Canning enables us to store recipes and enjoy them later or give as gifts to friends & loved ones. Understanding the basic steps for preparation and right equipment are all you need to create a fabulous array of provisions to stock in your pantry. Once the method has been mastered, most people find that canning is one of the most simple and rewarding ways to ensure having your favorite fruits, vegetables, and even meats year-round. **Canning food at home has increased in popularity. Families are educating themselves on the methods of canning. These basic guidelines will teach you how to can your most favorite recipes in your ZAVOR Pressure Cooker.**

Why Can Foods?

Canning can be a safe and cost-effective way to preserve quality food at home. It is an important, safe method of food preservation if practiced properly. The canning process involves placing foods in jars and heating them to a temperature which destroys microorganisms that could be a health hazard or cause the food to spoil. Air is driven from the jar during heating, and as it cools, a vacuum seal is formed. The vacuum seal prevents air from getting back into the product, protecting it from microorganisms that could re-contaminate the food.

Before You Begin:

Recommended tools for Canning

1. Wire Rack to safely maneuver the hot jars in and out of the pressure cooker.
2. Jar Lifter to safely grab the hot jars.
3. Ladle to scoop food into the jars.
4. Bubble freer to prevent bubbles of air from remaining trapped in the jar and causing contamination.
5. Jar Wrench to close the lids safely.
6. Magnetic Lid wand to safely lift the sterilized lids out of the hot water in the pressure cooker
7. Wide mouth funnel to make sure all the food goes into the jar!
8. Glass jars: Use only standard home canning jars - commonly referred to as "Mason Jars". Different size pressure cookers fit different size jars.
9. Canning Lids: These flat metal lids with sealing compound and a metal screw band are the most popular and recommended type of lid for home canned

products.

NOTE: You will find all the tools mentioned above (except the glass jars and canning lids) in the Zavor Home Canning Kit.

1. Jar selection, Preparation and Use:

Examine jars and discard those with nicks, cracks and rough edges. These defects will not permit an airtight seal on the jar, and food spoilage will result. All canning jars should be washed in soapy water, rinsed well and then kept hot before use. This could be done in the dishwasher or by placing the jars in the water that is heating in your canner. The jars need to be kept hot to prevent breakage when they're filled with a hot product and placed in the canner for processing. Jars processed in a boiling water bath canner for 10 minutes or more or in a pressure cooker will be sterilized during processing. Jars that will be filled with food and processed for less than 10 minutes in a boiling water bath canner need to be sterilized by boiling them for 10 minutes.

2. Lid selection, preparation & use

The common self-sealing lid consists of a flat metal lid held in place by a metal screw band during processing. The flat lid is crimped around its bottom edge to form a trough, which is filled with a colored gasket material. When jars are processed, the lid gasket softens and flows slightly to cover the jar-sealing surface, yet allows air to escape from the jar.

It is best to buy only the quantity of lids you will use in a year. Never reuse lids. To ensure a good seal, carefully follow the manufacturer's directions in preparing lids for use. Examine all metal lids carefully. Do not use old, dented, or deformed lids or lids with gaps or other defects in the sealing gasket. Follow the manufacturer's guidelines enclosed or on the box for tightening the jar lids properly.

- If screw bands are too tight, air cannot vent during processing, and food will discolor during storage.
- Over-tightening also may cause lids to buckle and jars to break, especially with pressure-processed food.
- If screw bands are too loose, liquid may escape from jars during processing, seals may fail, and the food will need to be reprocessed.

Do not retighten lids after processing jars. As jars cool, the contents in the jar will contract, pulling the self-sealing lid firmly against the jar to form a high vacuum.

Screw bands are not needed on stored jars. They can be removed easily after jars are cooled. When removed, washed, dried, and stored in a dry area, screw bands may be used many times. If left on stored jars, they become difficult to remove, often rust, and may not work properly again.

3. Canning Methods:

There are two safe ways of canning, depending on the type of food being canned: the pressure canning method and the boiling water bath method.

PRESSURE CANNING METHOD:

With the pressure canning method, the jars of food are placed in 2 to 3 inches of water in a pressure cooker and heated under pressure at a temperature of 240°F or above for a specific length of time, which differs for every recipe. Pressure canning can be used to can all types of food. It is also the only safe method of canning low acid foods, which have a pH greater than 4.6. Low-acid canned foods are not acidic enough to prevent the growth of the bacterium *Clostridium botulinum*, which may cause botulism. To destroy the bacteria, foods must be processed at a temperature of at least 240°F, which can only be reached in a pressure cooker. Processing foods under pressure at a temperature of 240°F during an adequate time ensures the destruction of the largest number of heat-resistant microorganisms in home-canned foods.

Low-acid foods include all vegetables, meats, poultry, and seafood. This method is also recommended for canning such items as soups, stews and chili.

Note: Although considered fruit, tomatoes have a pH value close to 4.6. Therefore, you should typically process them in a pressure canner.

WARNING: 240°F can only be reached in a pressure cooker/canner. Never attempt to can low-acid foods using the boiling water bath method.

Instructions for pressure canning method:

Processing Instructions: Fill the jars. Allow the proper headspace according to processing directions for specific foods. This is necessary so that all the extra air will be removed during processing, and a tight vacuum seal will be formed.

To make sure that air bubbles have not been trapped inside the jar, run a bubble freer or any plastic or rubberlike utensil around the edges of the jar, gently shifting the food, so that any trapped air is released. After the air bubbles have been removed, more liquid may need to be added to the jar to ensure proper headspace.

Wipe off the rims of the jars with a clean, damp cloth. Screw on the lids, but not too tightly — air needs to escape during processing. Set the jars of food on the rack and lower the rack into the pressure cooker so steam can flow around each jar. Add 2-3 inches of boiling water to the bottom of the cooker (pour it between the jars, not directly on them, to prevent breakage).

Put the lid on the cooker. Before you start counting the processing time, you have to “vent” your pressure cooker. To do this, turn on your stove to a medium-high setting and turn the pressure valve to the steam release position. You will soon see some steam coming out of the pressure valve. Wait for ten minutes, allowing steam to come out. After ten minutes, turn the dial to the HIGH pressure position to seal the cooker. Begin counting down the recommended processing time as soon as the valve starts releasing some steam again. Once pressure is reached, keep the pressure constant by regulating the heat under the pressure cooker.

Do not lower the pressure by raising or lowering the heat during the processing. Keep drafts from blowing on the pressure cooker. Fluctuating pressure causes loss of liquid from jars and under processing.

When the processing is completed, carefully remove the pressure cooker from the heat. If the pressure cooker is too heavy, simply turn it off.

WARNING: Let the pressure in the pressure cooker drop using the natural release method. Do not use the cold water pressure release method for pressure canning. Never use the automatic release method to hasten the reduction in pressure when canning foods.

When the pressure cooker is depressurized, unlock the lid and tilt the far side up, so the steam escapes away from you. Use a jar lifter to carefully remove the jars from the pressure cooker. Place the hot jars on a rack, dry towels, boards or newspaper, right side up to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between the jars. Do not tighten the lids. Allow the jars to cool, untouched for 12 to 24 hours.

BOILING WATER BATH METHOD:

The boiling water method is safe for high-acid foods such as fruits and pickles, as well as pie filling, jam, jellies, marmalade and other preserves. In this method, jars of food are heated by being completely covered with boiling water (212°F at sea level).

Note: If you are unsure of the pH value of the foods you want to cook, we strongly recommend using the pressure canning method.

Instructions for boiling water bath method:

Fill the pot about halfway with hot water. Turn on the burner and heat the water. Have the water in the canner hot but not boiling to prevent breakage of the jars when they're placed in the canner. Follow the same steps detailed in the pressure cooker method for filling jars. When the water in the pot reaches a rolling boil, begin counting the correct processing time. Boil gently and steadily for the recommended time, adjusting the heat and adding more boiling water as necessary.

Use a jar lifter to carefully remove the jars as soon as the processing time is up. Place the hot jars right side up on a rack, dry towels, boards or newspapers to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between jars. Do not tighten the lids.

Allow the jars to cool untouched for 12 to 14 hours.

Selecting the Correct Processing Time

To destroy microorganisms in low acid foods processed with a pressure cooker, you must:

- Process the jars for the correct number of minutes at suggested setting (low or high pressure)
- Allow cooker to cool at room temperature until it is completely depressurized.

To destroy microorganisms in high-acid foods processed in a boiling-water bath, you must:

- Process jars for the correct number of minutes in boiling water.
- Cool the jars at room temperature. The food may spoil if you fail to use the proper processing times, fail to vent steam from pressure cooker properly, process at lower pressure than specified, process for fewer minutes than specified, or cool the pressure cooker with water.

4. Finishing Touches:

Testing the Lid for a Proper Seal:

Most two-piece lids will seal with a "pop" sound while they're cooling. When it is completely cooled, test the lid. It should be curved downward and should not move when pressed with a finger. If a jar is not sealed, refrigerate it and use the unspoiled food within two to three days or freeze it.

If liquid has been lost from sealed jars do not open them to replace it, simply plan to use these first. The food may discolor, but if sealed, the food is safe to consume.

Unsealed Jars: What to Do

If a lid fails to seal, you must reprocess within 24 hours. Remove the lid, and check the jar-sealing surface for tiny nicks. If necessary, change the jar. Always use a new, properly prepared lid, and reprocess using the same processing time. The quality of reprocessed food is poor.

Instead of reprocessing, unsealed jars of food also can be frozen. Transfer food to a freezer-safe container and freeze. Single, unsealed jars can be refrigerated and used within several days.

Always Inspect Canned Food Before Consuming:

Just as you would avoid a foul smelling, leaking or opened jar of food at the supermarket, don't taste or use home canned food that shows any sign of spoilage. Examine all jars before opening them. A bulging lid or leaking jar is almost always a sure sign of spoilage. When you open the jar, look for other signs such as spurting liquid, unusual odor or mold.

Sterilization of empty jars

Use sterile jars for all boiling water bath recipes. To sterilize empty jars, put them right side up on the rack in a boiling-water bath. Fill the bath and jars with hot (not boiling) water to 1 inch above the tops of the jars. Boil 10 minutes. Remove

and drain hot sterilized jars one at a time. Save the hot water for processing filled jars. Fill jars with food, add lids, and tighten screw bands.

Empty jars used for vegetables, meats, and fruits to be processed in a pressure cooker need not be sterilized beforehand. It is also unnecessary to sterilize jars for fruits, tomatoes, and pickled or fermented foods that will be processed 10 minutes or longer in a boiling-water canner.

Label and Store Jars:

The screw bands should be removed from the sealed jars to prevent them from rusting on. The screw bands should then be washed, dried, and stored for later use.

Store in a clean, cool, dark, dry place. The best temperature is between 50 and 70°F. Avoid storing canned foods in a warm place near hot pipes, a range or a furnace, or in direct sunlight. They lose quality in a few weeks or months, depending on the temperature and may even spoil. Keep canned goods dry. Dampness may corrode metal lids and cause leakage so food will spoil. For best quality, use canned foods within one year.

Important Home Canning Safeguards

All of the Home Canning Recipes provided in this manual have been tested for quality and proper timing to meet food safety standards. As long as the instructions are carefully followed the end result will be a wholesome and shelf stable product. However, when using or adapting your own recipes, please be sure that you process the recipes with enough time. If foods are not canned properly, consuming them may be harmful or fatal. Never attempt to make rough calculations on your own recipes.

If you have specific questions relating to proper methods of canning foods or timing charts- please refer to the US Department of Agriculture Website.

www.fsis.usda.gov

Another useful source of information about home canning is The National Center for Home Food Preservation: www.uga.edu/nchfp/index.html.

Home Canning Recipes

PASTA SAUCE

Servings: 4 pints **Headspace:** 1 inch
Time: 20 minutes / high pressure setting

Ingredients:

5 lbs. tomatoes cored and chopped
 2 tablespoons olive oil
 3/4 cup peeled, chopped onion
 4 garlic cloves, peeled and minced
 1/2 pound mushrooms, chopped
 1/4 cup fresh parsley, chopped
 1 1/2 teaspoons salt
 2 bay leaves
 2 teaspoons oregano
 1 teaspoon black pepper
 1/4 cup brown sugar

Directions

Place tomatoes in large saucepan and boil for 25 minutes uncovered. Allow to cool slightly then run through a food mill or sieve to remove skins and seeds. In a large skillet, heat olive oil and sauté onions, garlic and mushrooms until tender. Place the sautéed vegetables in a stockpot, add tomatoes and remainder of ingredients and bring to a boil. Lower heat and simmer uncovered for approx. 25 minutes, stirring frequently to avoid burning. Ladle into Jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes / high pressure setting.

BARBEQUE SAUCE

Servings: 4 pints **Headspace:** 1 inch
Time: 20 minutes / high pressure setting

Ingredients:

1 1/3 cup peeled, chopped onions
 1 cup chopped celery
 1 teaspoon of salt
 1 1/4 teaspoon paprika
 3 tablespoons mustard
 3 tablespoons Worcestershire sauce
 2 cups tomato paste
 2 cups ketchup
 22 oz. Water
 2/3 cup distilled white vinegar
 2 cups brown sugar

Directions:

Combine all ingredients into a stockpot and bring to a boil. Lower heat and simmer for about 30 minutes, stirring constantly. Once sauce has thickened, ladle into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes / high pressure setting.

CHILE CON CARNE

Servings: 4 pints *Headspace:* 1 inch
Time: 90 minutes / high pressure setting

Ingredients:

1 1/4 cups dried red kidney beans
 2 1/4 cups water
 2 teaspoons salt
 1 1/4 lbs. ground beef
 1 small chopped onion
 1 small chopped pepper
 1/4 teaspoon black pepper
 2-3 tbsp. chili powder
 3 1/4 cups crushed tomatoes
 Salt & Pepper to taste

Directions:

Wash beans thoroughly and place them in a 2qt saucepan. Add cold water to a level of 2 – 3 inches above the beans and soak overnight. Drain and discard water. Combine beans with water and lightly season with salt & pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 30 minutes. Drain and discard water. In a separate skillet, brown ground beef, onions, and peppers. Drain fat and add to beans with remainder of ingredients. Add 1 cup of water. Simmer for an additional 5-10 minutes. Ladle the prepared chile into the jars, cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 90 minutes / high pressure setting.

CUCUMBER SOUP

Servings: 4 pints *Headspace:* 1 inch
Time: 40 minutes / high pressure setting

Ingredients

2 medium onions, peeled and cut into chunks
 1/4 cup margarine
 3 pounds cucumbers, peeled, seeded, and cut into chunks
 6 cups water
 6 chicken bouillon cubes
 3 teaspoons mixed fine herb spices
 3/4 teaspoon white pepper
 2-3 teaspoons dill weed

Directions

Sauté the onion in the margarine until soft. Add the remaining ingredients, then cover and simmer until very soft. Process the soup in a blender. Return the puree to the stockpot and bring to a boil. Cook for 5 minutes before ladling into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 40 minutes/ high pressure setting. This is a great recipe served hot or chilled.

MIXED VEGETABLES

Servings: 4 pints **Headspace:** 1 inch

Time: 55 minutes / high pressure setting

Ingredients:

2 cups sliced carrots
2 cups whole kernel sweet corn
1 cup cut green beans
1 cup shelled lima beans
1 cup whole or crushed tomatoes
1 cup diced zucchini

Directions:

Combine all vegetables in a large pot or kettle, and add enough water to cover pieces. Add ½ teaspoons salt per pint to each jar. Boil 5 minutes. Ladle into jars (include the liquid) Leave 1inch headspace. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 55 minutes / high pressure setting

OLLA A PRESION EZLock DE ZAVOR

MANUAL DE USUARIO

INDICES

RECOMENDACIONES IMPORTANTES	41
Recomendaciones del fabricante	42
Introducción	43
Olla a presión EZLock	44
Componentes y Características	44
Cocción con la olla a presión EZLock	48
Antes de utilizarla por primera vez	48
Colocación de comida y líquido	48
Cierre de la tapa y cocción	49
Liberación de la presión tras la cocción	51
Cuidados y limpieza	53
Limpieza de la válvula de presión	54
Instrucciones básicas de cocción	55
Verduras frescas y congeladas	55
Fruta fresca y deshidratada	57
Frijoles secos y otras legumbres	58
Granos	59
Carnes rojas y de ave	59
Mariscos y pescados	61
Adaptación de recetas tradicionales para cocción con la olla a presión EZLock	61
Resolución de problemas	62
Preparación de conservas caseras en su olla a presión	65
Precauciones de seguridad para las conservas caseras	71
Recetas de conservas caseras	72
Français	77
Garantía Limitada	111

Esta olla cuenta con certificación U.L. Se recomienda adoptar las siguientes precauciones emitidas por la mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Al utilizar ollas a presión, se deben implementar medidas de seguridad básicas:

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque ninguna superficie caliente. Utilice las asas, perillas o botones.
3. Hay que tener sumo cuidado al utilizar la olla a presión en presencia de niños.
4. No meta la olla a presión dentro de un horno caliente.
5. Tenga mucho cuidado al trasladar la olla a presión si contiene líquido caliente.
6. No utilice la olla a presión con fines para los que no fue diseñada.
7. Esta olla cocina a presión. Si no se utiliza como es debido, se pueden producir quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté cerrada correctamente antes de utilizarla. Consulte la sección "Cierre de la tapa y cocción" en este manual.
8. No sobrepase la línea del límite máximo al llenar la unidad. Cuando cocina alimentos que se expanden durante la cocción, como arroz o verduras deshidratadas, no llene la unidad a más de la mitad de su capacidad. Si se llena más de lo debido, se puede tapar el orificio de ventilación, lo que generaría un exceso de presión. Consulte la sección "Instrucciones básicas de cocción" en este manual.
9. Tenga en cuenta que algunos alimentos, como el puré de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la avena u otros cereales, las arvejas partidas (chícharos), los fideos, macarrones, el ruibarbo o los espaguetis pueden hacer espuma y salpicar, y tapar el mecanismo de liberación de presión (orificio de vapor). Cuando cocina estos alimentos a presión, asegúrese de no llenar la olla a más de la mitad.
10. Revise siempre los mecanismos de liberación de presión para comprobar que no estén tapados antes de utilizar la olla.
11. No abra la olla a presión hasta que esté fría y se haya liberado toda la presión interna. Si le cuesta abrir el asa, significa que la olla sigue estando presurizada: no la fuerce. Póngala debajo de un chorro de agua fría para reducir la presión interna. Si queda presión dentro de la olla, puede ser peligroso. Consulte la sección "Liberación de la presión tras la cocción" en este manual.
12. No utilice esta olla a presión para frituras a presión con aceite.
13. Cuando se alcanza la presión de funcionamiento normal, disminuya la intensidad del quemador (también denominado, "hornilla" u "hornalla") para que no se evapore todo el líquido, que produce el vapor.

14. CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

Recomendaciones del fabricante

Para poder disfrutar plenamente de esta olla a presión de ZAVOR, lea atentamente estas recomendaciones antes de utilizar la olla a presión por primera vez, y respete las indicaciones:

1. Asegúrese de que ningún niño pueda alcanzar ni acercarse a la olla a presión durante la cocción.
2. Antes de utilizar la olla a presión por primera vez y, cada vez que la utilice, revísela bien para asegurarse de que los mecanismos de seguridad (como el indicador de temperatura, la válvula de seguridad, la junta de silicona, la tapa y el cuerpo) no estén sucios ni dañados.
3. Nunca utilice la olla a presión si la junta de silicona está desgastada o rasgada. Antes de utilizarla, revise siempre la junta para comprobar su flexibilidad y que no presente fisuras ni rasgaduras. Si ya es hora de cambiarla, consulte la sección "Cuidados y limpieza" de este manual, donde se explica cómo hacerlo.
4. Es muy importante no sobrepasar la línea que indica el límite máximo (Max 2/3) al llenar la olla a presión con comida o líquido. Si cocina granos o alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se puede producir demasiado vapor si se la llena demasiado con comida o líquido.
5. Antes de cocinar, asegúrese de que la junta esté en buen estado y colocada correctamente, y de que la válvula de presión no presente restos de comida que puedan taparla. Consulte las instrucciones que se detallan en este manual.
6. Asegúrese de que la olla a presión esté cerrada correctamente antes de ponerse a cocinar. Si la tapa no está cerrada y trabada con firmeza, la olla no hará presión.
7. Luego de que se libere la presión de la olla, abra la tapa por el lado de atrás de la cocina o estufa por si quedó algo de vapor en el interior.
8. Precaución: No utilice la olla a presión en quemadores de gas licuado de exterior o cocinas comerciales. Esta olla a presión es apta para uso doméstico ÚNICAMENTE.
9. Las ollas a presión no deben utilizarse con fines médicos como esterilizadores, ya que no están diseñadas para alcanzar las temperaturas necesarias para lograr una esterilización completa.
10. No permita que nadie que no esté familiarizado con el modo de empleo de la olla a presión la utilice.

Introducción

Le agradecemos por haber comprado la olla a presión EZLock de ZAVOR. Valoramos mucho la confianza que depositó en nuestra empresa al elegir una de nuestras tantas ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le dará excelentes resultados por muchos años.

Circulan un sinfín de mitos acerca de la olla a presión, que puede que sea el artículo de batería de cocina que menos entiende la gente. Es una pena, porque la cocción con olla a presión ofrece muchas ventajas en comparación con la cocción tradicional. Ante todo, la mayoría de los alimentos se cocinan en una fracción del tiempo; en la mayoría de los casos, en un tercio del tiempo. Como la comida se cocina en tan poco tiempo, tiene menos probabilidades de perder sabor y color, así como las vitaminas y minerales esenciales que se suelen evaporar o diluir al cocinar en grandes cantidades de agua durante más tiempo.

Las ollas a presión de ZAVOR, fabricadas de acero inoxidable de alta calidad y resistencia, se diseñan y fabrican tomando en cuenta la función y la seguridad, en cumplimiento de todos los estándares de seguridad internacionales. La válvula y el indicador de presión de ZAVOR son muy fáciles de usar, lo que facilita más que nunca determinar y mantener la temperatura necesaria. Sabemos que, cuando empiece a utilizar la olla a presión de ZAVOR, se dará cuenta de por qué es el artículo de batería de cocina más imprescindible que tendrá.

Hoy en día, la gente tiene más consciencia de los alimentos y productos que consume que producen un impacto ambiental. ZAVOR es consciente de la demanda de productos y procesos de fabricación más ecológicos por parte de los consumidores. Las ollas a presión de ZAVOR se pulen con métodos mecánicos solamente, sin productos químicos. Además de que se fabrican con un mayor respeto por el medio ambiente, las ollas a presión permiten ahorrar energía en la cocina. En comparación con los métodos de cocción tradicionales, la olla a presión cocina en hasta un 70% de tiempo menos. Y, si se cocina en menos tiempo, se consume menos energía, y se produce menos calor en la cocina. Además, si se cocina con olla a presión, no se pierden nutrientes y vitaminas esenciales, lo que se traduce en comidas más sanas. El uso de ollas a presión de ZAVOR no solo será determinante para su salud, sino también para el planeta. Puede que se convierta en el artículo de batería de cocina más eficiente de toda su cocina.

Antes de cocinar con la olla por primera vez, es importante que lea este detallado manual del usuario y se asegure de entender cómo funciona la olla a presión EZLock de ZAVOR, cómo cuidarla y hacerle el mantenimiento necesario para poder disfrutarla por muchos años.

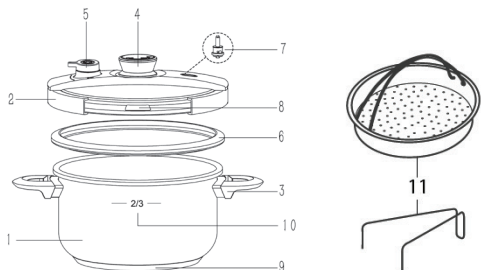
Visite nuestro sitio web, www.zavoramerica.com, para conocer toda nuestra línea de ollas a presión, y electrodomésticos pequeños.

Línea de Ollas a Presión EZLock

La línea de ollas a presión EZLock incluye los siguientes modelos:

- **Modelo de 6 cuartos**
(artículo n° ZCWEZ02)
Viene con:
 - Manual de instrucciones.
 - Cestillo para cocción al vapor con soporte.
 - Recetario.
- **Modelo de 7.4 cuartos**
(artículo n° ZCWEZ03)
Viene con:
 - Manual de instrucciones.
 - Cestillo para cocción al vapor con soporte.
 - Recetario.
- **Modelo de 8 cuartos**
(artículo n° ZCWEZ04)
Viene con:
- **Modelo de 10 cuartos**
(artículo n° ZCWEZ05)
Viene con:
 - Manual de instrucciones.
 - Cestillo para cocción al vapor con soporte.
 - Recetario.
- **Modelo de 12.7 cuartos**
(artículo n° ZCWEZ22)
Viene con:
 - Manual de instrucciones.
 - Cestillo para cocción al vapor con soporte.
 - Recetario.

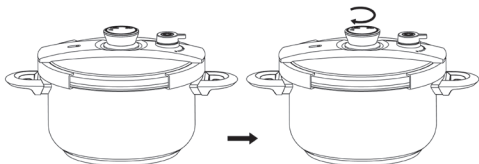
Olla a presión EZLock



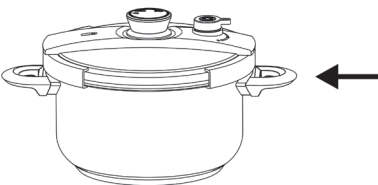
Componentes y Características

1. **Olla:** Fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia. Es aquí dentro donde se cocina a presión.
2. **Tapa:** Fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia. Debe estar bien trabada para que se genere la presión suficiente para cocinar. Para abrir la tapa, mueva la perilla hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) y levántela. Para cerrar la tapa, colóquela sobre la olla en cualquier posición, presione hacia abajo y mueva la perilla hacia la izquierda (en el sentido contrario de las agujas del reloj).

PRECAUCIÓN: NUNCA FUERCE LA OLLA A PRESIÓN PARA INTENTAR ABRIRLA.



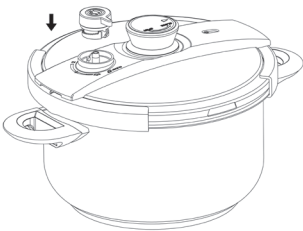
3. **Asas de la olla:** Sirven para trasladar o mover la olla a presión; no utilice el asa de la tapa para transportar la olla entera.



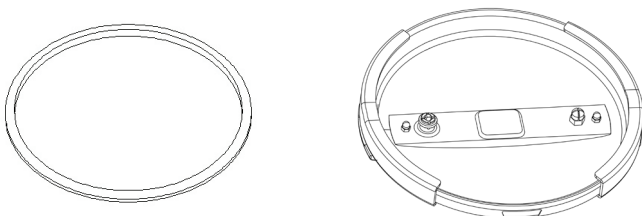
4. **Perilla de la tapa:** Sirve para sacar la tapa de la olla a presión; la tapa tiene componentes importantes, que son indispensables para el uso de la olla a presión. Para reducir el riesgo de derrames y quemaduras, la tapa y las asas de la olla no deben quedar por encima de unidades ubicadas en la superficie adyacente ni sobresalir del perfil de la cocina o estufa.
5. **Válvula de presión:** Esta válvula de presión tiene dos niveles de presión HIGH y LOW, una posición de liberación de vapor y una posición para sacar la válvula.



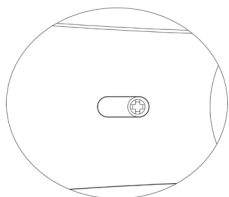
Posición del selector	Libras de presión por pulgada cuadrada (psi)	Nivel de presión
Ø	0	Posicion para sacar la válvula- No hay presión.
	0	Posición para liberar la presión
LOW	10	Bajo
HIGH	15	Alto



6. **Junta:** Una junta de silicona que se coloca alrededor del borde interior de la tapa proporciona el cierre hermético necesario para la cocción a presión. Nunca utilice la olla a presión si la junta de silicona no está colocada correctamente. No utilice la olla a presión si la junta de silicona está desgastada o rasgada. Debe cambiarse de inmediato si está desgastada o rasgada. Comuníquese con el departamento de atención al cliente de ZAVOR, llamando al 1-855-928-6748 o por email: info@zavoramerica.com. Las juntas también se pueden comprar por internet en www.zavoramerica.com.

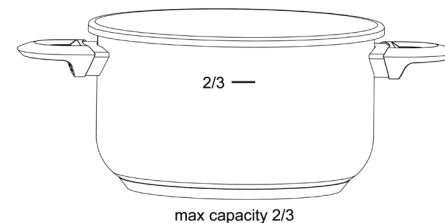


7. **Indicador de presión:** El indicador de presión es la varilla con punta roja de arriba del asa de la tapa. Indica si hay presión dentro de la olla. Cuando se calienta la olla a presión y la presión aumenta, el indicador de presión se levanta automáticamente, y se libera una pequeña cantidad de vapor de la válvula de presión. Si el indicador de presión está levantado, hay presión en el interior de la olla y esta no se puede abrir. La traba de presión de la tapa estará trabada, y no se podrá poner en posición para abrir. Si el indicador de presión no se levanta, no hay presión adentro de la olla, y se puede abrir la tapa sin correr riesgos.

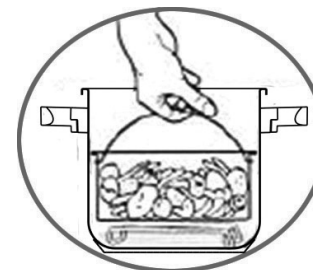


8. **Ventana de Seguridad:** Situado en el lado de la tapa. Es una característica de seguridad adicional; la ventana libera un exceso de presión incorporada dentro de la olla a presión.
9. **Base termoconductora:** Como la finalidad de la olla a presión es cocinar en menos tiempo, el fondo de la olla está formado por una base termoconductora de tres capas de metal. La primera capa es de acero inoxidable, que puede estar en contacto con la comida al no ser nocivo. Como el aluminio no puede estar en contacto con los alimentos y no tiene propiedades magnéticas, la capa intermedia de aluminio está aprisionada entre las dos capas externas. El aluminio es el mejor conductor térmico que hay y, por ende, ofrece una distribución térmica más pareja y rápida. La última capa es de acero inoxidable con propiedades magnéticas; gracias a esta capa, la olla a presión es apta para uso con cocinas de inducción.

10. **Límite máximo:** Esta línea indica el límite máximo "Max 2/3" de comida y líquido que no se debe exceder en la olla a presión. Al llenar la olla a presión, no sobrepase la línea del límite máximo, ni la llene a más de dos tercios de su capacidad con líquido y comida o a más de la mitad de su capacidad si los alimentos que va a cocinar se expanden durante la cocción (como el arroz u otros granos).



11. **Canasta para cocción al vapor de acero inoxidable y trébede:** La olla a presión EZLock también viene con una canasta para cocción al vapor de acero inoxidable y trébede. Se utilizan para la cocción al vapor con presión de alimentos sin colocarlos directamente en el líquido de cocción.



Cocción con la olla a presión EZLock

NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN DE ZAVOR SON APTAS PARA SUPERFICIES DE COCCIÓN DOMÉSTICAS PARA USO DOMÉSTICO ÚNICAMENTE.

Antes de utilizarla por primera vez

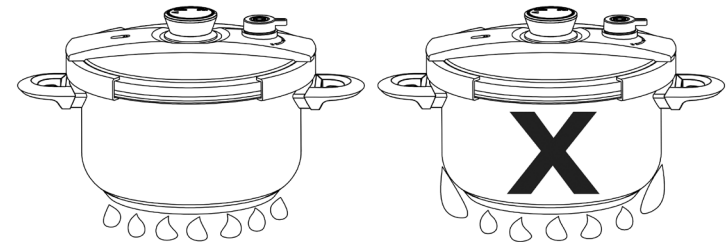
Para abrir la olla a presión, colóquela en una superficie plana y mueva la perilla hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj). Antes de utilizar la olla a presión por primera vez, lave a mano todas sus partes y componentes con agua tibia y detergente para lavaplatos suave. Enjuáguela bien y séquela con un paño. La olla es apta para lavavajillas, pero la tapa no. Antes de lavar la tapa, siempre sáquele la junta. Lave la junta con agua tibia y detergente. Enjuáguela bien y séquela con un paño. Unte la junta con una película delgada de aceite de cocina (vegetal, de oliva o de colza/canola, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar la colocación de la tapa.

Colocación de comida y líquido

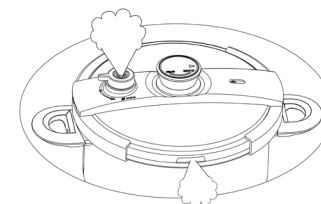
1. Para cocinar con la olla a presión EZLock, es de suma importancia utilizar como mínimo media taza de líquido si la cocción va a ser de 10 minutos o menos o 2 tazas de agua si la cocción va a ser de más de 10 minutos: **NUNCA UTILICE MENOS LÍQUIDO**. Es importante utilizar siempre algo de líquido de cocción en la olla a presión, ya que es el líquido el que genera el vapor necesario para que se produzca el aumento de presión. Sin líquido, la olla a presión no puede generar presión. Se puede utilizar agua, caldo, vino o cualquier otro líquido de cocción, menos aceite. Se puede utilizar aceite para dorar carne o rehogar cebolla directamente en la olla a presión antes de añadir el resto de los ingredientes, pero nunca se debe utilizar aceite como **ÚNICO** líquido de cocción. **ADVERTENCIA:** Las ollas a presión **NO** son freidoras a presión.
2. Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla. Es necesario dejar lugar suficiente en la olla a presión para que se genere la presión. No llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad para cocinar alimentos que se expanden o hacen espuma durante la cocción, como los frijoles secos u otras legumbres y granos. Tampoco llena la olla a más de la mitad para preparar sopas o caldos.
3. Puede colocar los alimentos y el líquido directamente en la olla a presión; o bien, puede cocinar la comida al vapor en la canasta para cocción al vapor de acero inoxidable. Para utilizar la canasta para cocción al vapor de acero inoxidable, apoye el trébede de metal en el fondo de la olla a presión, agregue media taza de líquido como mínimo y coloque la canasta para cocción al vapor con la comida encima.

Cierre de la tapa y cocción

1. Cuando esté listo para empezar con la cocción, coloque la tapa sobre la olla, presiónela levemente hacia abajo si es necesario y mueva la perilla hacia la izquierda (en el sentido contrario de las agujas del reloj). Cuando la olla a presión está trabada, seleccione uno de los dos niveles de presión en la válvula de funcionamiento. El nivel de presión LOW es equivalente a 10 psi (10 libras de presión por pulgada cuadrada). Utilice este nivel para alimentos delicados como verduras y filetes de pescado. El nivel de presión HIGH es equivalente a 15 psi (15 libras de presión por pulgada cuadrada). Utilice este nivel para la mayoría de recetas; guisos, sopas, carnes, etc.
2. Coloque la olla a presión en el centro del quemador de la cocina o estufa. La olla a presión EZLock puede utilizarse con quemadores de todo tipo: a gas, eléctricos, de cerámica o de inducción. Para que los laterales de la olla no cambien de color, ajuste siempre la intensidad del quemador si es de gas, de modo que la llama toque solo la base y no suba por los laterales de la olla. Si se utiliza un quemador eléctrico, elija un quemador que sea del mismo diámetro que la base de la olla o más pequeño.



3. Si utiliza una cocina o estufa de inducción o a gas, ponga el quemador a intensidad alta al principio. (**USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS: REFERIRSE A LA NOTA PARA USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS**). Cuando se levanta el indicador de presión y comienza a salir vapor de la válvula de presión, disminuya la intensidad hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada, que se mantenga. A partir de este momento, **COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN** y puede empezar a medir el tiempo de la receta. Se recomienda utilizar un cronómetro de cocina para controlar el tiempo de cocción.
4. Si en algún momento durante la cocción se libera una cantidad excesiva de vapor por la válvula de presión y la ventana de seguridad, disminuya la intensidad del quemador para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado.



5. Si la presión disminuye y deja de salir vapor o sale muy poquito, aumente la intensidad del quemador hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada, y que pueda mantenerse.
6. Nunca sacuda involuntariamente la olla a presión cuando cocina. La válvula automática puede liberar vapor, lo que generará una disminución de la presión.

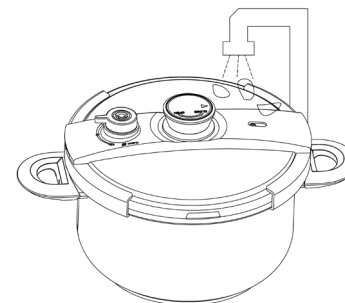
NOTA PARA USUARIOS DE COCINAS O ESTUFAS ELÉCTRICAS

Como los espirales de las cocinas o estufas eléctricas conservan la temperatura por mucho tiempo, la comida se puede pasar cuando se disminuye la intensidad del quemador para la cocción a intensidad baja (cuando el tiempo de cocción ya comenzó). Para compensar, se recomienda utilizar el método de dos quemadores, que consiste en poner un quemador a intensidad media y esperar a que la olla haga presión y encender el segundo quemador a intensidad baja para que, cuando se genera la presión y empieza a salir vapor de la válvula de presión, pueda trasladar la olla cuidadosamente con guantes para horno al quemador a intensidad baja y empezar a medir el tiempo de cocción a presión. A continuación, el quemador a intensidad media se puede apagar. Asegúrese de no bajar mucho la intensidad del quemador a intensidad baja: se debe mantener una salida de vapor pareja y constante durante toda la cocción. Si deja de salir vapor de la válvula de presión o desciende el indicador de presión, suba la intensidad del quemador hasta que empiece a salir vapor de la válvula de presión y compense con 1 o 2 minutos el tiempo de cocción.

Liberación de la presión tras la cocción

Consulte siempre la receta para averiguar si la olla a presión se debe dejar enfriar naturalmente o si hay que utilizar el método de liberación rápida. La válvula de presión de la olla a presión EZLock de ZAVOR también tiene una posición de liberación automática que sirve para liberar la presión automáticamente para la cocción de comidas como guisos, carnes rojas y de ave, y sopas. Puede optar por uno de los tres métodos explicados a continuación para liberar la presión.

1. **Método de liberación natural:** Para este método, saque la olla a presión del quemador caliente y deje que la presión descienda y se enfríe naturalmente. Este método puede tardar entre 10 y 15 minutos, según el tipo de comida y líquido que contenga la olla a presión. Una vez que se liberó toda la presión, el indicador de presión bajó y no sale más vapor de la válvula de presión, siga con el paso 4 de esta sección.
2. **Método de liberación rápida:** Este método, también denominado "método de agua fría", se utiliza para que la presión se libere lo más rápido posible. Se emplea principalmente para cocinar verduras, mariscos y otros tipos de alimentos que se pasan con facilidad. Para este método, saque la olla a presión del quemador, colóquela en el lavaplatos, y abra el agua y déjela correr sin mucha fuerza sobre la tapa hasta que se disipe el vapor y descienda el indicador de presión.



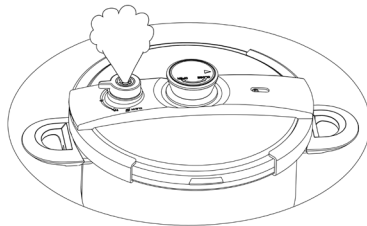
IMPORTANTE. PARA TENER EN CUENTA:

Cuando utilice el método de liberación rápida, siempre deje correr un chorro que no sea muy fuerte de agua no muy fría sobre la parte metálica de la tapa de la olla a presión. Nunca apunte el chorro directamente sobre la válvula de presión, ubicada en el asa de arriba.

ADVERTENCIA: Si se hace caso omiso a esta advertencia y se pone la válvula de presión bajo un chorro fuerte de agua fría, se corre el riesgo de que se produzca un descenso repentino de la presión interna de la olla, lo que puede resultar en la expulsión súbita de vapor por debajo de la tapa de la olla a presión. Este vapor está extremadamente caliente y puede producir quemaduras graves. Al poner la olla en el lavaplatos, inclínala para que el agua fría chorree por los laterales. Una vez que se liberó toda la presión y el indicador de presión descendió, siga por el paso 4 de esta sección.

NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.

3. **Método de liberación automática:** Para utilizar el método de liberación rápida, gire el selector de la válvula de presión a la posición de liberación, y el vapor se liberará de forma automática.



ADVERTENCIA: El vapor que sale de la válvula de presión está muy caliente y puede salpicar gotitas de agua caliente. No ponga las manos directamente adelante del chorro de vapor y asegúrese de que no apunte en dirección a nada que pueda dañarse con el calor. Una vez que se liberó toda la presión y descendió el indicador de presión, siga con el paso 4 de esta sección.

4. Cuando se liberó toda la presión y ve que el indicador de presión descendió, puede abrir la olla a presión. Para abrir la olla a presión, mueva la perilla hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj). **Aunque la presión se haya liberado, nunca ponga la olla a presión en dirección a la cara para abrirla, ya que puede haber vapor denso en el interior, producto de la cocción. Para evitar quemarse, deje que las gotitas de agua condensada de la tapa vuelvan a caer al interior de la olla a presión.**
5. Apertura de la olla durante la cocción. Si precisa abrir la olla a presión durante la cocción, primero hay que despresurizarla como se describe en esta sección. Recomendamos utilizar el método de liberación automática en esos casos, ya que este método es el que menos enfriará la olla a presión, lo que facilitará el aumento de presión a posteriori para continuar con la cocción. La tapa estará caliente, así que tenga cuidado al abrirla y cerrarla; para no quemarse, solo toque las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción al abrir la olla a presión; cuando la reanude, deberá compensar el tiempo de cocción restante y configurar el cronómetro según corresponda.
6. Nunca fuerce la olla para abrirla. Solo puede abrirse si el indicador de presión bajó por completo y está completamente metido, y no sale más vapor cuando la traba de seguridad se pone en posición para abrir.

Cuidados y limpieza

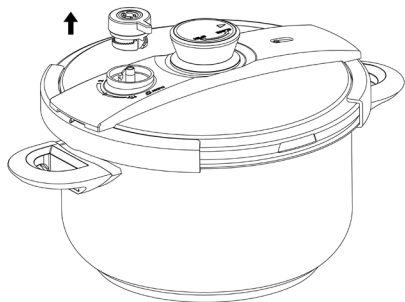
1. La olla a presión EZLock está fabricada con acero inoxidable de alta calidad y resistencia.
2. La olla es apta para lavavajillas, pero la tapa no. La tapa debe lavarse a mano con agua tibia y detergente para lavaplatos suave y una esponja no abrasiva. No utilice esponjas metálicas ni limpiadores abrasivos porque rayan la olla y pueden arruinar el acabado.
3. Para remover manchas rebeldes y manchas de decoloración en el interior de la olla a presión, pruebe echándole el jugo de medio limón con 1 o 2 tazas de agua a la olla. Cueza a presión alta durante 15 minutos, y retire la olla del quemador. Deje que la presión se libere naturalmente y luego lave la olla como de costumbre.
4. Después de lavarla, séquela con un paño de cocina suave y limpio.
5. Para prolongar la vida útil de la junta de silicona, sáquela después de cada uso, y lávela con agua tibia y detergente para lavaplatos suave. Enjuáguela y séquela bien, y luego úntela con una película delgada de aceite vegetal antes de volver a ponerla. Para mayor seguridad y mejores resultados, la junta de silicona debe cambiarse aproximadamente cada 12-18 meses, de acuerdo con el uso que se le dé. Para pedir una junta nueva, comuníquese con el departamento de atención al cliente de ZAVOR, llamando al 1-855-928-6748, y solicite un formulario de pedidos o diríjase a la sección de compras del sitio web: www.zavoramerica.com.
6. **NO GUARDE LA OLLA CON LA TAPA PUESTA.** Simplemente apoye la tapa al revés arriba de la olla a presión. Así evitará la formación de vacío en el interior de la olla mientras está guardada, lo que podría dificultar la apertura de la tapa. También evitará el olor a rancio adentro de la olla.
7. Antes de utilizar la olla a presión EZLock de ZAVOR, revise siempre las asas para comprobar que estén bien atornilladas. Si es necesario, ajuste los tornillos con un destornillador.
8. **Repuestos:** Utilice solo repuestos originales fabricados y distribuidos por ZAVOR America, Inc. El uso de repuestos y accesorios no autorizados puede afectar el correcto funcionamiento de la unidad, y anulará cualquier garantía de protección emitida por el fabricante. Para encargar repuestos, llame a ZAVOR al 1-855-928-6748 o diríjase a la sección de compras del sitio web: www.zavoramerica.com.

Limpieza de la válvula de presión

Después de cada uso, revise la válvula de presión para asegurarse de que no se hayan acumulado partículas. Para ello, ponga la válvula de presión en posición de vapor y sáquela (consulte las instrucciones que se detallan a continuación). Póngala debajo de un chorro de agua para lavarla. Luego levante la tapa y póngala a la luz, y mire por el orificio de abajo de la válvula de presión. Asegúrese de poder ver bien a través del orificio y de que no haya restos de comida bloqueando el orificio. Si es necesario, límpielo con un cepillito o limpiatuberías.

1. PARA SACAR LA VÁLVULA DE PRESIÓN PARA LIMPIARLA:

Ponga la válvula de presión en posición de liberación de presión. Sacuda la válvula de presión hacia los costados al mismo tiempo que tira suavemente hacia arriba.



2. PARA VOLVER A COLOCAR LA VÁLVULA DESPUÉS DE LIMPIARLA: Apoye la válvula de presión sobre el orificio de ventilación y presione la válvula de presión hacia abajo hasta que quede bien insertada.

Instrucciones básicas de cocción

En esta sección, se proporcionan instrucciones básicas para cocinar las comidas que se suelen preparar con ollas a presión. No corte ni pique comida adentro de la olla con un cuchillo o utensilio filoso para no rayarla. Para cocinar sopas y caldos, no llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad. Recuerde utilizar SIEMPRE algo de líquido de cocción. Si utiliza la olla sin ningún líquido de cocción o la lleva a ebullición sin líquido, la olla se dañará y no podrá generar la presión necesaria para un correcto funcionamiento.

Verduras frescas y congeladas

- Lave bien todas las verduras frescas.
- Pele todas las verduras de raíz, como remolachas, zanahorias, papas y nabos.
- Si la calabaza se cocina entera, hay que pincharla en varios sitios con un tenedor antes de la cocción.
- Para cocinar al vapor verduras en la canasta para cocción al vapor sobre el trébede, se debe utilizar siempre como mínimo media taza de agua.
- Si el tiempo de cocción aproximado es de más de 10 minutos, se deben utilizar dos tazas de agua.
- Nunca llene la olla a presión a más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocina verduras congeladas, debe sumarle entre 1 y 2 minutos al tiempo de cocción.
- De ser posible, utilice el método de liberación de agua fría cuando termina el tiempo de cocción. Es la forma más rápida de liberar el vapor para que no se pasen las verduras blandas. También se puede utilizar el método de liberación automática.

VERDURAS	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Alcauciles (alcachofas) grandes sin hojas	9-11 minutos	Alto
Alcauciles medianos sin hojas	6-8 minutos	Alto
Espárragos enteros delgados	1-1½ minutos	Alto
Espárragos enteros gruesos	1-2 minutos	Alto
Frijoles blancos en vainas	8 minutos	Alto
Frijoles en vainas	4 minutos	Alto
Brócoli (brotes)	2-3 minutos	Alto
Brócoli (tallos)	4 minutos	Alto
Coles/repollitos de Bruselas enteros	3-4 minutos	Alto
Repollo verde o morado, en cuartos	1 minuto	Alto
Repollo verde o morado, en rebanadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, en rodajas de 1/4 de pulgada	4 minutos	Alto
Zanahorias, en rodajas de 1 pulgada	2-3 minutos	Alto
Coliflor, flor	1-2 minutos	Alto
Repollo común, cortado grueso	3 minutos	Alto
Choclo/mazorca/elote	1-2 minutos	Alto
Endivia/escarola/achicoria, cortada gruesa	5 minutos	Alto
Col rizada/crespa, cortada gruesa	2-3 minutos	Alto
Frijoles verdes enteros	2-3 minutos	Alto
Quingombó/abelmosco, vainas pequeñas	2 minutos	Alto
Cebollas enteras, 1 1/2 pulgadas de diámetro	1 minuto	Alto
Arvejas (chícharos) en vainas	5 minutos	Alto
Papas blancas, nuevas, enteras pequeñas	6 minutos	Alto
Papas blancas, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	3-4 minutos	Alto
Calabaza, en rebanadas de 2 pulgadas	4 minutos	Alto
Remolachas en rebanadas de 1/4 de pulgada	12 minutos	Alto
Remolachas enteras pequeñas	20 minutos	Alto
Remolachas enteras grandes	2 minutos	Alto
Acelga, cortada gruesa	4 minutos	Alto
Espinaca congelada	2 minutos	Alto
Espinaca fresca, cortada gruesa	7 minutos	Alto
Colinabo, en rebanadas de 1 pulgada	5 minutos	Alto
Camote/batata, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	2 minutos	Alto
Tomates, cortados en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos pequeños, cortados en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en rebanadas de 1 1/2 pulgadas	7 minutos	Alto
Zucchini/calabacita, bellota, en mitades	8 minutos	Alto
Zucchini/calabacita, de verano, en rodajas de 1 pulgada	10 minutos	Alto

Fruta fresca y deshidratada

Fruta fresca:

- Lave y quítele el centro a la fruta. Si quiere, pélelas y córtelas en rebanadas.
- Cocine la fruta dentro de la canasta para pasta/cocción al vapor sobre el trébede con media taza de agua o jugo de fruta como mínimo.
- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.
- Puede agregarle azúcar y condimentos a la fruta antes o después de la cocción.
- Utilice el método de liberación rápida para la cocción de frutas enteras o en mitades. Utilice el método de liberación natural para cocinar frutas en trozos o rebanadas/rodajas para preparar puré o conservas.
- Los tiempos de cocción varían según la madurez de la fruta.

Fruta deshidratada:

- Ponga la fruta deshidratada en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por taza de fruta deshidratada.
- Si quiere, puede agregarle condimentos o saborizantes. Utilice el método de liberación rápida cuando termine el tiempo de cocción. Si cuando termina el tiempo de cocción la fruta sigue estando dura, cócínela un poco más a intensidad baja en la olla destapada hasta que esté cocida. Agregue agua de ser necesario.

FRUTA	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Manzanas deshidratadas	3 minutos	Alto
Manzanas frescas, en trozos o rebanadas	2-3 minutos	Alto
Damascos/albaricoques/chabacanos deshidratados	4 minutos	Alto
Damascos/albaricoques/chabacanos, enteros o en mitades	2-3 minutos	Alto
Duraznos/melocotones deshidratados	4-5 minutos	Alto
Duraznos/melocotones frescos, en mitades	3 minutos	Alto
Peras deshidratadas	4-5 minutos	Alto
Peras frescas, en mitades	3-4 minutos	Alto
Ciruelas pasas	4-5 minutos	Alto
Pasas de uvas	4-5 minutos	Alto

Frijoles secos y otras legumbres

- **ADVERTENCIA:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a hacer espuma durante la cocción.
- Retire cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles en remojo durante cuatro horas como mínimo en cuatro veces su volumen de agua tibia antes de cocinarlos o déjelos en remojo durante toda la noche. No le ponga sal al agua, ya que esto endurece los frijoles y no les permite absorber el agua.
- Las lentejas partidas secas no se ponen en remojo.
- Después de dejarlos en remojo, retire los frijoles y cáscaras que quedan flotando.
- Cuele el agua.
- Enjuague los frijoles en agua tibia (lo mismo para las lentejas partidas secas).
- Coloque los frijoles o legumbres en la olla a presión. Añada tres tazas de agua por taza de frijoles o legumbres. No le ponga sal; los frijoles y legumbres se condimentan después de la cocción.
- Añada una cucharada de aceite vegetal por taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Para darle más sabor, cocine los frijoles o lentejas con hojas de laurel y una cebolla pequeña pelada con dos clavos de olor.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- El tiempo de cocción varía en función de la calidad de los frijoles. Si cuando termina el tiempo de cocción los frijoles siguen duros, cocínelos un rato más con la olla destapada. De ser necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles o legumbres rinde aproximadamente dos tazas, cocidos.

FRIJOLE Y LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Azuki	4-5 minutos	Alto
Frijoles blancos	5-7 minutos	Alto
Frijoles rojos	10-12 minutos	Alto
Frijoles negros	8-10 minutos	Alto
Frijoles de colores	4-6 minutos	Alto
Garbanzos	10-12 minutos	Alto
Lentejas rojas	7-9 minutos	Alto
Sopa de lentejas	8-10 minutos	Alto
Lentejas verdes	8-10 minutos	Alto
Guandú/gandul	7-9 minutos	Alto

Granos

- **ADVERTENCIA:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a hacer espuma durante la cocción.
- Retire cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia. Deje los granos en remojo durante cuatro horas como mínimo en cuatro veces su volumen de agua tibia antes de cocinarlos o déjelos en remojo durante toda la noche. No le ponga sal al agua, ya que esto endurece los granos y no les permite absorber el agua.
- El arroz no se pone en remojo.
- Después de dejarlos en remojo, retire los granos y cáscaras que quedan flotando.
- Cuele el agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (lo mismo para el arroz).
- Cocine los granos por tazas, utilizando la cantidad de agua que indique la receta o el paquete.
- Si quiere, puede agregarle sal a gusto.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- El tiempo de cocción varía en función de la calidad de los granos. Si cuando termina el tiempo de cocción los granos siguen duros, cocínelos un rato más con la olla destapada. De ser necesario, agregue agua.
- Una taza de granos rinde aproximadamente dos tazas, cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROXIMADA	TIEMPO DE COCCIÓN	NIVEL DE PRESIÓN
Arroz basmati	1 taza	5-7 minutos	Alto
Arroz integral	1 taza	15-20 minutos	Alto
Arroz de grano largo	1 taza	5-7 minutos	Alto
Arroz salvaje	3 tazas	22-25 minutos	Alto

Carnes rojas y de ave

- Sáquele toda la grasa visible a la carne. Si va a cocinar un corte entero de carne, trócelo para que quepa en la olla a presión sin tocar las paredes.
- La carne trozada se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne con 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal en la olla a presión destapada antes de incorporar los otros ingredientes. No llene demasiado la olla a presión (nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3"). Dore la carne por partes, de ser necesario. Escurra el exceso de grasa y comience con la cocción siguiendo la receta.
- Cocine siempre la carne con media taza de líquido por lo menos. Si el tiempo de cocción es de más de 15 minutos, utilice dos tazas de líquido. La carne curada en sal o con conservantes se cocina tapada de agua.
- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.

- Cuando prepara una sopa o caldo concentrado, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de la capacidad de la olla.
- Los tiempos de cocción varían en función de la calidad y la cantidad de carne que se cocina. A menos que la receta diga lo contrario, los tiempos de cocción indicados corresponden a 3 libras de carne. Cuanto más grande sea el corte de carne, más extenso será el tiempo de cocción.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación natural para que la presión disminuya naturalmente.
- Si va a cocinar carne con verduras, primero cocine la carne en caldo u otro líquido. Al tiempo de cocción recomendado para la carne, réstele el tiempo de cocción para el ingrediente vegetal que tarda más en cocinarse. Primero cocine la carne en la olla a presión. Libere la presión de la olla con el método de liberación rápida. Abra la olla y añada las verduras. Pruebe el condimento. Vuelva a poner la olla a presión para que haga presión y continúe con la cocción durante el tiempo de cocción recomendado para las verduras. Si quiere agregar verduras de cocción rápida, como arvejas (chícharos) u hongos, no los cocine en la olla a presión al mismo tiempo que las demás verduras. Agréguelos a la olla antes de servir la comida y cuézalos con la olla a presión destapada hasta que estén listos. Ejemplo: Si va a cocinar una falda de res (tiempo de cocción: 43 minutos) con papas (tiempo de cocción: 7 minutos) y zanahorias en rodajas (tiempo de cocción: 1 minuto), primero tiene que cocinar la carne sola durante 34 minutos, a continuación liberar la presión, agregar las papas y cocinar durante 7 minutos más. Como último paso, añada las zanahorias y cocínelas a intensidad baja durante un minuto más aproximadamente o hasta que estén cocidas.

CARNES ROJAS Y DE AVE	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Carne de vaca/ternera, falda o corte entero	35-40 minutos	Alto
Carne de vaca/ternera (osobuco), 1 1/2 pulgadas (4 cm) de grosor	25-30 minutos	Alto
Carne de vaca/ternera, cortada en cubitos de 1 pulgada (2,5 cm), 1 1/2 libras (700 gr)	10-15 minutos	Alto
Carne de vaca/ternera, falda o corte entero	35-40 minutos	Alto
Carne de vaca limpia, 2 libras (900 gr)	10-15 minutos	Alto
Albóndigas, 1-2 libras (450 à 900 g)	5-10 minutos	Alto
Cecina de vaca	50-60 minutos	Alto
Cerdo, corte entero	40-45 minutos	Alto
Cerdo, costillas, 2 libras (900 gr)	15 minutos	Alto
Pierna de cerdo ahumada, 2 libras (900 gr)	20-25 minutos	Alto
Jamón de cerdo, en trozos	20-25 minutos	Alto
Pierna de cordero	35-40 minutos	Alto
Cordero, cortado en cubitos de 1 pulgada, 1 1/2 libras (700 gr)	10-18 minutos	Alto
Pollo entero, 2 a 3 libras (900 gr-1,4 kg)	12-18 minutos	Alto
Pollo trozado, 2 a 3 libras (900 gr-1,4 kg)	8-10 minutos	Alto
Sopa o caldo concentrado de carne de vaca o ave	10-15 minutos	Alto

Mariscos y pescados

- Limpie bien el pescado. Quítele todas las espinas visibles.
- Lave y enjuague los mariscos. Ponga en remojo las almejas y mejillones en un recipiente con agua fría y el jugo de un limón durante una hora para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción varían en función de los mariscos.
- Cocine los mariscos en la canasta para cocción al vapor sobre el trébede con media taza de líquido como mínimo. Unte la canasta con una película delgada de aceite vegetal para que no se pegue el pescado.
- Si quiere, condimente el líquido de cocción.
- Nunca sobrepase la línea del límite máximo "Max 2/3" de la olla a presión al llenarla.
- Cuando prepara una sopa o caldo concentrado, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de la capacidad de la olla.
- Cuando termina el tiempo de cocción, utilice el método de liberación de agua fría o automática.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCIÓN APROXIMADO	NIVEL DE PRESIÓN
Cangrejos	2-3 minutos	Bajo
Filete de pescado, 1 1/2 a 2 libras (700 à 900 g) de grosor	2-3 minutos	Bajo
Sopa de pescado o caldo de pescado concentrado	5-6 minutos	Alto
Pescado limpio entero	5-6 minutos	Bajo
Langosta, 1 1/2 a 2 libras (700 à 900 g)	2-3 minutos	Bajo
Mejillones	2-3 minutos	Bajo
Langostinos (camarones)	1-2 minutos	Bajo

Adaptación de recetas tradicionales para cocción con la olla a presión EZLock

Podrá adaptar su receta preferida para hacerla con la olla a presión muy fácilmente. En la mayoría de los casos, las sopas, los guisos, la carne cocida a baja temperatura o estofada, y las recetas a fuego lento son las que dan mejores resultados.

Carnes rojas y de ave: Cuando prepare carne, dórela bien en la olla a presión con 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal como mínimo. Escorra el exceso de grasa y sofría las cebollas, el ajo y demás verduras como se indica en la receta. Añada el resto de los ingredientes y como mínimo 1/2 taza de líquido de cocción, como caldo, puré de tomate diluido o vino.

Sopas: Las sopas son fáciles y rápidas de preparar. Agregue carne o mariscos a la olla a presión junto con las verduras, hierbas y especias que quiera. Incorpore los ingredientes líquidos y llene la olla a presión a no más de la mitad de su capacidad.

Resolución de problemas

Para obtener los mejores resultados con la olla a presión EZLock, asegúrese de leer todas las instrucciones y consejos de seguridad que se incluyen en este manual del usuario y en cualquier otro material impreso provisto por el fabricante. A continuación, se presentan consejos y soluciones prácticas para algunos de los problemas que suelen presentarse con la olla a presión EZLock.

PROBLEMA	La tapa no se cierra.
MOTIVO	Si no respeta a rajatablas las instrucciones de la sección "Cierre de la tapa y cocción", la tapa se puede atorar cuando la intenta cerrar.
SOLUCIÓN	Si nota resistencia cuando intenta cerrar la tapa, no la fuerce. Asegúrese de que la tapa esté sobre la olla a presión y presione hacia abajo como se describe en la sección "Cierre de la tapa y cocción" de este manual. Si necesita ayuda, comuníquese con el departamento de atención al cliente de ZAVOR, llamando al 1-855-928-6748 o por email: info@zavoramerica.com.
PROBLEMA	La olla pierde agua cuando se está acumulando la presión.
MOTIVO	A medida que la olla a presión acumula presión, puede gotear un poco de agua. Esta agua proviene del vapor que se condensa debajo de la tapa. La olla a presión dejará de gotear cuando alcance la presión necesaria. Sin embargo, si la pérdida de agua es constante o si no deja de gotear una vez que alcanza la presión necesaria, puede deberse a que la junta no se haya lavado correctamente y untado con aceite.
SOLUCIÓN	Lave y seque la junta después de cada uso, y úntela con aceite regularmente.
PROBLEMA	La olla no hace presión (el indicador de presión no se levanta después de más de 5 minutos con el quemador a intensidad alta).
MOTIVO	1. Falta líquido. 2. La olla a presión no se cerró correctamente. 3. La válvula está sucia o tapada. 4. La junta de silicona no está bien puesta, está sucia o desgastada. 5. La válvula de presión no está en la posición correcta.
SOLUCIÓN	1. Utilice siempre la cantidad de líquido que diga la receta. Nunca se debe utilizar menos de media taza. Sin embargo, nunca llene la olla a presión con líquido a más de la mitad de su capacidad. 2. Siga las instrucciones del manual para cerrar herméticamente la olla a presión, lo que permitirá la generación de la presión necesaria. 3. La válvula puede ensuciarse cuando se cocinan alimentos que tienden a hacer espuma, como los frijoles secos. Limpie la válvula periódicamente. 4. Revise que la junta de silicona esté limpia y bien colocada antes de utilizar la olla a presión. Si se le da un uso continuo, la junta de silicona se empieza a desgastar, y hay que cambiarla por lo menos una vez al año si la olla a presión se utiliza con mucha frecuencia. 5. Asegúrese de que la válvula de presión esté en la posición de ajuste de presión. La olla a presión no generará presión si la válvula de presión está en la posición de liberación de vapor.

PROBLEMA	El indicador de presión se levantó, pero no sale vapor por la válvula de presión.
MOTIVO	1. A la olla le falta líquido. 2. La válvula está sucia o tapada. 3. La temperatura del quemador no es suficiente.
SOLUCIÓN	1. Asegúrese de que haya suficiente líquido. Como mínimo, siempre tiene que haber en la olla a presión media taza de líquido o 2 tazas si el tiempo de cocción es de más de 10 minutos. 2. La válvula puede ensuciarse cuando se cocinan alimentos que tienden a hacer espuma, como los frijoles secos. Limpie la válvula periódicamente. En la sección "Cuidados y limpieza" de este manual, se explica cómo sacar la válvula para limpiarla. 3. Aumente la intensidad del quemador a "intensidad moderada a fuerte" hasta que la salida de vapor de la válvula de presión sea pareja.
PROBLEMA	La salida de vapor de la válvula de presión es pareja y moderada, y hay unas gotitas de agua condensada sobre la tapa.
MOTIVO	Cuando se utiliza como es debido, de la válvula de presión, sale vapor en forma pareja y moderada, y se condensan gotitas de agua sobre la tapa.
SOLUCIÓN	Esto es normal. Si sale mucha agua de la válvula de presión con el vapor, consulte el problema que sigue.
PROBLEMA	De la válvula de presión, sale un chorro de vapor fuerte y descontrolado, y hay o no gotas de condensación.
MOTIVO	1. El quemador está muy fuerte. 2. La válvula está sucia. 3. La válvula de seguridad no funciona bien.
SOLUCIÓN	1. Disminuya la intensidad del quemador hasta lograr una salida de vapor pareja y moderada. 2. Revise la válvula en busca de restos de comida. Utilice un palillo para limpiarla. 3. La válvula de seguridad se debe cambiar. Comuníquese con el departamento de atención al cliente de ZAVOR, llamando al 1-855-928-6748 o por email: info@zavoramerica.com.
PROBLEMA	Sale vapor por los bordes de la tapa.
MOTIVO	1. La olla a presión está demasiado llena. 2. La olla a presión no se cerró correctamente. 3. La junta de silicona no está bien puesta, está sucia o desgastada.
SOLUCIÓN	1. Nunca sobrepase la línea del límite máximo de la olla a presión al llenarla ni la llene a más de la mitad para cocinar líquidos o alimentos que hacen espuma o se expanden durante la cocción. 2. Siga las instrucciones del manual para cerrar herméticamente la olla a presión, lo que permitirá la generación de la presión necesaria. 3. Revise que la junta de silicona esté limpia y bien colocada antes de utilizar la olla a presión. Si se le da un uso continuo, la junta de silicona se empieza a desgastar, y hay que cambiarla por lo menos una vez al año si la olla a presión se utiliza con mucha frecuencia.

PROBLEMA	La olla a presión no se puede abrir una vez terminada la cocción.
MOTIVO	1. Todavía hay presión en el interior de la olla a presión. 2. Si el indicador de presión descendió y sigue sin poder abrir la tapa, puede deberse a que la tapa no está bien ubicada en la posición para abrir.
SOLUCIÓN	1. Utilice el método de liberación de agua fría o de liberación automática para liberar la presión restante. Asegúrese de que haya bajado el indicador de presión. Vuelva a intentar abrirla. 2. Mueva la tapa en la dirección que indica la flecha ubicada al lado de la palabra "OPEN" (ABRIR) y levántela.
PROBLEMA	La comida queda cruda.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado corto. 2. Se utilizó el método de liberación de agua fría o de liberación automática cuando no había que usarlo.
SOLUCIÓN	1. Consulte siempre el tiempo de cocción de la receta. Si la comida sigue quedando cruda, aumente el tiempo de cocción 1 o 2 minutos aproximadamente y continúe con la cocción a presión, o siga cocinando a intensidad baja con la olla destapada hasta lograr la textura deseada. 2. Utilice el método de liberación natural para que los alimentos se sigan cocinando mientras disminuye la presión.
PROBLEMA	La comida se pasa.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado largo. 2. Se utilizó el método de liberación natural cuando no había que usarlo.
SOLUCIÓN	1. Consulte siempre el tiempo de cocción de la receta. Si la comida se pasa, disminuya el tiempo de cocción 1 o 2 minutos por lo menos. 2. Utilice el método de liberación de agua fría o de liberación automática para que la presión disminuya de inmediato.

Conservas caseras con su olla a presión.

LA SECCIÓN SOBRE CONSERVAS CASERAS APLICA ÚNICAMENTE AL MODELO DE OLLA EZLOCK DE 10 QT. (REFERENCIA #ZCWEZ05), Y DE 12.7 QT. (REFERENCIA #ZCWEZ22)

RESUMEN PARA HACER CONSERVAS CASERAS:

Hacer conservas caseras es un método para preservar alimentos que nos permite una forma gratificante de producir algunas de nuestras recetas favoritas. Envasar nuestras recetas nos permite guardarlas y disfrutarlas o regalarlas a amigos y a nuestros seres queridos. Todo lo que necesita para crear una fabulosa variedad de provisiones para su despensa es comprender los pasos básicos de preparación y los utensilios adecuados. Una vez que el método está dominado, la mayoría de las personas piensa que hacer conservas es una de las maneras más sencillas y reconfortantes de disfrutar de sus frutas, vegetales e incluso carnes, durante todo el año. **Las familias se están educando más sobre los métodos para conservar alimentos. Estas pautas básicas le permitirán aprender a conservar sus recetas favoritas en su Olla a Presión ZAVOR.**

¿Por qué conservar alimentos?

Hacer conservas en casa puede ser una manera segura y económica de preservar alimentos de calidad. Es un método importante y seguro de preservar alimentos si se realiza correctamente. El proceso incluye colocar alimentos en frascos y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud o que provocan la descomposición del alimento. Durante el calentamiento se saca el aire del frasco, y durante el enfriamiento se forma un sellado al vacío. El sellado al vacío evita que vuelva a entrar aire al producto, quedando protegido de microorganismos que podrían volver a contaminar el alimento.

Antes de comenzar:

Instrumentos recomendados para hacer conservas

1. Cestillo de metal, para sacar y meter con facilidad los frascos en la olla.
2. Tenazas para remover frascos
3. Cucharón, para meter los alimentos en las jarras.
4. Quita burbujas, para prevenir burbujas de aire que puedan contaminar la conserva.
5. Abridor de frascos, para abrir y cerrar los frascos con seguridad.
6. Quita tapas magnético, para sacar sin riesgos los tarros de conservas del agua caliente de la olla.
7. Embudo de boca ancha, para no derramar la comida fuera del frasco.
8. Frascos de cristal: use solamente frascos regulares para hacer conservas

caseras. Las ollas a presión de diferentes tamaños usan frascos de diferentes tamaños.

9. Tapas para envasar: estas tapas planas de metal con un elemento sellador y banda metálica con rosca son el tipo más común y recomendado de tapas para conservas caseras.

NOTA: encontrará todas las herramientas y piezas arriba mencionadas (a excepción de las jarras de cristal y las tapas) en el Conjunto para hacer Conservas Caseras de 8 Piezas de Zavor.

1. Selección, preparación y uso de los Frascos de Cristal:

Examine los frascos y deseche los que tengan melladuras, grietas o bordes ásperos. Estos defectos no permitirán que el frasco selle herméticamente, lo que provocará que se descomponga el alimento. Todos los frascos para conservas deben ser lavados en agua con jabón, bien enjuagados y estar calientes antes de ser usados. Esto se puede hacer en el lavavajillas o colocándolos en el agua que se está calentando en la olla para hacer conservas. Es necesario mantener calientes los frascos para evitar que se quiebren cuando se llenen con un producto caliente y se pongan en la olla para hacer conservas para su procesamiento. Los frascos que se procesen en una olla para hacer conservas a baño María durante 10 minutos o más, o en una olla para hacer conservas a presión se esterilizarán durante el procesamiento. Los frascos que se llenan con alimento y se procesan por menos de diez minutos en una olla para hacer conservas a baño María deben ser esterilizados hirviéndolos durante diez minutos.

2. Selección, preparación y uso de las tapas

La tapa común auto-sellante es una tapa de metal plana que tiene una banda metálica con rosca que la mantiene en su lugar durante el procesamiento. La tapa plana se adhiere porque en su borde inferior hay una junta de goma de color que forma una depresión. Cuando se procesan los frascos, la junta de goma de la tapa se ablanda y se expande para cubrir la superficie de sellado del frasco, pero permite que salga el aire del frasco.

Lo mejor es comprar sólo la cantidad de tapas que va a usar en un año. Nunca vuelva a usar las tapas. Para garantizar un buen sellado, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente para preparar las tapas. Examine las tapas de metal cuidadosamente. No use tapas viejas, deformadas o que tengan espacios u otros defectos en las juntas de goma. Siga las instrucciones del fabricante incluidas o las de la caja, para cerrar las tapas de los frascos adecuadamente.

- Si las bandas con rosca quedan muy apretadas, el aire no puede salir durante el procesamiento y el alimento pierde color durante el almacenamiento.
- Apretar demasiado las tapas también puede provocar que las tapas se doblen y se quiebren los frascos, especialmente con el alimento procesado a presión.
- Si las bandas con rosca están demasiado sueltas, el líquido se puede salir de los frascos durante el procesamiento, los sellos pueden no funcionar y se tendrá que volver a procesar el alimento.

No vuelva a apretar las tapas después de procesar los frascos. A medida que se enfrían los frascos, el contenido del frasco se contrae, lo cual presiona la tapa auto-sellante firmemente contra el frasco para formar el vacío.

Las bandas con rosca no son necesarias en los frascos almacenados. Se pueden sacar fácilmente una vez que los frascos se han enfriado. Puede usar las bandas con rosca muchas veces si las retira, lava, seca y almacena en un lugar seco. Si las deja en los frascos almacenados, luego es difícil sacarlas debido, generalmente, al óxido y es posible que no vuelvan a funcionar adecuadamente.

3. Métodos para hacer conservas:

Hay formas seguras de hacer conservas, dependiendo del tipo de alimento que se procese. Los siguientes son el método para hacer conservas a presión y el método del baño María.

MÉTODO PARA HACER CONSERVAS EN OLLA A PRESIÓN:

Con el método en olla a presión, los frascos con comida se colocan dentro de una olla a presión con 2 -3 pulgadas de agua caliente, y se calientan bajo presión a una temperatura igual o superior a 240°F (equivalente a 11°C), durante el tiempo establecido para cada receta. Este método se puede utilizar con cualquier tipo de alimento. Es el único método seguro para hacer conservas con alimentos de baja acidez, que tienen un pH mayor de 4.6. Los alimentos de baja acidez no son suficientemente ácidos para prevenir el crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum*, que puede causar botulismo si se ingiere. Para eliminar esta bacteria, los alimentos deben procesarse a una temperatura de al menos 240°F, que sólo puede alcanzarse en una olla a presión. Procesar los alimentos a 240°F durante un tiempo suficientemente largo asegura la destrucción de los microorganismos dañinos que pueden desarrollarse en los alimentos en conserva.

Los alimentos de baja acidez incluyen vegetales, carnes, aves, mariscos y pescados. También se recomienda usar este método para conservar sopas, guisos y chile.

Aviso: Aunque se consideran una fruta, los tomates tienen un pH cercano al 4.6. Por este motivo, deben ser procesados con el método para hacer conservas a presión.

ATENCIÓN: 240°F sólo se puede alcanzar con el método para hacer conservas a presión. Nunca trate de hacer conservas de alimentos de baja acidez usando el método del baño maría.

Instrucciones para hacer conservas en olla a presión:

Llene los frascos. Deje el espacio superior adecuado de acuerdo a las instrucciones de procesamiento para los alimentos específicos. Esto es necesario para que el aire adicional salga durante el procesamiento y se forme el sellado al vacío.

Para asegurarse de que no queden burbujas de aire dentro del frasco, use

un quita burbujas o pase un utensilio de plástico o de goma alrededor de las paredes del frasco, revolviendo suavemente el producto, de modo que se libere el aire que esté atrapado. Luego de que haya sacado las burbujas, puede ser necesario agregar más líquido al frasco para lograr el espacio superior correcto.

Limpie los bordes de los frascos con un trapo limpio y húmedo. Cierre las tapas con la banda con rosca, pero no las apriete demasiado —el aire debe salir durante el procesamiento. Ponga los frascos sobre los cestillos de las ollas para hacer conservas, de modo que el vapor rodee cada frasco. Agregue dos o tres pulgadas de agua hirviendo en el fondo de la olla. (Si agrega agua, viértala entre los frascos, no directamente sobre ellos, para evitar que se quiebren.)

Tape la olla. Mantenga la presión constante regulando el calor de la olla para hacer conservas a presión. No baje la presión abriendo la válvula o levantando el peso. Evite que la olla para hacer conservas esté en medio de corrientes de aire. Las variaciones de presión provocan la pérdida de líquido de los frascos y el procesamiento inadecuado.

Cuando haya terminado el procesamiento, quite la olla para hacer conservas del calor con cuidado. Si la olla para hacer conservas es demasiado pesada, simplemente apague el fuego o el calor.

ATENCIÓN: Deje que la presión de la olla para hacer conservas baje a cero usando el método de liberación de presión natural. No use el método de liberación de presión con agua fría para hacer conservas a presión. Nunca abra la válvula para apresurar la reducción de presión cuando haga conservas.

Cuando ya no haya presión en la olla para hacer conservas, abra la válvula. Espere otros dos minutos y luego abra la olla. Quite la tapa y levante el borde más lejano para que el vapor salga alejándose de usted. Coloque los frascos calientes sobre una parrilla, sobre toallas secas, cartones o periódicos, boca abajo para evitar que los frascos se quiebren al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

MÉTODO PARA HACER CONSERVAS AL BAÑO MARÍA:

El método del baño maría es seguro para procesar alimentos de alta acidez, como frutas y encurtidos, así como rellenos de pasteles, mermeladas, jaleas y similares. Con este método, los frascos con alimento se cubren totalmente con agua hirviendo (a 212°F o 100°C a nivel del mar) y se procesan durante un tiempo más largo.

ATENCIÓN: si no está seguro del pH del alimento que quiere conservar, recomendamos que por seguridad utilice el método para hacer conservas en olla a presión.

Instrucciones para hacer conservas al baño maría:

Vierta agua caliente hasta aproximadamente la mitad de la olla. Encienda el quemador y caliente el agua. Mantenga el agua caliente en la olla para hacer conservas, pero sin hervir para evitar que se rompan los frascos cuando los ponga dentro. Para rellenar los frascos, siga los mismos pasos que se indican para el método para hacer conservas a presión. Cuando el agua de la olla para hacer conservas llegue al punto de ebullición, empiece a contar el tiempo de procesamiento adecuado. Mantenga en ebullición suave y constante durante el tiempo recomendado, ajustando el calor y agregando más agua hirviendo según sea necesario.

Use las tenazas para remover frascos para sacar cuidadosamente los frascos tan pronto se haya completado el tiempo de procesamiento. Coloque los frascos boca abajo sobre una parrilla, toallas secas, cartones o periódicos para evitar que se rompan al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas.

Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

Selección del tiempo de procesamiento correcto

Para destruir los microorganismos de los alimentos de baja acidez procesados en ollas a presión, usted debe:

- Procesar los frascos por el número de minutos adecuado, en el nivel de presión recomendado (baja o alta).
- Deje que la olla se enfríe a temperatura ambiente hasta que haya eliminado completamente la presión.

Para destruir los microorganismos de los alimentos de alta acidez procesados al baño maría debe:

- Procesar los frascos por el número de minutos adecuado en agua hirviendo.
- Enfriar los frascos a temperatura ambiente. El alimento se puede descomponer si no usa los tiempos de procesamiento adecuados, si no elimina el vapor de las ollas para hacer conservas adecuadamente, si realiza el procesamiento a una presión más baja que la especificada, si realiza el procesamiento durante menos minutos de los especificados o si enfría la olla a presión con agua.

4. Toques finales:

Probar que la tapa esté bien sellada:

La mayoría de las tapas de dos elementos se sellan haciendo un ruido como de "pop", mientras se enfrían. Cuando estén completamente frías, pruebe las tapas. Deben quedar curvadas hacia abajo y no se deben mover cuando aplica presión con el dedo. Si el frasco no está sellado, póngalo en el refrigerador y use el contenido que no esté dañado dentro de los siguientes dos o tres días, o congélelo.

Si ha salido líquido de los frascos sellados, no los abra para agregarles más

líquido, sino que utilícelos antes que los demás. El alimento puede perder color, pero si está sellado está seguro.

Fascos no sellados: Qué hacer con ellos

Si una tapa no queda sellada, debe volver a procesar el alimento antes de 24 horas. Quite la tapa y revise que la superficie de sello del frasco no tenga pequeñas melladuras. Si es necesario, reemplace el frasco. Siempre use tapas nuevas, preparadas apropiadamente y vuelva a procesar durante el mismo tiempo. La calidad del alimento vuelto a procesar es menor.

En vez de volver a procesar los frascos de alimento no sellados los puede congelar. Vacíe el alimento a un contenedor apropiado para el congelador y congélelo. Los frascos que no están sellados se pueden refrigerar y usar dentro los siguientes días.

Siempre revise el alimento de las conservas antes de consumirlo:

Del mismo modo que usted evitaría comprar un frasco con mal olor o abierto en el supermercado, no pruebe o use alimento en conserva hecho en casa que muestre señales de descomposición. Revise todos los frascos antes de abrirlos. Cuando abra un frasco, fíjese en otras señales, como líquido que sale con fuerza, olor poco usual o moho.

Esterilización de los frascos vacíos

Use frascos estériles para hacer las conservas de todas sus recetas a baño María. Para esterilizar los frascos vacíos, colóquelos boca arriba en el cestillo en el baño María. Llene el baño María y los frascos con agua caliente (no hirviendo) hasta 1 pulgada sobre los frascos. Hiérvalos durante 10 minutos. Saque y deje escurrir los frascos calientes esterilizados, de uno en uno. Guarde el agua caliente para el procesamiento de los frascos llenos. Llene los frascos con alimento, ponga las tapas y apriete moderadamente las bandas con rosca.

Los frascos vacíos que use para hacer conservas de vegetales, carnes y frutas, que procese en una olla para hacer conservas a presión no necesitan ser esterilizados con antelación. Tampoco es necesario esterilizar frascos para frutas, tomates y alimentos encurtidos o fermentados, que serán procesados durante 10 minutos o más en la olla para hacer conservas a baño María.

Rotule y guarde los frascos:

Debe quitar las bandas con rosca de los frascos sellados para evitar que se oxiden. Las bandas con rosca se deben lavar, secar y guardar para usarlas en el futuro.

Guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. La mejor temperatura es de entre 10 y 20°C o 50 y 70°F. Evite guardar alimentos conservados en lugares templados, cerca de tuberías calientes, de un hornillo o cocinilla o donde les dé la luz solar directamente. Pierden calidad a las pocas semanas o meses, dependiendo de la temperatura, y hasta se pueden descomponer. Mantenga secos los frascos

de alimentos conservados. La humedad puede corroer las tapas metálicas y éstas se pueden romper, lo cual hace que se descomponga el alimento. Para obtener la mejor calidad, use los alimentos conservados dentro de un año.

Precauciones de seguridad importantes al hacer conservas caseras

Todas las recetas de conservas caseras contenidas en este manual han sido testadas para garantizar su calidad y tiempos adecuados que cumplan con las normas de seguridad.

Mientras que las instrucciones se sigan cuidadosamente, el resultado final será un producto delicioso y que se conserve. Sin embargo, cuando siga o adapte sus propias recetas, por favor asegúrese de que procesa las recetas con suficiente tiempo. Si no se siguen las instrucciones y tiempos adecuados al hacer la receta, consumir esos alimentos en conserva puede ser dañino o muy peligroso. Nunca intente calcular sin estar seguro del tiempo exacto al hacer sus propias recetas.

Si usted tiene preguntas sobre métodos apropiados para hacer conservas o los tiempos que debe seguir, por favor, refiérase a la página Web del departamento de Agricultura Americano en la siguiente dirección: www.fsis.usda.gov.

Otra fuente útil puede ser The National Center for Home Foods Preservation: www.uga.edu/nchfp/index.html

Recetas De Conservas Caseras

SALSA PARA PASTA

Porciones: 4 pintas **Espacio superior:** 1 pulgada
Tiempo: 20 minutos / a presión alta

Ingredientes:

5 libras de tomates sin corazón y picados
2 cucharadas de aceite de oliva
3/4 taza de cebolla pelada y picada
4 dientes de ajo, pelados y picados
1/2 libra de champiñones, picados
1/4 de taza de perejil fresco, picado
1 1/2 cucharadas de sal
2 hojas de laurel
2 cucharaditas de orégano
1 cucharadita de pimienta negra
1/4 de taza de azúcar moreno

Preparación:

Colocar los tomates en una cacerola grande y ponerlos a hervir durante 25 minutos sin cubrir. Enfriarlos ligeramente, luego pasarlos por un pasapurés o cedazo para quitarles la piel y las semillas. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas, el ajo y los champiñones hasta que estén tiernos. Colocar los vegetales salteados en una olla, añadir los tomates y los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el calor y cocer a fuego lento, sin cubrir, durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo frecuentemente para evitar que se queme. Vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

SALSA PARA BARBACOA

Porciones: 4 pintas **Espacio superior:** 1 pulgada
Tiempo: 20 minutos / a baja presión

Ingredientes:

1 1/3 taza de cebollas peladas y picadas
1 taza de apio picado
1 cucharada de sal
1 1/4 cucharadita de pimentón o paprika
3 cucharadas de mostaza
3 cucharadas de salsa Worcestershire
2 tazas de pasta de tomate
2 tazas de ketchup
22 oz. de agua
2/3 taza de vinagre blanco destilado
2 tazas de azúcar moreno

Preparación:

Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Bajar el calor y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente. Una vez que la salsa haya espesado, vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

CHILE CON CARNE

Porciones: 4 pintas **Espacio superior:** 1 pulgada

Tiempo: 90 minutos / a presión alta

Ingredientes:

1 1/4 tazas de habichuelas rojas secas
2 1/4 tazas de agua
2 cucharaditas de sal
1 1/4 de carne de vacuno molida
1 cebolla pequeña picada
1 pimiento pequeño picado
1/4 cucharadita de pimienta negra
2-3 cucharaditas de pimienta en polvo
3 1/4 de tomates triturados
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar bien los frijoles y colocarlos en una cacerola de 2 cuartos. Añadir agua fría hasta cubrir 2-3 pulgadas las habichuelas y dejarlas en remojo durante la noche. Escurrir y tirar el agua. Poner las habichuelas en agua, y poner sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir y tirar el agua. En otra cacerola, dorar la carne molida, las cebollas y los pimientos. Escurrir la grasa y añadir las habichuelas y el resto de los ingredientes. Añadir 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 5-10 minutos más. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2-3 pulgadas de agua. Procesar durante 90 minutos / a presión alta.

SOPA DE PEPINO

Porciones: 4 pintas **Espacio superior:** 1 pulgada

Tiempo: 40 minutos / a presión alta

Ingredientes:

2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos
1/4 taza de margarina
3 libras de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
6 tazas de agua
3 cucharaditas de hierbas variadas
3/4 cucharadita de pimienta blanca
2-3 cucharaditas de eneldo

Preparación:

Saltear la cebolla en la margarina hasta que esté tierna. Añadir el resto de los ingredientes, cubrir y calentar a fuego lento hasta que esté suave. Procesar la sopa en la licuadora. Volver a poner el puré en la olla y llevarlo a ebullición. Cocinar durante 5 minutos antes de vaciar en los frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 40 minutos / a presión alta. Esta deliciosa receta se puede servir caliente o fría.

VEGETALES VARIADOS

Porciones: 4 pintas **Espacio superior:** 1 pulgada

Tiempo: 55 minutos / a presión alta

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahorias en rodajas
- 2 tazas de maíz dulce cortado en trozos con médula
- 1 taza de habichuelas verdes cortadas
- 1 taza de habichuelas pintas
- 1 taza de tomates enteros o triturados
- 1 taza de calabacines en cubos

Preparación:

Combinar todos los vegetales en una olla o cuenco grande y agregar suficiente agua como para cubrirlos. Añadir ½ cucharadita de sal por cada pinta a cada frasco. Hervir durante 5 minutos. Vaciar en frascos (incluyendo el líquido). Dejar 1 pulgada de espacio superior. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 55 minutos / a presión alta.

MANUEL DE L'UTILISATEUR DE L'AUTOUISEUR EZLock DE ZAVOR

TABLE DES MATIERES

IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION	79
Recommandations du fabricant	80
Introduction	81
Autocuiseur EZLock	82
Composants et fonctionnalités	82
Cuisiner avec l'autocuiseur EZLock	86
Avant la première utilisation	86
Ajouter de la nourriture et du liquide	86
Fermer le couvercle et cuire	87
Relâcher la pression après la cuisson	89
Entretien et nettoyage	91
Nettoyage de la soupape de pression	92
Instructions de base pour la cuisson	93
Légumes frais et surgelés	93
Fruits frais et secs	95
Haricots et autres légumes secs	96
Grains	97
Fruits de mer et poissons	99
Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur EZLock	99
Dépannage	100
Mise En Conserve Domestique Avec Votre Autocuiseur	103
Mesures De Sauvegarde Importantes Pour La Mise En Conserve À Domicile	109
Garantie limitée	111

Ceci est un appareil homologué UL. Les protections suivantes sont recommandées par la plupart des fabricants d'appareils portables.

IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION

Lors de l'utilisation des autocuiseurs, des précautions de base doivent toujours être respectées :

1. Lire toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou boutons.
3. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'autocuiseur est utilisé à proximité d'enfants.
4. Ne pas placer l'autocuiseur dans un four chaud.
5. Il faut être extrême prudent lorsqu'on déplace un autocuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'autocuiseur pour une utilisation autre que celle prévue.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Son utilisation inappropriée peut causer des blessures par brûlures. S'assurer que la casserole est bien fermée avant de démarrer la cuisson. Se référer à la section « Fermeture du couvercle et cuisson » dans ce manuel.
8. Ne remplissez pas l'unité au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Lors de cuisson d'aliments qui gonflent à la cuisson, comme du riz ou des légumes secs, ne pas remplir la casserole plus qu'à moitié. Si la casserole est trop remplie, la soupape peut se boucher et causer un excès de pression. Se référer aux « Instructions de base pour la cuisson » dans ce manuel.
9. Rappel : certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, les flocons d'avoine ou autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaronis, la rhubarbe ou les spaghetti peuvent produire de l'écume et des projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape de vapeur). Ne pas remplir la casserole plus qu'à moitié lors de la cuisson à la pression de ces aliments.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'autocuiseur avant qu'il ait refroidi et que toute la pression ne soit retombée. S'il est difficile de tourner les poignées, cela signifie qu'il y a encore de la pression : Ne pas forcer l'ouverture. Faire couler l'eau froide sur la casserole pour la refroidir afin de réduire la pression interne. Toute pression contenue dans l'autocuiseur présente un danger. Se référer à la section « Relâcher la pression après la cuisson » dans ce manuel.
12. Ne pas utiliser cet autocuiseur pour cuire sous pression une friture à l'huile.
13. Lorsque la pression normale de fonctionnement est atteinte, diminuer la chaleur afin que tout le liquide qui crée la vapeur ne s'évapore pas.

14. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Recommandations du fabricant

Pour profiter pleinement de votre nouvel autocuiseur ZAVOR, lisez attentivement les recommandations avant de commencer à utiliser votre autocuiseur, et suivez-les à la lettre :

1. S'assurer que les enfants n'ont pas accès ou n'atteignent pas l'autocuiseur pendant la cuisson.
2. Avant d'utiliser votre autocuiseur, et chaque fois que vous l'utilisez, assurez-vous que les mécanismes de sécurité (tels que l'indicateur de chaleur, la soupape de sécurité, le joint en silicone, le couvercle et le corps, ne sont pas endommagés ou sales.
3. Ne jamais utiliser l'autocuiseur ayant un joint usé ou déchiré. Inspecter le joint avant chaque utilisation pour s'assurer qu'il est souple et ne présente ni fissure ni déchirure. Si vous devez le remplacer, consultez les instructions de la section « Entretien et nettoyage » dans ce manuel.
4. Il est très important de ne pas remplir l'autocuiseur de nourriture et liquide au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Si vous faites cuire des grains ou des aliments qui se dilatent à la cuisson, ne pas remplir la casserole plus qu'à moitié. L'appareil peut produire trop de vapeur s'il est trop plein de nourriture et de liquide.
5. Avant la cuisson, assurez-vous que le joint est en bon état et en place, et que la soupape de pression est exempte de particules de nourriture qui pourraient l'obstruer. Se référer aux instructions dans ce manuel pour des instructions plus détaillées.
6. Assurez-vous que l'autocuiseur est bien fermé avant la cuisson. Si le couvercle est pas solidement fermé et verrouillé, la pression de l'autocuiseur ne montera pas.
7. Après avoir relâché la pression de l'autocuiseur, ouvrez le couvercle vers l'arrière de votre cuisinière car il peut encore contenir un peu de vapeur.
8. Mise en garde : Ne pas utiliser l'autocuiseur sur un brûleur au propane de camping ou sur des cuisinières commerciales. Cet autocuiseur est conçu uniquement pour un usage domestique.
9. Les autocuiseurs ne doivent pas être utilisés à des fins médicales, tel que comme un stérilisateur, car ils ne sont pas conçus pour atteindre les températures nécessaires pour une stérilisation complète.
10. Ne pas permettre d'utiliser l'autocuiseur à ceux qui ne sont pas familiers avec les instructions pour l'utiliser.

Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté l'autocuiseur EZLock de ZAVOR. Nous apprécions la confiance que vous accordez à notre société en sélectionnant l'un de nos nombreux autocuiseurs. Nous sommes convaincus que cet autocuiseur vous apportera de nombreuses années d'excellent service.

Entouré par des mythes sans fin, les autocuiseurs sont probablement les ustensiles de cuisine les moins bien compris. Ceci est regrettable car ils offrent de nombreux avantages par rapport à la cuisine traditionnelle. Tout d'abord, la plupart des aliments peuvent être cuits beaucoup plus vite, jusqu'à un tiers du temps dans la plupart des cas. Étant donné que la nourriture cuit moins longtemps, elle est moins susceptible de perdre sa couleur et sa saveur, ainsi que les minéraux essentiels et les vitamines qui sont normalement évaporés ou dilués lors de cuissons plus longues dans de grandes quantités d'eau.

Fabriqués en acier inoxydable de haute qualité et de gros calibre, les autocuiseurs ZAVOR sont conçus dans un souci de fonctionnement et de sécurité, répondant à toutes les normes internationales de sécurité. La soupape et l'indicateur de pression ZAVOR sont faciles à utiliser et rendent plus simple que jamais comment déterminer la quantité adéquate de chaleur et la façon de la maintenir. Nous savons qu'une fois que vous commencez à utiliser votre autocuiseur ZAVOR, vous comprendrez pourquoi c'est l'ustensile de cuisine le plus importante que vous aurez possédée.

Aujourd'hui, les gens sont plus conscients de la nourriture et des produits qu'ils consomment qui affectent l'environnement. ZAVOR reconnaît que les consommateurs demandent des produits et des procédés de fabrication plus respectueux de l'environnement. Les autocuiseurs ZAVOR sont polis uniquement au moyen de procédés mécaniques et non de produits chimiques. En plus d'être fabriqués d'une manière plus respectueuse de l'environnement, les autocuiseurs vous font aussi économiser de l'énergie dans la cuisine. La cuisine à l'autocuiseur permet d'économiser jusqu'à 70% du temps de cuisson par rapport aux méthodes traditionnelles. Et moins de temps de cuisson signifie moins d'énergie utilisée et moins de chaleur produite dans la cuisine. En outre, la cuisson à l'autocuiseur conserve les vitamines et les nutriments essentiels, et vous apporte des repas plus sains. Utiliser les autocuiseurs ZAVOR non seulement fait la différence pour votre santé, mais également la différence dans notre monde. Cet ustensile peut être le plus efficace de votre cuisine.

Avant de commencer la cuisson, il est important de lire ce manuel détaillé de l'utilisateur et de comprendre comment faire fonctionner, prendre soins et entretenir votre autocuiseur EZLock de ZAVOR afin d'en profiter pendant de nombreuses années d'utilisation.

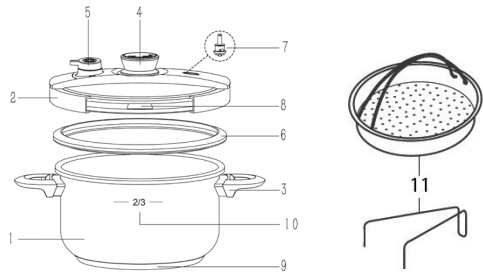
Visitez notre site Web, www.zavoramerica.com pour en savoir plus sur notre gamme d'ustensiles de cuisine et de petits appareils ménagers.

La Gamme d'Autocuiseur EZLock

La gamme d'autocuiseur EZLock comprend les modèles suivants:

- **Modèle 6 quarts (Point n° ZCWEZ02)**
Comprend:
 - Le manuel d'instructions.
 - Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
 - Le livre de recette.
- **Modèle 6 quarts (Point n° ZCWEZ02)**
Comprend:
 - Le manuel d'instructions.
 - Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
 - Le livre de recette.
- **Modèle 8 quarts (Point n° ZCWEZ04)**
Comprend:
 - Le manuel d'instructions.
 - Le panier de cuisson à la vapeur
- **Modèle 10 quarts (Point n° ZCWEZ05)**
Comprend:
 - Le manuel d'instructions.
 - Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
 - Le livre de recette.
- **Modèle 12.7 quarts (Point n° ZCWEZ22)**
Comprend:
 - Le manuel d'instructions.
 - Le panier de cuisson à la vapeur avec trépied.
 - Le livre de recette.

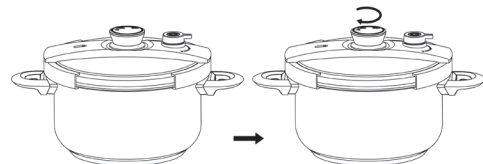
Autocuiseur EZLock



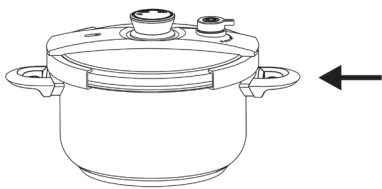
Composants et fonctionnalités

1. **Le pot de l'autocuiseur:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre, toute la cuisine se fait dans le pot de l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre, le couvercle doit être correctement verrouillé afin de faire monter une pression suffisante pour la cuisson. Pour ouvrir le couvercle, tourner le bouton vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) et soulevez-le. Pour fermer le couvercle, placez-le dans importe quelle position au-dessus du pot de l'autocuiseur, appuyez vers le bas et tournez le bouton vers la gauche (compteur d'horloge dans le sens horaire).

AVERTISSEMENT : NE JAMAIS FORCER L'OUVERTURE DE L'AUTOCUISEUR



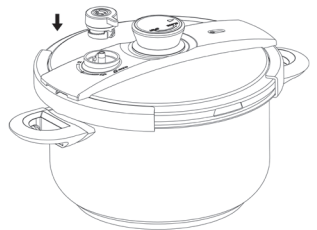
3. **Poignées du pot:** Elles sont utilisés pour déplacer et porter l'autocuiseur, ne pas utiliser la poignée du couvercle pour porter l'ensemble de l'unité.



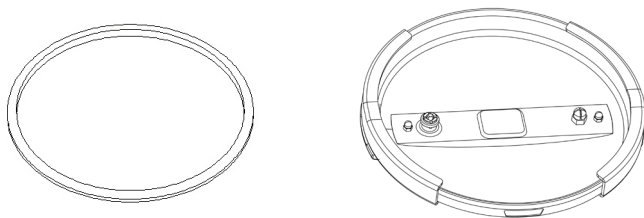
4. **Bouton du couvercle:** Utilisée pour retirer le couvercle de l'autocuiseur, la partie supérieure du couvercle contient d'importants composants essentielles pour utiliser l'autocuiseur. Pour réduire le risque de brûlures ou de déversements, les poignées du couvercle et du pot doivent être positionnées de sorte qu'elles ne surplombent pas la surface d'appareils adjacents ou le bord de la cuisinière.
5. **Soupape de pression:** Cette soupape de pression dispose deux réglages de la pression HIGH et LOW, une position de libération de la vapeur et une position propre pour retirer la soupape pour le nettoyage.



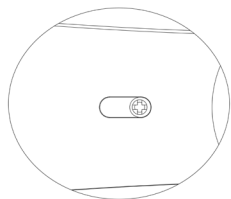
Position du Selecteur	Livres de Pression par Pouce Carré (psi)	Niveau de Pression
Ø	0	Position propre
	0	Sortie de vapeur
LOW	10	Basse
HIGH	15	Haut



6. **Joint:** Afin d'assurer une bonne étanchéité lors de la cuisson sous pression, un joint en silicone est placé autour de la partie inférieure du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur sans joint en silicone correctement positionné. Ne pas utiliser l'autocuiseur avec un joint usé ou déchiré. Il doit être remplacé immédiatement s'il est usé ou déchiré. Contactez le Service Clientèle de ZAVOR au : 1-855-928-6748 ou par courriel à l'adresse : info@zavoramerica.com. On peut également acheter des joints en ligne sur www.zavoramerica.com.

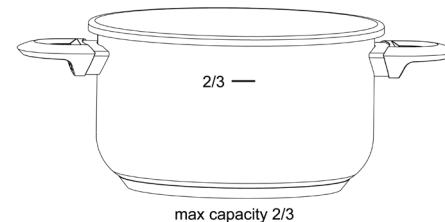


7. **Indicateur de pression:** L'indicateur de pression est la tige à pointe rouge, située au-dessus de la poignée du couvercle. Il indique s'il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Lorsqu'on chauffe l'autocuiseur et que la pression augmente, l'indicateur de pression va s'élever, relâchant automatiquement une faible quantité de vapeur par la soupape de pression. Si l'indicateur de pression est relevé, il y a de la pression dans l'autocuiseur et il ne peut pas être ouvert. Le verrouillage sous pression sur le couvercle sera bloqué et ne peut pas glisser en position ouverte. Si l'indicateur de pression n'est pas relevé, il n'y a pas de pression à l'intérieur de l'autocuiseur, et vous pouvez ouvrir le couvercle en toute sécurité.

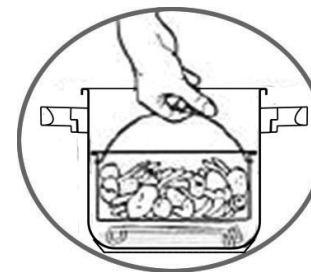


8. **Fenêtre de Sécurité:** Situé sur le côté du couvercle. Il est une caractéristique de sécurité supplémentaire ; la fenêtre de presse surpression construit à l'intérieur de l'autocuiseur.
9. **Fond conducteur de chaleur:** Étant donné que l'objectif d'un autocuiseur est de cuire rapidement, le fond de sa cuve est conducteur thermique et composé de trois couches en métal. La première couche en acier inoxydable est en contact avec les aliments sans danger pour ceux-ci. Compte tenu du fait que l'aluminium ne doit pas être en contact avec les aliments et que ce métal n'a pas de propriété magnétique, la couche d'aluminium est prise en sandwich entre les deux couches externes. L'aluminium est le meilleur conducteur de chaleur et fournit donc une distribution plus rapide et plus uniforme de la chaleur. La dernière couche est en acier inoxydable avec des propriétés magnétiques, ce qui rend l'autocuiseur compatible avec la cuisson par induction.

10. **La ligne de remplissage maximum (Max 2/3):** L'indicateur de pression est la tige à pointe rouge, située au-dessus de la poignée du couvercle. Il indique s'il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Lorsqu'on chauffe l'autocuiseur et que la pression augmente, l'indicateur de pression va s'élever, relâchant automatiquement une faible quantité de vapeur par la soupape de pression. Si l'indicateur de pression est relevé, il y a de la pression dans l'autocuiseur et il ne peut pas être ouvert. Le verrouillage sous pression sur le couvercle sera bloqué et ne peut pas glisser en position ouverte. Si l'indicateur de pression n'est pas relevé, il n'y a pas de pression à l'intérieur de l'autocuiseur, et vous pouvez ouvrir le couvercle en toute sécurité.



11. **Le panier de cuisson à la vapeur en acier inoxydable avec trépied:** L'autocuiseur EZLock est également livré avec un panier de cuisson à la vapeur en acier inoxydable avec trépied. Ils sont utilisés pour la cuisson d'aliments à la vapeur sous pression sans les placer directement dans le liquide de cuisson.



Cuisiner avec l'autocuiseur EZLock.

REMARQUE : LES AUTOCUISEURS ZAVOR SONT PRÉVUS UNIQUEMENT POUR LES SURFACES DE CUISSON DOMESTIQUES ET POUR UN USAGE DOMESTIQUE

Avant la première utilisation

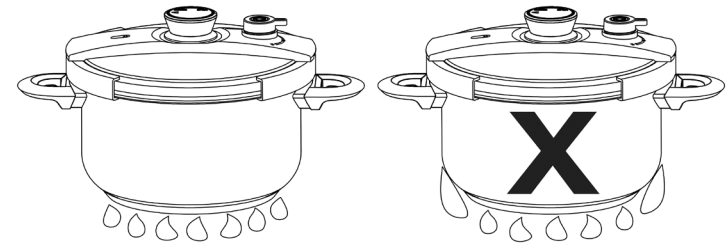
Pour ouvrir l'autocuiseur, mettez-le sur une surface plane et tourner le bouton vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre). Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, laver à la main toutes les pièces et les composants à l'eau tiède avec un savon doux à vaisselle. Bien rincer et sécher avec une serviette. L'autocuiseur peut aller au lave-vaisselle. Toujours enlever le joint lors du lavage du couvercle. Laver le joint à l'eau chaude savonneuse ; bien rincer et sécher avec une serviette. Enduire le joint avec une fine couche d'huile de cuisine (par exemple, huile végétale, huile d'olive, huile de colza, etc.). Suivez cette procédure chaque fois que vous lavez l'autocuiseur afin de prolonger la durée de vie du joint et pour faciliter le verrouillage du couvercle.

Ajouter de la nourriture et du liquide

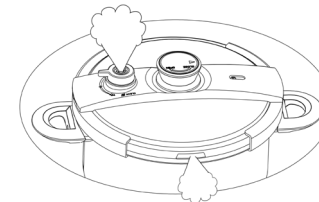
1. Pour cuisiner avec l'autocuiseur EZLock, il est très important d'utiliser au moins 1/2 tasse de liquide pour cuire pendant moins de 10 minutes, ou 2 tasses d'eau pour cuire pendant plus de 10 minutes; **NE JAMAIS EN UTILISER MOINS**. Il est important de toujours avoir un peu de liquide de cuisson dans l'autocuiseur, car ce liquide va créer la vapeur nécessaire pour faire monter la pression. Sans liquide, l'autocuiseur ne peut pas faire monter de pression. Vous pouvez utiliser de l'eau, du bouillon, du vin ou tout autre type de liquide à cuire, sauf de l'huile. Vous pouvez utiliser de l'huile pour dorer de la viande ou faire revenir des oignons directement dans votre autocuiseur avant d'ajouter le reste des ingrédients, mais l'huile ne doit jamais être le **SEUL** liquide de cuisson. **AVERTISSEMENT** : Les autocuiseurs ne sont pas des friteuses à pression.
2. Ne remplissez jamais l'autocuiseur au-delà de la ligne « Max 2/3 ». Il faut laisser suffisamment d'espace dans l'autocuiseur pour pouvoir faire monter la pression. Remplissez le pot de l'autocuiseur à moitié pour cuire des aliments qui gonflent et/ou produisent de la mousse pendant la cuisson, tels que les haricots ou autres légumes secs et les grains. De même, ne remplissez qu'à moitié lorsque vous préparez des soupes ou des bouillons.
3. Vous pouvez ajouter des aliments et du liquide directement dans l'autocuiseur, ou, au choix, vous pouvez cuire votre nourriture à la vapeur dans le panier en acier inoxydable. Pour utiliser le panier en acier inoxydable, placez le trépied métallique de support sur le fond de l'autocuiseur, ajoutez au moins une demi-tasse de liquide et placez le panier à vapeur contenant la nourriture par dessus.

Fermer le couvercle et cuire

1. Lorsque la cuisson est prête à démarrer, placez le couvercle sur l'autocuiseur, appuyez sur le couvercle légèrement si nécessaire, tournez le bouton vers la gauche (compteur d'horloge dans le sens horaire). Une fois l'autocuiseur verrouillé, sélectionnez l'un des deux niveaux de pression sur la soupape de pression. Le niveau de pression LOW équivaut à 10 psi (10 livres de pression par pouce carré). Utilisez ce réglage pour les aliments délicats tels que les légumes et les filets de poisson. Le niveau de pression HIGH équivaut à 15 psi (15 livres de pression par pouce carré). Utilisez ce paramètre pour la plupart des recettes; ragoûts, soupes, viandes, etc.
2. Placez l'autocuiseur au centre du brûleur de la cuisinière. L'autocuiseur EZLock peut être utilisé sur tous les types de brûleurs, y compris au gaz, électrique, en céramique et à induction. Pour ne pas décolorer les parois du pot, toujours ajuster le brûleur de sorte que lors d'utilisation sur le gaz, les flammes restent sous la base et ne lèchent pas les côtés. Lors de cuisson électrique, sélectionnez un brûleur du même diamètre que la base ou plus petit.



3. Commencez avec le réglage du brûleur sur feu vif si vous avez une cuisinière au gaz ou à induction. (**UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE - VOIR LA NOTE POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE**). Lorsque l'indicateur de pression se soulève et que la vapeur commence à sortir de la soupape de pression, baisser le feu pour maintenir un faible flux régulier de vapeur. À ce moment, le **TEMPS DE CUISSON COMMENCE** et vous pouvez minuter votre recette. Il est recommandé d'utiliser une minuterie de cuisine pour surveiller le temps de cuisson exacte.
4. Si à un moment de la cuisson une quantité excessive de vapeur d'eau s'échappe par la soupape de sécurité et la fenêtre de sécurité, diminuez le brûleur pour ajuster et maintenir le bon niveau de pression.



5. Si la pression baisse et que peu ou pas de vapeur s'échappe de la soupape de sécurité, augmentez la chaleur du brûleur jusqu'à ce qu'un faible flux régulier de vapeur s'échappe et peut être maintenu.
6. Pendant la cuisson, ne secouez jamais l'autocuiseur par inadvertance. Cela peut causer une libération automatique de vapeur par la soupape, ce qui va créer une chute de pression.

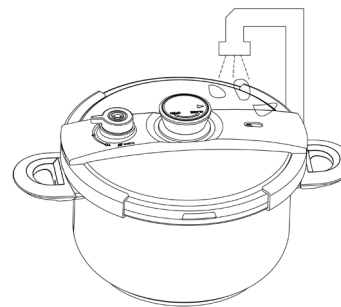
NOTE POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUE

Étant donné que les plaques d'une cuisinière électrique conservent la chaleur pendant longtemps, la nourriture est souvent trop cuite lorsqu'on règle le brûleur sur faible pour faire mijoter (une fois le temps de cuisson démarré). Pour compenser cela, nous vous recommandons d'utiliser la méthode à deux-brûleurs : Allumez un brûleur sur feu moyen et amener votre autocuiseur à la bonne pression. Allumez un second brûleur sur faible, de sorte qu'une fois la pression atteinte et que de la vapeur commence à s'échapper de la soupape de pression de votre autocuiseur, vous puissiez déplacer soigneusement l'autocuiseur avec des mitaines de four sur le brûleur faible et commencer le temps de cuisson sous pression. Vous pouvez ensuite éteindre le brûleur de feu moyen. Assurez-vous de ne pas trop baisser la chaleur du brûleur faible ; la vapeur devrait toujours s'échapper en un flux continu par la soupape de pression lors de la cuisson. S'il n'y a plus de vapeur qui s'échappe de la soupape de pression et/ou si l'indicateur de pression chute, augmentez le feu jusqu'à ce que la vapeur recommence à sortir de la soupape de pression, et augmentez le temps de cuisson de 1 ou 2 minutes.

Relâcher la pression après la cuisson

Toujours vérifier votre recette pour déterminer si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou si la méthode de libération rapide doit être utilisée. L'autocuiseur EZLock de ZAVOR dispose également d'une position de libération automatique de la soupape de pression qui peut être utilisée pour libérer la pression automatiquement lors de la cuisson d'aliments tels que ragoûts, viandes, volaille, soupes. Vous pouvez choisir l'une des 3 méthodes suivantes pour faire retomber la pression.

1. **Méthode de relâche naturel:** Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur chaud, laissez-le refroidir et la pression retombera naturellement. En fonction de la quantité de nourriture et de liquide dans l'autocuiseur, ce procédé peut prendre de 10 à 15 minutes. Une fois que la pression est complètement relâchée, que l'indicateur de pression est retombé et qu'il n'y a pas plus de vapeur qui s'échappe de la soupape de pression, aller au paragraphe 4 dans cette section.
2. **Méthode de libération rapide:** Aussi appelé la méthode de libération à l'eau froide, elle est utilisée pour faire retomber la pression aussi vite que possible. Cette méthode est principalement utilisée lors de la cuisson de légumes, fruits de mer et autres aliments tendres qui peuvent rapidement être trop cuits. Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur, mettez-le dans l'évier et arrosez gentiment le couvercle à l'eau du robinet jusqu'à ce que la vapeur se dissipe et que l'indicateur de pression retombe.



IMPORTANT ! VEUILLEZ NOTER:

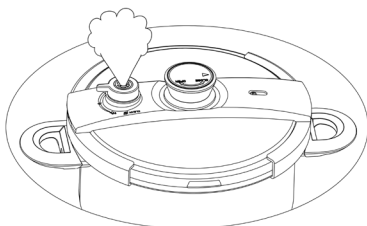
Lorsque vous utilisez la méthode de libération rapide, toujours faire couler un petit débit d'eau tiède du robinet sur la partie métallique du couvercle de l'autocuiseur. Ne jamais diriger le robinet directement sur la soupape de pression située sur la poignée supérieure.

AVERTISSEMENT: Sans tenir compte de ce conseil et en arrosant directement la soupape de pression d'un fort courant d'eau froide, vous risquez de créer une chute de pression brutale dans l'autocuiseur, ce qui peut entraîner l'éjection soudaine de vapeur du dessous du couvercle de l'autocuiseur. Cette vapeur d'eau est extrêmement chaude et peut potentiellement causer des brûlures graves. Lorsque vous placez l'autocuiseur dans l'évier, inclinez-le afin que l'eau froide s'écoule sur les

côtés. Une fois la pression complètement libérée et l'indicateur de pression retombé, passez à l'étape n° 4 de cette section.

NE JAMAIS PLONGER L'AUTOCUISEUR DANS L'EAU.

3. **Méthode de libération automatique:** Lorsque vous utilisez la méthode de libération automatique, tournez le réglage de la soupape de pression en position de libération et la vapeur d'eau se libérera automatiquement.



AVERTISSEMENT: La vapeur qui sort de la soupape de pression est très chaude, et peut projeter quelques gouttelettes d'eau chaude. Ne placez pas vos mains directement dans le jet de vapeur, et assurez-vous qu'il ne soit pas dirigé vers un article quelconque qui pourrait être endommagé par la chaleur. Une fois que la vapeur est complètement libérée et que l'indicateur de pression est retombé, allez au n° 4 de cette section.

4. Une fois la pression libérée et que vous voyez l'indicateur de pression retombé, vous pouvez ouvrir votre autocuiseur. Pour ouvrir l'autocuiseur, tourner le bouton vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre). **Même si vous avez déjà relâché la pression, n'ouvrez jamais l'autocuiseur vers votre visage car de la vapeur de cuisson intense peut encore se trouver dans l'appareil. Pour éviter le risque de brûlure, laissez les gouttelettes d'eau condensée dégoutter du couvercle dans l'autocuiseur.**
5. Ouverture pendant la cuisson. Si vous devez ouvrir l'autocuiseur pendant la cuisson, il faut d'abord le dépressuriser comme décrit dans cette section. Nous vous recommandons d'utiliser la méthode de libération automatique à cet effet, car cette méthode refroidira le moins votre autocuiseur, aidant donc la pression à remonter plus rapidement pour continuer la cuisson. Le couvercle sera chaud, soyez donc prudent lors de l'ouverture et de la fermeture ; pour réduire le risque de brûlures, ne touchez que les poignées. Rappelez-vous que vous interrompez la cuisson en ouvrant l'autocuiseur ; lorsque vous continuez la cuisson, vous devez régler le temps de cuisson restant et ajuster la minuterie en conséquence.
6. Ne jamais forcer l'ouverture de l'autocuiseur. Il ne peut être ouvert que si l'indicateur de pression est complètement retombé dans son logement et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque la fermeture de sécurité est déplacée en position ouverte.

Entretien et nettoyage

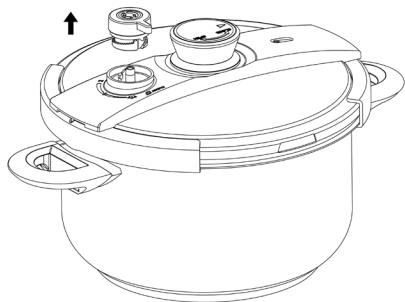
1. L'autocuiseur EZLock est en acier inoxydable de haute qualité et de forte épaisseur.
2. Le pot de l'autocuiseur peut aller au lave-vaisselle, mais pas le couvercle. Le couvercle doit être lavé à la main avec de l'eau chaude, un savon à vaisselle doux et un tampon de nettoyage non abrasif. Ne pas utiliser de tampons métalliques ou de nettoyeurs abrasifs car ils pourraient rayer le pot et éventuellement endommager la finition.
3. Pour enlever les taches tenaces et toute décoloration à l'intérieur de l'autocuiseur, ajoutez le jus d'un demi citron et 1 à 2 tasses d'eau dans le pot de autocuiseur. Faites cuire à haute pression pendant 15 minutes, puis retirer du feu. Laissez la pression retomber naturellement, puis laver comme d'habitude.
4. Après le nettoyage, sécher avec un chiffon de cuisine propre et doux.
5. Afin de prolonger la durée de vie du joint en silicone, retirez-le après chaque utilisation et lavez-le à l'eau tiède et au savon à vaisselle doux. Rincez-le et séchez-le bien puis recouvrez-le d'une mince couche d'huile végétale avant de le replacer. Pour plus de sécurité et de meilleurs résultats, le joint en silicone doit être remplacé tous les 12-18 mois environ, selon l'utilisation. Vous pouvez commander un nouveau joint en appelant le service clientèle de ZAVOR pour recevoir un formulaire de commande au : 1-855-928-6748, ou en allant à la section Boutique en ligne de notre site Web : www.zavoramerica.com.
6. Pour rangement, NE PAS VEROUILLER LE COUVERCLE. Il suffit de placer le couvercle à l'envers sur le pot de l'autocuiseur. Cela permettra d'éviter qu'un vide se forme à l'intérieur de l'autocuiseur pendant le stockage, ce qui rendrait l'ouverture du couvercle difficile. Cela permettra également d'éviter les odeurs de ranci dans l'autocuiseur.
7. Avant d'utiliser l'autocuiseur EZLock de ZAVOR, vérifiez toujours que les poignées sont solidement vissées. Sinon, serrer les vis des poignées avec un tournevis.
8. Pièces de rechange : Utilisez uniquement des pièces de rechange authentiques fabriquées et distribuées par ZAVOR America, Inc. L'utilisation de pièces et/ou d'accessoires non autorisés peut provoquer une défaillance de l'unité et annulera toute protection par garantie du fabricant. Vous pouvez commander des pièces de rechange en appelant le Service Clientèle de ZAVOR au : 1-855-928-6748, ou en allant à la section de la boutique en ligne sur notre site Web : www.zavoramerica.com.

Nettoyage de la soupape de pression

Après chaque utilisation, vérifiez que la soupape de pression ne comporte aucune particule de dépôt. Pour ce faire, déplacez la soupape de pression en position vapeur et retirez la soupape (voir les instructions détaillées ci-dessous). Nettoyez-la en y passant de l'eau courante à travers. Ensuite, soulevez le couvercle à la lumière et regardez par le trou sous la soupape de pression. Vérifiez que vous pouvez voir à travers et qu'il n'y a pas de particules alimentaires bloquées. Si nécessaire, nettoyez avec une petite brosse ou un cure-pipe.

1. POUR RETIRER LA SOUPE DE PRESSION POUR LA NETTOYER :

Déplacer la soupape en position de libération de la pression. Faites bouger la soupape de pression d'un côté à l'autre en tirant doucement vers le haut pour la retirer de son logement.



2. POUR REPLACER LA SOUPE APRÈS NETTOYAGE :

Maintenez la soupape de pression sur le tuyau d'évacuation et poussez-la vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit bien en position.

Instructions de base pour la cuisson

Dans cette section, vous trouverez des instructions de base pour cuire des aliments le plus souvent préparés à l'autocuiseur. Ne pas couper ou tailler la nourriture dans l'autocuiseur avec un couteau ou autre ustensile pointu pour éviter de rayer le pot. Pour les soupes et les bouillons, ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'à 1/2 ! Rappelez-vous de toujours mettre un peu de liquide de cuisson. Utiliser l'autocuiseur sans liquide de cuisson ou le laisser bouillir et sécher, l'endommagera et l'empêchera de faire monter la pression et de bien fonctionner.

Légumes frais et surgelés

- Lavez soigneusement tous les légumes frais.
- Épluchez tous les légumes de racines, tels que betteraves rouges, carottes, pommes de terre et navets.
- Toute une citrouille d'hiver doit être percée à plusieurs reprises avec une fourchette avant la cuisson.
- Lorsque vous cuisez des légumes à la vapeur dans le panier sur le trépied de support, vous devez utiliser au moins 1/2 tasse d'eau.
- Si le temps de cuisson approximatif est de plus de 10 minutes, vous devez utiliser 2 tasses d'eau.
- Vous ne devriez jamais remplir l'autocuiseur à plus 2/3 de sa capacité.
- Lorsque vous faites cuire les légumes surgelés, vous devez prolonger le temps de cuisson total de 1 à 2 minutes.
- Si possible, utilisez la méthode de libération à l'eau froide lorsque le temps de cuisson est terminé. C'est le meilleur moyen pour relâcher la vapeur et éviter la surcuisson des légumes tendres. Vous pouvez également utiliser la méthode de relâche automatique.

LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Artichaut, grand, sans feuilles	9 à 11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, sans feuilles	6 à 8 minutes	Haut
Asperges, fines, entières	1 à 1½ minutes	Haut
Asperges, épaisses, entières	1 à 2 minutes	Haut
Haricots blancs dans la cosse	8 minutes	Haut
Haricots dans la cosse	4 minutes	Haut
Brocoli en pousses	2 à 3 minutes	Haut
Brocoli en tiges	4 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	3 à 4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quartiers	1 minute	Haut
Chou rouge ou vert, en tranches de 1/4 po (1 cm)	1 minute	Haut
Carottes en rondelles de 1/4 po (1cm)	4 minutes	Haut
Carottes en morceaux de 1 po (2,5 cm)	2 à 3 minutes	Haut
Choux-fleurs, têtes	1 à 2 minutes	Haut
Chou commun coupe épaisse	3 minutes	Haut
Mais en épis	1 à 2 minutes	Haut
Endive en coupe épaisse	5 minutes	Haut
Chou frisé vert en coupe épaisse	2 à 3 minutes	Haut
Haricots verts entiers	2 à 3 minutes	Haut
Gombo en petites gousses	2 minutes	Haut
Oignons entiers, diamètre 1 1/2 po (4 cm)	1 minute	Haut
Pois en gousses	5 minutes	Haut
Pommes de terre blanches, nouvelles, petites, entières	6 minutes	Haut
Pommes de terre blanches en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	3 à 4 minutes	Haut
Citrouille en tranches de 2 po (5 cm)	4 minutes	Haut
Betterave rouge en tranches de 1/4 de po (1 cm)	12 minutes	Haut
Betterave rouge, petite, entière	20 minutes	Haut
Betterave rouge, grosse, entière	2 minutes	Haut
Bette à carde en coupe épaisse	4 minutes	Haut
Épinards congelés	2 minutes	Haut
Épinards, frais en coupe épaisse	7 minutes	Haut
Rutabaga en tranches de 1 po (2,5 cm)	5 minutes	Haut
Patate douce en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	2 minutes	Haut
Tomates en quartiers	3 minutes	Haut
Navet, petit, en quartiers	3 minutes	Haut
Navet en tranches de 1 1/2 po (4 cm)	7 minutes	Haut
Courgette, courge poivrée, moitié	8 minutes	Haut
Courgette d'été, en tranches de 1 po (2,5 cm)	10 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruit frais:

- Fruits lavés et/ou épinés. Si vous préférez, pelez-les et coupez-les en tranches.
- Faites cuire les fruits à la vapeur ou dans le panier à pâtes sur le trépied de support et ajouter au moins une tasse d'eau ou de jus de fruits.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».
- Si vous le souhaitez, ajoutez du sucre et/ou un assaisonnement aux fruits avant ou après la cuisson.
- Lorsque vous faites cuire des fruits entiers ou coupés en deux, utilisez la libération rapide. Lorsque vous faites cuire des fruits en tranches ou en morceaux pour faire une purée ou des conserves utilisez la méthode de relâche naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Mettez les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruits pour chaque tasse de fruits secs.
- Si vous préférez, vous pouvez ajouter un assaisonnement ou d'autres arômes. Utilisez la méthode de libération rapide lorsque la période de cuisson est terminée. Si, après la période de cuisson, le fruit est encore dur, laissez-le mijoter dans l'autocuiseur sans couvercle jusqu'à ce qu'il soit prêt. Ajouter de l'eau si nécessaire

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Pommes fraîches en tranches ou en morceaux	2 à 3 minutes	Haut
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Abricots frais, entiers ou en moitiés	2 à 3 minutes	Haut
Pêches séchées	4 à 5 minutes	Haut
Pêches fraîches en moitiés	3 minutes	Haut
Poires séchées	4 à 5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3 à 4 minutes	Haut
Pruneaux	4 à 5 minutes	Haut
Raisins secs	4 à 5 minutes	Haut

Haricots et autres légumes secs

- **AVERTISSEMENT : Ne jamais remplir l'autocuiseur de haricots et de légumes au-delà de la moitié de sa capacité, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.**
- Enlevez toutes particules étrangères. Rincez à l'eau tiède.
- Faites tremper les haricots dans quatre fois leur volume d'eau chaude pendant au moins quatre heures avant de les cuire, ou si vous préférez, laissez-les tremper toute la nuit. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcit les fèves et les empêche d'absorber l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles fendues séchées.
- Après le trempage, enlevez les haricots et les gousses qui flottent.
- Égouttez l'eau des haricots.
- Rincez-les dans de l'eau chaude (cela vaut également pour les lentilles fendues séchées).
- Mettez les haricots ou légumes dans l'autocuiseur. Ajoutez trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots ou de légumes. Ne pas ajouter de sel ; les haricots et les légumes seront assaisonnés après la cuisson.
- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer la mousse qu'ils produisent.
- Pour ajouter d'autres saveurs, faites cuire les haricots ou lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon pelé et deux clous de girofle.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction de la qualité des haricots. Si, après le temps de cuisson recommandés, les fèves sont encore dures, continuez de les cuire sans le couvercle. Si nécessaire, ajoutez de l'eau.
- Une tasse de haricots ou d'autres légumes produit environ deux tasses après la cuisson.

HARICOTS ET LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Azuki	4 à 5 minutes	Haut
Haricots blancs	5 à 7 minutes	Haut
Haricots d'Espagne, rouge	10 à 12 minutes	Haut
Haricots noir	8 à 10 minutes	Haut
Haricots colorés	4 à 6 minutes	Haut
Pois chiches	10 à 12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7 à 9 minutes	Haut
Soupe aux lentilles	8 à 10 minutes	Haut
Lentilles vertes	8 à 10 minutes	Haut
Pois d'Angole	7 à 9 minutes	Haut

Grains

- **AVERTISSEMENT : Ne jamais remplir l'autocuiseur de grains au-delà de la moitié de sa capacité, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.**
- Enlevez toutes particules étrangères. Rincez à l'eau tiède. Faites tremper les grains dans quatre fois leur volume d'eau chaude pendant au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou si vous préférez, laissez-les tremper toute la nuit. Ne pas ajouter de sel, car cela durcira les grains et les empêchera d'absorber l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après le trempage, enlevez les grains ou bales qui flottent.
- Drainez l'eau des grains.
- Rincez à l'eau chaude (cela vaut aussi pour le riz.)
- Faites cuire chaque tasse de céréales dans la quantité d'eau indiquée par la recette ou l'emballage.
- Salez au goût.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction de la qualité des grains. Si, après le temps de cuisson recommandé les grains sont encore difficiles, continuez de les faire cuire sans couvercle. Si nécessaire, ajoutez de l'eau.
- Une tasse de grains gonfle pour arriver à environ deux tasses de grains cuits.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITÉ APPROXIMATIVE D'EAU	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz basmati	1 / tasses	5 à 7 minutes	Haut
Riz brun	1 / tasses	15 à 20 minutes	Haut
Riz long grain	1 / tasses	5 à 7 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22 à 25 minutes	Haut

Viande et volaille

- Retirez toute la graisse visible de la viande ou de la volaille. Si vous préparez une coupe entière de viande ou de volaille, comme un rôti, coupez-le de manière à ce qu'il entre dans l'autocuiseur sans en toucher les côtés.
- Les viandes et de volaille découpées en petits morceaux cuisent plus rapidement.
- Pour obtenir les meilleurs résultats, faites dorer la viande ou la volaille dans l'autocuiseur avec 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'olive, sans couvercle avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur (jamais au-dessus de la ligne « Max 2/3 »). Faites dorer la viande par lots, si nécessaire. Égouttez l'excès de graisse et commencez la cuisson comme indiqué dans la recette.
- Toujours cuire la viande et la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, utilisez deux tasses de liquide. Les viandes avec des conservateurs ou salées doivent être couvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».

- Lorsque vous préparez un bouillon ou une soupe concentré, mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié de sa capacité.
- Les temps de cuisson exacts varient en fonction de la qualité et la quantité de la viande à cuire. Sauf indication contraire dans la recette, les temps de cuisson sont donnés pour 3 lbs (1,4 Kg) de viande ou de volaille. En outre, plus épaisse la coupe de viande, plus long le temps de cuisson.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez la méthode de relâche naturel pour permettre à la pression de retomber naturellement.
- Lorsque vous faites cuire du boeuf ou de la volaille avec des légumes, commencez par cuire la viande dans du bouillon ou autre liquide. Soustraire du temps de cuisson recommandé pour la viande le temps de cuisson de l'ingrédient légume qui prend le plus de temps pour cuire. Faites d'abord cuire la viande à l'autocuiseur. Relâchez la pression de l'autocuiseur par la méthode de libération rapide. Ouvrez l'autocuiseur et ajoutez les légumes. Vérifiez l'assaisonnement. Portez l'autocuiseur jusqu'à arriver à la pression et continuez la cuisson à la pression pour le temps de cuisson recommandé pour les légumes. Si vous voulez ajouter des légumes qui cuisent rapidement, tels que des pois ou des champignons, ne les cuisez pas à la pression en même temps que les autres légumes de cuisson plus longue. Ajoutez-les à l'autocuiseur juste avant de servir et faites-les bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Exemple : Si vous faites cuire un gros morceau de poitrine de boeuf (temps de cuisson, 43 minutes) avec des pommes de terre (temps de cuisson 7 minutes) et des carottes en rondelles (temps de cuisson 1 1/2 minute), vous devez d'abord faire cuire la viande seule pendant 34 1/2 minutes, puis relâchez la pression, ajouter les pommes de terre et cuire pendant 7 minutes. Enfin, ajoutez les carottes et laissez mijoter pendant une minute ou jusqu'à ce qu'elles soient cuits.

VIANDE ET VOLAILLE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf / veau, rôti ou poitrine	35 à 40 minutes	Haut
Boeuf / veau, (jarret) 1 1/2 po (4 cm) de large	25 à 30 minutes	Haut
Boeuf / veau, cubes de 1 po (2,5 cm), 1 1/2 livres (700 gr)	10 à 15 minutes	Haut
Boeuf / veau, rôti ou poitrine	35 à 40 minutes	Haut
Boeuf préparé, 2 livres (900 g)	10 à 15 minutes	Haut
Boulettes, 1 à 2 livres (450 à 900 g)	5 à 10 minutes	Haut
Boeuf salé	50 à 60 minutes	Haut
Rôti de porc	40 à 45 minutes	Haut
Côtes de porc, 2 livres (900 g)	15 minutes	Haut
Jambon fumé de 2 livres (900 g)	20 à 25 minutes	Haut
Jambon en morceaux	20 à 25 minutes	Haut
Gigot d'agneau	35 à 40 minutes	Haut
Agneau en cubes 1 po (2,5 cm), 1 1/2-livres (700 g)	10 à 18 minutes	Haut
Poulet entier de 2 à 3 livres (900 g à 1,4 kg)	12 à 18 minutes	Haut
Poulet en morceaux, 2 à 3 livres (900 g à 1,4 kg)	8 à 10 minutes	Haut
Soupe ou bouillon concentré de boeuf ou de volaille	10 à 15 minutes	Haut

Fruits de mer et poissons

- Poissons nettoyés et éviscérés. Retirez toutes les arrêtes visibles.
- Frottez et rincez les coquillages de l'eau froide. Faites tremper les palourdes et les moules dans un récipient d'eau froide avec du jus d'un citron, pendant une heure, pour en retirer le sable.
- Le temps de cuisson peut varier en fonction du fruit de mer à cuire.
- Faites cuire les fruits de mer dans le panier à vapeur sur le trépied de support avec au moins 3/4 de tasse de liquide. Appliquez une fine couche d'huile végétale au panier vapeur lorsque vous cuisez le poisson pour éviter qu'il s'y colle.
- Si vous le souhaitez, assaisonnez ou aromatisez le liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-dessus de la ligne « Max 2/3 ».
- Lorsque vous préparez un bouillon ou une soupe concentré, mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié de sa capacité.
- Utilisez la méthode de relâche automatique ou à l'eau froide lorsque le temps de cuisson est écoulé.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Crabe	2 à 3 minutes	Basse
Filet de poisson, épais 1 1/2 à 2 livres (700 à 900 g)	2 à 3 minutes	Basse
Soupe ou bouillon de poisson concentré	5 à 6 minutes	Haut
Poissons entiers, éviscérés	5 à 6 minutes	Basse
Homard, 1 1/2 à 2 livres (700 à 900 g)	2 à 3 minutes	Basse
Moules	2 à 3 minutes	Basse
Crevettes (gambas)	1 à 2 minutes	Basse

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur EZLock

Il est facile d'adapter votre recette préférée pour les utiliser avec l'autocuiseur. En gros, les soupes, les ragoûts, les viandes et la volaille braisées et rôties lentement, et les –recettes à feu doux, comme la sauce tomate et les confitures donnent les meilleurs résultats.

Viande et volaille: Lors de la préparation de viandes et de volaille, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur –ouvert en utilisant au moins 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'olive. Versez l'excès de gras et faites revenir les oignons, l'ail ou d'autres légumes comme l'indique la recette. Ajoutez les ingrédients restants et au moins une 1/2 tasse de liquide de cuisson tel que bouillon, purée de tomate diluée ou vin.

Soupes: Les soupes sont rapides et faciles à préparer. Ajoutez viande, volaille ou fruits de mer à l'autocuiseur ainsi que tous les légumes, herbes et épices désirés. Ajoutez les ingrédients liquides, en remplissant l'autocuiseur à moitié.

Dépannage

Afin d'assurer les meilleurs résultats lors de l'utilisation de l'autocuiseur EZLock, lisez attentivement toutes les instructions et les conseils de sécurité contenus dans le manuel du propriétaire et tous les autres documents imprimés fournis par le fabricant. Voici des conseils pratiques et des solutions à certains problèmes courants que vous pouvez rencontrer lorsque vous utilisez l'autocuiseur EZLock.

PROBLÈME	Le couvercle ne fermera pas.
RAISON	Si les instructions de la section « Fermeture du couvercle et de cuisson » de ce manuel ne sont pas suivies attentivement, le couvercle pourrait se coincer en essayant de le fermer.
SOLUTION	Si vous rencontrez une certaine résistance en tentant de fermer le couvercle, ne forcez pas. Assurez-vous que le couvercle est placé au-dessus de l'autocuiseur et appuyez vers le bas comme décrit dans la section « Fermeture du couvercle et cuisson » de ce manuel. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter le Service Clientèle de ZAVOR au : 1-855-928-6748 ou par courriel à l'adresse : info@zavoramerica.com.
PROBLÈME	Il y a une fuite d'eau tandis que la pression monte.
RAISON	Alors que l'autocuiseur monte la pression, un peu d'eau peut s'en écouler. L'eau provient de la vapeur d'eau condensée dans le couvercle. L'écoulement s'arrête lorsque l'autocuiseur atteint la bonne pression. Toutefois, si la fuite est continue ou ne s'arrête pas une fois la pression atteinte, le joint n'a peut être pas été lavé et huilé correctement.
SOLUTION	Lavez et séchez votre joint après chaque utilisation, et huilez-le régulièrement.
PROBLÈME	La pression ne monte pas (l'indicateur visuelle de pression ne sort pas après plus de 5 minutes à feu vif).
RAISON	1. Il n'y a pas assez de liquide. 2. L'autocuiseur n'a pas été correctement fermé. 3. La soupape est sale et/ou obstruée. 4. Le joint en silicone n'est pas en place, ou est sale ou usé. 5. La soupape de pression ne se trouve pas en position correcte.
SOLUTION	1. Toujours utiliser la quantité appropriée de liquide indiqué dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Cependant, ne jamais remplir plus de la moitié de l'autocuiseur avec des liquides. 2. En suivant les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur en créant un joint étanche, ce qui permettra l'accumulation adéquate de pression. 3. La soupape peut se souiller lors de la cuisson d'aliments tels que des haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez régulièrement la soupape. 4. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation continue, le joint en silicone va commencer à s'user et doit être remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment. 5. Assurez-vous que la soupape de pression est tournée vers le réglage de la pression. La pression ne montera pas dans l'autocuiseur si la soupape de pression est tournée vers la position de libération de vapeur.

PROBLÈME	L'indicateur visuelle de pression est relevé, mais aucune vapeur ne s'échappe de la soupape de pression.
RAISON	1. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur. 2. La soupape est sale et/ou obstruée. 3. La chaleur du brûleur n'est pas assez élevée.
SOLUTION	1. Assurez-vous qu'il y a assez de liquide. Il devrait toujours y avoir au moins une demi-tasse de liquide dans l'autocuiseur, ou 2 tasses si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes. 2. La soupape peut se souiller lors de la cuisson d'aliments tels que des haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez régulièrement la soupape. Voir la section « Entretien et nettoyage » dans ce manuel pour des instructions sur la façon de retirer la soupape pour la nettoyer. 3. Augmentez la chaleur sur moyen-élevé jusqu'à ce qu'un doux flux régulier de vapeur s'échappe de la soupape de pression.
PROBLÈME	Un doux flux régulier de vapeur s'échappe de la soupape de pression et de petites gouttes de condensation de l'eau se rassemblent sur le couvercle.
RAISON	Lorsque utilisée correctement, la soupape de pression va libérer un doux flux régulier de vapeur et quelques gouttes d'eau se condensent sur le couvercle.
SOLUTION	Ceci est normal. Si beaucoup d'eau jaillit de la soupape avec la vapeur, voir ci-dessous.
PROBLÈME	Un fort jet de vapeur jaillit de la soupape de pression avec ou sans gouttes de condensation.
RAISON	1. La chaleur du brûleur est trop élevée. 2. La soupape est sale. 3. La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement.
SOLUTION	1. Baissez le feu de sorte que seul un doux flux régulier de vapeur s'échappe. 2. Vérifiez la soupape pour voir s'il y reste des particules de nourriture. Retirez-les avec un cure-dent. 3. La soupape de sécurité doit être remplacée. Contactez le Service Clientèle de ZAVOR au : 1-855-928-6748 ou par courriel à l'adresse : info@zavoramerica.com..
PROBLÈME	Fuite de vapeur autour du bord du couvercle.
RAISON	1. L'autocuiseur est trop plein. 2. L'autocuiseur n'a pas été fermé correctement. 3. Le joint en silicone n'est pas en place, ou il est sale ou usé.
SOLUTION	1. Ne remplissez jamais l'autocuiseur au-delà de ligne FILL MAX ou à moitié lors de la cuisson de liquides ou d'aliments qui moussent et gonflent pendant la cuisson. 2. En suivant les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur de sorte qu'un joint étanche se crée, ce qui permettra l'accumulation adéquate de pression. 3. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation continue, le joint en silicone va commencer à s'user et doit être remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment.

PROBLÈME	L'autocuiseur ne peut être ouvert après la cuisson.
RAISON	1. Il y a encore de la pression dans l'autocuiseur. 2. Si l'indicateur de pression est retombé, mais que vous ne pouvez toujours pas ouvrir le couvercle, le couvercle pourrait ne pas avoir été tourné complètement vers la position OPEN (Ouvrir).
SOLUTION	1. Utilisez la méthode de libération automatique ou à l'eau froide pour faire retomber toute pression résiduelle. Assurez-vous que l'indicateur de pression est retombé. Essayez d'ouvrir à nouveau. 2. Tournez le couvercle en direction de la flèche située à côté du mot OPEN (Ouvrir) et soulevez le couvercle.
PROBLÈME	Les aliments sont sous-cuits.
RAISON	1. Le temps de cuisson est trop court. 2. La méthode de libération automatique ou à l'eau froide a été mal utilisée pour faire retomber la pression.
SOLUTION	1. Toujours vérifier le temps de cuisson de votre recette. Si les aliments sont encore sous-cuits, prolongez le temps de cuisson d'environ 1 à 2 minutes et faites cuire sous pression, ou laissez mijoter sans couvercle jusqu'à obtenir la texture désirée. 2. Utilisez la méthode de relâche naturel de sorte que la nourriture reçoive un temps de cuisson supplémentaire pendant que la pression retombe.
PROBLÈME	La nourriture est trop cuite.
RAISON	1. Le temps de cuisson est trop long. 2. La méthode de relâche naturel a été mal utilisée pour faire retomber la pression.
SOLUTION	1. Toujours vérifier le temps de cuisson de votre recette. Si la nourriture est trop cuite, raccourcissez le temps de cuisson d'au moins 1 à 2 minutes. 2. Utilisez la méthode de libération automatique ou à l'eau froide pour faire retomber la pression immédiatement.

Mise En Conserve Domestique Avec Votre Autocuiseur

LA SECTION SUR LA CONSERVATION À DOMICILE S'APPLIQUE AU MODÈLE EZLOCK 10 QT (ARTICLE # ZCWEZ05) ET AU MODÈLE EZLOCK 12.7 QT (ARTICLE # ZCWEZ22).

APERÇU DE LA MISE À LA MAISON:

La mise en conserve à domicile est une méthode de conservation des aliments qui constitue une méthode gratifiante pour produire et conserver certaines de nos recettes préférées. La mise en conserve nous permet de stocker des recettes et d'en profiter plus tard ou de les offrir en cadeau à des amis et à des proches. Comprendre les étapes de base de la préparation et le bon équipement est tout ce dont vous avez besoin pour créer une fabuleuse gamme de provisions à stocker dans votre garde-manger. Une fois la méthode maîtrisée, la plupart des gens trouvent que la mise en conserve est l'un des moyens les plus simples et les plus gratifiants de s'assurer d'avoir vos fruits, légumes et même viandes préférés toute l'année. La mise en conserve des aliments à la maison a gagné en popularité. Les familles s'instruisent sur les méthodes de mise en conserve. Ces directives de base vous apprendront à conserver vos recettes préférées dans votre autocuiseur ZAVOR.

Pourquoi conserver les aliments?

La mise en conserve peut être un moyen sûr et économique de conserver des aliments de qualité à la maison. C'est une méthode importante et sûre de conservation des aliments si elle est pratiquée correctement. Le processus de mise en conserve consiste à placer les aliments dans des bocaux et à les chauffer à une température qui détruit les micro-organismes qui pourraient constituer un danger pour la santé ou entraîner la détérioration des aliments. L'air est chassé du pot pendant le chauffage et, à mesure qu'il refroidit, un joint sous vide se forme. Le joint sous vide empêche l'air de revenir dans le produit, le protégeant des micro-organismes qui pourraient contaminer à nouveau les aliments.

Avant que tu Commences:

Outils Recommandés Pour La Mise En Conserve

1. Grille métallique pour manœuvrer en toute sécurité les bocaux chauds dans et hors de l'autocuiseur.
2. Lève-bocal pour saisir en toute sécurité les bocaux chauds.
3. Louche pour ramasser la nourriture dans les bocaux.

4. Bulle plus libre pour empêcher les bulles d'air de rester piégées dans le pot et de provoquer une contamination.
5. Clé à bocal pour fermer les couvercles en toute sécurité.
6. Baguette à couvercle magnétique pour soulever en toute sécurité les couvercles stérilisés hors de l'eau chaude de l'autocuiseur.
7. Entonnoir à large ouverture pour s'assurer que toute la nourriture entre dans le pot.
8. Bocaux en verre: Utilisez uniquement des bocaux de mise en conserve standard, également appelés «bocaux Mason». Les autocuiseurs de différentes tailles conviennent à des pots de différentes tailles.
9. Couvercles de mise en conserve: Ces couvercles métalliques plats avec un composé d'étanchéité et une bande à vis en métal sont le type de couvercle le plus populaire et le plus recommandé pour les produits en conserve.

1. Sélection, préparation et utilisation des pots:

Examinez les bocaux et jetez ceux avec des entailles, des fissures et des bords rugueux. Ces défauts ne permettront pas un scellement hermétique sur le pot, et la nourriture en résultera. Tous les bocaux doivent être lavés à l'eau savonneuse, bien rincés, puis maintenus au chaud avant utilisation. Cela pourrait être fait au lave-vaisselle ou en plaçant les bocaux dans l'eau qui chauffe dans votre marmite. Les bocaux doivent être maintenus au chaud pour éviter de se casser lorsqu'ils sont remplis d'un produit chaud et placés dans la marmite pour le traitement.

Les bocaux traités dans une marmite à bain-marie bouillante pendant 10 minutes ou plus ou dans un autocuiseur seront stérilisés pendant le traitement. Les bocaux qui seront remplis d'aliments et traités pendant moins de 10 minutes dans une marmite à bain-marie bouillante doivent être stérilisés en les faisant bouillir pendant 10 minutes.

2. Sélection, préparation et utilisation du couvercle

Le couvercle auto-obturant commun consiste en un couvercle métallique plat maintenu en place par une bande métallique à vis pendant le traitement. Le couvercle plat est serti autour de son bord inférieur pour former une auge, qui est remplie d'un matériau de joint coloré. Lorsque les bocaux sont traités, le joint du couvercle se ramollit et s'écoule légèrement pour couvrir la surface d'étanchéité du bocal, tout en permettant à l'air de s'échapper du bocal.

Il est préférable de n'acheter que la quantité de couvercles que vous utiliserez dans un an. Ne réutilisez jamais les couvercles. Pour assurer une bonne étanchéité, suivez attentivement les instructions du fabricant lors de la préparation des couvercles avant utilisation. Examinez attentivement tous les couvercles métalliques. N'utilisez pas de couvercles ou couvercles anciens, bosselés ou déformés avec des espaces ou d'autres défauts dans le joint d'étanchéité.

chété, suivez attentivement les instructions du fabricant lors de la préparation des couvercles avant utilisation. Examinez attentivement tous les couvercles métalliques. N'utilisez pas de couvercles ou couvercles anciens, bosselés ou déformés avec des espaces ou d'autres défauts dans le joint d'étanchéité.

Suivez les directives du fabricant fournies ou sur la boîte pour serrer correctement les couvercles des bocaux.

- Si les bandes à vis sont trop serrées, l'air ne peut pas s'échapper pendant le traitement et les aliments se décolorent pendant le stockage.
- Un serrage excessif peut également provoquer la déformation des couvercles et la rupture des bocaux, en particulier avec les aliments transformés sous pression.
- Si les bandes de vis sont trop lâches, du liquide peut s'échapper des bocaux pendant le traitement, les scellés peuvent échouer et les aliments devront être retraités.

Ne resserrez pas les couvercles après avoir traité les bocaux. Lorsque les bocaux refroidissent, le contenu du bocal se contracte, tirant fermement le couvercle auto-obturant contre le bocal pour former un vide poussé.

Les bandes à vis ne sont pas nécessaires sur les bocaux stockés. Ils peuvent être facilement retirés une fois les bocaux refroidis. Lorsqu'elles sont retirées, lavées, séchées et stockées dans un endroit sec, les bandes à vis peuvent être utilisées plusieurs fois. S'ils sont laissés sur des bocaux stockés, ils deviennent difficiles à enlever, rouillent souvent et peuvent ne plus fonctionner correctement.

3. Méthodes De Mise En Conserve:

Il existe deux méthodes sûres de mise en conserve, selon le type d'aliment mis en conserve: la méthode de mise en conserve sous pression et la méthode au bain-marie bouillant.

MÉTHODE DE MISE SOUS PRESSION:

Avec la méthode de mise en conserve sous pression, les pots de nourriture sont placés dans 2 à 3 pouces d'eau dans un autocuiseur et chauffés sous pression à une température de 240°F ou plus pendant une durée spécifique, qui diffère pour chaque recette. La mise en conserve sous pression peut être utilisée pour conserver tous les types d'aliments. C'est également la seule méthode sûre de mise en conserve d'aliments à faible teneur en acide, dont le pH est supérieur à 4,6. Les aliments en conserve à faible teneur en acide ne sont pas suffisamment acides pour empêcher la croissance de la bactérie *Clostridium botulinum*, qui peut provoquer le botulisme. Pour détruire les bactéries, les aliments doivent être traités à une température d'au moins 240°F, qui ne peut être atteinte que dans un autocuiseur. Le traitement des aliments sous pression à une température de

240°F pendant une durée adéquate garantit la destruction du plus grand nombre de micro-organismes résistants à la chaleur dans les aliments en conserve.

Les aliments peu acides comprennent tous les légumes, viandes, volailles et fruits de mer. Cette méthode est également recommandée pour la mise en conserve d'articles tels que les soupes, les ragoûts et le chili.

Remarque: Bien que considérées comme des fruits, les tomates ont un pH proche de 4,6. Par conséquent, vous devez généralement les traiter dans une marmite à pression.

AVERTISSEMENT: 240°F ne peut être atteint que dans un autocuiseur / marmite. N'essayez jamais de mettre en boîte des aliments peu acides en utilisant la méthode du bain-marie bouillant.

Instructions pour la méthode de mise en conserve sous pression:

Instructions de traitement: Remplissez les bocaux. Laissez l'espace libre approprié selon les instructions de traitement pour des aliments spécifiques. Ceci est nécessaire pour que tout l'air supplémentaire soit éliminé pendant le traitement et qu'un joint étanche sous vide se forme.

Pour vous assurer que les bulles d'air n'ont pas été emprisonnées à l'intérieur du bocal, passez un sac à bulles ou tout autre ustensile en plastique ou en caoutchouc sur les bords du bocal, en déplaçant doucement les aliments, de sorte que l'air emprisonné soit libéré. Une fois les bulles d'air éliminées, il peut être nécessaire d'ajouter plus de liquide dans le pot pour garantir un espace libre approprié.

Essuyez les bords des bocaux avec un chiffon propre et humide. Visser les couvercles, mais pas trop fermement - l'air doit s'échapper pendant le traitement. Placez les bocaux de nourriture sur la grille et abaissez la grille dans l'autocuiseur pour que la vapeur puisse circuler autour de chaque bocal. Ajoutez 2 à 3 pouces d'eau bouillante au fond de la cuisinière (versez-la entre les bocaux, pas directement sur eux, pour éviter la casse). Mettez le couvercle sur la cuisinière.

Avant de commencer à compter le temps de traitement, vous devez «purger» votre autocuiseur. Pour ce faire, allumez votre poêle à un réglage moyen-élevé et tournez la soupape de pression en position de sortie de vapeur. Vous verrez bientôt de la vapeur sortir de la soupape de pression. Attendez dix minutes pour permettre à la vapeur de sortir. Après dix minutes, tournez le cadran sur la position haute pression pour sceller la cuisinière. Commencez à compter le temps de traitement recommandé dès que la vanne recommence à libérer de la vapeur.

Une fois la pression atteinte, maintenez la pression constante en régulant la chaleur sous l'autocuiseur. N'abaissez pas la pression en augmentant ou en diminuant la chaleur pendant le traitement. Empêchez les courants d'air de souffler sur l'autocuiseur. La pression fluctuante entraîne une perte de liquide des bocaux et du sous-traitement.

Une fois le traitement terminé, retirez soigneusement l'autocuiseur du feu. Si l'autocuiseur est trop lourd, éteignez-le simplement.

AVERTISSEMENT: laissez la pression dans l'autocuiseur chuter en utilisant la méthode de libération naturelle. N'utilisez pas la méthode de décompression de l'eau froide pour la mise en conserve sous pression. N'utilisez jamais la méthode de libération automatique pour accélérer la réduction de pression lors de la mise en conserve des aliments.

Lorsque l'autocuiseur est dépressurisé, déverrouillez le couvercle et inclinez le côté opposé vers le haut pour que la vapeur s'échappe de vous. Utilisez un lève-bocal pour retirer soigneusement les bocaux de l'autocuiseur. Placez les bocaux chauds sur une grille, des serviettes sèches, des planches ou du journal, côté droit vers le haut pour éviter que les bocaux ne se brisent au contact d'une surface froide. Laissez au moins 1 pouce d'espace entre les bocaux. Ne serrez pas les couvercles. Laissez refroidir les bocaux, intacts pendant 12 à 24 heures.

MÉTHODE DE BAIN D'EAU BOUILLANTE:

La méthode à l'eau bouillante est sans danger pour les aliments très acides tels que les fruits et les cornichons, ainsi que pour la garniture de tarte, la confiture, les gelées, la marmelade et d'autres conserves. Dans cette méthode, les pots d'aliments sont chauffés en étant complètement recouverts d'eau bouillante (212°F au niveau de la mer).

Remarque: si vous n'êtes pas sûr de la valeur du pH des aliments que vous souhaitez cuire, nous vous recommandons fortement d'utiliser la méthode de mise en conserve sous pression.

Instructions pour la méthode du bain-marie bouillant:

Remplissez la casserole à moitié avec de l'eau chaude. Allumez le brûleur et chauffez l'eau. Faites chauffer l'eau de la marmite mais ne la faites pas bouillir pour éviter que les bocaux ne cassent lorsqu'ils sont placés dans la marmite. Suivez les mêmes étapes détaillées dans la méthode de l'autocuiseur pour remplir les bocaux. Lorsque l'eau de la casserole atteint une ébullition, commencez à compter le temps de traitement correct. Faites bouillir doucement et régulièrement pendant le temps recommandé, en ajustant la chaleur et en ajoutant plus d'eau bouillante si nécessaire.

Utilisez un lève-bocal pour retirer soigneusement les bocaux dès que le temps de traitement est écoulé. Placez les bocaux chauds à l'endroit sur une grille, des serviettes sèches, des planches ou des journaux pour éviter que les bocaux ne se brisent au contact d'une surface froide. Laissez au moins 1 pouce d'espace entre les bocaux.

Ne serrez pas les couvercles.

Laissez les pots refroidir intacts pendant 12 à 14 heures.

Sélection Du Temps De Traitement Correct

Pour détruire les micro-organismes dans les aliments peu acides traités avec un autocuiseur, vous devez:

- Traitez les bocaux pendant le nombre correct de minutes au réglage suggéré (basse ou haute pression).
- Laissez la cuisinière refroidir à température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit complètement dépressurisée.

Pour détruire les micro-organismes dans les aliments hautement acides traités dans un bain d'eau bouillante, vous devez:

- Traitez les bocaux pendant le nombre de minutes correct dans de l'eau bouillante.
- Refroidissez les bocaux à température ambiante.

Les aliments peuvent se gâter si vous n'utilisez pas les temps de traitement appropriés, si vous ne parvenez pas à évacuer correctement la vapeur de l'autocuiseur, si vous traitez à une pression inférieure à celle spécifiée, traitez pendant moins de minutes que spécifié ou refroidissez l'autocuiseur avec de l'eau.

4. La Touche Finale:

Test du couvercle pour une bonne étanchéité:

La plupart des couvercles en deux parties se scelleront avec un son «pop» pendant qu'ils refroidissent. Lorsqu'il est complètement froid, testez le couvercle. Il doit être courbé vers le bas et ne doit pas bouger lorsqu'il est pressé avec un doigt. Si un pot n'est pas scellé, réfrigérez-le et utilisez la nourriture intacte dans les deux à trois jours ou congelez-le.

Si du liquide a été perdu dans les bocaux scellés, ne les ouvrez pas pour le remplacer, prévoyez simplement de les utiliser en premier. Les aliments peuvent se décolorer, mais s'ils sont scellés, ils peuvent être consommés sans danger.

Bocaux non Scellés: Que Faire

Si un couvercle ne se scelle pas, vous devez le retraiter dans les 24 heures. Retirez le couvercle et vérifiez la surface d'étanchéité du pot pour de minuscules entailles. Si nécessaire, changez le pot.

Utilisez toujours un nouveau couvercle correctement préparé et retirez en utilisant le même temps de traitement. La qualité des aliments retraités est médiocre.

Au lieu d'être retraités, les pots d'aliments non scellés peuvent également être congelés. Transférez les aliments dans un contenant allant au congélateur et congelez-les. Les bocaux simples non scellés peuvent être réfrigérés et utilisés en quelques jours.

Inspectez Toujours les Aliments en Conserve Avant de les Consommer:

Tout comme vous éviteriez un pot de nourriture nauséabond, qui fuit ou ouvert au supermarché, ne goûtez pas et n'utilisez pas d'aliments en conserve maison qui montrent des signes de détérioration. Examinez tous les bocaux avant de les ouvrir. Un couvercle bombé ou un pot qui fuit est presque toujours un signe certain de détérioration. Lorsque vous ouvrez le bocal, recherchez d'autres signes tels que des jets de liquide, une odeur inhabituelle ou de la moisissure.

Stérilisation des pots vides

Utilisez des pots stériles pour toutes les recettes de bain-marie bouillante. Pour stériliser les bocaux vides, placez-les à l'endroit sur la grille dans un bain d'eau bouillante. Remplissez le bain et les bocaux avec de l'eau chaude (non bouillante) à 1 pouce au-dessus du sommet des bocaux. Faire bouillir 10 minutes. Retirez et égouttez les bocaux stérilisés chauds un par un. Conservez l'eau chaude pour le traitement des bocaux remplis. Remplissez les bocaux de nourriture, ajoutez des couvercles et serrez les bandes à vis.

Les bocaux vides utilisés pour les légumes, les viandes et les fruits à traiter dans un autocuiseur n'ont pas besoin d'être stérilisés au préalable. Il est également inutile de stériliser les bocaux pour les fruits, les tomates et les aliments marinés ou fermentés qui seront traités 10 minutes ou plus dans une marmite à eau bouillante.

Étiqueter et Stocker les Pots:

Les bandes à vis doivent être retirées des bocaux scellés pour éviter qu'ils ne rouillent. Les bandes à vis doivent ensuite être lavées, séchées et stockées pour une utilisation ultérieure.

Conserver dans un endroit propre, frais, sombre et sec. La meilleure température se situe entre 50 et 70°F. Évitez de conserver les aliments en conserve dans un endroit chaud près de tuyaux chauds, d'une cuisinière ou d'un four, ou à la lumière directe du soleil. Ils perdent de la qualité en quelques semaines ou quelques mois, selon la température et peuvent même se gâter. Gardez les conserves au sec. L'humidité peut corroder les couvercles métalliques et provoquer des fuites, de sorte que les aliments se gâtent. Pour une meilleure qualité, utilisez des aliments en conserve dans un délai d'un an.

Mesures De Sauvegarde Importantes Pour La Mise En Conserve À Domicile

Toutes les recettes de mise en conserve à domicile fournies dans ce manuel ont été testées pour leur qualité et leur synchronisation afin de répondre aux normes de sécurité alimentaire. Tant que les instructions sont soigneusement suivies, le résultat final sera un produit sain et stable à la conservation. Cependant, lorsque

vous utilisez ou adaptez vos propres recettes, assurez-vous de traiter les recettes avec suffisamment de temps. Si les aliments ne sont pas mis en conserve correctement, leur consommation peut être nocive ou mortelle. N'essayez jamais de faire des calculs approximatifs sur vos propres recettes.

Si vous avez des questions spécifiques concernant les méthodes appropriées de mise en conserve des aliments ou les calendriers, veuillez consulter le site Web du département américain de l'Agriculture.

www.fsis.usda.gov

Une autre source utile d'informations sur la mise en conserve à domicile est le Centre national pour la conservation des aliments à domicile:

www.uga.edu/nchfp/index.html.