



Comer mejor.
Vivir mejor.



AMC Secuquick softline



La magia de cocinar de
forma rápida y sencilla

Sistema de
Cocina Premium

www.amc.info

AMC España

Alfa Metalcraft Corp. S.A.
Avenida Alcalde Barnils 64-68, bloque A, pta. 1ª
08174 Sant Cugat del Vallés
España
T: +34 93 653 53 70

es@amc.info
www.amc.info



AMC Espana



amc_espana



AMC Espana

recetas@amc.info
www.recetasamc.info



Comunidad de Recetas AMC

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc_international

Apreciado cliente de AMC:

Prepárate para disfrutar con tu nueva Tapa Rápida (Secuquick Softline) y nuestras recetas.

Las recetas no solo son muy fáciles, rápidas y saludables, sino que también añaden diversión al proceso de cocción y a la posterior degustación de los platos.

Selecciona las recetas que se ajusten más a tus gustos personales y a los de tus familiares y amigos y utilízalas para entender cómo funciona la cocción básica con la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Podrás aplicar este principio fundamental a tus propias recetas, para que cocinar se convierta en una actividad creativa y muy divertida.

Utilizar la **Tapa Rápida (Secuquick Softline)** es muy fácil:

- Primero decide si quieres cocinar el plato en modo Soft o Turbo.
 - ➔ **Soft** sirve para todos los alimentos tiempos rápidos de cocer, como verduras con un tiempo de cocción corto, verduras congeladas o arroz.
 - ➔ **Turbo** sirve para comidas más duras y más lentas de cocer, como rollos de carne o lentejas.
- Calienta a máxima potencia hasta la primera ventana Soft o Turbo, en función de cada caso.
- Al llegar a la ventana en cuestión, reduce el fogón al mínimo (aprox. $\frac{1}{3}$, p. ej., al nivel 3 en un fogón de 9 niveles; a 500 W en inducción).
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida - Secuquick como se prefiera: de la forma más suave posible y con mayor ahorro de energía (dejando que la Tapa Rápida se despresurice sola sobre una superficie resistente al calor), debajo del agua corriente o apretando el botón de despresurización amarillo.

Todo esto es aún más fácil si utilizas el Avisador (Audiotherm) porque no tendrás que estar pendiente de bajar la potencia. El Avisador (Audiotherm) te avisará cuando tengas que bajar la potencia (verás el símbolo «←» en la pantalla) o cuando tengas que subirla (verás el símbolo «+» en la pantalla). O te avisará cuando el tiempo de cocción establecido haya finalizado y el plato esté listo. ¡Que aproveche!

Deseamos que disfrutes mientras cocinas y te diviertes

Tu AMC

Tabla de tiempos de cocción:

| Alimento | | tiempo de cocción normal (sin la Tapa Rápida - Secuquick Softline) | Tapa Rápida (Secuquick Softline) en modo superahorro despresurización lenta en una superficie resistente al calor | Secuquick en modo ahorro despresurización rápida bajo agua corriente o con el botón de despresurización amarillo |
|--|--------------------------------------|---|--|---|
| Verduras y patatas | | | Soft | Soft |
| Zanahorias | rodajas (de 1 cm aprox.) | 20 minutos | 1 minuto | 3 minutos |
| Coliflor | cogollos pequeños | 20 minutos | P | 2 minutos |
| Brócoli | cogollos pequeños | 10 minutos | P | 2 minutos |
| Brócoli congelado | cogollos pequeños | 10 minutos | P | 1 minuto |
| Coles de Bruselas | | 10 minutos | 3 minutos | 9 minutos |
| Coles de Bruselas congeladas | | 10 minutos | 1 minuto | 4 minutos |
| Hinojo | partido por la mitad | 25 minutos | 3 minutos | 7 minutos |
| Judías verdes | | 30 minutos | 1 minuto | 4 minutos |
| Judías verdes congeladas | | 15 minutos | 1 minuto | 3 minutos |
| Colinabo | rodajas (de ½ cm aprox.) | 15 minutos | 1 minuto | 3 minutos |
| Col | tiras finas (de 1 cm aprox.) | 25 minutos | P | 5 minutos |
| Col roja y blanca | tiras finas (de 1 cm aprox.) | 30 minutos | P | 5 minutos |
| Patatas cerosas | peladas, en cubos de 3 x 3 cm aprox. | 25 minutos | 3 minutos | 5 minutos |
| Patatas rellenas | sin pelar, de tamaño mediano | 45 minutos | 6 minutos | 13 minutos |
| Chucrut crudo | | 45 minutos | 7 minutos | 15 minutos |
| Hojas de espinacas congeladas | cubos | 15 minutos | 1 minutos | 6 minutos |
| Arroz y pasta | | | | |
| (con aproximadamente el doble de líquido indicado en las instrucciones del paquete o de la receta) | | | | |
| Arroz | | 20 minutos | P-1 minuto | 7 minutos |
| Arroz de risotto | | 20 minutos | P-1 minuto | 7 minutos |
| Pasta | | según las instrucciones del paquete | 1-2 minutos | la mitad del tiempo indicado en las instrucciones del paquete |

| Alimento | tiempo de cocción normal (sin la Tapa Rápida - Secuquick Softline) | Tapa Rápida (Secuquick Softline) en modo superahorro despresurización lenta en una superficie resistente al calor | Secuquick en modo ahorro despresurización rápida bajo agua corriente o con el botón de despresurización amarillo |
|---|---|--|---|
| Legumbres y cereales (con unas 3-5 veces la cantidad de líquido indicado en las instrucciones del paquete o de la receta) | | Turbo | Turbo |
| Judías (p. ej., alubias) | 55 minutos | 5 minutos | 20 minutos |
| Guisantes amarillos | 75 minutos | 8 minutos | 25 minutos |
| Garbanzos | 60 minutos | 8 minutos | 25 minutos |
| Lentejas | 30 minutos | 5 minutos | 12 minutos |
| Cebada perlada | 30 minutos | 5 minutos | 15 minutos |
| Arroz integral (con el doble de líquido aprox.) | 45 minutos | 5 minutos | 12 minutos |
| Caldo (aprox. 1 kg de carne con unos 2 l de líquido) | | Turbo | Turbo |
| Caldo de pollo | 60 minutos | 10 minutos | 20 minutos |
| Caldo de ternera | 120 minutos | 25 minutos | 45 minutos |
| Caldo de verduras | 25 minutos | P | 5 minutos |
| Carne (estofados) (aprox. 1 kg de carne con unos 300-500 ml de líquido + verduras) | | | |
| Asado de cerdo, ternera y cordero | 90 minutos | 30 minutos | 45 minutos |
| Asado de buey | 120 minutos | 40 minutos | 60 minutos |
| Gulash de buey y cordero, así como ragú | 90 minutos | 10 minutos | 25 minutos |
| Gulash de cerdo y ternera | 60 minutos | 8 minutos | 20 minutos |
| Rollos de carne (4 piezas de unos 150 g cada una) | 90 minutos | 20 minutos | 30 minutos |
| Muslo de pollo (4 piezas de unos 150 g cada una) | 40 minutos | 8 minutos | 20 minutos |

▪ El tiempo de cocción puede variar en función del tamaño y de la cantidad. De hecho, la información sobre el tiempo necesario para una despresurización lenta encima de una superficie resistente al calor se corresponde a porciones, cantidades de alimentos y de líquido añadido estándar.

▪ Las judías secas y los guisantes se cuecen homogéneamente si se dejan en remojo con abundante agua durante toda la noche.

▪ P hace referencia a la opción «P» del Avisador (Audiotherm), que es muy útil para cocer, por ejemplo, pasta «al dente». «P» es un programa de 20 segundos.

▪ Primero vierte entre 1 taza y 1 taza y media de agua en la olla, e introduce la Softiera con las verduras y las patatas para iniciar una cocción rápida. De esta forma conseguirás platos saludables que conservan todos los nutrientes, porque los alimentos no entran en contacto con el agua.

El Avisador (Audiotherm) lo hace todo más fácil:

- Enciende el Avisador (Audiotherm) pulsando el botón de la derecha o de la izquierda e introduce un tiempo de cocción.
- Coloca el Audiotherm en el pomo de la olla, gíralo 2 veces hasta que se muestre en la pantalla el símbolo deseado (soft o turbo).
- Calienta a máxima temperatura.
- En cuanto el indicador rojo llegue a la primera ventana Soft o Turbo, se escuchará una señal y se mostrará «←», lo que significa que debes reducir la temperatura (aprox. 1/3).
- Si el indicador rojo se desplaza hasta la segunda ventana Soft o Turbo, se volverá a escuchar una señal y se mostrará «←», lo que significa que debes reducir más la temperatura o apagar completamente.
- Si el indicador retrocede demasiado, se muestra el símbolo «+», que significa que hay que subir la temperatura.
- En cuanto finalice el tiempo de cocción, otro pitido te indicará que la comida está lista.



Encontrarás explicaciones detalladas en el manual del usuario del Avisador (Audiotherm) y del Navigenio.



Soft

Funciona- miento

La cocción rápida soft es una variante particularmente suave de la cocción al vapor. La temperatura permanece entre los 103 y los 113 °C.

De esta forma se pueden preparar muy rápidamente muchas verduras frescas y congeladas, así como otros platos, conservando las vitaminas. En el manual del usuario se explica de forma extensiva y clarificadora cómo funciona la cocción rápida.

Consejo (prácticas en la cocina):

Las recetas son más fáciles y seguras con el Avisador (Audiotherm).

Descongelar y cocinar con cocción rápida soft

Los alimentos congelados se pueden descongelar y cocer de forma rápida y sencilla con la Tapa Rápida (Secuquick Softline).

- Las verduras, los tortellini, los spätzle y las bolas de masa rellena se colocan en la Softiera para prepararlos con una cocción rápida soft.
- Los platos con salsas, como platos preparados de carne, pescado o pasta, se colocan en la Softiera ciega para prepararlos con una cocción rápida soft.

Primero, en función del diámetro de la olla, se vierten entre una taza y una taza y media de líquido en la olla. Muchos platos preparados, como el pescado o la pasta, quedan especialmente buenos si, al finalizar la cocción rápida, se gratinan con el Navigenio encima hasta que la parte superior esté crujiente y tostada.

Puedes consultar una tabla con los tiempos de cocción de las verduras congeladas en la página 4.





Hacer zumos con cocción rápida soft

La Tapa Rápida (Secuquick Softline) es ideal para pequeñas cantidades de fruta. Todo se cocina de forma más rápida y sencilla con la Softiera y la Softiera ciega. Tanto si la fruta es de tu jardín como si la has comprado de oferta, obtendrás un zumo fino para disfrutar de una bebida natural o como base para hacer gelatina casera. La Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm es ideal para hacer zumos, puesto que ofrece espacio para exprimir más fruta a la vez.

- Usar una olla de 24 cm, de 6,5 o 8,0 l.
- Verter 2 tazas de agua en la olla.
- Introducir primero la Softiera ciega y, a continuación, colocar encima la Softiera con la fruta lavada y troceada (si procede).
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar, calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura siguiendo la información de la tabla.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), prensar un poco la fruta, retirar las Softieras y procesar el zumo según se desee.

| Tipo de fruta | Cantidad de fruta – zumo producido | Tiempo de cocción rápida soft |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Varias frutas del bosque | aprox. 1 kg – 500–750 ml | unos 10 minutos |
| Uvas de vino | aprox. 1 kg – unos 800 ml | unos 15 minutos |
| Cerezas o guindas | aprox. 900 g – 500–600 ml | unos 12 minutos |
| Ruibarbo | aprox. 800 g – unos 600 ml | unos 10 minutos |

Características de las recetas:



rica en vitaminas



baja en grasas



baja en calorías



rica en fibra



baja en colesterol



Sopa de remolacha (con crostini de rábano picante)

Para 4 raciones

Para la sopa:

400 grs. de remolacha roja
250 grs. de patatas harinosas
1 puerro
1 manzana
1 hoja de laurel
900 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal, pimienta
2 cucharadas de vinagre de Módena

Para los crostini de rábano picante:

3 ramitas de eneldo
2 cucharadas de rábano picante
100 grs. de queso fresco (20% de materia grasa)
Sal, pimienta
4 rebanadas de pan de payés (de unos 40 grs. cada una)

 unos 35 minutos



- Pelar la remolacha y las patatas y cortarlas en dados. Limpiar el puerro, lavarlo y cortarlo en anillas. Pelar la manzana, cortarla en cuartos, sacarle el corazón y cortarla en trocitos.
- Echar las verduras, el ajo, la manzana, la hoja de laurel y el caldo en la unidad. Cerrarla con la tapa Secuquick. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana soft. Seguidamente, cocer a presión a baja temperatura durante unos 8 minutos.
- Quitar las puntas del eneldo y picarlas. Mezclar el eneldo, el rábano picante y el queso fresco, salpimentar y sazonar al gusto.
- Dejar despresurizar la tapa Secuquick. Una vez hecho, abrir y retirar la hoja de laurel, añadir el aceite de oliva, pasar la sopa por el pasapurés hasta que quede fina, sazonar con sal, pimienta y vinagre de Módena.
- Tostar el pan, cortarlo en tiras y untarlo con la crema de rábano picante. Servir la sopa acompañada de los crostini.

Estofado de judías con peras

Para 4 personas

2 cebollas
 200 g de tacos de bacón
 4 muslos de pollo (de 150 g cada uno)
 300 ml de caldo de pollo
 5 ramitas de ajedrea
 500 g de judías verdes
 2 peras maduras
 Sal, pimienta



 unos 35 minutos



- Pelar las cebollas y trocearlas. Introducir las cebollas en una olla de 24 cm (5 l), tapar y calentar a máxima temperatura hasta la ventana Chuleta. Retirar la tapa y cocerlas hasta que estén doradas, remover regularmente y añadir los tacos de bacón poco a poco.
- Añadir los muslos de pollo y el caldo. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 20 minutos.
- Quitar las hojas de la ajedrea y picarla. Lavar las judías y cortarlas a trozos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla.
- Añadir las judías y la ajedrea, volver a tapar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 4 minutos.
- Pelar las peras, sacarles las semillas y cortarlas a tiras finas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Añadir las tiras de pera al caldo y volver a llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos + unos 4 minutos
 640 kcal por persona

Sopa de patatas y apio con setas

Para 4 personas

400 g de apio nabo
 200 g de patatas harinosas
 150 g de setas
 5 ramas de perejil
 1 rama de romero
 600 ml de caldo de verduras
 1 cucharada sopera de mantequilla
 4 cucharadas soperas de nata
 Sal, pimienta
 Vino blanco

 unos 30 minutos



- Pelar el apio y las patatas, y cortarlas a dados. Lavar las setas con un cepillo o paño y trocearlas. Quitar las hojas del perejil y picarlas.
- Introducir el apio, las patatas, el romero y el caldo en una olla de 20 cm (3 l). Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 8 minutos.
- Calentar una sartén de 20 cm a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Agregar las setas a dados y dorarlas a baja temperatura, removiéndolas con frecuencia. Añadir la

mantequilla y el perejil. Tapar, cocer en la placa de cocción apagada unos 2 minutos.

- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar las ramas de romero y hacer puré. Agregar la nata y sazonar con sal, pimienta y vino blanco. Servir con guarnición de setas.

Tiempo de cocción: unos 8 minutos con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) + unos 2 minutos
 unas 160 kcal por persona



Cebollas rellenas de verduras

 unos 40 minutos



Para 4 personas


6 cebollas grandes (de unos 150 g cada una)
 5 tomates secos
 300 g de mezcla de carne picada
 3 cucharadas soperas de pan rallado
 1 huevo
 30 g de queso rallado
 Sal, pimienta
 Pimienta cayena
 250 ml de caldo de verduras
 40 g de perejil
 30 ml de vino blanco seco
 espesante de salsa ligero
 30 ml de nata

- Pelar las cebollas, cortar la parte inferior para que quede una base plana y cortar la parte superior en forma de tapa. Vaciarlas con la ayuda de una herramienta para hacer bolas de melón.
- Cortar finamente la mitad del interior de las cebollas y trocear los tomates secos. Amasar las cebollas y los tomates troceados con carne picada, pan rallado, huevo y queso, y sazonar bien.
- Rellenar las cebollas con la masa de carne picada y colocarlas en una Softiera de 24 cm. Verter el caldo de verduras en una olla de 24 cm (5 l), introducir la Softiera, colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar.
- Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 8 minutos.
- Quitar las hojas del perejil y picarlas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Verter el caldo en una olla pequeña, introducir la Softiera con las cebollas en la olla y poner el Navigenio encima. Gratinar a máxima temperatura unos 10 minutos hasta que se doren.
- Agregar el vino al caldo y dejar que espese un poco. Refinar con la nata y añadir el perejil hasta dar a la salsa una fina textura de puré. Sazonar y servir con las cebollas.

Tiempo de cocción: unos 8 minutos + unos 10 minutos para gratinar
 unas 360 kcal por persona



Rollos de col con salsa de pimientos

 unos 35 minutos



Para 2 personas

4 hojas grandes de col escaldadas
 1 cebolla
 ½ caja de berro
 200 g de mezcla de carne picada
 1 cucharada soperas de mostaza en grano
 2 cucharadas soperas de requesón desnatado
 4 cucharadas soperas de pan rallado
 Sal, pimienta
 2 pimientos rojos pequeños
 1 taza de caldo de verduras
 50 ml de nata

- Repartir las hojas de col por encima de un paño y secarlas dando toquecitos. Cortar la parte que sobresale de los tallos centrales.
- Pelar la cebolla, trocearla y cortarla, trocear el berro. Mezclar con la carne picada, la mostaza, el requesón y el pan rallado. Sazonar con sal y pimienta.
- Colocar el relleno encima de las hojas. Doblar los laterales de las hojas de col y enrollarlas. Colocar los paquetes de col en la Softiera.
- Lavar los pimientos, trocearlos, introducirlos en una olla de 20 cm (3 l) junto con el caldo de verduras e introducir la Softiera en el interior. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar.
- Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 8 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la Softiera, añadir nata a la salsa hasta conseguir una textura de puré y sazonar.

Tiempo de cocción: unos 8 minutos
 unas 415 kcal por persona

Sugerencia: Al añadir requesón desnatado, el relleno es especialmente ligero y tiene menos calorías que el relleno a base de panecillos y huevo.

Menestra de verduras

Para 2 personas

500 g de verduras variadas
(como colinabos, hinojo y cogollos de coliflor congelados)



- Pelar el colinabo, limpiar el hinojo y cortarlos en trozos pequeños, del tamaño de un bocado. Colocar la verdura en la Softiera y añadir los cogollos de coliflor. En una olla de 20 cm (3 l), verter una taza de agua y, a continuación, insertar la Softiera.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura unos 2 minutos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla.

Tiempo de cocción: unos 2 minutos
unas 60 kcal por persona



Softiera

Softiera ciega

¿Cómo funcionan?

Softiera:

Permite cocinar rápidamente, junto con la Tapa Rápida (Secuquick Softline), todo tipo de verduras, sobre todo congeladas, así como carne y pescado de forma que se conserven todas sus vitaminas. La Softiera evita que los alimentos entren en contacto con el agua y que queden secos. Se pueden apilar hasta tres Softieras para cocer rápidamente distintos platos de forma simultánea.

Softiera ciega:

La Softiera ciega no tiene agujeros y puede utilizarse en combinación con la Softiera y la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Es ideal para cocer verdura, carne y pescado. Está especialmente indicada para descongelar y cocer platos con salsa congelados.

La Softiera ciega también puede utilizarse para recoger zumo preparado con la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Para cocer al vapor, la Softiera ciega siempre se debe colocar en la parte superior, para que los alimentos se cuezan de forma óptima.

Observación: la oferta de Softiera y Softiera ciega varía según cada filial AMC.

Soft

Pimientos reellenos

Para 4 personas

- 1 panecillo
- 4 pimientos rojos o amarillos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de hierbabuena
- 400 g de carne de cordero picada
- 150 g de yogur griego
- Sal, pimienta
- Pimentón picante en polvo
- 250 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de postre de harina de maíz



 unos 25 minutos



- Sumergir el panecillo en agua caliente. Limpiar los pimientos y quitarles el tallo. Pelar la cebolla y el ajo, y picarlos. Quitar las hojas de hierbabuena y picarlas.
- Escurrir el panecillo y desmenuzarlo. Mezclarlo con la carne picada, la cebolla, el ajo, 3 cucharadas de yogur y media cucharada de hierbabuena picada. Sazonar con sal, pimienta y pimentón en polvo.
- Rellenar los pimientos con esta pasta. Verter el caldo de verdura en una olla de 24 cm (5 l) y colocar los pimientos en la Softiera. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 10 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Mezclar el yogur restante con la harina de maíz y espesar el caldo de verdura con esta mezcla. Sazonar la salsa con sal y pimienta, y añadir el resto de la hierbabuena.

Tiempo de cocción: unos 10 minutos
unas 320 kcal por persona



Pechuga de pollo rellena de patata

 unos 20 minutos



Para 4 personas

800 g de patatas
 200 g de puré de tomate
 5 ramitas de albahaca
 50 ml de nata
 1 cucharada de postre de caldo de verdura
 4 pechugas de pollo (de unos 150 g cada una)
 Sal, pimienta
 4 lonchas de queso
 4 lonchas de jamón serrano

- Pelar las patatas, trocearlas y colocarlas en la Softiera. Colocar el puré de tomate en la Softiera ciega. Quitar las hojas de albahaca y picarlas. Añadir la albahaca, la nata y el caldo de verdura al puré de tomate y mezclar.
- Hacer un corte en las pechugas, sazonar el interior y rellenarlas con el queso y el jamón. Cerrarlas con palillos y colocar las pechugas en la salsa de tomate. En una olla de 24 cm (6,5 l), verter 250 ml de agua. A continuación, colocar la Softiera ciega en primer lugar seguida de la Softiera, encima.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 12 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la Softiera y sazonar la salsa de tomate.

Tiempo de cocción: unos 12 minutos
 unas 425 kcal por persona

Sugerencia: con la Softiera y la Softiera ciega podrás preparar rápidamente un plato muy completo utilizando una sola olla.



Pasta con salmón al gratén

Para 4 personas

- 2 pimientos rojos
- 250 g de pasta en espiral (fusilli)
- 450 ml de caldo de verduras
- 300 g de salmón fileteado
- 100 ml de nata
- Sal, pimienta
- 70 g de queso rallado

 unos 15 minutos



- Lavar los pimientos y cortarlos a dados pequeños. Mezclar con la pasta y el caldo de verduras en una olla de 20 cm (3 l).
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 5 minutos.
- Cortar el filete de salmón en dados pequeños. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Añadir los dados de salmón y la nata, remover con cuidado y sazonar con sal y pimienta. Espolvorear con queso, colocar el Navigenio encima y gratinar a máxima temperatura durante unos 5 minutos.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos + unos 5 minutos para gratinar
unas 560 kcal por persona

Gratén de patatas exprés

Para 4 personas

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1 kg de patatas | 100 ml de caldo de verduras fuerte |
| 1 cebolla | Pimienta |
| 1 diente de ajo | Nuez moscada |
| 1 manojo de cebollino | 75 g de queso rallado |
| 200 ml de nata | |

 unos 20 minutos



- Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Pelar la cebolla y el ajo, y picarlos. Cortar el cebollino en aros finos. Mezclar la cebolla, el ajo, los cebollinos y el caldo en una olla de 24 cm (5 l).
- Sazonar con pimienta y nuez moscada, añadir las patatas, separarlo todo un poco y no volver a remover. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 5 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Espolvorear con queso, colocar el Navigenio encima y gratinar a máxima temperatura durante unos 8 minutos.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos + unos 8 minutos para gratinar
unas 400 kcal por persona

Sugerencia: al preparar el gratén de patata con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y el Navigenio, ahorrarás mucho tiempo y varias veces la energía que consumirías utilizando el horno.





Risotto de gambas con azafrán

 unos 20 minutos



Para 4 personas


1 cebolla
 1 diente de ajo
 200 g de arroz para risotto
 150 g de guisantes congelados
 100 ml de vino blanco seco
 400 ml de caldo de verduras
 1 bolsita de azafrán
 5 ramas de perejil
 250 g de gambas peladas crudas
 100 ml de nata
 75 g de parmesano rallado
 Sal, pimienta

- Pelar las cebollas y el ajo, y cortarlos a dados pequeños. Introducir la cebolla y el ajo en una olla de 20 cm (3 l) y tapar. Calentar a máxima temperatura hasta la ventana Chuleta. Destapar, añadir el arroz y sofreír ligeramente a baja temperatura, removiendo con frecuencia.
- Añadir los guisantes y el vino. Dejar que el vino se evapore, removiendo con frecuencia. Añadir el caldo y el azafrán y remover. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 7 minutos.
- Quitar las hojas del perejil y picarlas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Añadir las gambas, la nata y el parmesano. Tapar y dejar reposar unos 3 minutos o hasta que las gambas adquieran un tono rojizo. Sazonar y servir, espolvoreado con perejil.

Tiempo de cocción: unos 7 minutos
 unas 450 kcal por persona

Risotto de tomate con conejo



 unos 20 minutos



Para 4 personas

1 cebolla
 250 g de arroz para risotto
 600 ml de caldo de verduras
 1 lata (400 g) de tomate triturado
 2 cucharadas de postre de puré de tomate
 1 cucharada sopera de hierbas provenzales secas
 1 manojo de albahaca
 4 filetes de carne de conejo
 100 ml de nata
 70 g de parmesano rallado
 Sal, pimienta

- Pelar las cebollas y cortarlas a dados. En una olla de 20 cm (3 l), mezclar la cebolla, el arroz, el caldo, los tomates, el puré de tomate y las hierbas provenzales.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 7 minutos.
- Quitar las hojas de albahaca y picarlas. Calentar el Griddle de 20 cm a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar los filetes de conejo por ambas caras a baja temperatura durante unos 4 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Añadir la albahaca, la nata y el parmesano. Sazonar con sal y pimienta, y servir con los filetes de conejo.

Tiempo de cocción: unos 7 minutos con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) + unos 4 minutos para asar
 unas 520 kcal por persona

Sugerencia: la preparación del risotto es mucho más sencilla si se selecciona la opción «P» en el Avisador (Audiotherm). Al finalizar el tiempo de cocción, deja despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) en una superficie resistente al calor. De esta forma lograrás que el risotto siempre quede «al dente». Si seleccionas un minuto de cocción, el arroz quedará un poco más blando.

Farfalle a la carbonara

Para 4 personas

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 g de tacos de bacón
- 250 g de lacitos de pasta (farfalle)
- 450 ml de caldo de verduras fuerte
- 2 huevos
- 150 ml de nata
- Sal, pimienta
- 100 g de parmesano rallado



 unos 30 minutos

- Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Verter el caldo de verdura en una olla de 20 cm (3 l) y añadir todos los ingredientes. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick) de 20 cm y cerrar.
- Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 5 minutos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla.
- Batir los huevos con la nata, la sal y la pimienta y añadir a la olla. Cocerlo todo, removiendo de vez en cuando, hasta que la crema de huevo empiece a espesar. Espolvorear parmesano y servir.

Tiempo de cocción: unos 5 minutos
unas 665 kcal por persona

Sugerencia: este tipo de platos de pasta son ideales por su rapidez y sencillez de preparación y, además, pueden elaborarse utilizando una sola olla.

Turbo



Funcionamiento

La cocción exprés turbo es el método más rápido y eficaz para cocer alimentos que, por su grosor, necesitan tiempos de cocción mayores, como grandes trozos de carne y estofados, legumbres, etc. Durante este tipo de cocción se alcanzan temperaturas de entre 108 y 118 °C.

La cocción exprés turbo te permite ahorrar mucho tiempo: es hasta un 80 % más rápida que la cocción convencional. Con este método ahorras tiempo, energía y dinero. En el manual del usuario se explica de forma clara y extensiva cómo funciona la cocción exprés turbo.

Consejo (prácticas en la cocina):

Las recetas son más fáciles y seguras con el Avisador (Audiotherm).

Soft



Estofado de lentejas



Para 8 personas

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 manojo de verduras para hacer caldo | 200 g de costillas ahumadas |
| 400 g de patatas | 1 hoja de laurel |
| 1 cebolla | 1 ramillete de perejil |
| 250 g de lentejas | Sal, pimienta |
| 1,25 l de caldo de verduras | Vinagre de vino tinto o balsámico |

 unos 25 minutos



- Limpiar la verdura para hacer caldo y cortarla a trozos pequeños. Pelar y cortar las patatas y las cebollas a dados. Introducir todos los ingredientes junto con las lentejas, la hoja de laurel, las costillas y el caldo en una olla de 20 cm (4,0 l).
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 12 minutos.
- Quitar las hojas del perejil y picarlas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Cortar las costillas a trozos del tamaño de un bocado y volverlas a añadir al estofado. Sazonar con sal, pimienta y vinagre, y servir aderezado con perejil.

Tiempo de cocción: unos 12 minutos
unas 360 kcal por persona

Sugerencia: se recomienda incluir lentejas en la dieta, ya que contienen varios minerales y fibra y, además, constituyen una valiosa fuente de proteínas.

Sopa de medianoche



 unos 40 minutos



Para 12 personas

250 g de judías borlotti secas
 600 g de ternera con bajo contenido en grasa
 600 g de cerdo con bajo contenido en grasa
 800 g de cebolla
 4 dientes de ajo
 200 g de tacos de bacón
 2 cucharadas soperas de pimentón dulce en polvo
 2 cucharadas de pimentón picante en polvo
 Sal, pimienta
 200 ml de jerez seco
 1,5 l de caldo de carne fuerte
 500 g de zanahorias
 250 g de judías verdes
 1 lata (unos 300 g) de maíz
 50 g de puré de tomate
 100 ml de nata
 1 manojo de perejil

- Poner las judías en remojo en agua fría durante toda una noche.
- Cortar la carne a dados pequeños. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finos. Calentar una olla de 24 cm (8 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta.
- Asar la carne a baja temperatura. Asar la última ración junto con la cebolla, el ajo y los tacos de bacón, agregar el pimentón en polvo y sazonar con sal y pimienta.
- Añadir el jerez, el caldo de carne y las judías borlotti escurridas. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 15 minutos.
- Pelar las zanahorias y cortarlas a tiras. Lavar las judías y cortarlas a trozos pequeños. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Agregar las verduras a la sopa, colocar nuevamente la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
- Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 5 minutos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla.
- Agregar el maíz escurrido, el puré de tomate y la nata. Cocer todos los ingredientes nuevamente. Sazonar la sopa, quitar las hojas de perejil, picarlas finas, esparcirlas sobre la sopa y servir.

Tiempo de cocción: unos 15 minutos + 5 minutos
 unas 260 kcal por persona



Borsh

 unos 60 minutos



Para 8 personas

2 cebollas
 200 g de zanahorias
 1 raíz de perejil
 800 g de remolacha cruda
 1 kg de carne de ternera de la parte del pecho
 Sal, pimienta
 2 l de caldo de carne
 2 hojas de laurel
 300 g de col blanca
 1 pimiento rojo
 750 g de patatas harinosas
 50 g de puré de tomate
 4 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto
 1 manojo de eneldo
 150 g de crema agria


- Pelar y cortar las cebollas y los tubérculos a dados. Calentar una olla de 24 cm (6,5 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar la carne de ternera a baja temperatura por ambos lados, añadir la cebolla, la zanahoria y la raíz de perejil poco a poco y asar todo bien.
- Sazonar con sal y pimienta, agregar el caldo de carne, las hojas de albahaca y la remolacha.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 40 minutos.
- Lavar la col blanca y el pimiento rojo y picarlos. Pelar las patatas y rallarlas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Agregar el resto de las verduras y las patatas, colocar nuevamente la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y cerrar.
- Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura durante unos 5 minutos. Despresurizar la Tapa Rápida y abrirla. Retirar la carne y dejarla enfriar. Cortarla a pequeños dados, quitándole la grasa si fuera necesario.
- Incorporar la carne en dados y el puré de tomate a la sopa. Sazonar con sal, pimienta y vinagre. Quitar las hojas de eneldo y picarlas finas. Servir el brosh con crema agria y eneldo picado.

Tiempo de cocción: unos 45 minutos con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) unas 455 kcal por persona

Asado de buey a la Renania



Turbo

 unos 80 minutos (sin contar con el tiempo de marinado)



Para 6 personas

1 zanahoria
1 cebolla
100 g de apio nabo
150 g de puerros
2 clavos
1 hoja de laurel
6 granos de pimienta negra
6 bayas de enebro
75 ml de vinagre de vino tinto
500 ml de vino tinto
1,2 kg de carne de buey (de la paletilla)
200 ml de caldo de buey fuerte
Espesante para salsas oscuras
100 ml de nata
100 g de uvas pasas
Sal, pimienta

- Pelar la zanahoria, la cebolla y el apio y cortarlos a dados. Lavar los puerros y cortarlos a rodajas. Incorporarlos al vino tinto, junto con el resto de ingredientes, y añadir la carne. Dejar marinar durante 3 días en el frigorífico, volteando la carne de vez en cuando.
- Calentar una olla de 24 cm (5,0 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Retirar la carne de la marinada y secar. Retirar la marinada y mantener a un lado. Asar la carne por todos los lados, a baja temperatura, agregar las verduras y asar juntos. Desglasar con la marinada y el caldo.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 60 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la carne y cortarla en filetes. Colar la salsa, espesarla ligeramente con el espesante y suavizarla con la nata. Añadir las pasas a la salsa, sazonar y, antes de servir, dejar que la carne se impregne de salsa durante unos minutos.

Tiempo de cocción: unos 60 minutos
unas 480 kcal por persona

Asado de cerdo con salsa de mostaza

Para 4 personas

- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 cebollas | 2 ramitas de estragón |
| 100 g de zanahorias | 3 cucharadas soperas de mostaza a la antigua |
| 100 g de apio nabo | 2 cucharada sopera de zumo de limón |
| 1 kg de carne de cerdo para asar | |
| 200 ml de caldo de carne | |
| 100 ml de vino blanco seco | |
| Sal, pimienta | |

 unos 50 minutos



- Pelar las cebollas y la verdura y picarlo todo fino. Calentar una olla de 24 cm (3,5 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar la carne de cerdo a baja temperatura por todos los lados, agregar la cebolla y la verdura y asarlo todo.
- Incorporar el caldo de carne y el vino y salpimentar. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 40 minutos.
- Quitar las hojas de estragón y picarlas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la carne de la olla, hacer un puré con la salsa, agregar la mostaza y el estragón y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón.
- Cortar la carne en filetes y servir acompañada de la salsa.

Tiempo de cocción: unos 40 minutos
unas 500 kcal por persona



Rollos de ternera

 unos 40 minutos



Para 4 personas

2 tomates

3 pepinillos

2 cebollas grandes

4 (unos 150 g) piezas de redondo de ternera

2 cucharadas soperas de mostaza

Sal, pimienta

4 lonchas de bacón ahumado

250 ml de caldo de ternera, espesante para salsas oscuras

2 cucharadas soperas de nata líquida

- Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos a dados. Cortar los pepinillos longitudinalmente a tiras finas.
- Pelar las cebollas y cortarlas a tiras finas. Untar los filetes de carne con mostaza por un lado, salpimentar y colocar una loncha de bacón encima de cada uno. Añadir unas cuantas tiras de pepinillo y cebolla por encima.
- Enrollar los filetes y sujetarlos con brochetas. Calentar una olla de 24 cm (3,5 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar los rollos a baja temperatura por todos los lados.
- Desglasear con el caldo y agregar el tomate troceado. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 30 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Espesar la salsa al gusto, incorporar la nata líquida y salpimentar.

Tiempo de cocción: unos 30 minutos
unas 280 kcal por persona

Sugerencia: con este tipo de platos de carne se puede ahorrar hasta $\frac{2}{3}$ del tiempo de preparación.

Gulash szegediner



Para 4 personas

| | |
|------------------------------------|---|
| 200 g de cebolla | 1 cucharada sopera de puré de tomate |
| 2 dientes de ajo | 2 cucharadas de postre de pimentón dulce en polvo |
| 600 g de gulash de cerdo | Sal, pimienta |
| 500 g de chucrut cruda | |
| 200 ml de caldo de carne fuerte | |
| 1 cucharada de postre de alcaravea | |

 unos 30 minutos



- Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas. Pelar y picar el ajo. Calentar una olla de 20 cm (4,0 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta.
- Asar la carne a baja temperatura. Cocer la cebolla y el ajo con la última porción de carne. Agregar el chucrut y el resto de ingredientes al pimentón en polvo. Mezclarlo todo, tapar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 20 cm y cerrar.
- Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 20 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Sazonar con sal y pimienta.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos
unas 320 kcal por persona

Ragú de cordero a la provenzal

Para 6 personas

| | |
|--|---|
| 150 g de zanahorias | 125 ml de vino blanco seco |
| 2 cebollas | 3 cebolletas |
| 2 dientes de ajo | 300 g de guisantes congelados |
| 1 kg de carne de cordero troceada | 300 g de judías verdes congeladas |
| 1 cucharada de postre de hierbas provenzales secas | Harina de maíz al gusto |
| 250 ml de caldo de cordero | 2 cucharadas soperas de aceite de oliva |
| | Sal, pimienta |

 unos 50 minutos




- Pelar las zanahorias y cortarla a láminas. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Calentar una olla de 24 cm (5,0 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar la carne a baja temperatura.
- Agregar la zanahoria, la cebolla, el ajo y las hierbas. Incorporar el caldo de cordero y el vino. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 25 minutos.
- Lavar las cebolletas y cortarlas a trozos grandes. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Añadir los guisantes y las judías congelados y la cebolleta. Volver a tapar.
- Calentar a máxima temperatura hasta la primera ventana Soft y cocer a baja temperatura unos 3 minutos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Espesar al gusto con la harina de maíz y sazonar con aceite de oliva, sal y pimienta.

Tiempo de cocción: unos 25 minutos + 3 minutos
unas 540 kcal por persona





Chili con carne

 unos 50 minutos
(sin el tiempo de remojo)



Para 12 personas

500 g de alubias secas

4 cebollas

4 dientes de ajo

400 g de zanahorias

300 g de apio nabo

4 chiles rojos

1,3 kg de ternera picada

3 cucharadas soperas de pimentón dulce en polvo

2 latas (400 g) de tomate triturado

50 g de puré de tomate

1,5 l de caldo de ternera

200 g de nata líquida

Sal, pimienta

Pimienta cayena


- Poner las alubias en remojo en agua fría durante toda una noche.
- Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Pelar la zanahoria y el apio y cortarlo todo a dados pequeños. Quitar las semillas de los chiles y trocearlos.
- Calentar una olla de 24 cm (8 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar la carne picada a baja temperatura hasta que se vaya desmenuzando. Añadir la cebolla y el ajo y asarlo todo.
- Agregar la verdura, el pimentón en polvo, el tomate triturado, el puré de tomate y la mitad de los chiles. Desglasear con el caldo, escurrir las judías y añadirlas.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 20 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Incorporar la nata líquida, salpimentar los chiles y agregar el resto de chiles y la pimienta cayena.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos
unas 445 kcal por persona

Sugerencia: no te preocupes si no has dejado las alubias en remojo. Podrás preparar plato de todos modos siguiendo esta receta. Para ello, simplemente debes aumentar cinco minutos el tiempo de cocción. Remojar las alubias simplemente contribuye a que se cuezan uniformemente.



Fricasé de pollo

 unos 60 minutos



Para 4 personas

1 manojo de verduras para hacer caldo
 1 pollo (1,2 kg aprox.)
 1 hoja de laurel
 750 ml de caldo de ave
 200 g de zanahorias
 250 g de espárragos verdes o blancos
 200 g de champiñones
 60 g de mantequilla
 60 g de harina
 3 ramitas de estragón
 100 ml de vino blanco seco
 1 yema de huevo
 50 ml de nata
 Sal, pimienta

- Limpiar las verduras para hacer caldo y cortarlas a trozos grandes. Verter la verdura en una olla de 24 cm (5 l) e incorporar el pollo, la hoja de laurel y el caldo. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar.
- Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 25 minutos.
- Pelar las zanahorias y los espárragos. Cortar la zanahoria a dados pequeños y los espárragos a trozos de unos 2 cm. Lavar las setas con un cepillo o paño y cortarlas en cuatro trozos. Colocar las zanahorias y los espárragos en una olla y añadir los champiñones.
- Calentar a máxima temperatura hasta la ventana Zanahoria y cocer a baja temperatura unos 10 minutos. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla.
- Retirar el pollo, quitarle la piel y deshuesarlo. Dejar enfriar y cortar a trozos pequeños. Colar el caldo y fundir la mantequilla en la olla. Cuando empiecen a formarse burbujas, añadir la harina y, a continuación, el caldo poco a poco.
- Cocinar la salsa a fuego lento durante unos 3 minutos. Quitar las hojas de estragón y picarlas finas. Añadirlas a la salsa junto con el vino. Mezclar la yema de huevo con la nata y agregar la mezcla a la salsa sin dejar que hierva.
- Incorporar la carne y la verdura, calentarlo todo y salpimentarlo.

Tiempo de cocción: unos 25 minutos con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) + 10 minutos
 unas 610 kcal por persona




Conejo con salsa de ajo



Para 4 personas

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 cabeza de ajo tierno | 100 ml de vino blanco seco |
| 1 zanahoria | 150 ml de caldo de ave |
| 1 cebolla | Sal, pimienta |
| 100 g de apio nabo | |
| 4 patas de conejo | |
| 3 ramilletes de tomillo | |

 unos 40 minutos



- Retirar los dientes de ajo de la cabeza y pelarlos. Pelar la zanahoria, la cebolla y el apio y picarlos. Calentar una olla de 24 cm (3,5 l) a máxima temperatura hasta la ventana Chuleta y, a continuación, asar las patas de conejo por todos los lados a baja temperatura.
- Retirar las patas de conejo. Añadir el ajo, la cebolla y la verdura. Agregar el tomillo, el vino y el caldo. Salpimentar las patas de conejo y volver a añadir las.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 20 minutos.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline), destapar y sazonar la salsa.

Tiempo de cocción: unos 20 minutos
unas 215 kcal por persona

Osobuco a la milanesa



 unos 50 minutos



Para 4 personas

Jarrete de ternera:

100 g de zanahorias

2 cebollas

2 dientes de ajo

100 g de apio

4 filetes de jarrete de ternera
(unos 250 g cada uno)

150 ml de vino tinto

150 ml de caldo de ternera fuerte

1 hoja de laurel

1 ramillete de tomillo

1 ramillete de orégano

Sal, pimienta

500 g de tomates

Gremolata:

8 ramas de perejil

1 limón

1 diente de ajo

- Pelar las zanahorias, las cebollas y los ajos y cortarlo todo a dados. Lavar el apio y cortarlo a rodajas.
- Calentar una olla de 24 cm (3,5 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar la carne por todos los lados a baja temperatura. Añadir la verdura, la cebolla y el ajo y asarlo todo.
- Desglasear con el vino tinto, añadir el caldo, la hoja de laurel, el tomillo y el orégano. Sazonar con sal y pimienta. Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 30 minutos.
- Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos a dados. Para la gremolata, quitar las hojas de perejil y picarlas. Lavar el limón con agua caliente y rallar la piel. Pelar y picar el ajo. Mezclar el perejil, la ralladura de limón y el ajo.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la carne y las hierbas y hacer un puré con la salsa de verduras. Agregar el tomate troceado y llevar nuevamente a ebullición. Salpimentar, agregar la carne y servir con la gremolata.

Tiempo de cocción: unos 30 minutos
unas 300 kcal por persona

Sugerencia: la Tapa Rápida (Secuquick Softline) resulta ideal para preparar jarretes o asados de vacuno, ya que, aunque sea un tipo de carne con un alto nivel de colágeno (tendones), queda muy tierna.



Pata de pavo con salsa de aceitunas

 unos 50 minutos



Para 6 personas


2 cebollas
 1 diente de ajo
 2 zanahorias
 2 ramas de apio
 1 pata de pavo (una pieza de 1,2 kg aproximadamente, cortada en dos trozos)
 1 hoja de laurel
 1 ramillete de tomillo
 1 rama de romero
 1 rama de salvia
 200 ml de caldo de ave
 Sal, pimienta
 2 tomates
 75 g de aceitunas verdes sin hueso
 75 g de aceitunas negras sin hueso
 50 ml de vino blanco seco
 Pimienta cayena

- Pelar la cebolla, el apio y la zanahoria y picarlos finos. Lavar el apio y cortarlo a rodajas. Calentar una olla de 24 cm (6,5 l) a máxima temperatura hasta la ventana Chuleta y, a continuación, asar los trozos de pata por todos los lados a baja temperatura y retirar.
- Asar las cebollas, el ajo y las verduras. Agregar las hierbas y el caldo. Sazonar los trozos de pata y volver a incorporarlos a la olla.
- Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar. Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 30 minutos.
- Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos en ocho trozos. Cortar las aceitunas a láminas. Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la carne y filetear.
- Retirar las hierbas y hacer un puré con la salsa. Agregar el vino, los tomates y las aceitunas y sazonarlo todo.

Tiempo de cocción: unos 30 minutos
 unas 425 kcal por persona



Pierna de cordero con cobertura crujiente de almendras y hierbas

 unos 90 minutos



Para 6 personas

5 chalotas

1 pierna de cordero deshuesada (aproximadamente 1,2 kg; pide a tu carnicero que te la prepare)

Sal, pimienta

3 ramas de romero

3 ramilletes de tomillo

1 hoja de laurel

150 ml de caldo de verduras

100 ml de vino blanco seco

3 dientes de ajo

1 rebanada de pan tostado

1 manojo de perejil

50 g de almendras molidas

50 g de parmesano rallado

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

- Pelar las chalotas y cortarlas a tiras largas. Calentar una olla de 24 cm (5,0 l) a temperatura máxima hasta la ventana Chuleta. Asar a baja temperatura y salpimentar.
- Agregar la chalota a tiras y asar durante unos minutos. Agregar dos ramilletes de romero, otros dos de tomillo y la hoja de laurel. Desglasear con el caldo de verduras y el vino blanco, colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de 24 cm y cerrar.
- Calentar a temperatura máxima hasta la primera ventana Turbo y, a continuación, cocer a baja temperatura durante unos 60 minutos.
- Pelar y picar el ajo. Desmenuzar el pan tostado hasta que quede una miga muy fina, quitar las hojas de perejil y las hojas restantes de tomillo y romero y picar a trozos grandes. Hacer un puré con las almendras, el parmesano y el aceite de oliva, y salpimentarlo. Enrollar la pasta de hierbas con film transparente en función del tamaño de la pierna de cordero y dejar enfriar.
- Dejar despresurizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retirarla. Retirar la pierna de cordero y las hierbas, hacer un puré con la salsa y sazonar.
- Volver a incorporar la carne a la salsa y colocar sobre esta la pasta de hierbas. Poner la placa de cocción a temperatura mínima y colocar el Navigenio en la parte superior. Gratinar a máxima temperatura durante unos 6 minutos hasta que se doren.

Tiempo de cocción: unos 60 minutos + unos 6 minutos para gratinar
unas 650 kcal por persona



Comer mejor.
Vivir mejor.



AMC Secuquick softline

Manual del usuario



Sistema de
Cocina Premium

www.amc.info

Lee con atención este manual del usuario antes de empezar a utilizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Conserva este manual del usuario y ofrécéselo al siguiente propietario.

Significado de los símbolos



Instrucciones de seguridad importantes. No cumplir estas instrucciones puede provocar daños y lesiones.



Información valiosa para los usuarios.



Mal estado de funcionamiento o mal uso.




Consejos para la **protección del medio ambiente, la ecología y la economía.**



Buen estado de funcionamiento o buen uso.

Validez

Este manual del usuario es aplicable para el modelo Secuquick Softline mod. 4200 Ø 20 cm y Secuquick Softline mod. 4200 Ø 24 cm. Los detalles del modelo con las especificaciones de presión están grabados en el centro de la tapa inferior: presión de cocinado operativo (= PC) 80 kPa (0,8 bar); Presión máxima admisible (PS =) 300 kPa (3,0 bar).

| | | | |
|--|----|---|----|
| 1. Uso y seguridad según las normativas | 2 | | |
| Ollas, accesorios y piezas de recambio adecuadas | 2 | | |
| Placas de cocción adecuadas, tamaños de las placas de cocción adecuados | 2 | | |
| Hacer un buen uso para evitar daños | 2 | | |
|  Posibles peligros por la presión | 3 | | |
| Posibles peligros del por el calor | 3 | | |
| Supervisión | 4 | | |
| Mantenimiento y cuidados | 5 | | |
| Desecho | 5 | | |
| | | | |
| 2. La Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 6 | | |
| 2.1 Piezas | 6 | | |
| 2.2 Funcionamiento y utilidades | 8 | | |
| Válvulas de seguridad | 8 | | |
| Cocción rápida soft | 9 | | |
| Cocción rápida turbo | 9 | | |
| | | | |
| 3. Cocinar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 10 | | |
| 3.1 Llenar la olla | 10 | | |
| 3.2 Colocar y cerrar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 11 | | |
| 3.3 Calentar | 11 | | |
| 3.4 Bajar la temperatura de cocción | 12 | | |
| | | 3.5 Controlar y ajustar la temperatura | 12 |
| | | 3.6 Dejar despresurizar | 13 |
| | | Dejar despresurizar bajo agua corriente fría | 13 |
| | | Dejar despresurizar con el botón de despresurización amarillo | 14 |
| | | Dejar despresurizar lentamente hasta que se enfríe | 14 |
| | | 3.7 Abrir y retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 14 |
| | | | |
| | | 4. Mantenimiento y cuidados | 15 |
| | | 4.1 Desmontaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 15 |
| | | 4.2 Limpieza y almacenaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 16 |
| | | 4.3 Montaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) | 16 |
| | | Comprobación de las válvulas y las juntas | 16 |
| | | Comprobación del mecanismo de bloqueo de la tapa | 18 |
| | | 4.4 Sustitución de las juntas | 18 |
| | | | |
| | | 5. Qué hacer y cuándo | 20 |
| | | | |
| | | 6. Conformidad y marca de certificación | 21 |
| | | | |
| | | 7. Servicio de atención al cliente de AMC y piezas de recambio | 21 |
| | | 7.1. Piezas de recambio | 21 |

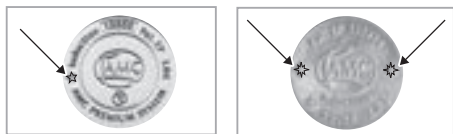
1. Uso y seguridad según las normativas

La Tapa Rápida (Secuquick Softline) permite crear platos mediante cocción rápida. Esta es la única finalidad de la Tapa Rápida (Secuquick Softline), y usarla de forma indebida puede ser peligroso. Ten en cuenta las instrucciones de funcionamiento, especialmente la información de este capítulo.

Ollas, accesorios y piezas de recambio adecuadas

La Tapa Rápida (Secuquick Softline) se puede utilizar con:

- Ollas AMC con el diámetro adecuado, marcadas con una o dos estrellas en el sello de la base
- Gourmetline
- Softiera, Softiera ciega
- Avisador (Audiotherm)
- Utilizar solamente piezas de repuesto originales para el modelo 4200



No se puede utilizar con:

- Ollas de 24 cm (2,5 l), sartenes con asa, parrillas
- Ollas sin estrellas
- Ollas y paellas de otros fabricantes
- Combi AMC, rallador AMC o Fuente combi AMC introducidos en la olla
- Piezas de otros modelos de Tapa Rápida (Secuquick Softline) de AMC

Placas de cocción adecuadas, tamaños de las placas de cocción adecuados

Las ollas se pueden utilizar con todo tipo de placas de cocción:

- Siempre que el sello de la base indique «Inducción».
- El diámetro de las placas de cocción y el de la olla deben coincidir tanto como sea posible.
- Para la olla Gourmetline, seleccionar una placa de cocción un poco más grande.
- Ajustar la olla en el centro de la placa de cocción.
- Con un fogón de gas, seleccionar el fogón que se corresponda con el diámetro. La llama de gas no puede ser mayor que la base de la olla.

Hacer un buen uso para evitar daños



- Añadir siempre líquido a los platos, excepto si contienen el líquido suficiente (ver recetas para la Tapa Rápida - Secuquick Softline). Sin líquido no se puede crear presión.



- No utilizar nunca la Tapa Rápida (Secuquick Softline) sin bloquear, aflojada o como una tapa normal.



- No llenar nunca la olla más de $\frac{2}{3}$, Si los platos crecen, no llenarla más de la mitad o de $\frac{1}{3}$ del volumen nominal s. P. 12.
- Mover la olla con mucho cuidado cuando esté bajo presión.
- No elevar ni mover la olla por el Indicador de temperatura (Visiotherm S). La olla se puede dañar o caer.
- No inclinar la olla ni darle la vuelta. Las válvulas se podrían ensuciar y obstruir.
- Evitar que el líquido se evapore completamente. La olla se podría dañar.
- No utilizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) para asar completamente, ni en el horno ni en el microondas. Los dispositivos de seguridad de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) se podrían dañar.
- No preparar salsa ni compota de manzana con la Tapa Rápida (Secuquick Softline).



Con la Tapa Rápida (Secuquick Softline), los platos se preparan a presión y a alta temperatura. Si la utilizas de forma incorrecta, te puedes dañar, quemar o escaldar.



Posibles peligros por la presión

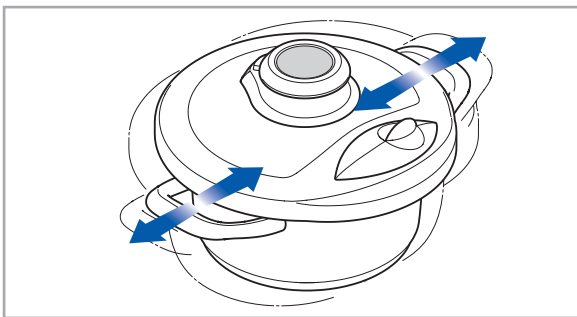
- La olla debe estar completamente cerrada (el botón giratorio en la posición final).

- La Tapa Rápida (Secuquick Softline) solo se puede abrir si la olla se ha despresurizado. Debes poder girar el botón giratorio fácilmente.
- No abrir nunca la Tapa Rápida (Secuquick Softline) a la fuerza, porque la comida caliente se podría derramar o salir propulsada. Puede provocar daños o quemaduras.
- No sobrecalentar la olla, de modo que la presión se mantenga en el área pertinente y la válvula de presión no se abra.
- Mantener los dispositivos y las juntas de seguridad de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) limpios y en buen estado.
- Prestar atención a los consejos proporcionados en el capítulo «4. Mantenimiento y cuidados».



Posibles peligros por el calor

- No tocar ninguna pieza de acero inoxidable que esté caliente.
- Tocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) solo por las asas, por el botón giratorio o por el Indicador de temperatura (Visiotherm S). Si es necesario, utilizar un trapo o manoplas de cocina.
- Las **burbujas de vapor** atrapadas en la comida pueden salpicar al abrir la Tapa Rápida y podrían provocar quemaduras. Agitar siempre la olla mientras se despresuriza, antes de abrir la Tapa Rápida (Secuquick Softline), de modo que las burbujas de vapor se puedan escapar y no se derrame comida caliente.

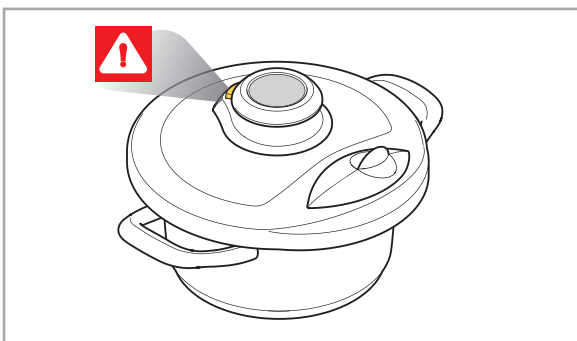


- En las carnes cuya piel se hincha (p. ej., lengua de buey), no pinchar hasta que se haya enfriado, cuando la piel ya no esté hinchada.



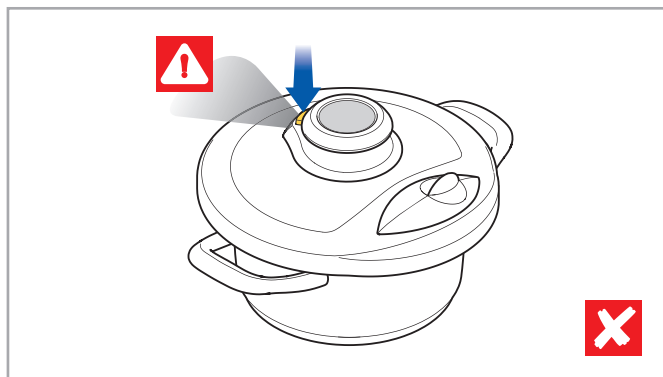
El vapor emitido durante la despresurización está caliente y puede producir quemaduras.

- No dirigir la salida de vapor hacia ti.
- Mantener las manos apartadas de la zona de peligro.



- Para los platos enumerados a continuación, la olla no se debe dejar despresurizar **con el botón de despresurización amarillo**. Se podrían producir salpicaduras de comida caliente, que podría provocar quemaduras. Las válvulas de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) se podrían ensuciar.

- Sopas
- Estofados
- Platos de carne y pescado compactos, como lenguas, calamares
- Caldo graso
- Arroz con leche
- Legumbres, como lentejas
- Cereales, como avena o cebada perlada
- Pasta, como espaguetis y macarrones
- Zumo de frutas
- Conservas



Supervisión

- Hay que supervisar la olla durante la cocción. Si solo utilizas el Avisador (Audiotherm) (ver el manual de usuario correspondiente) para supervisar el proceso de cocción mediante sonido, debes quedarte a una distancia lo suficientemente cerca como para oírlo.
- La cocción no controlada y no atendida podría conllevar recalentamientos. Los platos se pueden echar a perder, la olla se puede dañar o deteriorar. Se pueden producir accidentes e incendio.
- La olla no es adecuada para que la usen los niños.

- No utilices nunca la Tapa Rápida (Secuquick Softline) cerca de niños.



- Las personas que, por sus capacidades físicas, sensoriales o mentales o por inexperiencia o ignorancia, no sean capaces de utilizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de forma segura, no deberían usarla sin supervisión o instrucciones de una persona responsable de su seguridad.



Mantenimiento y cuidados

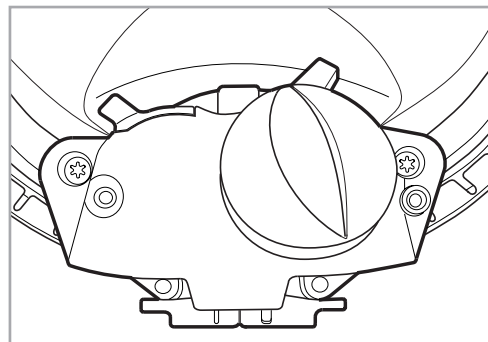
Haz un mantenimiento regular de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) para garantizar su funcionamiento y seguridad.

- Desmóntala y límpiala después de cada uso.
- Comprueba su funcionamiento antes de volver a utilizarla: las válvulas, las juntas y el estado del mecanismo de bloqueo de la tapa.
- Sustituye el junta estanca y otras juntas siempre que estén dañadas, agrietadas, encogidas o rotas. Estas piezas deben reemplazarse por lo menos cada 2 años.

No hagas ninguna modificación a la Tapa Rápida (Secuquick Softline). No la desmontes más de lo necesario para su mantenimiento y cuidados. Una

intervención no adecuada o el uso de la fuerza, podrían afectar su funcionamiento y seguridad. No desmontes la caja de transmisión.

Comprobar la caja de transmisión



Comprueba si la caja de transmisión está bien fijada. Si se mueve, no vuelvas a utilizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y llévala a examinar. Es posible que ya no se pueda garantizar la seguridad del producto.

Contacta con el centro de servicios de AMC.

¿Qué hay que hacer si la Tapa Rápida (Secuquick Softline) está dañada o no funciona?

La Tapa Rápida (Secuquick) no se debe utilizar si está dañada o no funciona bien. En AMC encontrarás a tu disposición piezas de repuesto (juntas). Puedes reemplazarlas tú mismo o pedir al centro de servicios de AMC que las reemplacen. Todos los demás cambios solo se pueden llevar a cabo en el centro de servicios de AMC.



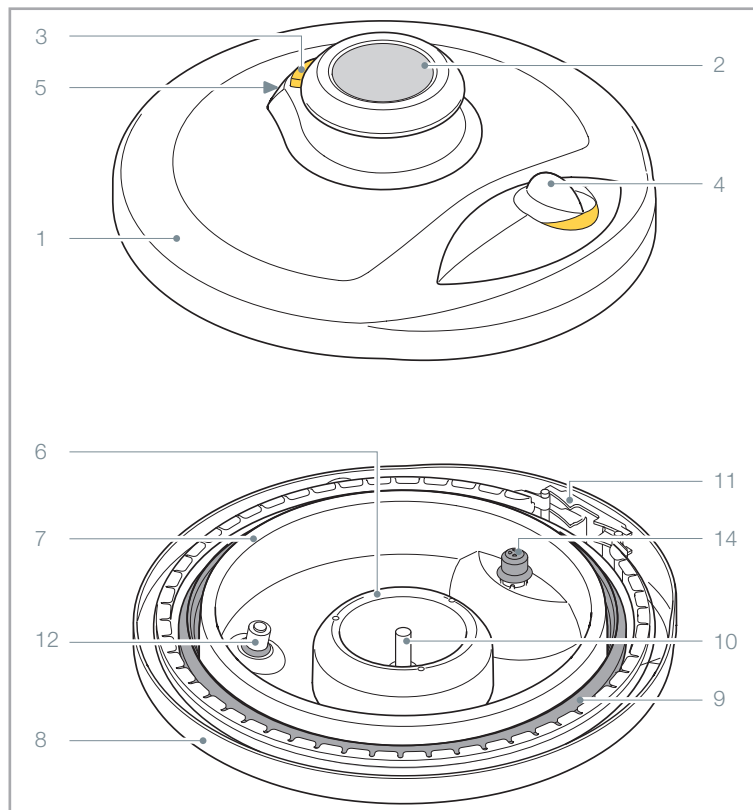
Desecho

- La Tapa Rápida (Secuquick Softline) no se puede desechar junto con los electrodomésticos; su material se puede reutilizar. Cuando sea necesario, deséchala de forma respetuosa con el medio ambiente y de acuerdo con las leyes locales.

2. La Tapa Rápida (Secuquick Softline)

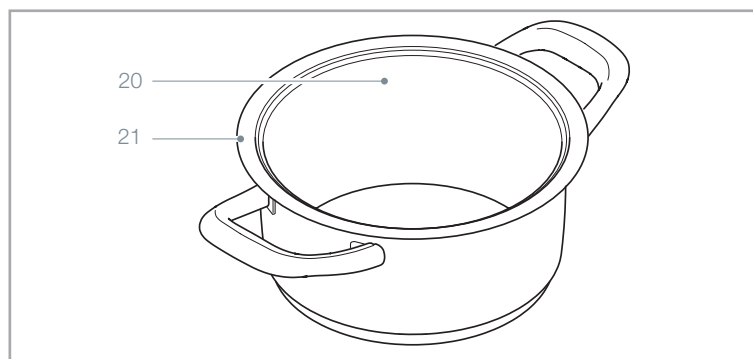
2.1. Piezas

- 1 Tapa Rápida (Secuquick Softline)
- 2 Indicador de temperatura (Visiotherm S): mide y muestra la temperatura del interior de la olla.
- 3 Botón de despresurización amarillo
Abre la válvula de escape para que la olla se despresurice.
- 4 Botón giratorio
Para abrir y cerrar la Tapa Rápida (Secuquick Softline).
- 5 Salida del vapor
- 6 Tuerca campana
- 7 Tapa inferior
- 8 Tapa superior
- 9 Junta estanca
- 10 Sensor de temperatura
- 11 Mecanismo de bloqueo de la tapa
- 12 Válvula de seguridad 2
- 14 Válvula de seguridad 3



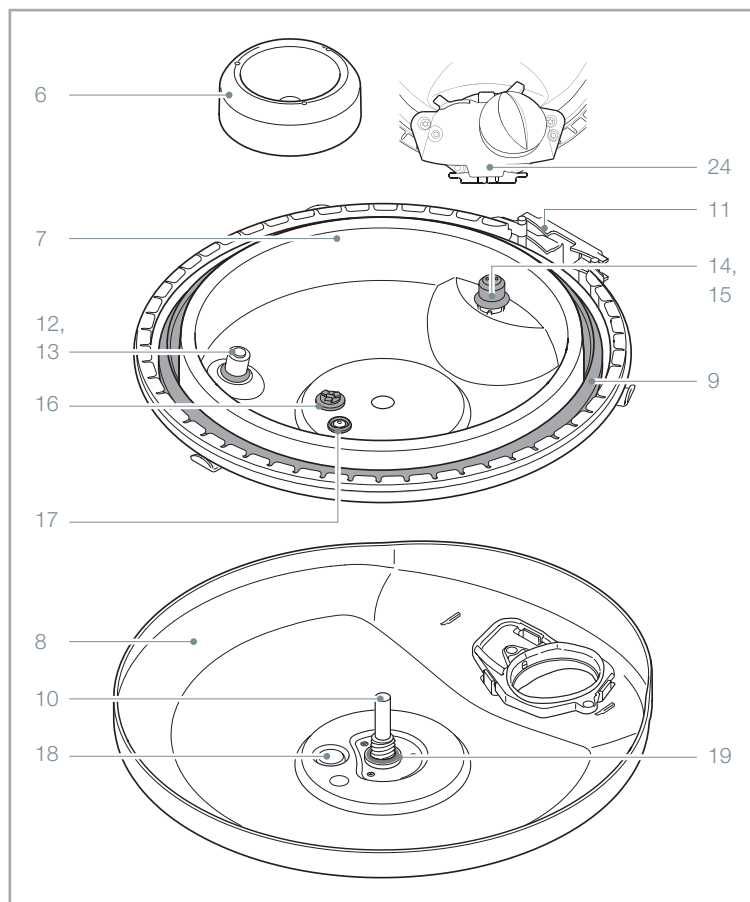
Olla para usar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

- 20 Olla
- 21 Borde



Tapa Rápida (Secuquick Softline) desmontada

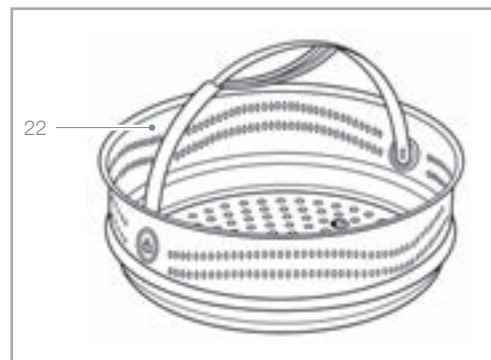
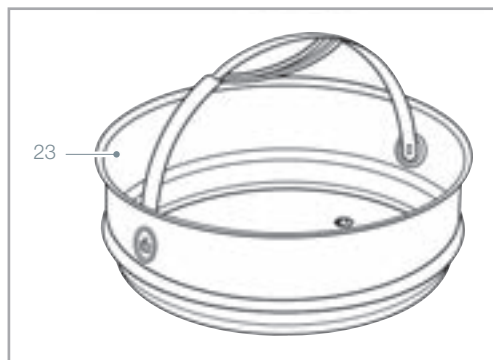
- 6 Tuerca campana
- 7 Tapa inferior
- 8 Tapa superior
- 9 Junta estanca
- 10 Sensor de temperatura
- 11 Mecanismo de bloqueo de la tapa
- 12 Válvula de seguridad 2
- 13 Junta tórica para la válvula de seguridad 2
- 14 Válvula de seguridad 3
- 15 Capuchón estanco para la válvula de seguridad 3
- 16 Arandela estanca para la válvula de presión
- 17 Válvula de escape de vapor
- 18 Válvula de presión de trabajo (válvula de seguridad 1)
- 19 Junta tórica del sensor de temperatura
- 24 Caja de transmisión



Accesorios

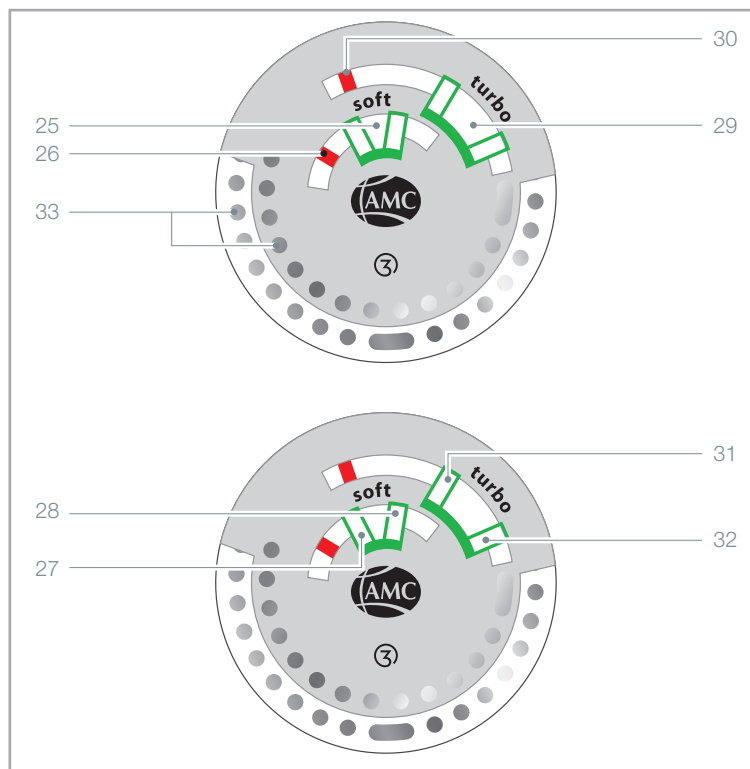
(No siempre están disponibles en el contenido de la Tapa Rápida – Secuquick Softline).

- 22 Softiera
- 23 Softiera ciega



Indicador de temperatura (Visiotherm S)

- 24 Escala de temperatura: cocción rápida soft (interior)
- 25 Indicador: cocción rápida soft
- 26 Primera «ventana soft»
- 27 Segunda «ventana soft»
- 28 Escala de temperatura: cocción rápida turbo (exterior)
- 29 Indicador: cocción rápida turbo
- 30 Primera «ventana turbo»
- 31 Segunda «ventana turbo»
- 32 Puntos de medición para el Avisador «Audiotherm»



2.2. Funcionamiento y utilidades

Al utilizar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) junto con una olla se obtiene una olla de cocción rápida. La Tapa Rápida (Secuquick Softline) se fija en la olla y se cierra. Al calentar la olla en la placa de cocción, se crea presión mediante la evaporación del líquido añadido o del que contienen los alimentos.



De esta forma los platos se cocinan a una temperatura más alta de forma rápida y suave, y se ahorra energía. En función del método de cocción seleccionado –cocción rápida soft o cocción rápida turbo–, la temperatura oscila entre los 103 y los 118 °C.

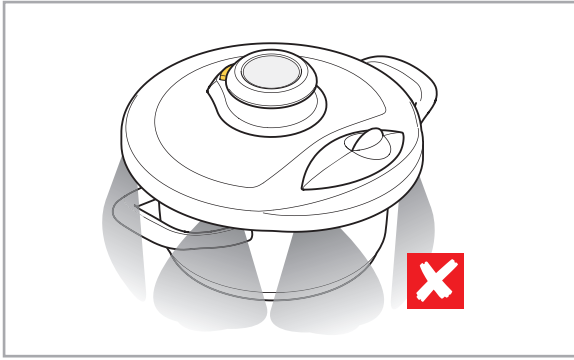
Válvulas de seguridad

Al formarse presión como resultado del sobrecalentamiento, la válvula de presión (válvula de seguridad 1) se abre y sale el vapor.



Si la válvula de presión no funciona (p. ej., porque está sucia), se abren las válvulas de seguridad 2 o 3. El vapor sale con fuerza por los laterales, entre la tapa superior e inferior. En este caso, la Tapa Rápida (Secuquick Softline) no se debe usar.

Contacta con el centro de servicios de AMC.



Al empezar a calentar, se puede escapar un poco de vapor o gotas de agua por los laterales de la tapa, entre la superior y la inferior, o por la salida de vapor de la Tapa Rápida (Secuquick Softline).

Cocción rápida soft

Adecuada para **patatas y verduras con un mayor tiempo de cocción**, como judías verdes, coles, coles de Bruselas y coliflor en trozos y verduras congeladas.



- La temperatura oscila entre los 103 y los 113 °C.
- Conserva las vitaminas y es muy suave.
- Más rápida y ahorra más energía que el microondas.

Se recomienda utilizar la Softiera para que los platos no entren en contacto con el agua, no se quemen y, sobre todo, no queden secos. También se conservan en su mayor parte los nutrientes esenciales, como las vitaminas.

Introduce la Softiera de 20 cm y la Softiera ciega de 20 cm solamente en ollas de 20 cm (3 l) como mínimo.

Cocción rápida turbo

- Adecuada para **legumbres** (como lentejas, habas de soja, garbanzos, etc.), **estofados, cocidos, cereales, grandes piezas de carne, conservas**.
- La temperatura oscila entre los 108 y los 118 °C.
- Especialmente rápida y adecuada para todos los platos con un tiempo de cocción generalmente más largo.

Se puede utilizar con o sin la Softiera y la Softiera ciega.

3. Cocinar con la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

Proceso de cocción:

- Prepara los platos y llena la olla. Utiliza un accesorio adecuado y comprueba la altura máxima de llenado.
- Coloca la Tapa Rápida (Secuquick Softline) en la olla y ciérrala.
- Calienta la olla a máxima temperatura en la placa de cocción hasta alcanzar la temperatura requerida.
- Cuando se haya alcanzado la temperatura idónea, baja el fuego.
- Durante toda la cocción, la temperatura debe estar dentro del rango de temperatura adecuado. Supervisa la temperatura y, si es necesario, súbela o bájala.
- Al finalizar el tiempo de cocción, apaga el fuego.
- Retira la olla del fogón y déjala despresurizar.
- Agita la olla.
- Abre la Tapa Rápida (Secuquick Softline) y retírala de la olla.



El Avisador (Audiotherm), que está disponible como accesorio, se puede utilizar para supervisar el proceso de cocción con la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Consulta el manual del usuario correspondiente.

3.1 Llenar la olla

- En función del método de cocción seleccionado, si es necesario, puedes utilizar la Softiera o la Softiera ciega, o ambas.

Llena la olla.

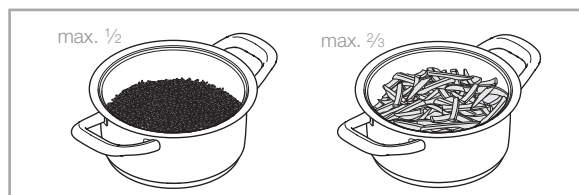


Ten en cuenta la cantidad introducida:

- Para los alimentos que crecen o hacen espuma al cocinarse, como el arroz con

leche, el caldo, los estofados, la pasta gratinada, las legumbres, etc. Llena como **máximo** hasta la mitad.

- Para los demás platos, puedes llenar hasta un **máximo** de $\frac{2}{3}$.
- Para las legumbres con cáscara (como las habas de soja), llena hasta un **máximo** de $\frac{1}{3}$.



Para platos que hacen espuma, como las lentejas, déjalos en remojo con la olla abierta y cuéjalos antes de fijar la Tapa Rápida (Secuquick Softline).

Añade líquido si es necesario.



Para aumentar la presión del vapor, se requiere una pequeña cantidad de líquido (aprox. 1 taza). La cantidad depende del tamaño de la olla, del alimento y de la receta.

- Si el alimento contiene el líquido suficiente, no hace falta añadir más (ver recetas para la Tapa Rápida - Secuquick Softline).



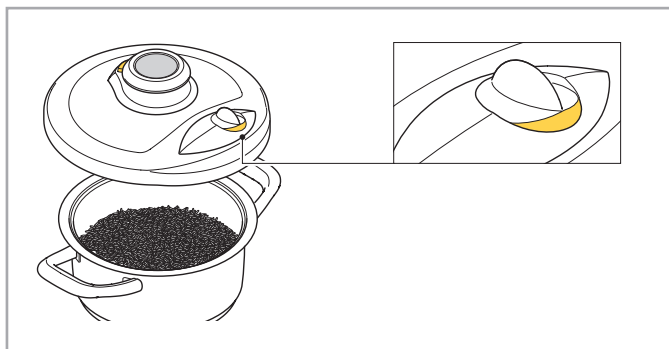
3.2 Colocar y cerrar la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

Antes de usar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) hay que comprobar lo siguiente:

- La Tapa Rápida (Secuquick Softline) debe estar montada correctamente y las válvulas, las juntas y el mecanismo de bloqueo de la tapa se deben comprobar.
- El junta estanca debe estar bien colocada.
- El borde de la olla debe estar limpio y seco, y no presentar daños ni deformaciones.
- **El botón giratorio debe estar en posición abierta.**

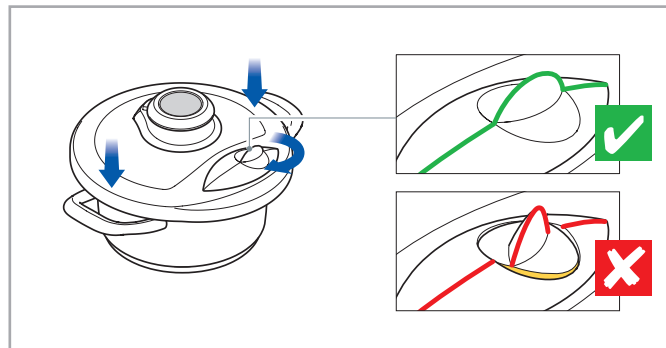
Colocar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) en la olla.

- Comprueba la posición: el botón giratorio de la parte delantera debe estar centrado con relación a las asas.



Cierra la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

- Sujeta las asas y presiona bien con los dos pulgares. A continuación, cierra la tapa mediante el botón giratorio.
- Gira el botón giratorio hasta la posición final.
- La marca amarilla no debe quedar a la vista.



3.3 Calentar

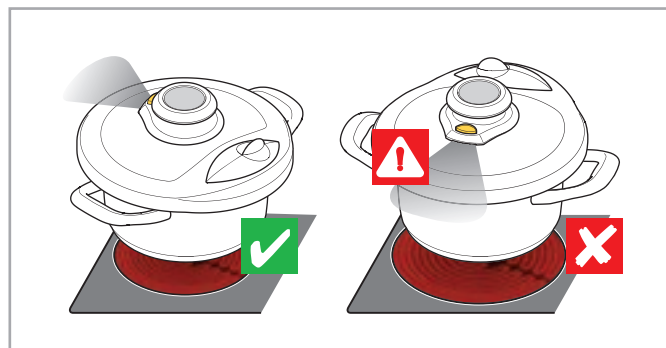
Coloca la olla en la placa de cocción.



No orientes la salida del vapor en dirección a tu cuerpo.

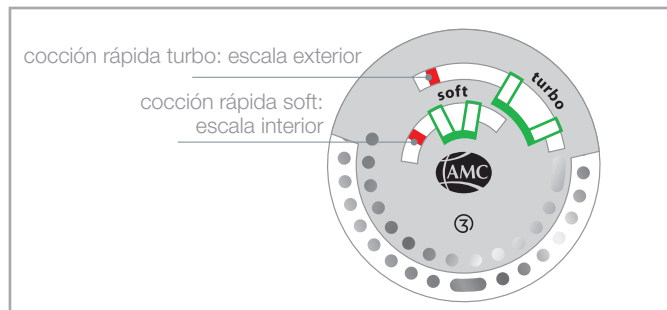
Enciende la placa de cocción a máxima temperatura.

- No utilices nunca un intensificador de potencia con fogones de alto rendimiento (inducción).



Se puede hacer un seguimiento del aumento de temperatura mediante la pantalla del Indicador de temperatura (Visiotherm S):

- cocción rápida soft: escala interior
- cocción rápida turbo: escala exterior



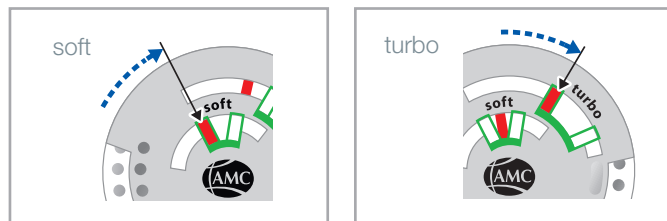
- i** ▪ Durante el calentamiento, puede salir vapor y se pueden derramar gotas de agua entre la tapa superior y la inferior.
- El botón giratorio se bloquea automáticamente.
- El calentamiento dura unos cuantos minutos (en función del tamaño de la olla y de la cantidad, de 4 a 20 min).

3.4 Bajar la temperatura de cocción

Consulta la pantalla de temperatura del Indicador de temperatura (Visiotherm S):

- El indicador llega a la primera ventana soft o turbo. **Se ha alcanzado la temperatura idónea.**

Baja la temperatura.

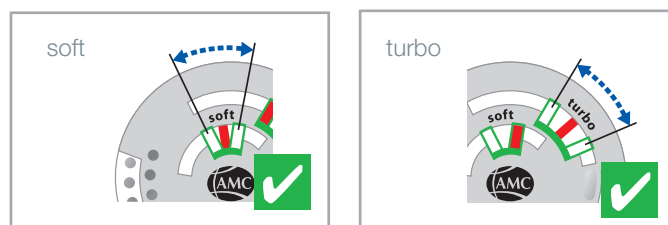


3.5 Controlar y ajustar la temperatura

Consulta la pantalla de temperatura del Indicador de temperatura (Visiotherm S):

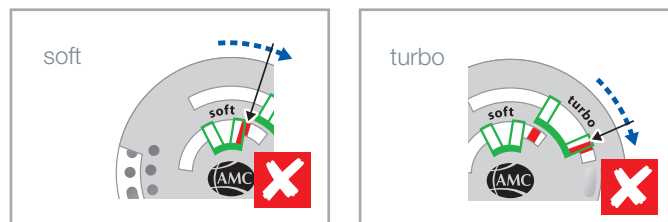
- Si el indicador está dentro del área verde correspondiente, **la temperatura es óptima.**

No hace falta modificar la temperatura.



- Si el indicador se sale de la zona verde correspondiente hacia la derecha, **la temperatura es demasiado alta.**
- Con la cocción rápida turbo, la válvula de presión se puede abrir ligeramente y dejar salir vapor.

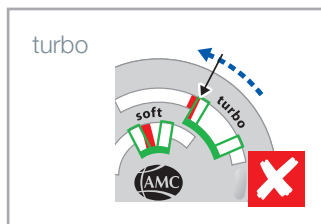
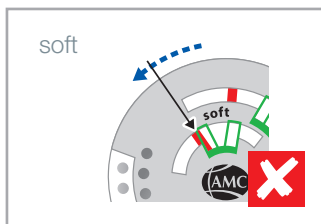
Baja la temperatura, apaga la placa de cocción completamente o retira la olla.



- Si el indicador se sale de la zona verde correspondiente hacia la izquierda, **la temperatura es demasiado baja.**

Sube la temperatura un poco o al máximo*.

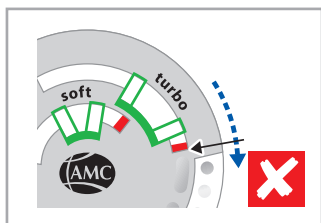
* En el caso de la cocción rápida soft, cuando el indicador se haya salido de la primera ventana soft hacia la izquierda.



- Si el indicador de cocción rápida turbo se sale de la escala claramente hacia la derecha, se está produciendo un **sobrecalentamiento**.
- Si la presión de la olla es tan alta que la válvula de presión se abre completamente, se escapa el vapor.

Retira la olla inmediatamente del fogón y apágalo.

- Si la temperatura se vuelve a situar dentro del intervalo esperado y aún no ha finalizado el tiempo de cocción, el proceso puede continuar tras ajustar la temperatura al nivel requerido.



3.6 Dejar despresurizar

Al finalizar el proceso de cocción, la olla se debe dejar despresurizar antes de poder abrir la Tapa Rápida (Secuquick Softline).



Nunca abras la Tapa Rápida (Secuquick Softline) a la fuerza, porque la comida caliente podría salpicar o salir disparada o ardiendo. Podría provocar daños o quemaduras.



Las burbujas de vapor atrapadas en la comida pueden salpicar al abrir la tapa y provocar quemaduras.



Agita siempre la olla durante la despresurización antes de abrir la Tapa Rápida (Secuquick Softline), de modo que las burbujas de vapor se deshagan y no se derrame comida caliente.

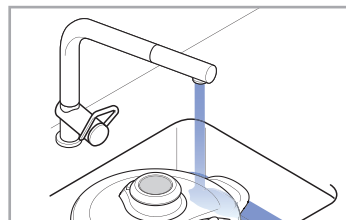
Para dejar despresurizar la olla a presión, sigue uno de los procedimientos siguientes:

Dejar despresurizar bajo agua corriente fría

Apaga la placa de cocción.

Retira la olla de la placa de cocción y déjala en el fregadero.

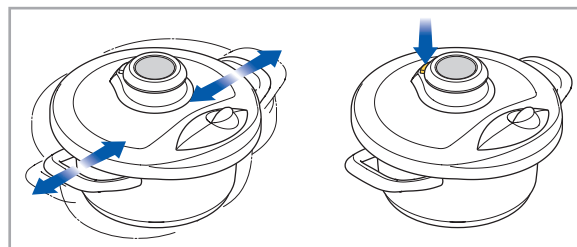
Deja correr agua fría encima de la tapa hasta que la olla se despresurice.



Agita la olla sujetándola por las asas.

Pulsa el botón de despresurización amarillo.

- Si sigue saliendo vapor, repite el proceso: enfría más la olla, agítala y pulsa el botón de despresurización.



Dejar despresurizar con el botón de despresurización amarillo

Algunos platos no se pueden despresurizar con el botón de despresurización amarillo. Consulta el capítulo 1 «Uso y seguridad según las normativas».

Apaga la placa de cocción.

Retira la olla de la placa de cocción y colócala en una superficie resistente al calor que sea firme, plana y que esté fría (que no sea madera ni plástico).



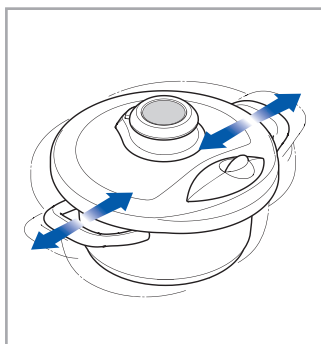
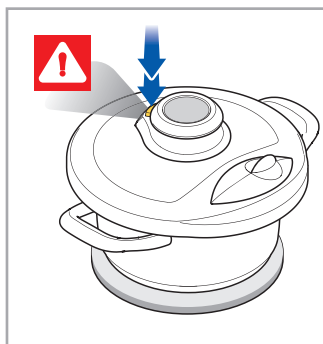
No orientes la salida del vapor en dirección a tu cuerpo.

Pulsa ligeramente el botón de despresurización amarillo varias veces consecutivamente.

- Deja que el vapor salga a chorro.
- Si pulsas el botón de despresurización al máximo, el vapor saldrá con fuerza. Si pulsas el botón de despresurización hasta la mitad, el vapor saldrá más suavemente.

Agita la olla sujetándola por las asas.

- Repite el proceso hasta que no salga más vapor.



Dejar despresurizar lentamente hasta que se enfríe



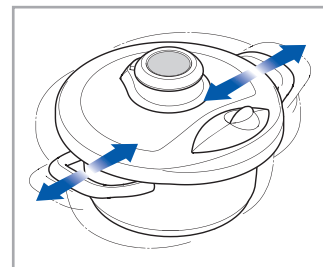
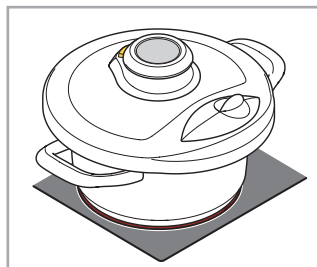
Este procedimiento conlleva un poco más de tiempo pero permite ahorrar más energía.

Apaga la placa de cocción cuando haya pasado aproximadamente $\frac{1}{4}$ del tiempo de cocción.

- Deja la olla en la placa de cocción para utilizar el calor residual.

Deja que la olla se enfríe hasta que se despresurice.

Agita la olla sujetándola por las asas.



3.7 Abrir y retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

La Tapa Rápida (Secuquick Softline) solo se puede abrir cuando la olla se haya despresurizado. Debes poder girar el botón fácilmente.



Nunca abras la Tapa Rápida (Secuquick Softline) a la fuerza. Porque al abrir una tapa a presión a la fuerza puede hacer que la comida caliente salpique y salga disparada. Podría provocar daños o quemaduras.

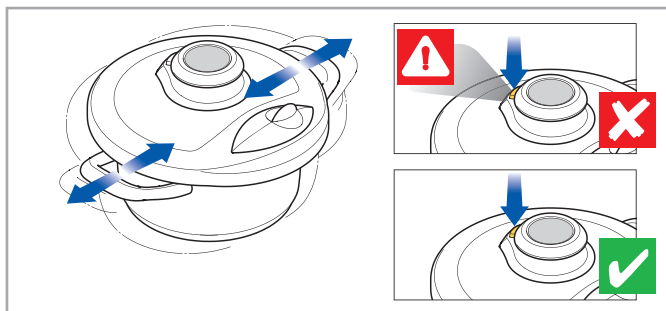
Comprueba que la olla esté despresurizada:

Agítala sujetándola por las asas.

Pulsa el botón de despresurización amarillo.

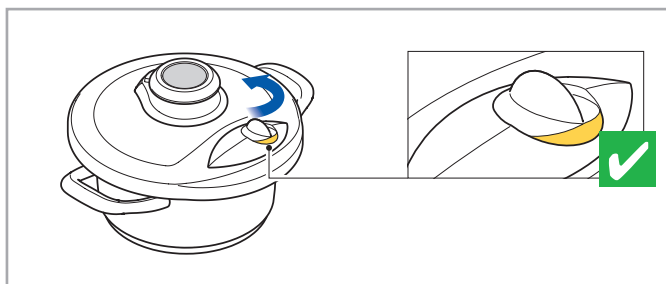
- No debe salir más vapor (ni se debe escuchar ningún silbido).

- Debes poder girar el botón fácilmente.



Abre y retira la Tapa Rápida (Secuquick Softline) con el botón giratorio.

- Al abrir, la marca amarilla de debe poder ver completamente.



4. Mantenimiento y cuidados

Para mantener en buen estado la Tapa Rápida (Secuquick Softline), sigue este procedimiento:

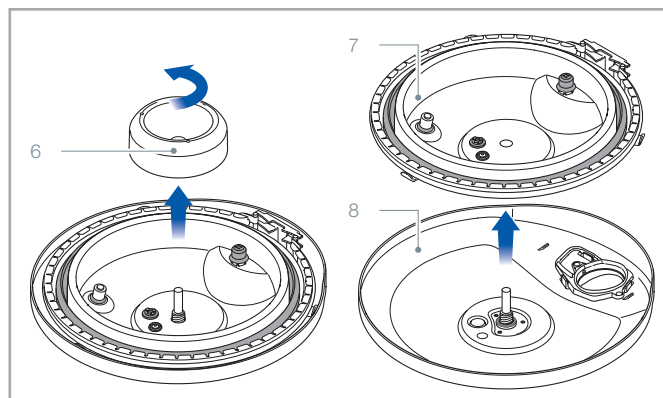
- Desmóntala y límpiala después de cada uso.
- Comprueba su funcionamiento antes de volver a utilizarla: las válvulas, las juntas y el estado del mecanismo de bloqueo de la tapa.
- Sustituye la junta estanca y otras juntas siempre que estén dañadas, agrietadas, encogidas o rotas. Estas piezas deben reemplazarse por lo menos cada 2 años.

Utiliza solamente piezas de repuesto originales para el modelo 4200.

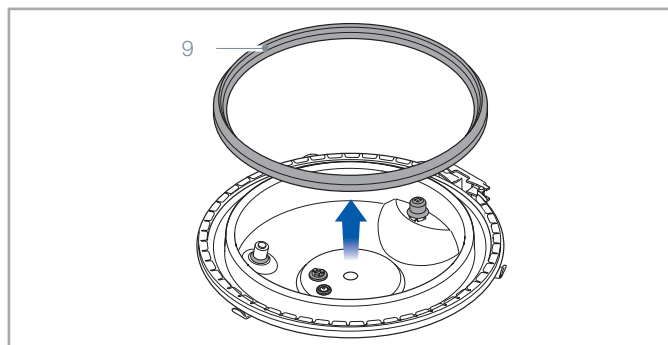
4.1 Desmontaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

Desenrosca la tuerca campana (6).

Retira la tapa inferior (7) de la tapa superior (8).



Retira la junta estanca (9).



4.2 Limpieza y almacenaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

- Los materiales de limpieza más adecuados son la Piedra Mágica, la Espuma Mágica o un detergente de limpieza neutro.



Lava las piezas en el lavavajillas o a mano con una esponja como la Esponja Mágica o un paño como el Paño Mágico y aclara con agua caliente.

Seca bien.



La junta estanca puede absorber olores dependiendo del plato cocinado. Es completamente normal. Truco para el almacenamiento y mantenimiento:

Protege la junta estanca de la luz y, al guardar la olla, ajústalo solo ligeramente en la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Apriétalo justo antes de volver a utilizar la tapa.

4.3 Montaje de la Tapa Rápida (Secuquick Softline)

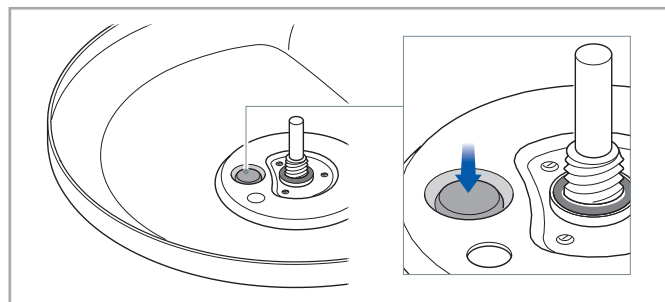
Durante el montaje, realiza las siguientes comprobaciones, que son importantes para un funcionamiento seguro y sin problemas.

Comprobación de las válvulas y las juntas

Comprueba la válvula de presión.

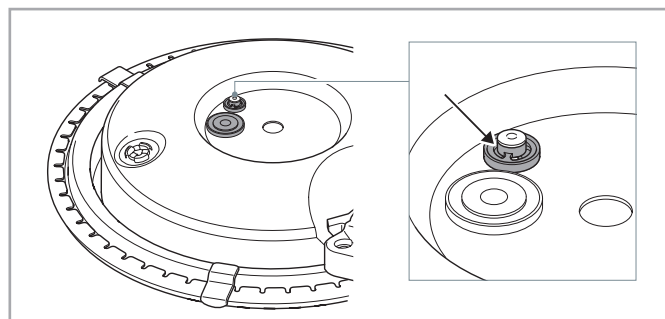
- Debes poder pulsarla ligeramente con el dedo unos 3–4 mm.
- Debe volver a su sitio fácilmente, sin atascarse.

Si la válvula de presión no funciona correctamente, no se debe usar la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Contacta con el centro de servicios de AMC.



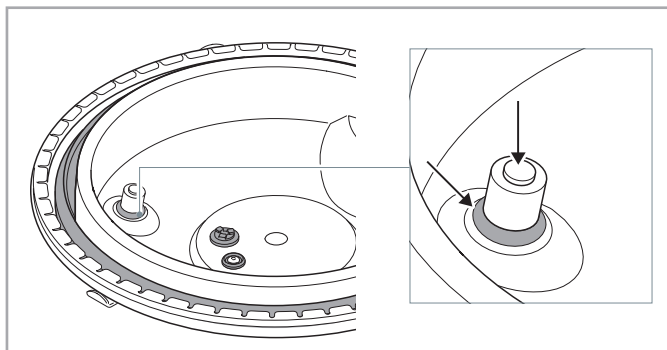
Comprueba la válvula de escape.

- Las aperturas de la pieza de goma deben estar limpias.
- El pin de metal debe estar en su sitio.



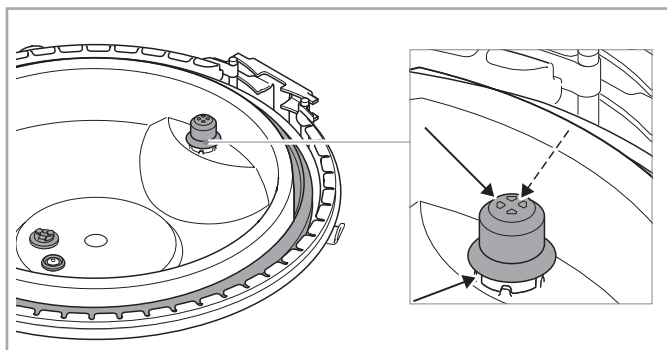
Comprueba la válvula de seguridad 2.

- La junta tórica no puede estar dañada.
- La junta tórica debe estar en la ranura (justo en la parte inferior).
- La bola de acero no puede estar atascada. Haz presión con el dedo para comprobar si se mueve libremente y vuelve a su sitio.



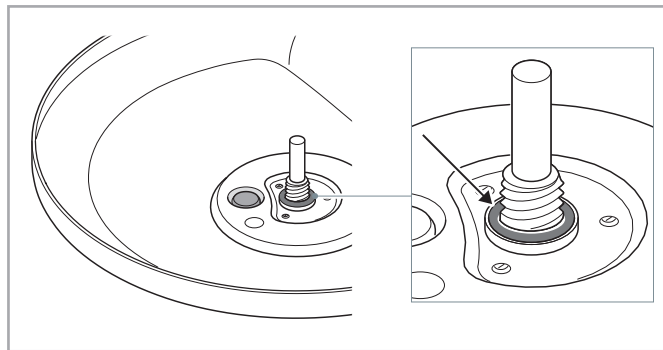
Comprueba la válvula de seguridad 3.

- El capuchón estanco debe estar fijo y limpio.
- Haz presión con el dedo para comprobar que la bola azul (debajo del capuchón estanco) no está atascada, que se mueve libremente y regresa a su sitio.
- Comprueba si la válvula de la tapa está limpia y se mueve libremente.



Comprueba la junta tórica debajo del Indicador de temperatura (Visiotherm S).

- La junta tórica no puede estar dañada ni estar metida completamente debajo de la ranura.

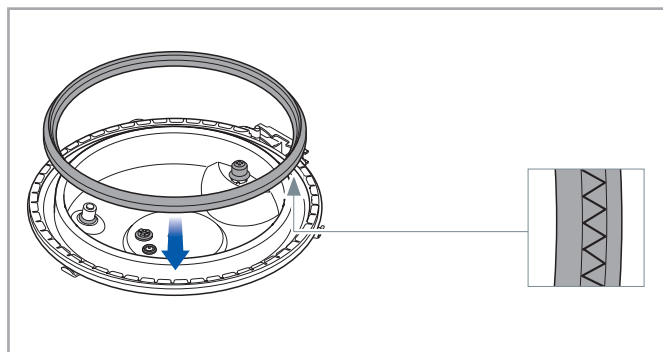


Montaje

Coloca la junta estanca.

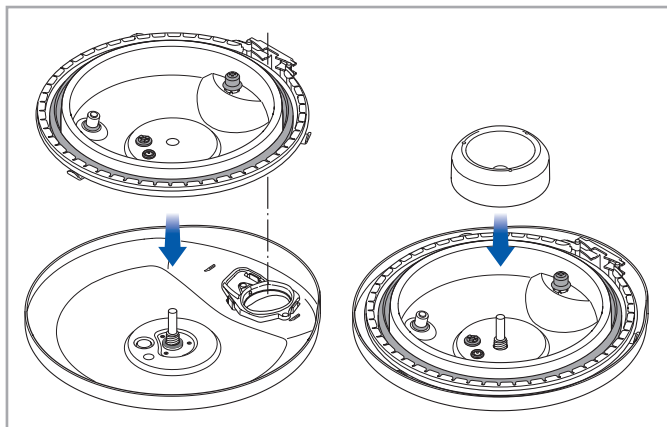
- Presta atención a la posición de instalación: la línea en zigzag inferior.

Con los dedos presiona por todo su alrededor.



Ajustar la tapa inferior en la tapa superior.

Enrosca la tuerca campana y gírala hasta que quede apretada.



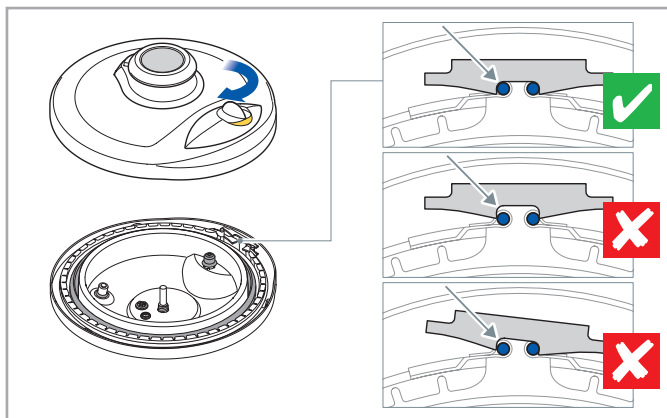
Comprobación del mecanismo de bloqueo de la tapa

Comprueba el bloqueo; la tapa debe apoyarse encima del mecanismo de bloqueo, de modo que el Indicador de temperatura (Visiotherm S) mire hacia la parte superior.

- Debes poder girar el botón fácilmente.

En posición cerrada:

- El bloqueo de seguridad no debe quedar doblado hacia el exterior.
- Los dos tornillos deben estar totalmente insertados.



Si el mecanismo de bloqueo de la tapa no funciona correctamente, no se debe usar la Tapa Rápida (Secuquick Softline). Contacta con el centro de servicios de AMC.

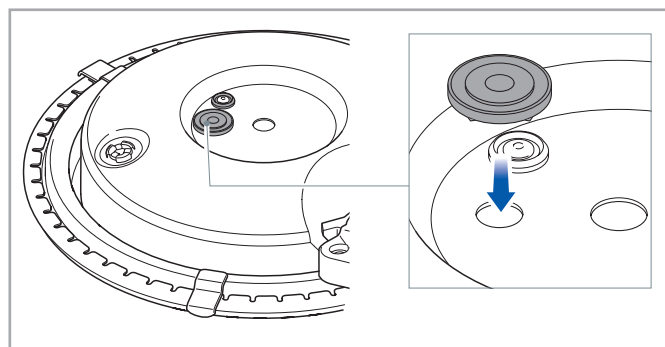
4.4 Sustitución de las juntas

- Sustituye las juntas manualmente o con la ayuda de una herramienta sin punta.
- Las juntas y la junta estanca se pueden obtener como paquete en AMC. Consulta la dirección de contacto en la contraportada.
- Utiliza solamente piezas de repuesto originales de AMC para el modelo 4200.

Borde de sellado de la válvula de presión

Coloca el borde de sellado en la apertura.

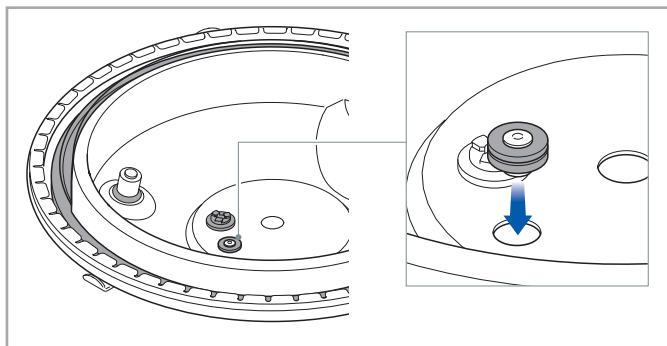
- Presta atención a la posición de instalación: el diámetro más pequeño hacia abajo.



Válvula de escape

Coloca la junta en la apertura.

- El lado plano de la junta de goma debe estar en la parte inferior de la tapa inferior.
- La ranura de la pieza de goma debe encajar correctamente en el agujero de la placa de metal.

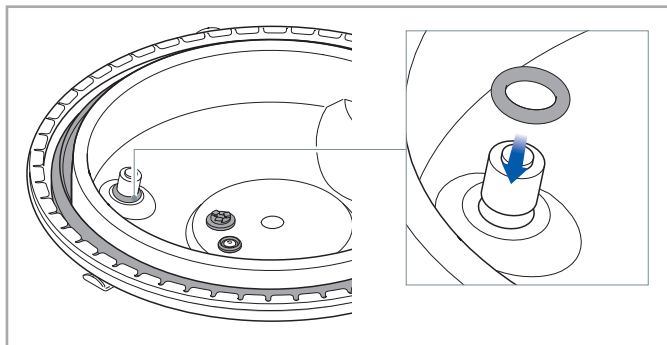


No confundas la apertura del borde de sellado con la de la válvula de escape.

Junta tórica de la válvula de seguridad 2

Desliza la junta tórica hasta que entre en la ranura (justo en la parte inferior).

- No saques el cuerpo de la válvula de la tapa inferior.

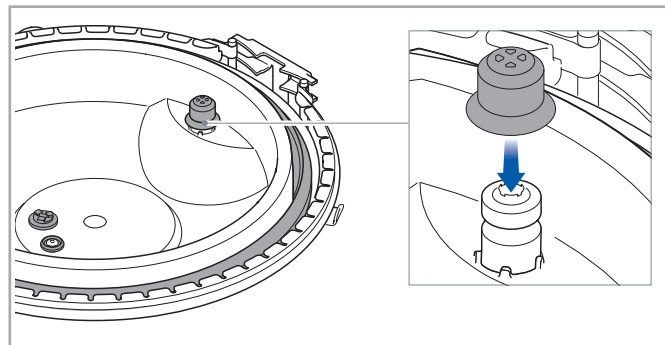


Capuchón estanco de la válvula de seguridad 3

Introduce el capuchón estanco completamente.



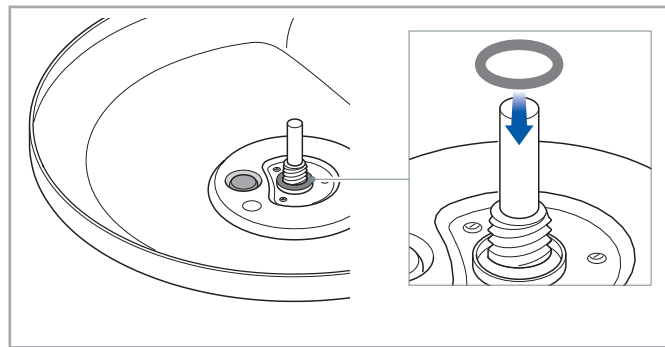
No coloques la junta tórica de la válvula de seguridad 2 encima de la válvula de seguridad 3.



Junta tórica debajo del Indicador de temperatura (Visiotherm S)

Introduce cuidadosamente la junta tórica por encima de la rosca.

- La junta tórica debe encajar completamente con la ranura de la parte inferior.



5. Qué hacer y cuándo

Si la Tapa Rápida (Secuquick Softline) no cierra...

El botón giratorio no se puede girar a la posición de cierre.



Haz presión en la Tapa Rápida (Secuquick Softline) hasta que el botón giratorio gire.

Comprueba lo siguiente:

- Que puedas girar fácilmente el botón giratorio al retirar la Tapa Rápida (Secuquick Softline) de la olla. Si no es así, mueve el mecanismo de bloqueo de la tapa suavemente como se describe debajo.
- Que la junta estanca esté bien colocada.
- Que estés utilizando una olla adecuada.
- Que el borde de la olla esté limpio, plano y sin daños.

Cuando la Tapa Rápida (Secuquick Softline) no está colocada en la olla, el botón giratorio no se puede girar de la posición abierta a la cerrada o cuesta hacerlo.



Comprueba lo siguiente:

- Que la Tapa Rápida (Secuquick Softline) esté bien montada (que la tuerca campana esté bien enroscada).
- Que el mecanismo de bloqueo de la tapa no esté sucio o que haya atrapado algún cuerpo extraño. Si es así, límpialo.

Mueve el botón giratorio hacia atrás y hacia adelante unas cuantas veces.

Si la Tapa Rápida (Secuquick Softline) no se abre...

El botón giratorio no se puede girar a la posición de apertura. Se mueve un poco y luego se atasca.



Puede ser que la olla no se haya despresurizado.

Deja que despresurice.

Toma las medidas de precaución necesarias.

Si la olla está despresurizada, haz lo siguiente:

Vuelve a girar el botón giratorio completamente hasta la posición de cierre y vuelve a intentarlo.

Ejerce presión en la Tapa Rápida (Secuquick Softline) hasta que el botón giratorio gire.

Si no se forma presión en la olla o la presión es muy leve...

La pantalla de temperatura del Indicador de temperatura (Visiotherm S) no alcanza la primera ventana soft o la primera ventana turbo.



Comprueba lo siguiente:

- Que hayas elegido el diámetro de la placa de cocción correcto.
- Que el fogón esté a máxima temperatura.
- Que hayas añadido el líquido suficiente.
- Que la Tapa Rápida (Secuquick Softline) esté completamente cerrada (el botón giratorio girado en sentido horario hasta el máximo y la marca amarilla del botón giratorio no visible).

Si sale constantemente vapor por debajo de la tapa...

Comprueba lo siguiente:

- Que la junta estanca esté bien colocada.
- Que la tuerca campana esté enroscada firmemente.
- Que todas las juntas estén en su sitio, no estén dañadas y estén bien fijadas.

Si de repente sale vapor por entre las tapas...

La olla se ha sobrecalentado y la válvula de presión no ha funcionado.

Alguna válvula de seguridad está dañada.



No utilices más la Tapa Rápida (Secuquick Softline).

Contacta con un centro de servicios de AMC.

6. Conformidad y marca de certificación

La Tapa Rápida (Secuquick Softline) se ajusta a las regulaciones de seguridad de la Directiva europea de equipos a presión (97/23/EC). El uso de la Tapa Rápida (Secuquick Softline) junto con las ollas aprobadas ha superado una prueba de seguridad en la asociación de inspección técnica alemana TÜV (Technischer Überwachungsverein).



7. Servicio de atención al cliente de AMC y piezas de recambio

El personal de servicio de atención al cliente de AMC se esfuerza constantemente en cumplir los deseos y las necesidades de los clientes. Si tienes más preguntas o sugerencias, contacta con nosotros. Estaremos encantados de ayudarte. Puedes encontrar las direcciones de contacto en la contraportada.

7.1 Piezas de recambio

Necesitarás la información siguiente, que encontrarás impresa en la parte central de la tapa inferior.

- Modelo
- Diámetro

