

Nutraease le permitirá cocinar si desea sin grasas añadidas ni agua. Obtendrá así el máximo de nutrientes (vitaminas y minerales) para su salud y la de los suyos. Conseguirá los sabores auténticos de los alimentos lo que le evita el tener que añadir sales , azúcares o grasas innecesarias y cuidando de su salud al no contaminar los alimentos con elementos externos a estos.

Le aconsejamos para obtener el máximo rendimiento de su equipo el leer estos consejos de uso.

CONSEJOS DE USO

El uso de su nuevo sistema Nutraease es muy sencillo

1. Usar el tamaño correcto, en el que llenaremos al menos dos tercios de la unidad.
2. Utilizar la unidad en frío para verduras y frutas , y precalentar a temperatura media para pescados y carnes rojas y blancas
3. Cuando la válvula le avise baje la temperatura al mínimo , para que se produzca el semi vacío y así cocinar conservando el máximo de sabores y nutrientes .

VÁLVULA NUTRAEASE

La válvula de tu nuevo sistema le permite cocinar entre 81°C y 89°C con lo que conservará el máximo de nutrientes

- ❖ precalentar la unidad a medio fuego de 3 a 5 minutos
 - ❖ Cómo saber si está ya lista, echar sobre la superficie de la unidad unas gotas de agua , si éstas se evaporan aún falta un poco de tiempo , si se forman gotitas independientes similares al mercurio , ya tiene la temperatura adecuada.
 - ❖ Con nuestras unidades no es necesario abrir las tapas , pero si lo hiciese, cuando la tape de nuevo, gire la tapa para volver a generar el sellado y si la válvula no le hace “ clic” vuelva a subir la temperatura cuando suene de nuevo, bajarla al mínimo como ya hemos comentado anteriormente.

TEMPERATURAS

1. Solo para hervir puede utilizar temperaturas altas aunque en tus nuevas unidades no es necesario , para el resto de las cocciones si utilizas altas temperaturas la comida se puede pegar y no estará conservando el máximo de nutrientes

CUIDADOS

1. No ponga agua fría en la unidad caliente ya que la diferencia térmica podría dañar sus unidades, si tiene que limpiar la unidad en caliente use agua templada.
2. No poner sales directamente sobre la superficie caliente ya que pueden quedar manchas sobre la superficie , si tiene que usar sales póngalas disueltas en agua.
3. Su sistema nutraease tendrá un tiempo de adaptación (rodaje) de dos o tres meses, según el uso, en el que notará que va aumentando su eficiencia .
4. Comida pegada (el sistema de cocción de nutraease está diseñado para cocinar a baja o media temperatura, si se pega, la temperatura no es la adecuada) dejar la unidad con agua a remojo , si aún así no sale el pegado, poner agua y vinagre y calentar, dejar enfriar y limpiar.
5. puede usar cualquier herramienta incluso la batidora aunque sufran arañazos nunca perderá las cualidades del material , Aunque aconsejamos el uso de utensilios de madera o silicona para mantenerlas sin arañazos, en el exterior se recomienda no usar materiales abrasivos para mantener siempre el ejercicio espejo
6. Es posible que por exceso de color le salgan alguna manchas azuladas o blanquecinas, esto no daña la calidad del producto y si lo sigue usando a temperatura adecuada y o limpiando con un producto para metales o limón y vinagre, él solo en unos pocos usos vuelve a su estado normal.

Algunas frutas como el albaricoque contienen azufre natural, si cocina mucho productos de esta clase, se podría decolorar la tapa , esto no afecta en el proceso de cocción, solo a la estética de la unidad.

LIMPIEZA

Su sistema Nutraease está fabricado en Italia con el mejor acero inoxidable de titanio 316Ti, con estos pequeños consejos siempre lo tendrá como el primer día.

1. Antes del primer uso limpiar el sistema con agua tibia, vinagre y detergente en la siguiente proporción: una parte de vinagre por cuatro de agua y una cucharadita de detergente, esto eliminará los restos de aceites que se utilizaron en el proceso de fabricación y pulido de su equipo.
2. Limpieza habitual; limpie con agua y detergente usando una esponja de las que venden para tales usos, recomendamos la que no raya. No utilicen materiales abrasivos como estropajos de metal.
3. Para manchas del uso utilicen el producto específico del sistema o limón, vinagre, los cuales le dejarán su sistema como nuevo.

DIFERENTES FUENTES DE CALOR (medidas orientativas cada marca de electrodomésticos y tipos de energía producen más o menos calorías,)

	FUEGO FUERTE	FUEGO MEDIO	FUEGO BAJO
GAS	Fuego mediano al mínimo	Fuego pequeño al mínimo	Fuego pequeño a punto de apagarse (o usar difusor de calor, o separar dando un poco de altura entre unidad y fuego)
VITROCERAMICA	70%	50%	10%
INDUCCIÓN	70%	40%	10%

COMO COCINAR

PRODUCTO	COCINADO	PLANCHA	FRITO	ASADO
CARNE ROJO Y AVES (Carnes como el conejo añadir un poco de aceite solo unas gotas)	Precaentamos a 70% la unidad sofreímos todo los alimentos que se tengan que sofreír, añadimos el agua, ponemos al 50% tapamos cuando nos avise la válvula, bajamos al 10% y cocinamos	Precaentamos la unidad al 70%ponemos la carne y la bajamos al 20% sin tapar Con el grill 230°C y bajamos a 90°C	Precaentamos la unidad al 70% ponemos la carne, doramos damos vuelta y la dejamos de 10 a 15 minutos según tipo de carne y gusto de cocción al 20% con la tapa semi abierta	Precaentamos a 70% la unidad, ponemos la carne doramos damos la vuelta, bajamos al 20% y tapamos tiempos unos 20 minutos según tipo de carne y gusto
	Seguir nuestra receta. Si sofreímos lo hacemos, cuando añadimos el agua o caldo , fuego al 50% y cuando nos avise la válvula bajamos al 10%	Precaentamos la unidad al 70% ponemos el pescado y la bajamos al 20% sin tapar cuando damos la vuelta misma operación pescados sin	Ponemos el aceite en la unidad , precaentamos al 50% con el aceite caliente	Precaentamos la unidad al 70% colocamos el pescado sobre lecho de verduras, en papillon directo, y bajamos al 20% según tamaño del pescado, el tiempo varía de 8 a 15 minutos

PESCADOS		grasas como merluza pintar la unidad con un poco de aceite	freímos , usar menos aceite de lo habitual	Con el grill a 180°C y bajamos a 85°C o el R1
		con el grill a 180°C y bajamos a 90°C		
VERDUDAS	Precalentamos a 50% la unidad ponemos la verdura y tapamos cuando escuchemos el “ clic clic” bajamos al 10% si sigue sonando al 10% o apagamos (para las patatas ponemos dos dedos de agua)	Precalentamos la unidad al 50% ponemos la Verduras cortadas y la bajamos al 20% sin tapar	Ponemos el aceite en la unidad , precalentamos al 50% con el aceite caliente freímos , usar menos aceite de lo habitual	Precalentamos a 50% la unidad ponemos la verdura (la podemos haber pintado con aceite y sal)la bajamos al 20% siempre tapada
LEGUMBRES	Dejamos a remojo de 6 a 8 horas , ponemos en la unidad cubierta de agua con los demás ingredientes calentamos al 50% cuando nos avisa la válvula la bajamos al 20% (tiempos estimados entre 45 minutos a 2 horas según legumbre utilizada)			
PASTA	Unidad en frio , cubrir la pasta con agua o la salsa añadiendo un			

	vaso de agua				
ARROZ	Unidad en frio uno de agua uno de arroz 20 minutos con el grill R1 (para integral 1,5 vasos de agua por vaso de arroz 35 minutos con el grill R2				
TORTILLA FRANCELA	Pre calentamos al 70%, pintamos, echamos el huevo y apagamos (se hace con el mismo calor residual)				
TORTILLA DE PATATAS	Pre calentamos la unidad al 70% pintamos con aceite, cuando este echamos la patata con el huevo y lo al 10% lo tapamos y dejamos que cuaje, damos la vuelta con el mismo proceso calor al 70% echamos la tortilla bajamos al 10% y dejamos que cuaje tapada				