

# COOKBOOK

# Salente

MODEL

VERSION / DATE

Cuco II / Ario II

IV. / 24. 6. 2024

Ario II

Cuco II



CZ

SK

EN

HU

RO

# Obsah / Content / Tartalom / Conținut

Česky .....	3
Slovensky .....	35
English .....	66
Magyar .....	97
Română .....	128

Ario II

Cuco II

CZ

SK

EN

HU

RO

# Obsah

Obsah .....	3
<b>TLAKOVÉ VAŘENÍ – CUCO II a ARIO II .....</b>	<b>6</b>
Polévky .....	7
Krémová brokolicevá polévka .....	7
Vývar se zeleninou .....	8
Maso .....	8
Vepřové maso na houbách .....	9
Kuřecí prsa na tymiánu s bramborami .....	10
Chilli con carne .....	11
Hovězí guláš .....	12
Máslové kuře .....	13
Gulášek z drůbežích žaludků a srdíček .....	14
Dušené fazole s uzeným masem .....	15
Mořské plody .....	16
Luštěniny .....	16
Baba Ganoush .....	17
Recept na fazolové lusky na smetaně .....	18
Hummus .....	19
Mamaliga .....	20
Cizrnové curry .....	21
Rýže .....	21
Rizoto .....	22
Pihovatá rýže .....	22
Zelenina .....	23
Těstoviny - Penne .....	24
Pošírované vejce .....	24
Ovesná kaše .....	25
Dezerty .....	25
Vanilkový pudink .....	25
Cheesecake .....	26
Domácí jogurt .....	26

<b>VAŘENÍ S HORKOVZDUŠNOU TROUBOU ARIO II (CUCO II s fritovací poklicí FRITEO II)</b> .....	27
Kuřecí řízečky .....	28
Hamburger z krůtího masa .....	28
Pečené kuře v horkovzdušné troubě .....	29
Pečené kotlety .....	30
Domácí hranolky .....	30
Kuřecí paličky .....	31
Francouzský QUICHE.....	31
Dezerty.....	32
Perníkové muffiny.....	32
Koláč z ovesných vloček s meruňkami .....	33

## **Recepty kulináře Petra Stupky**



## **Video-recepty / Video recipes**



## **Facebooková skupina uživatelů Salente Ario**



## TLAKOVÉ VAŘENÍ – CUCO II a ARIO II

- Vždy mějte v hrnci, před začátkem vaření, připravenou vnitřní nádobu – vnitřní hrnec.
- Pozor na rozpálené části hrnce při manipulaci před, při i po vaření – vnitřní nádoba, košík, stojánky, vše je rozpálené.
- Přečtěte si pozorně návod k použití.
- Před vařením s tlakovým víkem zkontrolujte správnou polohu ventilu.
- Pokud je ventil ve správné poloze a stále nepřiměřeně uniká pára, nebo voda při vaření, vypněte hrnec, upustíte páru a zkontrolujte vnitřní těsnění ventilu.

## Polévky

- Své oblíbené polévky či vývary si nyní s naším hrncem připravíte snadno a rychle.
- Ingredience jako rýže, těstoviny nebo zrna mají tendenci pěnit, proto dbejte pokynů v návodu. Nejlépe tyto ingredience přidejte až po tlakovém vaření.

## Krémová brokolicová polévka

### **Ingredience:**

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 bílá cibule, nasekaná nahrubo
- 500 g brokolice, nasekané nahrubo
- 3 středně velké brambory, nasekané nahrubo
- 4 hrnky (1l) zeleninového vývaru
- 2 čajové lžičky soli
- 2 stroužky česneku, lisovaný
- 1 šálek (250 ml) plnotučného mléka
- 1 lžička dijonské hořčice

### **Postup:**

Hrncem předehřejeme stisknutím programu - Restování. Přidáme olivový olej a cibuli necháme orestovat. Přidáme brokolici, brambory a sůl. Dobře promícháme, zalijeme zeleninovým vývarem. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 5 minut při vysokém tlaku program - Polévka. Po vypršení času, otevřeme tlakový hrncem, uvolníme tlak přes ventil. Přidáme česnek, hořčici a nalijte mléko. Tyčovým mixérem rozmixujeme a můžeme podávat.



## Vývar se zeleninou

### **Ingredience:**

- kosti na polévku
- (dle vaší chuti – vepřové, hovězí, kuřecí, uzené)
- zeleninová směs do polévky (mražená či čerstvá)
- voda špetka soli
- polévkové koření – bobkový list, pepř celý, nové koření
- bylinky – nejlépe libeček, petrželka

### **Postup:**

Připravíme si postupně do vnitřní nádoby kosti, zeleninu (pokud použijeme čerstvou, nezapomeneme nejprve očistit a opláchnout), koření, bylinky a špetku soli. Vše zalijeme vodou. Pozor, vody může být maximálně do 2/3 vnitřní nádoby. Zavřeme tlakové víko a nastavíme program – Polévka – 15 minut. Vzniklý vývar přecedíme přes síto do hrnce, přidáme již uvařenou zeleninu, která zbyla z přecezení, můžeme přidat obrané maso z kostí a dle potřeby dochuťme. Do vývaru můžeme také přidat uvařené nudle.





## Maso

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte maso minimálně s 1 – 3 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.

Druh masa	Doba vaření (min.)
Hovězí hrudí	38-42
Hovězí mleté	13-18
Vepřová pečeně	43-47
Vepřová žebírka	18
Jehněčí	42-45
Kuře celé	15-18
Kuře kousky	12-15

## Vepřové maso na houbách

### **Ingredience:**

- 500 g vepřové krkovičky
- 200 g cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice rostlinného oleje
- 2 odměrky vývaru (nejlépe kuřecího)
- 1 lžice mouky sůl
- pepř kmín
- 1 odměrka sušených hub



### **Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvíli se nám olej zahřeje a orestujeme na kostky nakrájenou vepřovou krkovičku, kterou jsme osolili a opepřili. Maso zatáhneme ze všech stran, vyndáme, přidáme ještě trošku oleje a orestujeme cibulku. Dozlatova orestovanou cibulku zaprášíme moukou, zamícháme, vrátíme maso, přidáme houby, 2 odměrky vývaru a dokořeníme špetkou kmínu. Zavřeme tlakové víko.

Nastavíme program - Maso / Dušení (Vepřové / žebírka) - 18 minut. Po proběhnutí programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Dle potřeby dosolíme či opepříme. Hotové maso dáme na talíř a jako přílohu můžeme zvolit rýži uvařenou také v našem hrnci.

## **Kuřecí prsa na tymiánu s bramborami**

### **Ingredience:**

- 500 g chlazených kuřecích prsou
- 200 g cibule
- 200 g mrkve
- 4 brambory nakrájené na cca 1 cm plátky
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice olivového oleje
- 1 odměrka vývaru (nejlépe kuřecího)
- 1 odměrka vína sůl
- bílý pepř
- tymián
- citrón
- máslo velikosti ořechu



### **Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžící oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvilce se nám olej zahřeje a orestujeme na větší kusy nakrájená kuřecí prsa, které jsme osolili a opepřili. Kousky vyndáme a výpek zalijeme vývarem a vínem, aby šel snáze seškrábnout ode dna. Necháme chvilku povařit. Přisypeme na kostičky nakrájenou cibuli s mrkví, kterou jsme předtím očistili. Okořeníme tymiánem, po chvilce opět vložíme kuřecí kousky. Do košíku si připravíme, nakrájené brambory a se stojánkem vložíme do hrnce. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program - Drůbež - 15 minut. Po proběhnutí programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Pomocí chňapek vyndáme košík se stojánkem, ve kterém se vařily brambory. Z omáčky vyndáme hotové maso. Zapneme ještě program - Restování. Necháme omáčku chvilku zredukovat, poté jí zjemníme máslem a dochutíme citrónem. Dle potřeby dosolíme, opepříme. Kuřecí prsa a brambory na talíři vyskládáme a přelijeme omáčkou.

## Chilli con carne

### **Ingredience:**

- 400 g mletého hovězího masa
- 1 plechovka fazolí
- 200 g cibule
- 1 plechovka loupaných rajčat
- 1 stroužek česneku
- rostlinný olej
- 1 odměrka vývaru (nejlépe hovězího)
- sůl
- pepř chilli
- cukr nebo hořká čokoláda
- kmín
- citrónová kůra



### **Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Na zahřátém oleji orestujeme do zlatova na kostičky nakrájenou cibuli. Poté můžeme přidat mleté maso s česnekem. Maso necháme zatáhnout. Do hrnce přidáme fazole a rajčata z plechovek a dle chuti nasypeme koření – sůl, pepř, kmín, chilli, citrónovou kůru. Na závěr dochutíme trochou cukru nebo kvalitní hořkou čokoládou. V případě potřeby dolijeme ještě 1 odměrku vývaru. Nezapomeneme pravidelně míchat. Vypneme program – Restování. Hrnc zavřeme tlakovým víkem. Spustíme program - Fazole / Chilli - 12 minut. Po dokončení programu sundáme víko a chilli ještě důkladně promícháme. Chilli con carne můžeme podávat s chlebem či rýží.

## Hovězí guláš

### **Ingredience:**

- 500 g hovězího masa (klišky, krku, či předního)
- 200 g cibule nakrájené na kostičky
- 1 rajský protlak
- 1 stroužek česneku
- rostlinný olej (nebo lžíce sádla)
- 3 odměrky vývaru (nejlépe hovězího)
- 1 lžíce mouky
- sladká mletá paprika sůl
- pepř kmín
- majoránka

### **Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvíli se nám olej zahřeje, orestujeme cibuli do zlatova. Poté přidáme kostky masa s česnekem. Maso necháme zatáhnout. Zасыпeme mletou paprikou a moukou, dobře promícháme, postupujeme rychle, aby paprika nezhořkla. Dle chuti přidáme koření – sůl, pepř, kmín, majoránku. Dolijeme 3 odměrky vývaru. Nezapomeneme pravidelně míchat. Vypneme program – Restování. Hrnec zavřeme tlakovým víkem. Spustíme program - Maso / Dušení (nebo Hovězí) – 30 minut. Po dokončení programu sundáme víko a ještě důkladně promícháme. Guláš na talíři dozdobíme na kolečka nakrájenou cibulkou. Jako přílohu zvolíme houskový knedlík nebo chléb.



## Máslové kuře

### **Ingredience:**

- 2 lžíce másla (můžete použít olej)
- 1 malá červená cibule, nakrájená na plátky
- 1 lžíce čerstvého zázvoru
- (nebo 1 čajová lžička v prášku)
- 1 lžíce Garam marsala směs koření (indické koření)
- 1 lžička soli
- 1 šálek (250 ml) kuřecího vývaru (nebo vody)
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 3 kusy zmražených kuřecích prsou
- 1½ šálku (400ml) konzervovaných drcených rajčat
- 3 stroužky česneku, jemně nasekané (nebo sušený česnek v prášku)
- ½ šálek (85ml) smetany
- 3 větvičky koriandru, jemně nasekané (na ozdobu)



### **Postup:**

Hrnc, s připravenou vnitřní nádobou, předehejeme stisknutím programu - Restování. Do předeheřátého hrnce přidáme jednu polévkovou lžici másla, cibuli a necháme orestovat (asi 4 minuty). Posypeme zázvorem, 1 lžící Garam masala koření, solí a vše dobře promícháme. Zalijeme kuřecím vývarem nebo vodou a opět promícháme. Do hrnce vložíme mražená kuřecí prsa. Přidáme rajčatový protlak na kuře a zalijeme drcenými rajčaty - nemícháme. Posypeme vše zbývající směsí Garam masala kořením - nemícháme. Zavřeme víko a nastavíme ventil pro vaření. Vaříme 5-7 minut při vysokém tlaku program - Drůbež. Po ukončení času vaření, otevřeme tlakový hrnc, uvolníme tlak pomocí ventilu na víku. Jemně vmícháme čerstvý česnek, smetanu a zbývající lžici másla. Můžeme podávat s rýží, drobením či kuskusem.

## Gulášek z drůbežích žaludků a srdíček

### **Ingredience (na 4 porce):**

- 1 kg drůbežích žaludků a srdíček
- 5 středně velkých cibulí
- 2 masité papriky
- 1 červená paprika kapie
- 2 lžíce oleje
- sůl (dle chuti)
- mletý pepř (dle chuti)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- jeden svazek petrželky
- 150 ml rajčatového protlaku



### **Způsob přípravy:**

Ve vnitřním hrnci multicookeru orestujte nadrobno nakrájenou cibuli na program Saute (dušení). Po 5 minutách přidejte nakrájené papriky a restujte do doby, než zelenina zesklouatí. Vše restujte asi 15 minut s otevřeným víkem. Přidejte žaludky a srdíčka a restujte do doby, než se zatáhnou. Nakonec přidejte zbytek ingrediencí (sůl, pepř, mletou papriku a rajčatový protlak). Zalijte maximálně 100 ml vody. Poznámka! Není nutné přidávat více tekutiny, jelikož zelenina a maso pustí vodu. Zavřete a utěsněte víko dle návodu k použití. Naprogramujte hrnec na funkci MEAT/STEW, tlak "HIGH", na dobu 60 minut. Po uplynutí času uvolněte tlak podle návodu a přidejte nadrobno nasekanou petrželku.

# Dušené fazole s uzeným masem

## **Ingredience:**

- 1 kus uzeného masa, 1 – 1.5 kg (s kostí)
- 500 g sušených fazolí
- 4 středně velké cibule
- 2 mrkve
- 2 masité papriky
- 1 červená paprika kapie
- 2 lžice oleje
- Sůl (dle chuti)
- Mletý pepř (dle chuti)
- 2 lžičky sladké mleté papriky
- 1 lžice pikantní paprikové pasty
- 300 ml rajčatového protlaku
- jeden svazek petrželky

## **Způsob přípravy:**

Ve vnitřní nádobě multicookeru na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli na program Saute (restování). Po 5 minutách přidejte nakrájené papriky a restujte do doby, než zelenina zesklovatí. Vše restujte asi 15 minut s otevřeným víkem. Poté vypněte přístroj (Start/Stop) a přidejte zbytek ingrediencí. Přidejte 1-1,2 l vody. Pozor! Nepřekračujte značku MAX na hrnci! Zavřete a utěsněte víko dle návodu k použití.

Naprogramujte hrnec na funkci Beans/Chili, tlak "HIGH", na dobu 60 minut. Po uplynutí času uvolněte tlak podle návodu a přidejte nadrobno nasekanou petrželku.



## Mořské plody

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte mořské plody minimálně s 1 – 3 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.
- Pokud je to možné použijte stojánek na vaření.

Druh masa	Doba vaření (min.)
Škeble	3-5
Kraby	3-5
Humr	3-5
Mušle	3-5
Krevety	2-3
Ryba celá	7-8
Rybí vývar	7-8

## Luštěniny

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte luštěniny s dostatečným množstvím tekutiny.
- Luštěniny je dobré namočit přes noc do vody, ale hrnec umožňuje vařit luštěniny také bez namočení. V takovém případě je nutno přidat čas vaření.
- Při programu luštěniny nikdy neplňte hrnec víc jak na polovinu objemu (značka ½).
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.

Druh luštěniny	Doba vaření (min.)
Sója	12 - 15
Černé fazole	6 - 9
Cizrna	14 - 17
Čočka	6 - 9
Hrášek	13 - 16



## **Baba Ganoush**

### **Ingredience:**

- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lilky
- 2-3 neoloupané stroužky česneku
- 1 oloupaný stroužek česneku
- 1 lžička soli
- ½ šálku (125 ml) vody
- 1 citron, šťáva (asi ¼ šálku citronové šťávy)
- 1 lžíce Tahini (sezamová pasta)
- ¼ šálku černých oliv, pár si jich ponecháme na ozdobu několik větviček čerstvého tymiánu (nebo 1 lžíce sušeného tymiánu)
- extra panenský olivový olej



### **Postup:**

Lilek oloupeme tak, aby trochu slupky zůstalo, kvůli chuti a barvě. Ukrojíme pár koleček tak, aby bylo pokryté dno hrnce, zbytek nasekáme nahrubo. V přehřátém hrnci program - Restování – zahřejeme olivový olej, opatrně umístíme kolečka lilku a restujeme 5 minut. Přidáme neoloupané stroužky česneku. Pak obrátíme lilek, přidáme zbytek nasekaného lilku, sůl, vodu a zavřeme víko hrnce. Vaříme 5 minut při vysokém tlaku program - Luštění. Po ukončení času vaření, hrnec otevřeme. Vyjmeme nádobu z hrnce a slijeme vývar. Vyndáme stroužky česneku a odstraníme z nich slupku. Přidáme Tahini, citronovou šťávu, vařené a nevařené stroužky česneku a černé olivy. Připravíme si tyčový mixér a vše důkladně rozmixujeme. Naservujeme do misek, posypeme tymiánem, zbývajícími černými olivami, zakápneme olivovým olejem a můžeme servírovat.

## Recept na fazolové lusky na smetaně

### **Ingredience na 4 porce:**

- 800 g zelených fazolek
- 1 velká cibule
- 1 červená paprika
- 1 nastrouhaná mrkev
- 3 stroužky česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 a půl lžičky soli
- 1 lžička červené mleté papriky
- 600 ml vody
- 1/2 svazku petržele



### **Na smetanovou omáčku:**

- 2 lžíce mouky
- 2 lžíce vody
- 600 g 20% smetany
- 1/4 lžičky pepře

### **Způsob přípravy:**

Dejte rozehrát 4 lžíce olivového oleje, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a restujte 2-3 minuty, poté přidejte česnek, nastrouhanou mrkev a papriku. V tomto kroku použijte funkci Saute (restování) s otevřeným víkem.

K orestované zelenině přidejte koření. Míchejte rychle, aby se nepřipálila mletá paprika. Po několika vteřinách přilijte hrneček vody a přidejte zelené fazolky. Trochu promíchejte a přidejte zbytek vody. Zavřete a utěsněte víko dle návodu k použití. Naprogramujte hrnec na funkci Meat/Stew na dobu 18-20 minut.

### **Omáčka:**

Do misky dejte mouku s vodou a dobře promíchejte. Přidejte smetanu a míchejte, dokud se ingredience nespojí. Přidejte pepř. Mezitím po uplynutí 18-20 minut uvolněte tlak v hrnci dle návodu. Za stálého míchání ke smetanovému základu přidejte cca 2-3 naběračky horké omáčky z hrnce – pomalu, aby se smetana nesrazila. Poté smetanovým základem zalijte fazolky a nechte vařit 5 minut na funkci Saute (restování) s otevřeným víkem.

Nakonec přidejte nadrobno nesekanou petrželku

# Hummus

## **Ingredience:**

- 180 g suché cizrny nebo přes noc namočené v 1l vody
- 1 bobkový list
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce Tahini (sezamová pasta)
- 1 citron, šťáva (asi 3 lžíce šťávy z citronu)
- ¼ lžička drceného kmínu
- ½ lžičky mořské soli
- 1 snítka petržel, jemně nasekané
- 1 špetka mleté červené papriky extra
- panenský olivový olej



## **Postup:**

Cizrnu opláchneme a vložíme do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, přilijeme vodu a přidáme bobkový list. Zavřeme a zajistíme víko hrnce. Vaříme v hrnci s tlakovým víkem po dobu 18 minut při vysokém tlaku program - Luštěniny. Po ukončení času vaření, otevřeme hrnec. Počkáme 10 minut, než klesne tlak. Slijeme vývar do misky, část vývaru budeme ještě potřebovat. Pro ozdobu si vyndáme z hrnce pár kuliček cizrny a dáme je stranou. Cizrnu v hrnci necháme vychladnout (asi 30 minut) a vyndáme bobkový list. Připravíme si tyčový mixér nebo dáme vychladlou cizrnu do kuchyňského robota. Přidáme ½ šálku slitého vývaru, který jsme si dali stranou, dále Tahini, citrónovou šťávou, kmín a čerstvý stroužek česneku. Vše rozmixujeme do krémové konzistence. Dle potřeby přilijeme ještě trochu slitého vývaru a osolíme. Znovu pořádně promícháme. Takto připravený hummus dozdobíme kuličkami cizrny, které jsme si vyndali z hrnce. Zakápneme olivovým olejem a posypeme mletou červenou paprikou, přidáme nasekanou čerstvou petrželku a můžeme podávat.

## Mamaliga

### **Ingredience:**

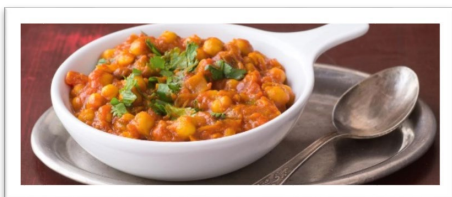
- 150 g kukuřičné mouky
  - 800 ml vody
  - Půl lžičky soli
  - 50 g másla, případně parmezán
- Mamaliga připravená podle výše uvedeného poměru ingrediencí bude trochu měkčí a krémovější, dle vlastních preferencí můžete na zahuštění přidat kukuřičnou mouku.



### **Způsob přípravy:**

Do vnitřního hrnce multikookeru dejte kukuřičnou mouku, sůl a vodu, a míchejte, dokud se ingredience nespojí. Nastavte program “Stew” na dobu 15-20 minut bez víka. Poté, co začne směs vařit, ji stále míchejte, aby se netvořily hrudky. Po skončení programu multikookeru přidejte ke směsi máslo a strouhaný parmezán a dobře promíchejte.

## Cizrnové curry



### **Ingredience:**

- 1 lžíce rostlinného oleje
- 1 středně velká červená cibule, nasekaná
- 1 lžíce Chana masala koření
- 1 lžíce sušeného mletého česneku
- 1 lžíce čerstvého nastrouhaného zázvoru
- 1 šálek (250 ml) sušené cizrny, namočené přes noc
- 1 šálek (250 ml) vody
- 400 g nakrájených rajčat v plechovce
- 1 lžička mořské soli

### **Postup:**

Do košíku dáme 4 šálky rýže a vodu. Do předehřátého hrnce program - Restování, přidáme olej a necháme na něm osmahnout cibuli (asi 7 minut). Přidáme koření Chana masala, česnek a zázvor. Nalijeme vodu, přidáme cizrnu, rajčata v plechovce a dobře promícháme. Vložíme košík s rýží a vodou. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 20 minut při vysokém tlaku program - Luštěniny. Dozdobit můžeme cibulí a do misky vedle si můžeme dát jakýkoli bílý jogurt a podáváme na stůl.

## Rýže

### **Ingredience:**

- rýže
- voda
- špetka soli



### **Postup:**

Do vnitřní nádoby přidáme rýži a vodu v poměru 1 : 2. Použijeme odměrku. Jedna porce rýže je přibližně půl odměrky. Hrncem zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program dle typu rýže – Tlak / RÝŽE BÍLÁ nebo RÝŽE HNĚDÁ. Po uplynutí doby programu upustíme opatrně páru a poté otevřeme víko. Rýže je připravená k servírování.

## Rizoto

### **Ingredience:**

- 2 odměrky rýže na rizoto
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g cibule
- 1 lžice olivového oleje 4 odměrky vývaru
- (nejlépe kuřecího nebo zeleninového)
- 2 odměrky suchého vína
- 1 lžice másla
- ½ odměrky Parmezánu bazalka



### **Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje a přidáme lžici másla. Zapneme program – Restování. Na rozeřtém oleji orestujeme cibulku, přisypeme rýži a mícháme. Rýži také chvilku orestujeme. Zalijeme vínem, chvilku povaříme, aby vypřchal alkohol z vína. Vše zalijeme vývarem. Poměr rýže s vývarem by měl být vždy 1 : 2. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program dle typu rýže – Tlak / RÝŽE BÍLÁ nebo RÝŽE HNĚDÁ. Po ukončení programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Do ještě teplého risotta vmícháme Parmezán a ještě druhou lžici másla. Dochutíme bazalkou a případně dosolíme.

## Pihovatá rýže

### **Ingredience:**

- 1¼ šálky (340 g) suché basmati rýže, propláchnout
- 5 lžic (70 g) quinoa (červené nebo černé), opláchnout
- 3 šálky (750 ml) vody

### **Postup:**

Do hrnce vsypeme rýži, quinou a vodu. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 3 minuty při vysokém tlaku. Po uplynutí doby vaření otevřeme hrnec, promícháme a můžeme podávat.

## Zelenina

Druh zeleniny	Doba vaření (min.)
Chřest	2-5
Fazole	5
Fazole malé	2-3
Řepa celá	23
Brokolice	3
Růžičková kapusta	5
Mrkev	5
Květák	3-5
Kukuřice celá	4
Kapusta	2-3
Brambory kousky	7
Brambory nové	6
Dýně kousky	8

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte zeleninu minimálně s 1 – 2 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.
- Přidejte 1 – 2 minuty pokud je zelenina mražená.

## Těstoviny - Penne

### **Ingredience:**

- těstoviny Penne
- voda
- větší špetka soli



### **Postup:**

Do vnitřní nádoby přidáme těstoviny a vodu v poměru 1 : 2. Použijeme odměrku. Jedna porce těstovin je přibližně jedna odměrka. Hrnci zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Tlak/VLASTNÍ – 5 minut, tlak střední. Po skončení programu upustíme opatrně páru a poté otevřeme víko. Těstoviny jsou připraveny k servírování.

Pozn. Můžeme použít jakýkoliv druh těstovin, jen je třeba dbát na dostatek vody v hrnci, aby byly těstoviny vždy ponořené ve vodě.

## Pošírované vejce

- Ingredience:
- vejce
- voda



### **Postup:**

Dle dřívějších receptů se pošírovaná vejce připravovala tak, že se vyklepla ze skořápky a vložila se do vařící vody s octem. Dle našeho receptu se ale vejce vaří ve skořápce při teplotě 75°C po dobu 14 minut. Toho docílíme, pokud navolíme program Sous Vide VLASTNÍ. Při zvýšení teploty nad 75°C lze dobu vaření zkrátit. Vaření při vyšších teplotách ale snižuje obsah vitamínů a antioxidantů.



## Ovesná kaše

### **Ingredience:**

- ovesné vločky
- mléko
- 1 polévková lžíce medu špetka soli



### **Postup:**

Do vnitřní nádoby hrnce postupně přidáme mléko, med, špetku soli a vločky. Na jednu porci počítáme 1 odměrku vloček a 2 odměrky mléka. Vzniklou směs promícháme.

Hrncem uzavřeme tlakovým víkem a zapneme program – Tlak / CERÁLIE - 15 minut, tlak střední. Po skončení programu kaši promícháme a podáváme se svým oblíbeným druhem ovoce.

## Dezerty

### Vanilkový pudink

### **Ingredience:**

- 2 vejce
- 1 odměrka vody
- 1 a ½ odměrky mléka
- 3 – 4 lžíce cukru (dle chuti)
- špetka soli
- čajová lžička vanilkového extraktu



### **Postup:**

V připravené misce postupně smícháme všechny ingredience, mléko vlijeme až na závěr. Vše důkladně promícháme. Připravíme si malé misky na pudink a do poloviny je směsí naplníme. Do hrnce vložíme stojánek, nalijeme dvě odměrky vody. Na stojánek umístíme misky s pudinkem a zavřeme tlakové víko. Spustíme program – Tlak / Vlastní - 5 minut, tlak střední.. Po dokončení opatrně misky vyndáme a pudink necháme vychladnout. Při servírování můžeme doplnit ovocem a šlehačkou.

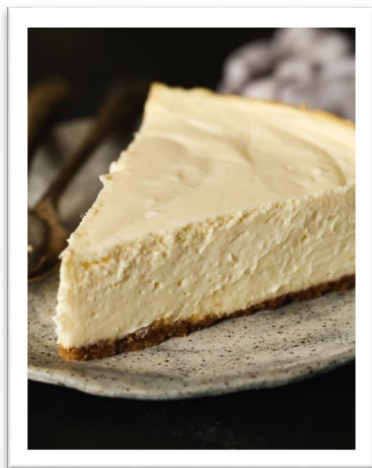
## Cheesecake

### **Korpus :**

- 1 balení máslových sušenek 100 g másla

### **Těsto :**

- 250 g tvarohu
- 1 balení zakysané smetany (200 g)
- 1 balení mascarpone (250 g)
- 1 vejce
- 1 lžice medu
- vanilkové aroma
- papír na pečení



### **Postup:**

V sáčku si válečkem nadrtíme sušenky a v připravené misce je důkladně prohněteme s máslem, aby nám vzniklo těsto. V misce pak smícháme zbylé ingredience a pomocí robotu, nebo ručně, je vymícháme do směsi. Do vnitřního hrnce si připravíme pečící papír - papír může dosahovat je do poloviny hrnce! Ten nejprve poklademe připraveným těstem – vytvarujeme korpus. Na korpus nalijeme směs. Hrnec zavřeme tlakovým víkem. Zapneme program – Tlak / VLASTNÍ - 35 minut, tlak střední. Po uplynutí programu hrnec opatrně otevřeme. Cheesecake půjde snadno vyklopit díky pečícímu papíru. Hotový dezert můžeme dozdobit šlehačkou a oblíbeným ovocem.

## Domácí jogurt

### **Ingredience:**

- 1 l čerstvého mléka
- 2 lžice jogurtu s aktivní kulturou

### **Postup:**

- Dle návodu u hrnce – program Jogurt.



## **VAŘENÍ S HORKOVZDUŠNOU TROUBOU ARIO II (CUCO II s fritovací poklicí FRITEO II)**

- Vždy mějte v hrnci před začátkem vaření připravenou vnitřní nádobu – vnitřní hrnec.
- Pozor na rozpálené části hrnce při manipulaci před, při i po vaření – vnitřní nádoba, košík stojánky, vše je rozpálené.
- Přečtěte si pozorně návod k použití.
- Je-li v návodu – použít předeřhřívání – zapněte nejprve troubu na 5 minut na 200°C.

## Kuřecí řízečky

### **Ingredience:**

- 750 g kuřecích prsou
- 1 vejce
- 100 ml piva
- 2 odměrky hladké mouky
- 3 odměrky strouhanky
- sůl
- olej ve spreji



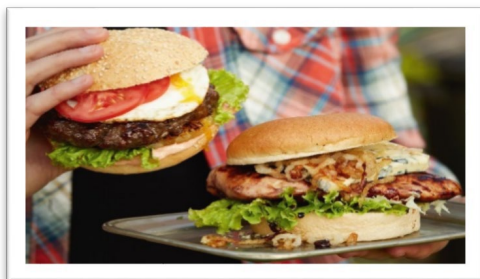
### **Postup:**

Maso omyjeme, nakrájíme na 1 cm široké plátky, jemně naklepeme a osolíme. Celé vejce smícháme s pivem a jemně našleháme. Plátky masa obalíme v trojbalu (mouka, vajíčko s pivem, strouhanka). Jednotlivé řízečky mírně postříkáme olejem ve spreji. Poté je vložíme do fritovacího košíku, můžeme pokládat i na kolmé stěny koše, využijeme tak rovnoměrného proudění horkého vzduchu uvnitř nádoby. Navolíme program – Fritéza / VLASTNÍ – 16 minut na 180 °C. Po uplynutí 8 minut víko odklopíme, pomocí chňapek vyndáme košík a řízky otočíme. Poté necháme dokončit program. Hotové řízky můžeme servírovat například s kyselou okurkou a chlebem.

## Hamburger z krůtího masa

### **Ingredience:**

- 750 g mletého krůtího masa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 celé vejce
- 120 g strouhaného sýra
- 3 odměrky strouhanky
- sůl, pepř, libeček (čerstvý nebo sušený),
- koření dle vlastní chuti
- olej ve spreji



### **Postup:**

Mleté maso osolíme, opepříme, přidáme bylinky a koření dle vlastní fantazie. Cibuli s česnekem nakrájíme nadrobno, přidáme maso, ostatní suroviny a smícháme vše dohromady. Vytvarujeme požadovaný tvar (placičky, válečky). Pro lepší manipulaci si můžeme navlhčit ruce vodou, aby se nám maso nelepilo. Vložíme do fritovacího košíku tak, aby horký vzduch mohl kolem pokrmu proudit rovnoměrně, zapneme program – Fritéza / VLASTNÍ – 10 minut na 180°C. Hamburgery můžeme servírovat v housce se zeleninou nebo s vařenými bramborami jako přílohou.

## **Pečené kuře v horkovzdušné troubě**

### **Ingredience:**

- celé kuře
- sůl
- máslo

### **Postup:**

Chlazené, nebo rozmrazené, kuře důkladně nasolíme ze všech stran a vložíme na připravený stojánek na pečení (prsy směrem dolů). Stojánek s kuřetem pak dáme do hrnce a přiklopíme víkem – troubou.

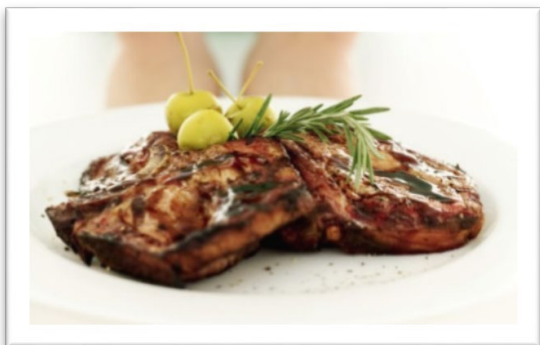
Nastavíme program – Fritéza / VLASTNÍ – 180 °C na 40 minut. Po uplynutí nastaveného času trouba hlásí konec. Pro dosažení křupavé kůže ze všech stran kuře ve stojánku opatrně otočte ( ! pozor na rozpálený vnitřní hrnec a stojánek! ) a zapneme program – Fritéza / VLASTNÍ – ještě na 200 °C a nastavíme 2 minuty. Poté je kuře hotové a ze všech má krásně zlatavou křupavou kůžičku.



## Pečené kotlety

### **Ingredience:**

- čerstvé kotlety
- sůl
- pepř
- kmín



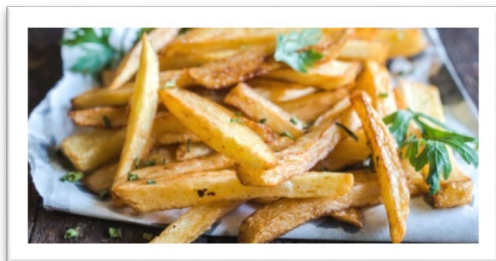
Čerstvé vepřové kotlety mírně naklepeme, lehce je pomažeme

z obou stran olejem, osolíme, opepříme a dochuťíme špetkou kmínu, můžeme pokapat citrónem, Kotlety vyskládáme do košíku (vůbec nevdá, když se budou kotlety překrývat) a košík pak vložíme do hrnce, na který nasadíme víko - troubu. Zapneme program – Fritéza / VLASTNÍ – 180 °C a nastavíme 12 minut. Po skončení programu vyjmeme z hrnce a podáváme například s hranolky či jinou oblíbenou přílohou.

## Domácí hranolky

### **Ingredience:**

- brambory
- petka soli
- 1 čajová lžička oleje



### **Postup:**

Brambory omyjeme (můžeme a nemusíme zbavit slupek) a nakrájíme nožem, či pomocí kráječe, na stejné hranolky. V misce je zakápneme olejem a promícháme. Hranolky vložíme do vnitřního hrnce, zavřeme víkem - troubou a zapneme program – Fritéza / VLASTNÍ - 30 min. na 160°C. Po 15 minutách víko sundáme a hranolky otočíme. Zapneme opět program – Fritéza / VLASTNÍ – tentokrát již jen 15 min. na 160 °C. Hotové hranolky pak v misce prohodíme se špetkou soli.

## Kuřecí paličky

### **Ingredience:**

- kuřecí paličky
- špetka soli
- grilovací koření – dle chuti (nejlépe bez soli)
- čajová lžička oleje



### **Postup:**

Chlazené kuřecí paličky v misce posolíme, okořeníme grilovacím kořením a zakápneme olejem. Vše dobře promícháme. Vložíme do fritovacího košíku, zavřeme víko - troubu a nastavíme program – Fritéza / VLASTNÍ – na 22 minut při 200 °C. Po skončení programu jsou paličky hotové. Budete překvapeni jejich šťavnatostí.

## Francouzský QUICHE

### **Těsto:**

- 175 g hladké mouky
- 75 g másla
- lžice studené vody
- 1 lžička soli

### **Náplň:**

- 250 g anglické slaniny
- 175 g cheddaru
- 1 cibule
- vejce
- 250 ml smetany ke šlehání (31 %)
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek



### **Postup:**

V misce si nejprve uděláme těsto z hladké mouky, povoleného másla, studené

vody a soli. Do vnitřního hrnce dáme na dno pečící papír – papír dejte jen ke dnu, maximálně do poloviny hrnce! Na papíru rozprostřeme těsto, aby nám vznikl korpus. Na pánvičce si osmažíme slaninu s cibulí, přebytečný vysmažený tuk slijeme. Směs nanese na korpus. V misce smícháme zbylé ingredience – cheddar, rozklepnutá vejce, smetanu, sůl, pepř a muškátový oříšek dle chuti. Vnitřní nádobu vložíme do hrnce a zavřeme víkem – troubou. Nastavíme ručně program na 22 minut při 180 °C. Po skončení programu opatrně sundáme víko, chňapkami vyndáme hrnec a koláč vyjmeme na talíř.

## Dezerty

### Perníkové muffiny

#### **Ingredience:**

- 1 hrnek mouky
- ½ hrnku vlažného mléka 1 lžíce oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce kaka
- 1 lžíce perníkového koření 1 vejce
- ½ pytlíku kypřicího prášku



#### **Postup:**

V misce důkladně smícháme všechny ingredience, abychom neměli nikde žádné hrudky. Připravíme si papírové košíčky na muffiny, které ze 2/3 vzniklým těstem naplníme. Do hrnce se podle velikosti vejde najednou přibližně 4 – 5 muffinů. Zavřeme hrnec víkem – troubou - a zapneme troubu manuálně na 15 minut a 200 °C. Upečené muffiny můžeme ještě dozdobit šlehačkou, polít čokoládou či potřít marmeládou.



## Koláč z ovesných vloček s meruňkami

### **Ingredience:**

- 3 odměrky ovesných vloček
- 1 zralý banán
- 1 celé vejce
- 1 polévková lžičce strouhaného kokosu
- 1 kávová lžička skořice
- pūlené meruňky bez pecek
- Papír na pečení



### **Postup:**

Vidličkou rozmačkáme banán, přidáme vločky a vejce. Zakápneme citronovou šťávou, přidáme skořici, kokos a vše dobře promícháme. Vystřihneme si o něco větší kruh, nebo čtverec, z pečícího papíru než je náš fritovací košík a naneseeme těsto ve tvaru kruhu na papír, asi 0,5 cm silné. Těsto poklademe rozpūlenými meruňkami a takto připravený koláč vložíme spolu s papírem do vnitřního hrnce – papír může dosahovat je do poloviny výšky hrnce! Přiklopíme víko - troubu. Naprogramujeme troubu manuálně na 15 minut a 155 °C. Po upečení chňapkami vyndáme fritovací košík. Koláč můžeme polít javorovým sirupem, pocukrovat moučkovým cukrem a dozdobit šlehačkou.

## Trouba se dá také použít na pečení různých dalších pokrmů:

\*časy v tabulce se mohou mírně lišit

Pokrm	MIN- MAX množství (g)	Čas (min .)	TEPL OTA (°C)	Další informace
<b>Brambory a hranolky</b>				
Tenké mražené hranolky	350 - 600	15-16	200	
Tlusté mražené hranolky	350 - 600	15-20	200	
Domácí hranolky	350 - 600	10-16	200	přidej lžičku oleje
Gratinované brambory	450	15-18	200	
<b>Maso a drůbež</b>				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Vepřové kotlety	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Klobásy	100 - 500	13-15	200	
Kuřecí paličky	100 - 500	18- 22	180	
Kuřecí prsa	100 - 500	10 -15	180	
<b>Pochutiny</b>				
Kuřecí nugetky	100 - 500	4-17.5	200	Použit předehřívání
Rybí prsty	100 - 500	6-10	200	Použit předehřívání
Cibulové kroužky	450	15	200	Použit předehřívání
Plněná zelenina	100 - 500	10	160	

# Obsah

Obsah .....	35
<b>Tlakové varenie - CUCO II a ARIO II</b> .....	37
Polievky .....	38
Krémová brokolicová polievka .....	38
Vývar so zeleninou .....	39
Maso .....	39
Bravčové mäso na hubách .....	40
Kuracie prsia na tymiáne so zemiakmi.....	41
Chilli con carne .....	42
Hovädzí guláš .....	43
Kuracie maslo .....	44
Guláš z hydinových žalúdkov a srdc.....	45
Dusená fazuľa s údeným mäsom .....	46
Morské plody .....	47
Strukoviny .....	47
Baba Ganoush .....	48
Recept na fazuľové struky v smotane .....	49
Hummus.....	50
Mamaliga .....	51
Cícerové kari .....	52
Ryža .....	52
Rizoto .....	53
Pihatá ryža.....	53
Zelenina.....	54
Cestoviny - Penne .....	55
Pošírované vajcia .....	55
Ovesná kaše .....	56
Dezerty.....	56
Vanilkový pudink.....	56
Cheesecake .....	57
Domáci jogurt .....	57

<b>VARENIE S HRUBOU TRUBICOU ARIO II (CUCO II s panvicou FRITEO II) .....</b>	<b>58</b>
Kuracie rezne .....	59
Morčací hamburger .....	59
Pečenie kurčťa v horúcej rúre .....	60
Pečené kotlety .....	61
Domáce hranolky .....	61
Kuracie stehná .....	62
Francúzsky QUICHE .....	62
Dezerty .....	63
Perníkové muffiny .....	63
Ovsený koláč s marhuľami .....	64

## **Tlakové varenie - CUCO II a ARIO II**

- Pred začatím varenia majte vždy pripravený vnútorný hrniec - vnútorný hrniec.
- Pri manipulácii s hrncom pred, počas a po varení dávajte pozor na horúce časti hrnca - vnútorný hrniec, kôš, rošty, všetko je horúce.
- Pozorne si prečítajte pokyny.
- Pred varením s pokrievkou tlakového hrnca skontrolujte správnu polohu ventilu.
- Ak je ventil v správnej polohe a počas varenia stále neprimerane uniká para alebo voda, vypnite hrniec, vypustite paru a skontrolujte vnútorné tesnenie ventilu.

## Polievky

- S naším hrncom si teraz môžete rýchlo a jednoducho pripraviť svoje obľúbené polievky alebo vývary.
- Zložky, ako sú ryža, cestoviny alebo obilniny, majú tendenciu peniť, preto postupujte podľa pokynov v návode. Najlepšie je pridať tieto prísady až po tlakovom varení.

## Krémová brokolicová polievka

### **Zloženie:**

- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 biela cibuľa, nahrubo nakrájaná
- 500 g brokolice, nahrubo nakrájanej
- 3 stredne veľké zemiaky, nahrubo nakrájané
- 4 šálky (1l) zeleninového vývaru
- 2 čajové lyžičky soli
- 2 prelisované strúčiky cesnaku
- 1 šálka (250 ml) plnotučného mlieka
- 1 čajová lyžička dijonskej horčice

### **Postup:**

Hrniec predhrejte stlačením programu - Praženie. Pridajte olivový olej a nechajte cibuľu osmažiť. Pridajte brokolicu, zemiaky a soľ. Dobre premiešajte, zalejte zeleninovým vývarom. Zatvorte veko a nastavte ventil do polohy na varenie. Varte 5 minút pri vysokotlakovom programe - Polievka. Po uplynutí času otvorte tlakový hrniec a uvoľnite tlak cez ventil. Pridáme cesnak, horčicu a zalejeme mliekom. Rozmixujte tyčovým mixérom a podávajte.



## Vývar so zeleninou

### Zloženie:

- kosti na polievku
- (podľa chuti - bravčové, hovädzie, kuracie, údené)
- zeleninová polievková zmes (mrazená alebo čerstvá)
- voda špetka soli
- polievkové korenie - bobkový list, celé korenie, nové korenie
- bylinky - najlepšie trebulka, petržlenová vňať

### Postup:

Do vnútornej nádoby pripravte kosti, zeleninu (ak používate čerstvú, nezabudnite ju najprv očistiť a opláchnuť), korenie, bylinky a štipku soli. Všetko zalejte vodou. Upozorňujeme, že voda môže tvoriť až 2/3 vnútornej nádoby. Zatvorte tlakový kryt a nastavte program - Polievka - 15 minút. Vzniknutý vývar precedte cez sito do hrnca, pridajte už uvarenú zeleninu, ktorá zostala po prevarení, môžeme pridať obrané mäso z kostí a podľa potreby dochutiť. Do vývaru môžete pridať aj uvarené rezance.



## Maso

- Nižšie uvedené informácie majú len informatívny charakter a môžete ich zmeniť podľa svojich preferencií.
- Mäso vždy varte s minimálne 1 - 3 kopčkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť v závislosti od kvality a množstva potravín.

Druh masa	Čas varenia (min.)
Hovädzí bôčik	38-42
Mleté hovädzie mäso	13-18
Bravčová pečienka	43-47
Bravčové rebrá	18
Jahňacie mäso	42-45
Celé kurča	15-18
Kúsky kuracieho mäsa	12-15

## Bravčové mäso na hubách

### Zloženie:

- 500 g bravčovej krkovičky
- 200 g cibule
- 1 strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- 2 odmerky vývaru (najlepšie kuracieho)
- 1 polievková lyžica múky soľ
- korenie rasca
- 1 odmerka sušených húb



### Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejte asi polievkovú lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapnite program - Reštart. Po chvíli zohrejeme olej a opečieme na kocky nakrájanú bravčovú krkovičku, ktorú sme osolili a okorenili. Mäso vytiahnite zo všetkých strán, vyberte ho, pridajte ešte trochu oleja a orestujte cibuľu. Dozlatova opečenú cibuľu



zaprášime múkou, premiešame, vrátíme mäso, pridáme huby, 2 naberačky vývaru a ochutíme štipkou rasce. Zatvorte tlakový kryt. Nastavte program - Mäso / Dusenie (bravčové mäso / rebrá) - 18 minút. Po spustení programu upustite paru a opatrne otvorte hrniec. Podľa potreby dochuťte soľou alebo korením. Hotové mäso dajte na tanier a ako prílohu si môžete vybrať ryžu uvarenú v našom hrnci.

## **Kuracie prsia na tymiáne so zemiakmi**

### **Zloženie:**

- 500 g chladených kuracích prs
- 200 g cibule
- 200 g mrkvy
- 4 zemiaky nakrájané na približne 1 cm plátky
- 1 strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 odmerka vývaru (najlepšie kuracieho)
- 1 odmerka vínnej soli
- biele korenie
- Tymián
- citrón
- maslo veľkosti vlašského orecha



### **Postup:**

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejte asi polievkovú lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapnite program - Reštart. Po chvíli zohrejeme olej a opečieme na ňom kuracie prsia nakrájané na väčšie kúsky, ktoré sme osolili a opeprili. Kúsky vyberte a zalejte ich vývarom a vínom, aby sa dali ľahšie zoškrabať zo dna. Nechajte ju chvíľu vriieť. Pridáme na kocky nakrájanú cibuľu a mrkvu, ktoré sme predtým očistili. Dochuťte tymiánom a potom opäť pridajte kúsky kurčaťa. V košíku si pripravte zemiaky, nakrájajte ich na plátky a vložte do hrnca so stojanom. Zatvorte tlakový kryt. Nastavte program - Hydina - 15 minút. Po spustení programu upustite paru a opatrne otvorte hrniec. Pomocou kuchynských chňapiek vyberte kôš so stojanom, v ktorom sa varili zemiaky. Hotové mäso vyberte z omáčky. Zapnite program - Reheating (Ohrievanie). Omáčku nechajte chvíľu zredukovať, potom ju zjemnite maslom a dochuťte citrónom. Podľa potreby dochuťte soľou a korením. Kuracie prsia a zemiaky poukladajte na

tanier a prelejte omáčkou.

## **Chilli con carne**

### **Zloženie:**

- 400 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 plechovka fazule
- 200 g cibule
- 1 plechovka lúpaných paradajok
- 1 strúčik cesnaku
- rastlinný olej
- 1 odmerka vývaru (najlepšie hovädzieho)
- soľ
- chilli paprička
- cukor alebo horká čokoláda
- Kmín
- citrónová kôra



### **Postup:**

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejte asi polievkovú lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapnite program - Reštart. Na rozohriatom oleji opečte na kocky nakrájanú cibuľu dozlatista. Potom môžeme pridať mleté mäso s cesnakom. Nechajte mäso zatiahnuť. Do hrnca pridajte fazuľu a paradajky z konzervy a pridajte korenie podľa chuti - soľ, korenie, rascu, chilli, citrónovú kôru. Nakoniec ho dochuťte trochou cukru alebo kvalitnou horkou čokoládou. V prípade potreby pridajte 1 odmerku vývaru. Nezapúšťajte na pravidelné miešanie. Vypnite program - Reštartujte. Hrnec uzavrite tlakovou pokrievkou. Spustenie programu - Fazuľa / Chilli - 12 minút. Po skončení programu odstráňte pokrievku a chilli dôkladne premiešajte. Chilli con carne sa môže podávať s chlebom alebo ryžou.

# Hovädzí guláš

## **Zloženie:**

- 500 g hovädzieho mäsa (stehno, krk alebo predná časť)
- 200 g cibule nakrájanej na kocky
- 1 paradajkový pretlak
- 1 strúčik cesnaku
- rastlinný olej (alebo polievková lyžica sadla)
- 3 odmerky vývaru (najlepšie hovädzieho)
- 1 polievková lyžica múky
- sladká mletá paprika soľ
- korenie rasca
- majoránka

## **Postup:**

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejte asi polievkovú lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapnite program - Reštart. Po chvíli zohrievania oleja opečte cibuľu dozlatista. Potom pridajte kocky mäsa s cesnakom. Nechajte mäso zatiahnuť. Posypeme mletou paprikou a múkou, dobre premiešame a rýchlo prejdeme k paprikovej nezhožkla. Pridáme korenie podľa chuti - soľ, korenie, rascu, majorán. Doplňte 3 odmerkami vývaru. Nezabúdajte na pravidelné miešanie. Vypnite program - Reštartujte. Hrnec uzavrite tlakovou pokrievkou. Spustite program - Mäso / dusenie (alebo hovädzie mäso) - 30 minút. Po skončení programu odstráňte veko a dôkladne premiešajte. Guláš na tanieri ozdobte nakrájanou cibuľou. Ako prílohu si vyberte žemľovú knedľu alebo chlieb.



## Kuracie maslo

### Zloženie:

- 2 lyžice masla (môžete použiť olej)
- 1 malá červená cibuľa, nasekaná na plátky
- 1 polievková lyžica čerstvého zázvoru (alebo 1 čajová lyžička prášku)
- 1 polievková lyžica zmesi korenia Garam (indické korenie)
- 1 čajová lyžička soli
- 1 šálka (250 ml) kuracieho vývaru (alebo vody)
- 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku
- 3 kusy mrazených kuracích prs
- 1½ šálky (400 ml) konzervovaných drvených paradajok
- 3 strúčiky cesnaku, jemne nasekané (alebo sušený cesnakový prášok)
- ½ šálky (85 ml) smotany
- 3 vetvičky koriandra, jemne nasekané (na ozdobu)



### Postup:

Hrnec s pripravenou vnútornou nádobou predhrejete stlačením programu - Praženie. Do predhriateho hrnca pridajte jednu lyžicu masla a cibuľu a orestujte ju (asi 4 minúty). Posypte zázvorom, 1 PL korenia Garam masala, soľou a všetko dobre premiešajte. Prilejte kurací vývar alebo vodu a znova premiešajte. Do hrnca vložte mrazené kuracie prsia. Ku kuraciemu mäsu pridajte paradajkový pretlak a zalejte ho drvenými paradajkami - nemiešajte. Všetko posypte zvyšnou zmesou korenia Garam masala - nemiešajte. Zatvorte veko a nastavte varný ventil. Varte 5-7 minút pri vysokotlakovom programe - Hydina. Po skončení varenia otvorte tlakový hrniec a uvoľnite tlak pomocou ventilu na veku. Jemne vmiešajte čerstvý cesnak, smotanu a zvyšnú lyžicu masla. Môže sa podávať s ryžou, strúhankou alebo kuskusom.

# Guláš z hydinových žalúdkov a srdc

## **Ingrediencie (na 4 porcie):**

- 1 kg hydinových žalúdkov a srdc
- 5 stredne veľkých cibúľ
- 2 masité papriky
- 1 červená paprika kapary
- 2 polievkové lyžice oleja
- soľ (podľa chuti)
- mleté korenie (podľa chuti)
- 1 čajová lyžička mletej sladkej papriky
- jeden zväzok petržlenovej vňate
- 150 ml paradajkového pretlaku



## **Spôsob prípravy:**

Vo vnútornom hrnci multifunkčného variča osmažte nadrobno nakrájanú cibuľu na programe Saute. Po 5 minútach pridajte nakrájanú papriku a restujte, kým zelenina nezhnedne. Všetko pečte asi 15 minút s otvoreným vekom. Pridajte žalúdky a srdcia a smažte ich, kým nezhnednú. Nakoniec pridajte ostatné prísady (soľ, korenie, mletú papriku a paradajkový pretlak). Nalejte maximálne 100 ml vody. Poznámka! Nie je potrebné pridávať viac tekutiny, pretože zelenina a mäso uvoľnia vodu. Zatvorte a utesnite veko podľa návodu na použitie. Naprogramujte varič na funkciu MEAT/STEW, tlak "HIGH", na 60 minút. Po uplynutí času uvoľnite tlak podľa pokynov a pridajte nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.

## Dusená fazuľa s údeným mäsom

### Zloženie:

- 1 kus údeného mäsa, 1 - 1,5 kg (s kosťou)
- 500 g sušených fazúl
- 4 stredne veľké cibule
- 2 mrkvy
- 2 masité papriky
- 1 červená paprika kapary
- 2 polievkové lyžice oleja
- Soľ (podľa chuti)
- Mleté korenie (podľa chuti)
- 2 čajové lyžičky sladkej mletej papriky
- 1 polievková lyžica korenistej paprikovej pasty
- 300 ml paradajkového pretlaku
- jeden zväzok petržlenovej vňate

### Spôsob prípravy:

Vo vnútornej miske multicookera osmažte na oleji v programe Saute nadrobno nakrájanú cibuľu. Po 5 minútach pridajte nakrájanú papriku a restujte, kým zelenina nezhnedne. Všetko pečte asi 15 minút s otvoreným vekom. Potom prístroj vypnite (Start/Stop) a pridajte ostatné prísady. Pridajte 1-1,2 l vody. Pozor! Neprekračujte značku MAX na hrnci! Zatvorte a utesnite veko podľa návodu na použitie.

Naprogramujte varič na funkciu Fazuľa/Čili, tlak "HIGH", na 60 minút. Po uplynutí času uvoľnite tlak podľa pokynov a pridajte nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.



## Morské plody

- Nižšie uvedené informácie majú len informatívny charakter a môžete ich zmeniť podľa svojich preferencií.
- Morské plody vždy pripravujte s minimálne 1-3 kopčkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť v závislosti od kvality a množstva potravín.
- Ak je to možné, použite stojan na pečenie.

Druh masa	Čas varenia (min.)
Škeble	3-5
Kraby	3-5
Humr	3-5
Mušle	3-5
Krevety	2-3
Celé ryby	7-8
Rybí vývar	7-8

## Strukoviny

- Nižšie uvedené informácie majú len informatívny charakter a môžete ich zmeniť podľa svojich preferencií.
- Strukoviny vždy varte s dostatočným množstvom tekutiny.
- Strukoviny je dobré namočiť na noc do vody, ale v hrnci ich môžete variť aj bez namáčania. V tomto prípade je potrebné pridať čas varenia.
- Pri používaní programu pre strukoviny nikdy nenapĺňajte hrniec viac ako do polovice (značka ½).
- Čas varenia sa môže líšiť v závislosti od kvality a množstva potravín.

Typ strukoviny	Čas varenia (min.)
Sója	12 - 15
Čierna fazuľa	6 - 9
Cícer	14 - 17
Šošovica	6 - 9
Hrášok	13 - 16

## Baba Ganoush

### Zloženie:

- 4 lyžice olivového oleja
- 2 lilky
- 2-3 neolúpané strúčiky cesnaku
- 1 olúpaný strúčik cesnaku
- 1 čajová lyžička soli
- ½ šálky (125 ml) vody
- 1 citrón, šťava (asi ¼ šálky citrónovej šťavy)
- 1 polievková lyžica tahini (sezamová pasta)
- ¼ šálky čiernych olív, niekoľko si ich nechajte na ozdobu s niekoľkými vetvičkami čerstvého tymiánu (alebo 1 polievková lyžica sušeného tymiánu)
- extra panenský olivový olej



### Postup:

Baklažány ošúpte tak, aby na nich zostalo trochu šupky, ktorá im dodá chuť a farbu. Odrežte niekoľko koliesok, aby bolo dno hrnca pokryté, zvyšok nakrájajte nahrubo. V predhriatom hrnci v programe Sauté rozohrejte olivový olej, opatrne vložte kolieska baklažánu a 5 minút ich orestujte. Pridajte neolúpané strúčiky cesnaku. Potom baklažán otočte, pridajte zvyšok nakrájaného baklažánu, soľ, vodu a hrniec uzavrite pokrievkou. Varte 5 minút pri vysokom tlaku - strukoviny. Po skončení varenia hrniec otvorte. Hrnec vyberte z hrnca a vývar scedzte. Vyberte strúčiky cesnaku a odstráňte z nich šupku. Pridajte tahini, citrónovú šťavu, uvarené a neuvarené strúčiky cesnaku a čierne olivy. Pripravte si tyčový mixér a všetko dôkladne rozmixujte. Uložíme do misiek, posypeme tymiánom a zvyšnými čiernymi olivami, pokvapkáme olivovým olejom a podávame.



## Recept na fazuľové struky v smotane

### Prísady na 4 porcie:

- 800 g zelenej fazuľky
- 1 veľká cibuľa
- 1 červená paprika
- 1 strúhaná mrkva
- 3 strúčiky cesnaku
- 4 lyžice olivového oleja
- 1 a pol čajovej lyžičky soli
- 1 čajová lyžička mletého červeného korenia
- 600 ml vody
- 1/2 zväzku petržlenovej vňate



### Na krémovú omáčku:

- 2 polievkové lyžice múky
- 2 polievkové lyžice vody
- 600 g 20% smotany
- 1/4 čajovej lyžičky korenia

### Spôsob prípravy:

Rozpáľte 4 lyžice olivového oleja, pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu a restujte 2-3 minúty, potom pridajte cesnak, nastrúhanú mrkvu a papriku. V tomto kroku použite funkciu Saute s otvoreným vekom.

Do opečenej zeleniny pridajte korenie. Rýchlo premiešajte, aby sa mleté korenie nespálilo. Po niekoľkých sekundách prilejte šálku vody a pridajte zelené fazuľky. Trochu premiešajte a pridajte zvyšok vody. Zatvorte a utesnite veko podľa návodu na použitie. Naprogramujte varnú dosku na funkciu Mäso/Stew na 18-20 minút.

### Omáčka:

Do misky dajte múku a vodu a dobre premiešajte. Pridajte smotanu a miešajte, kým sa přísady nespoja. Pridajte korenie. Medzitým po 18-20 minútach uvoľnite tlak v hrnci podľa pokynov. Za stáleho miešania pridajte do smotanového základu asi 2-3 naberačky horúcej omáčky z hrnca - pomaly, aby sa smotana nezrazila. Potom fazuľu zalejte smotanovým základom a nechajte ju variť 5 minút na funkcii Saute s otvoreným vekom. Nakoniec pridajte

nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.

## Hummus

### Zloženie:

- 180 g suchého cíceru alebo namočeného cez noc v 1 l vody
- 1 bobkový list
- 1 strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica tahini (sezamová pasta)
- 1 citrón, šťava (asi 3 polievkové lyžice citrónovej šťavy)
- ¼ čajovej lyžičky drvenej rasce
- ½ čajovej lyžičky morskej soli
- 1 vetvička petržlenu, jemne nasekaná
- 1 štipka extra mletého červeného korenia
- panenský olivový olej



### Postup:

Cizrnu opláchnite a vložte ju do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou, pridajte vodu a bobkové listy. Uzavrite a zaistite veko hrnca. Varte v tlakovom hrnci s pokrievkou 18 minút pri vysokom tlaku - strukoviny. Po skončení varenia hrniec otvorte. Počkajte 10 minút, kým tlak klesne. Vývar prelejte do misky, časť vývaru budeme ešte potrebovať. Na ozdobu vyberte z hrnca niekoľko cícerových guľôčok a odložte ich nabok. Cícer nechajte v hrnci vychladnúť (asi 30 minút) a vyberte bobkový list. Pripravte si tyčový mixér alebo dajte vychladnutý cícer do kuchynského robota. Pridajte ½ šálky vývaru, ktorý sme odložili, potom tahini, citrónovú šťavu, rascu a čerstvý strúčik cesnaku. Všetko rozmixujte do krémovej konzistencie. Podľa potreby pridajte ešte trochu vývaru a soli. Opäť dobre premiešajte. Hummus ozdobíme cícerovými guľôčkami, ktoré sme vybrali z hrnca. Pokvapkajte olivovým olejom, posypte mletou červenou paprikou, pridajte nasekanú čerstvú petržlenovú vňať a podávajte.

# Mamaliga

## **Zloženie:**

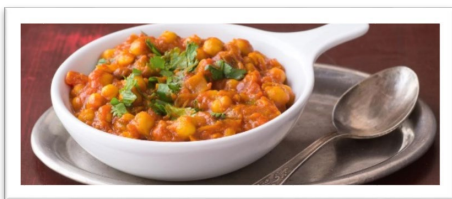
- 150 g kukuričnej múky
- 800 ml vody
- Polovica čajovej lyžičky soli
- 50 g masla alebo parmezánu
- Mamaliga pripravená podľa vyššie uvedeného pomeru ingrediencií bude trochu jemnejšia a krémovejšia, podľa vlastných preferencií môžete pridať kukuričnú múku na zahustenie.



## **Spôsob prípravy:**

Do vnútorného hrnca multifunkčného variča dajte kukuričnú múku, soľ a vodu a miešajte, kým sa prísady nespoja. Nastavte program "Dusenie" na 15-20 minút bez pokrievky. Keď zmes začne vriieť, stále ju miešajte, aby sa nevytvorili hrudky. Po skončení programu multicooker pridajte do zmesi maslo a strúhaný parmezán a dobre premiešajte.

## Cícerové kari



### **Zloženie:**

- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- 1 stredne veľká červená cibuľa, nasekaná
- 1 polievková lyžica korenia Chana masala
- 1 polievková lyžica sušeného mletého cesnaku
- 1 polievková lyžica čerstvého strúhaného zázvoru
- 1 šálka (250 ml) sušeného cíceru, namočeného cez noc
- 1 šálka (250 ml) vody
- 400 g nakrájaných paradajok v plechovke
- 1 čajová lyžička morskej soli

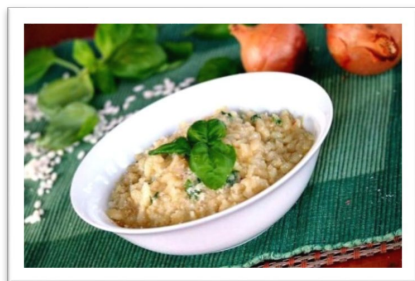
### **Postup:**

Do košíka dajte 4 šálky ryže a vodu. Do predhriateho hrnca s programom - Praženie pridajte olej a nechajte na ňom osmažiť cibuľu (asi 7 minút). Pridajte korenie Chana masala, cesnak a zázvor. Zalejte vodou, pridajte cícer, paradajky z konzervy a dobre premiešajte. Vložte do košíka s ryžou a vodou. Zatvorte veko a nastavte ventil do polohy na varenie. Varte 20 minút pri vysokotlakovom programe - Strukoviny. Môžete ho ozdobiť cibuľou a do misky k nemu dať akýkoľvek biely jogurt a podávať pri stole.

## Ryža

### **Zloženie:**

- Ryža
- voda
- špetka soli



### **Postup:**

Pridáme ryžu a vodu v pomere 1 : 2. Použite odmerku. Jedna porcia ryže predstavuje približne pol odmerky. Uzavrite hrniec tlakovou pokrievkou a stlačte program podľa typu ryže - TLAČOVÁ / BIELA RYŽA alebo PÁLENÁ RYŽA. Po uplynutí času programu opatrne vypustite paru a potom otvorte veko. Ryža je pripravená na podávanie.

## Rizoto

### **Zloženie:**

- 2 odmerky ryže na rizoto
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g cibule
- 1 PL olivového oleja 4 odmerky vývaru
- (najlepšie kuracie alebo zeleninové)
- 2 kopčeky suchého vína
- 1 polievková lyžica masla
- ½ kopčeka parmezánu a bazalky



### **Postup:**

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejte asi polievkovú lyžicu oleja a pridajte polievkovú lyžicu masla. Zapnite program - Reštart. Na rozohriatom oleji orestujte cibuľu, pridajte ryžu a premiešajte. Ryžu chvíľu smažte. Prilejte víno a chvíľu povarte, aby sa alkohol z vína vyparil. Všetko zalejte vývarom. Pomer ryže a vývaru by mal byť vždy 1 : 2. Zatvorte tlakový kryt. Nastavte program podľa typu ryže - PRÍPRAVA / BIELA RYŽA alebo MASLOVÁ RYŽA. Po skončení programu upustite paru a opatrne otvorte hrniec. Do ešte teplého rizota vmiešajte parmezán a ďalšiu lyžicu masla. V prípade potreby dochuťte bazalkou a soľou.

## Pihatá ryža

### **Zloženie:**

- 1¼ šálky (340 g) suchej ryže basmati, opláchnutej
- 5 polievkových lyžíc (70 g) quinoj (červenej alebo čiernej), prepláchnutých
- 3 šálky (750 ml) vody

### **Postup:**

Do hrnca pridajte ryžu, quinou a vodu. Zatvorte veko a nastavte ventil do polohy na varenie. Varte 3 minúty pri vysokom tlaku. Po uplynutí času varenia hrniec otvorte, premiešajte a podávajte.

## Zelenina

Druh zeleniny	Čas varenia (min.)
Špargľa	2-5
Fazole	5
Fazole malé	2-3
Celá červená repa	23
Brokolice	3
Ružičkový kel	5
Mrkev	5
Karfiol	3-5
Celá kukurica	4
Kapusta	2-3
Kúsky zemiakov	7
Nové zemiaky	6
Kúsky tekvice	8

- Nižšie uvedené informácie majú len informatívny charakter a môžete ich zmeniť podľa svojich preferencií.
- Zeleninu vždy varte s minimálne 1 - 2 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť v závislosti od kvality a množstva potravín.
- Ak je zelenina mrazená, pridajte 1 - 2 minúty.

## Cestoviny - Penne

### **Zloženie:**

- Cestoviny Penne
- voda
- štipka soli navyše



### **Postup:**

Do vnútornej nádoby pridajte cestoviny a vodu v pomere 1 : 2. Použite odmerku. Jedna porcia cestovín predstavuje približne jednu odmerku. Uzavrite hrniec tlakovou pokrievkou a stlačte program - Tlak/Vypnutie - 5 minút, stredný tlak. Po skončení programu opatrne vypustite paru a potom otvorte veko. Cestoviny sú pripravené na podávanie.

Pozn. Môžete použiť akýkoľvek druh cestovín, len sa uistite, že je v hrnci dostatok vody, aby boli cestoviny vždy ponorené vo vode.

## Poširované vajcia

- Zloženie:
- vajcia
- voda



### **Postup:**

Podľa skorších receptov sa poširované vajcia pripravovali tak, že sa vyklepli zo škrupiny a vložili sa do vriacej vody s octom. Podľa nášho receptu sa ale vajcia varí v škrupine pri teplote 75 ° C po dobu 14 minút. To docielime, ak navolíme program Sous Vide VLASTNÉ. Pri zvýšení teploty nad 75 ° C je možné dobu varenia skrátiť. Varenie pri vyšších teplotách ale znižuje obsah vitamínov a antioxidantov.

## Ovesná kaša

### Zloženie:

- ovsená kaša
- Mlieko
- 1 polievková lyžica medu štipka soli



### Postup:

Do vnútorného hrnca postupne pridajte mlieko, med, štipku soli a vločky. Na jednu porciu počítajte 1 odmerku cereálií a 2 odmerky mlieka. Výslednú zmes premiešajte.

Uzavrite hrniec tlakovou pokrievkou a zapnite program - PRESSURE / CERALIE - 15 minút, stredný tlak. Po skončení programu kašu premiešajte a podávajte s obľúbeným ovocím.

## Dezerty

### Vanilkový pudink

### Zloženie:

- 2 vajcia
- 1 odmerka vody
- 1 a ½ odmerky mlieka
- 3 - 4 lyžice cukru (podľa chuti)
- špetka soli
- čajová lyžička vanilkového extraktu



### Postup:

V pripravenej miske postupne zmiešajte všetky prísady, na konci prilejte mlieko. Všetko dôkladne premiešajte. Pripravte si malé misky na puding a naplňte ich do polovice zmesou. Do hrnca vložte stojan a nalejte dve odmerky vody. Misky s pudingom umiestnite na stojan a zatvorte tlakový poklop. Spustenie programu - Tlak / Vlastné - 5 minút, stredný tlak... Po dokončení opatrne vyberte misky a nechajte puding vychladnúť. Pri podávaní môžete dozdobiť ovocím a šľahačkou.



## Cheesecake

### **Korpus :**

- 1 balenie maslových sušienok 100 g masla

### **Cesto :**

- 250 g tvarohu
- 1 balenie kyslej smotany (200 g)
- 1 balenie mascarpone (250 g)
- 1 vajce
- 1 polievková lyžica medu
- vanilkové aroma
- papier na pečenie



### **Postup:**

Pomocou valčeka rozdrvte sušienky vo vrecúšku a spolu s maslom ich dôkladne vymiešajte v pripravenej miske, aby vzniklo cesto. V miske zmiešajte zvyšné prísady a pomocou kuchynského robota alebo ručne ich vymiešajte do zmesi. Pripravte si papier na pečenie do vnútorného hrnca - papier môže siahať až do polovice hrnca! Najprv ho prikryte pripraveným cestom - vytvorte korpus. Zmes nalejte na plášť. Hrnec uzavrite tlakovou pokrievkou. Zapneme program - Tlak / VLASTNÉ - 35 minút, tlak stredný. Po skončení programu nádobu opatrne otvorte. Tvarohový koláč sa vďaka papieru na pečenie ľahko vyklopí. Hotový dezert môžete ozdobiť šľahačkou a obľúbeným ovocím.

## Domáci jogurt

### **Zloženie:**

- 1 l čerstvého mlieka
- 2 polievkové lyžice jogurtu s aktívnou kultúrou

### **Postup:**

- Podľa pokynov na hrnci - Jogurtový program.



## **VARENIE S HRUBOU TRUBICOU ARIO II (CUCO II s panvicou FRITEO II)**

- Pred začatím varenia majte vždy pripravený vnútorný hrniec - vnútorný hrniec.
- Dávajte pozor na horúce časti hrnca pri manipulácii pred, počas a po varení - vnútorný hrniec, stojany na koše, všetko je horúce.
- Pozorne si prečítajte pokyny.
- Ak je v návode uvedené - použite predhrievanie - zapnite rúru na 5 minút pri 200 °C.

## Kuracie rezne

### Zloženie:

- 750 g kuracích prs
- 1 vajce
- 100 ml piva
- 2 odmerky hladkej múky
- 3 kopčeky strúhanky
- soľ
- olej ve spreji



### Postup:

Mäso umyte, nakrájajte na 1 cm široké plátky, jemne naklepte a osolte. Celé vajce zmiešajte s pivom a jemne vyšľahajte. Plátky mäsa obalíme v trojitvej vrstve (múka, vajce s pivom, strúhanka). Jednotlivé plátky ľahko postriekajte olejovým sprejom. Potom ich vložte do fritovacieho koša, môžete ich tiež položiť na kolmé steny koša, aby ste využili rovnomerné prúdenie horúceho vzduchu v nádobe. Vyberte program - Fritéza / VLASTNÉ - 16 minút pri 180 °C. Po uplynutí 8 minút odstráňte veko, pomocou klieští vyberte košík a odrezky otočte. Potom nechajte program dokončiť. Hotové steaky sa môžu podávať napríklad s uhorkami a chlebom.

## Morčací hamburger

### Zloženie:

- 750 g mletého morčacieho mäsa
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 celé vajce
- 120 g strúhaného syra
- 3 kopčeky strúhanky
- soľ, korenie, klinčeky (čerstvé alebo sušené),
- korenie podľa chuti
- olej ve spreji



### **Postup:**

Mleté mäso osolíte a okoreňte, pridajte bylinky a korenie podľa vlastnej fantázie. Cibuľu a cesnak nakrájajte nadrobno, pridajte mäso, ostatné prísady a všetko spolu premiešajte. Vytvarujte požadovaný tvar (placky, rožky). Pre lepšiu manipuláciu si môžeme ruky navlhčiť vodou, aby sa mäso nelepilo. Vložte fritovací kôš tak, aby horúci vzduch mohol rovnomerne prúdiť okolo pokrmu, zapnite program - Fritéza / VLASTNÉ - 10 minút pri 180 °C. Hamburgery sa môžu podávať v žemli so zeleninou alebo s varenými zemiakmi ako prílohou.

## **Pečenie kurčťa v horúcej rúre**

### **Zloženie:**

- celé kurča
- soľ
- maslo

### **Postup:**

Vychladnuté alebo rozmrazené kurča dôkladne osolíme zo všetkých strán a položíme na pripravenú mriežku na pečenie (prsiami nadol). Stojan s kuracím mäsom vložte do hrnca a prikryte pokrievkou - rúra.

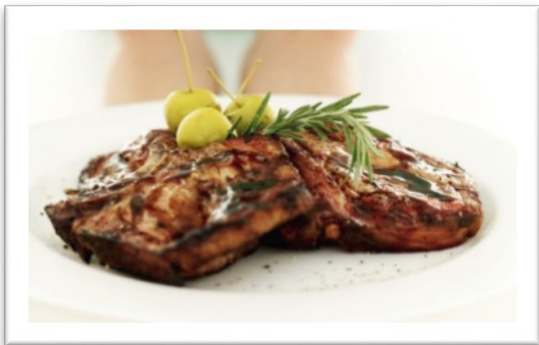
Nastavte program - Fritéza / VLASTNÉ - 180 °C na 40 minút. Po uplynutí nastaveného času rúra signalizuje koniec. Aby ste dosiahli chrumkavú kožu zo všetkých strán, opatrne otočte kurča v stojane ( ! pozor na horúci vnútorný hrniec a stojan! ) a zapnite program - Fritéza / VLASTNÉ - stále na 200 °C a nastavte na 2 minúty. Potom je kurča hotové a má krásne zlatistú chrumkavú kožu.



## Pečené kotlety

### Zloženie:

- čerstvé kotlety
- soľ
- korenie
- Kmín

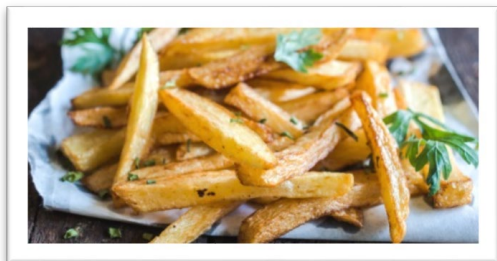


Čerstvé bravčové kotlety mierne pomúčime, zľahka ich z oboch strán potrieme olejom, osolíme, okoreníme a okoreníme štipkou rasce, môžeme pokvapkať citrónom, kotlety vložíme do košíka (nezáleží na tom, či sa kotlety budú pokrývať) a potom košík vložíme do hrnca, na ktorý položíme pokrievku - rúru. Zapnite program - Fritéza / VLASTNÉ - 180 °C a nastavte 12 minút. Po skončení programu ho vyberte z hrnca a podávajte napríklad s hranolkami alebo inou obľúbenou prílohou.

## Domáce hranolky

### Zloženie:

- zemiaky
- petka soli
- 1 čajová lyžička oleja



### Postup:

Zemiaky umyte (môžete, ale nemusíte sa zbaviť šupky) a nakrájajte ich nožom alebo krájačom na rovnaké hranolky. V miske ich pokvapkajte olejom a premiešajte. Hranolky vložte do vnútorného hrnca, zatvorte veko - rúra a zapnite program - Fritéza / VLASTNÉ - 30 min. pri 160 °C. Po 15 minútach odstráňte pokrievku a hranolky otočte. Opäť zapnite program - Fritéza / VLASTNÉ - tentoraz len 15 minút pri 160 °C. Hotové lupienky vysypte do misky so štipkou soli.

## Kuracie stehná

### **Zloženie:**

- kuracie stehná
- špetka soli
- grilovacie korenie - podľa chuti (najlepšie bez soli)
- čajová lyžička oleja



### **Postup:**

Vychladnuté kuracie stehná v miske osoľte, okoreňte grilovacím korením a pokvapkajte olejom. Všetko dobre premiešajte. Vložte do fritovacieho koša, zatvorte veko - rúra a nastavte program - Fritéza / VLASTNÉ - na 22 minút pri 200 °C. Po skončení programu sú paličky pripravené. Budete prekvapení ich šťavnatosťou.

## Francúzsky QUICHE

### **Cesto:**

- 175 g hladkej múky
- 75 g masla
- lyžica studenej vody
- 1 čajová lyžička soli

### **Náplň:**

- 250 g anglické slaniny
- 175 g syra čedar
- 1 cibuľa
- vajcia
- 250 ml smotany na šľahanie (31 %)
- soľ
- korenie
- muškátový oriešok



### **Postup:**

V miske najprv vypracujte cesto z hladkej múky, masla, studenej vody a soli.

Na dno vnútorného hrnca dajte papier na pečenie - papier dajte len na dno, maximálne do polovice hrnca! Cesto rozložte na papier a vytvorte korpus. Na panvici opečte slaninu a cibuľu, odoberte prebytočný vyprážený tuk. Zmes naneste na telo. V miske zmiešajte ostatné prísady - čedar, rozšľahané vajcia, smotanu, soľ, korenie a muškátový oriešok podľa chuti. Vnútornú nádobu vložte do hrnca a zatvorte pokrievku - rúra. Ručne nastavte program na 22 minút pri teplote 180 °C. Po skončení programu opatrne odstráňte pokrievku, vyberte hrniec pomocou kuchynských chňapiek a koláč odložte na tanier.

## Dezerty

### Perníkové muffiny

#### **Zloženie:**

- 1 šálka múky
- ½ pohára vlažného mlieka 1 polievková lyžica oleja
- 1 polievková lyžica medu
- 1 polievková lyžica kakaa
- 1 PL perníkového korenia 1 vajce
- ½ vrečka prášku do pečiva



#### **Postup:**

V miske dôkladne premiešajte všetky prísady, aby sa nikde netvorili hrudky. Pripravte si papierové košíčky na muffiny a naplňte ich do 2/3 cesta. V závislosti od veľkosti sa do hrnca zmestí približne 4 - 5 muffinov naraz. Uzavrite hrniec pokrievkou - rúra - a zapnite rúru manuálne na 15 minút a 200 °C. Upečené muffiny môžete ozdobiť šľahačkou, poliať čokoládou alebo natrieť džemom.

## Ovsený koláč s marhuľami

### Zloženie:

- 3 odmerky ovsených vločiek
- 1 zralý banán
- 1 celé vajce
- 1 polievková lyžica strúhaného kokosu
- 1 čajová lyžička škorice
- polovice marhúľ bez kôstok
- Papier na pečenie



### Postup:

Banán roztlačte vidličkou, pridajte vločky a vajcia. Pokvapkajte citrónovou šťavou, pridajte škoricu, kokos a dobre premiešajte. Z papiera na pečenie vystrihnite o niečo väčší kruh alebo štvorec, ako je váš fritovací kôš, a cesto naň rozotrite do tvaru kruhu s hrúbkou asi 0,5 cm. Cesto pokryjeme rozpolenými marhuľami a pripravený koláč spolu s papierom vložíme do vnútorného hrnca - papier môže siahať až do polovice hrnca! Na rúru nasadíte poklop. Naprogramujte rúru manuálne na 15 minút a 155 °C. Po upečení vyberte košík na vyprážanie pomocou kuchynských chňapiek. Koláč môžeme pokvapkať javorovým sirupom, posypať práškovým cukrom a ozdobiť šľahačkou.



## Rúru možno použiť aj na pečenie rôznych iných pokrmov:

\*časy v tabuľke sa môžu mierne líšiť

Pokrm	MIN-MAX množstvo (g)	Čas (min .)	TEPLOTA (°C)	Ďalšie formácie
<b>Zemiaky a hranolky</b>				
Tenké mražené hranolky	350 - 600	15-16	200	
Tlusté mražené hranolky	350 - 600	15-20	200	
Domáce hranolky	350 - 600	10-16	200	pridajte čajovú lyžičku oleja
Gratinované zemiaky	450	15-18	200	
<b>Mäso a hydina</b>				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Bravčové kotlety	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Klobásky	100 - 500	13-15	200	
Kuracie stehná	100 - 500	18- 22	180	
Kuracie prsia	100 - 500	10 -15	180	
<b>Pochutiny</b>				
Kuracie nugetky	100 - 500	4-17.5	200	Používajte predhrievanie
Rybíe prsty	100 - 500	6-10	200	Používajte predhrievanie
Cibuľové krúžky	450	15	200	Používajte predhrievanie
Plnená zelenina	100 - 500	10	160	

# Table of Contents

Table of Contents.....	66
<b>PRESSURE COOKING - CUCO II and ARIO II.....</b>	<b>68</b>
Soups.....	69
Creamy broccoli soup .....	69
Broth with vegetables.....	70
Maso .....	70
Pork on mushrooms.....	71
Chicken breast on thyme with potatoes.....	72
Chilli con carne.....	73
Beef goulash.....	74
Butter chicken.....	75
Goulash of poultry stomachs and hearts.....	76
Stewed beans with smoked meat.....	77
Seafood .....	78
Legumes.....	78
Baba Ganoush.....	79
Recipe for bean pods in cream .....	80
Hummus.....	81
Mamaliga .....	82
Chickpea curry .....	83
Rice.....	83
Rizoto .....	84
Freckled rice.....	84
Vegetables .....	85
Pasta - Penne .....	86
Poached eggs .....	86
Oatmeal porridge.....	87
Desserts .....	87
Vanilla pudding .....	87
Cheesecake .....	88
Homemade yoghurt.....	88

<b>COOKING WITH ARIO II HORROOUS TUBE (CUCO II with FRITEO II frying pan) .....</b>	<b>89</b>
Chicken cutlets.....	90
Turkey hamburger .....	90
Roast chicken in a hot oven .....	91
Baked chops.....	92
Homemade fries .....	92
Chicken drumsticks .....	93
French QUICHE.....	93
Desserts .....	94
Gingerbread muffins.....	94
Oatmeal cake with apricots .....	95

## **PRESSURE COOKING - CUCO II and ARIO II**

- Always have an inner pot - the inner pot - ready before you start cooking.
- Watch out for hot parts of the pot when handling before, during and after cooking - the inner pot, the basket, the racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- Before cooking with the pressure cooker lid, check the valve for correct position.
- If the valve is in the correct position and still leaks steam or water unreasonably during cooking, turn off the pot, release the steam and check the internal valve seal.

## **Soups**

- You can now prepare your favourite soups or broths quickly and easily with our pot.
- Ingredients such as rice, pasta or grains tend to foam, so follow the instructions in the manual. It is best to add these ingredients after pressure cooking.

### **Creamy broccoli soup**

#### **Ingredient:**

- 1 tablespoon olive oil
- 1 white onion, roughly chopped
- 500 g broccoli, roughly chopped
- 3 medium potatoes, roughly chopped
- 4 cups (1l) vegetable broth
- 2 teaspoons salt
- 2 cloves garlic, pressed
- 1 cup (250 ml) whole milk
- 1 teaspoon Dijon mustard

#### **Procedure:**

Preheat the pot by pressing the program - Roasting. Add olive oil and let the onions fry. Add broccoli, potatoes and salt. Mix well, pour vegetable broth. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 5 minutes at high pressure program - Soup. When the time is up, open the pressure cooker, release the pressure through the valve. Add garlic, mustard and pour milk. Blend with a stick blender and serve.



## Broth with vegetables

### **Ingredient:**

- bones for soup
- (according to your taste - pork, beef, chicken, smoked)
- vegetable soup mix (frozen or fresh)
- water pinch of salt
- soup spices - bay leaf, whole pepper, allspice
- herbs - preferably chervil, parsley

### **Procedure:**

Prepare the bones, vegetables (if using fresh, remember to clean and rinse first), spices, herbs and a pinch of salt in the inner container. Pour water over everything. Please note that the water can be up to 2/3 of the inner container. Close the pressure lid and set the program - Soup - 15 minutes. Strain the resulting broth through a sieve into a pot, add the already cooked vegetables left over from overcooking, we can add the defatted meat from the bones and season as needed. You can also add cooked noodles to the broth.



## Meat

- The information below is for information only and can be changed according to your preferences.
- Always cook the meat with at least 1 - 3 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with the quality and quantity of food.

Type of meat	Cooking time (min.)
Beef brisket	38-42
Ground beef	13-18
Pork roast	43-47
Pork ribs	18
Lamb	42-45
Whole chicken	15-18
Chicken pieces	12-15

## Pork on mushrooms

### **Ingredience:**

- 500 g pork neck
- 200 g onions
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 scoops of broth (preferably chicken)
- 1 tablespoon flour salt
- pepper cumin
- 1 scoop of dried mushrooms



### **Procedure:**

Pour about a tablespoon of oil into the pot, with the inner container prepared, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program - Restart. After a while we heat the oil and fry the diced pork neck, which we have salted and peppered. Pull the meat from all sides, take it out, add a little more oil and fry the onion. Dozlatova fried onion dust with flour, stir, return the meat, add mushrooms, 2 scoops of broth and season with a pinch

of cumin. Close the pressure lid. Set the program - Meat / Braising (Pork / Ribs) - 18 minutes. After the program has run, drop the steam and carefully open the pot. Season with salt or pepper as needed. Put the finished meat on a plate and as a side dish you can choose rice cooked in our pot.

## **Chicken breast on thyme with potatoes**

### **Ingredient:**

- 500 g chilled chicken breasts
- 200 g onions
- 200 g carrots
- 4 potatoes cut into approx. 1 cm slices
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon olive oil
- 1 scoop of broth (preferably chicken)
- 1 scoop wine salt
- white pepper
- Thyme
- citrón
- butter the size of a walnut



### **Procedure:**

Pour about a tablespoon of oil into the pot, with the inner container prepared, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program - Restart. After a while we heat the oil and fry the chicken breasts cut into larger pieces, which we have salted and peppered. Take out the pieces and pour the broth and wine over them, so that it is easier to scrape off the bottom. Let it simmer for a while. Add the diced onion and carrots that we have previously cleaned. Season with thyme, then add the chicken pieces again. In a basket, prepare, slice potatoes and place in the pot with the rack. Close the pressure lid. Set the program - Poultry - 15 minutes. After the program has run, drop the steam and carefully open the pot. Using oven mitts, remove the basket with the rack in which the potatoes were cooked. Remove the finished meat from the sauce. Turn on the program - Reheating. Let the sauce reduce for a while, then soften it with butter and season with lemon. Season with salt and pepper as needed. Arrange the chicken breasts and potatoes on a plate and pour the sauce over them.



## Chilli con carne

### **Ingredientie:**

- 400 g ground beef
- 1 can of beans
- 200 g onions
- 1 can of peeled tomatoes
- 1 clove of garlic
- vegetable oil
- 1 scoop of broth (preferably beef)
- salt
- chilli pepper
- sugar or dark chocolate
- Cumin
- lemon peel



### **Procedure:**

Pour about a tablespoon of oil into the pot, with the inner container prepared, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program - Restart. Fry the diced onion in the heated oil until golden brown. Then we can add minced meat with garlic. Let the meat pull in. Add the beans and tomatoes from the cans to the pot and add spices to taste - salt, pepper, cumin, chilli, lemon zest. Finish with a little sugar or good quality dark chocolate. If necessary, add 1 measuring cup of broth. Do not forget to stir regularly. Turn off the program - Restart. Close the pot with a pressure lid. Start the program - Beans / Chilli - 12 minutes. When the program is complete, remove the lid and stir the chilli thoroughly. Chilli con carne can be served with bread or rice.

## Beef goulash

### **Ingredient:**

- 500 g of beef (leg, neck or front)
- 200 g diced onion
- 1 tomato puree
- 1 clove of garlic
- vegetable oil (or a tablespoon of lard)
- 3 scoops of broth (preferably beef)
- 1 tablespoon flour
- sweet ground paprika salt
- pepper cumin
- Marjoram

### **Procedure:**

Pour about a tablespoon of oil into the pot, with the inner container prepared, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program - Restart. After the oil has heated up for a while, fry the onions until golden. Then add the meat cubes with garlic. Let the meat pull in. Sprinkle with ground paprika and flour, mix well, proceed quickly to paprika nezhořkla. Add spices to taste - salt, pepper, cumin, marjoram. Top up with 3 scoops of stock. Do not forget to stir regularly. Turn off the program - Restart. Close the pot with a pressure lid. Start the program - Meat / Braising (or Beef) - 30 minutes. When the program is finished, remove the lid and stir thoroughly. Garnish the stew on the plate with sliced onions. As a side dish, choose a bread dumpling or bread.



## Butter chicken

### **Ingredient:**

- 2 tablespoons butter (you can use oil)
- 1 small red onion, chopped sliced
- 1 tablespoon fresh ginger
- (or 1 teaspoon powder)
- 1 tablespoon Garam marsala spice blend (Indian spices)
- 1 teaspoon salt
- 1 cup (250 ml) chicken broth (or water)
- 2 tablespoons tomato puree
- 3 pieces frozen chicken breasts
- 1½ cup (400ml) canned crushed tomatoes
- 3 garlic cloves, finely chopped (or dried garlic powder)
- ⅓ cup (85ml) cream
- 3 sprigs of coriander, finely chopped (for decoration)



### **Procedure:**

Preheat the pot, with the inner container ready, by pressing the program - Roasting. Add one tablespoon of butter and the onion to the preheated pot and sauté (about 4 minutes). Sprinkle ginger, 1 tbsp Garam masala spice, salt and mix everything well. Pour in chicken broth or water and stir again. Place the frozen chicken breasts in the pot. Add the tomato paste to the chicken and pour over the crushed tomatoes - do not stir. Sprinkle everything with the remaining Garam masala spice mixture - do not stir. Close the lid and adjust the cooking valve. Cook 5-7 minutes at high pressure program - Poultry. When the cooking time is over, open the pressure cooker, release the pressure using the valve on the lid. Gently stir in the fresh garlic, cream and remaining tablespoon of butter. Can be served with rice, crumble or couscous.

## Goulash of poultry stomachs and hearts

### **Ingredients (for 4 servings):**

- 1 kg poultry gizzards and hearts
- 5 medium-sized onions
- 2 meaty peppers
- 1 red capsicum capers
- 2 tablespoons oil
- salt (to taste)
- ground pepper (to taste)
- 1 teaspoon ground sweet paprika
- one bunch of parsley
- 150 ml tomato puree



### **Method of preparation:**

In the inner pot of the multicooker, fry the finely chopped onion on the Saute programme. After 5 minutes, add the chopped peppers and sauté until the vegetables are browned. Roast everything for about 15 minutes with the lid open. Add the gizzards and hearts and sauté until they are browned. Finally, add the rest of the ingredients (salt, pepper, ground paprika and tomato paste). Pour a maximum of 100 ml of water. Note! There is no need to add more liquid as the vegetables and meat will release the water. Close and seal the lid according to the instructions for use. Program the cooker to the MEAT/STEW function, pressure "HIGH", for 60 minutes. After the time has elapsed, release the pressure according to the instructions and add the finely chopped parsley.

# Stewed beans with smoked meat

## **Ingredient:**

- 1 piece of smoked meat, 1 - 1.5 kg (with bone)
- 500 g dried beans
- 4 medium onions
- 2 carrots
- 2 meaty peppers
- 1 red capsicum capers
- 2 tablespoons oil
- Salt (to taste)
- Ground pepper (to taste)
- 2 teaspoons sweet ground paprika
- 1 tablespoon spicy paprika paste
- 300 ml tomato puree
- one bunch of parsley

## **Method of preparation:**

In the inner bowl of the multicooker, sauté the finely chopped onion in oil on the Saute programme. After 5 minutes, add the chopped peppers and sauté until the vegetables are browned. Roast everything for about 15 minutes with the lid open. Then turn off the machine (Start/Stop) and add the rest of the ingredients. Add 1-1.2 l of water. Attention! Do not exceed the MAX mark on the pot! Close and seal the lid according to the instructions for use.

Program the cooker to the Beans/Chili function, pressure "HIGH", for 60 minutes. After the time has elapsed, release the pressure according to the instructions and add the finely chopped parsley.



## Seafood

- The information below is for information only and can be changed according to your preferences.
- Always cook seafood with at least 1-3 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with the quality and quantity of food.
- Use a cooking rack if possible.

Type of meat	Cooking time (min.)
Clams	3-5
Crabs	3-5
Lobster	3-5
Clams	3-5
Shrimp	2-3
Whole fish	7-8
Fish broth	7-8

## Legumes

- The information below is for information only and can be changed according to your preferences.
- Always cook pulses with plenty of liquid.
- It's a good idea to soak the legumes overnight in water, but the pot also allows you to cook the legumes without soaking. In this case, it is necessary to add cooking time.
- Never fill the pot more than half full ( $\frac{1}{2}$  mark) when using the legume programme.
- Cooking time may vary with the quality and quantity of food.

Type of legume	Cooking time (min.)
Soya	12 - 15
Black beans	6 - 9
Chickpea	14 - 17
Lentils	6 - 9
Peas	13 - 16

## **Baba Ganoush**

### **Ingredient:**

- 4 tablespoons olive oil
- 2 eggplants
- 2-3 unpeeled garlic cloves
- 1 peeled garlic clove
- 1 teaspoon salt
- ½ cup (125 ml) water
- 1 lemon, juice (about ¼ cup lemon juice)
- 1 tablespoon Tahini (sesame paste)
- ¼ cup black olives, keep a few for garnish with a few sprigs of fresh thyme (or 1 tablespoon dried thyme)
- extra virgin olive oil



### **Procedure:**

Peel the aubergines so that a little skin remains, for flavour and colour. Cut off a few rounds so that the bottom of the pot is covered, chop the rest coarsely. In a preheated pot program - Sauté - heat the olive oil, carefully place the eggplant rounds and sauté for 5 minutes. Add unpeeled garlic cloves. Then turn the eggplant, add the rest of the chopped eggplant, salt, water and close the lid of the pot. Cook for 5 minutes at high pressure program - Legumes. When the cooking time is over, open the pot. Remove the pot from the pot and drain the broth. Take out the garlic cloves and remove the skin. Add Tahini, lemon juice, cooked and uncooked garlic cloves and black olives. Prepare a stick blender and blend everything thoroughly. Arrange in bowls, sprinkle with thyme and remaining black olives, drizzle with olive oil and serve.

## Recipe for bean pods in cream

### Ingredients for 4 servings:

- 800 g green beans
- 1 large onion
- 1 red pepper
- 1 grated carrot
- 3 cloves of garlic
- 4 tablespoons olive oil
- 1 and a half teaspoons salt
- 1 teaspoon ground red pepper
- 600 ml of water
- 1/2 bunch parsley



### For the cream sauce:

- 2 tablespoons flour
- 2 tablespoons water
- 600 g 20% cream
- 1/4 teaspoon pepper

### Method of preparation:

Heat 4 tablespoons of olive oil, add finely chopped onion and sauté for 2-3 minutes, then add garlic, grated carrots and peppers. In this step, use the Saute function with the lid open.

Add the spices to the roasted vegetables. Stir quickly so as not to burn the ground pepper. After a few seconds, add a cup of water and add the green beans. Stir a little and add the rest of the water. Close and seal the lid according to the instructions for use. Program the cooker to the Meat/Stew function for 18-20 minutes.

### Sauce:

Put the flour and water in a bowl and mix well. Add the cream and stir until the ingredients are combined. Add pepper. Meanwhile, after 18-20 minutes, release the pressure in the pot as directed. Stirring constantly, add about 2-3 ladlefuls of hot sauce from the pot to the cream base - slowly so the cream doesn't curdle. Then pour the cream base over the beans and let them cook for 5 minutes on the Saute function with the lid open.

Finally, add finely chopped parsley



# Hummus

## **Ingredientie:**

- 180 g dry chickpeas or overnight soaked in 1l water
- 1 bay leaf
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon Tahini (sesame paste)
- 1 lemon, juice (about 3 tablespoons lemon juice)
- ¼ teaspoon crushed cumin
- ½ teaspoon sea salt
- 1 sprig parsley, finely chopped
- 1 pinch of extra ground red pepper
- virgin olive oil



## **Procedure:**

Rinse the chickpeas and place them in a pot with the inner container prepared, add water and bay leaves. Close and secure the lid of the pot. Cook in a pressure cooker with a pressure cooker lid for 18 minutes at high pressure program - Legumes. When the cooking time is over, open the pot. Wait 10 minutes for the pressure to drop. Pour the broth into a bowl, we will still need some of the broth. For garnish, take out a few chickpea balls from the pot and set them aside. Let the chickpeas cool in the pot (about 30 minutes) and take out the bay leaf. Prepare a stick blender or put the cooled chickpeas in a food processor. Add ½ cup of the broth we set aside, then the Tahini, lemon juice, cumin and fresh garlic clove. Blend everything until creamy consistency. Add a little more broth and salt as needed. Stir well again. Decorate the hummus with the chickpea balls that we took out of the pot. Drizzle with olive oil and sprinkle with ground red pepper, add chopped fresh parsley and serve.

# Mamaliga

## **Ingredient:**

- 150 g cornflour
- 800 ml of water
- Half a teaspoon of salt
- 50 g butter or parmesan cheese
- Mamaliga prepared according to the above ratio of ingredients will be a little softer and creamier, according to your own preference you can add corn flour to thicken.



## **Method of preparation:**

Place the cornflour, salt and water in the inner pot of the multicooker and stir until the ingredients are combined. Set the "Stew" program for 15-20 minutes without the lid. Once the mixture starts to boil, keep stirring it so that no lumps form. When the multicooker program is finished, add the butter and grated Parmesan cheese to the mixture and mix well.

## Chickpea curry



### **Ingredient:**

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium-sized red onion, chopped
- 1 tablespoon Chana masala spice
- 1 tablespoon dried minced garlic
- 1 tablespoon fresh grated ginger
- 1 cup (250 ml) dried chickpeas, soaked overnight
- 1 cup (250 ml) water
- 400 g diced tomatoes in a can
- 1 teaspoon sea salt

### **Procedure:**

Put 4 cups of rice and water in a basket. In a preheated pot program - Roasting, add oil and let the onions fry in it (about 7 minutes). Add the Chana masala spices, garlic and ginger. Pour in the water, add the chickpeas, canned tomatoes and mix well. Put in the basket with rice and water. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 20 minutes at high pressure program - Legumes. You can decorate with onions and put any white yoghurt in the bowl next to it and serve at the table.

## Rice

### **Ingredient:**

- Rice
- water
- pinch of salt



### **Procedure:**

Add rice and water in the ratio of 1 : 2. Use a measuring cup. One serving of rice is approximately half a scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program according to the type of rice - PRESSURE / WHITE RICE or BURNED RICE. When the programme time is up, carefully release the steam and then open the lid. The rice is ready to serve.

## Rizoto

### **Ingredientie:**

- 2 scoops of rice for risotto
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g onions
- 1 tbsp olive oil 4 scoops of stock
- (preferably chicken or vegetable)
- 2 scoops of dry wine
- 1 tablespoon butter
- ½ scoop Parmesan basil



### **Procedure:**

Pour about a tablespoon of oil into the pot, with the inner container prepared, and add a tablespoon of butter. Turn on the program - Restart. In the heated oil fry the onion, add the rice and stir. Fry the rice for a while. Pour in the wine, simmer for a while to let the alcohol from the wine flow out. Pour the broth over everything. The ratio of rice to broth should always be 1 : 2. Close the pressure lid. Set the program according to the type of rice - PRESSURE / WHITE RICE or BUTTER RICE. When the program is finished, drop the steam and carefully open the pot. Stir in the Parmesan cheese and another tablespoon of butter into the still warm risotto. Season with basil and salt if necessary.

## Freckled rice

### **Ingredientie:**

- 1¾ cups (340 g) dry basmati rice, rinsed
- 5 tablespoons (70 g) quinoa (red or black), rinsed
- 3 cups (750 ml) water

### **Procedure:**

Add the rice, quinoa and water to the pot. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 3 minutes at high pressure. When the cooking time is up, open the pot, stir and serve.

## Vegetables

Type of vegetables	Cooking time (min.)
Chřest	2-5
Beans	5
Small beans	2-3
Whole beetroot	23
Brokolice	3
Brussels sprouts	5
Carrots	5
Cauliflower	3-5
Whole corn	4
Cabbage	2-3
Potato chunks	7
New potatoes	6
Pumpkin chunks	8

- The information below is for information only and can be changed according to your preferences.
- Always cook vegetables with at least 1 - 2 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with the quality and quantity of food.
- Add 1 - 2 minutes if the vegetables are frozen.

## Pasta - Penne

### **Ingredient:**

- Penne pasta
- water
- a pinch more salt



### **Procedure:**

Add the pasta and water to the inner container in a ratio of 1 : 2. Use a measuring cup. One serving of pasta is approximately one scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program - Pressure/OFF - 5 minutes, medium pressure. When the program is finished, carefully release the steam and then open the lid. The pasta is ready to serve.

Remark. Any kind of pasta can be used, just make sure there is enough water in the pot so that the pasta is always submerged in water.

## Poached eggs

- Ingredient:
- eggs
- water



### **Procedure:**

According to earlier recipes, poached eggs were prepared by knocking them out of the shell and placing them in boiling water with vinegar. According to our recipe, however, the egg is cooked in its shell at a temperature of 75°C for 14 minutes. We can achieve this if we select the Sous Vide OWN program. If the temperature rises above 75°C, the cooking time can be shortened. However, cooking at higher temperatures reduces the content of vitamins and antioxidants.

## Oatmeal porridge

### **Ingredientie:**

- oatmeal
- Milk
- 1 tablespoon honey pinch of salt



### **Procedure:**

Gradually add the milk, honey, a pinch of salt and flakes to the inner pot. For one serving, count 1 scoop of cereal and 2 scoops of milk. Mix the resulting mixture.

Close the pot with the pressure lid and turn on the program - PRESSURE / CERALIE - 15 minutes, medium pressure. When the program is over, stir the porridge and serve with your favourite fruit.

## Desserts

### Vanilla pudding

### **Ingredientie:**

- 2 eggs
- 1 scoop of water
- 1 and ½ scoops of milk
- 3 - 4 tablespoons sugar (to taste)
- pinch of salt
- teaspoon of vanilla extract



### **Procedure:**

In the prepared bowl, gradually mix all the ingredients, pour in the milk at the end. Mix everything thoroughly. Prepare small pudding bowls and fill them halfway with the mixture. Place a rack in the pot, pour in two measuring cups of water. Place the pudding bowls on the rack and close the pressure lid. Start the program - Pressure / Custom - 5 minutes, pressure medium... When finished, carefully remove the bowls and let the pudding cool. When serving, you can top with fruit and whipped cream.

## Cheesecake

### **Body :**

- 1 packet of butter biscuits 100 g butter

### **Dough :**

- 250 g cottage cheese
- 1 packet sour cream (200 g)
- 1 package mascarpone (250 g)
- 1 egg
- 1 tablespoon honey
- vanilla aroma
- baking paper



### **Procedure:**

Using a rolling pin, crush the biscuits in the bag and knead them thoroughly with the butter in the prepared bowl to make a dough. In a bowl, mix the remaining ingredients and using a food processor or by hand, knead them into a mixture. Prepare baking paper for the inner pot - the paper can reach halfway up the pot! First, cover with the prepared dough - form the body. Pour the mixture over the casing. Close the pot with a pressure lid. We turn on the program - Pressure / OWN - 35 minutes, medium pressure. Open the pot carefully when the program is finished. The cheesecake is easy to tip out thanks to the baking paper. The finished dessert can be decorated with whipped cream and your favourite fruit.

## Homemade yoghurt

### **Ingredient:**

- 1 l fresh milk
- 2 tablespoons of yoghurt with active culture

### **Procedure:**

- According to the instructions at the pot - Yogurt program.





## **COOKING WITH ARIO II HORROOUS TUBE (CUCO II with FRITEO II frying pan)**

- Always have an inner pot - the inner pot - ready before you start cooking.
- Watch out for hot parts of the pot when handling before, during and after cooking - the inner pot, the basket racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- If the instructions say - use preheating - turn on the oven for 5 minutes at 200°C.

## Chicken cutlets

### **Ingredient:**

- 750 g chicken breasts
- 1 egg
- 100 ml of beer
- 2 scoops of plain flour
- 3 scoops of breadcrumbs
- salt
- oil spray



### **Procedure:**

Wash the meat, cut it into 1 cm wide slices, gently pat and season with salt. Mix the whole egg with the beer and whisk gently. Coat the meat slices in triple coating (flour, egg with beer, breadcrumbs). Lightly spray the individual slices with oil spray. Then put them in the frying basket, you can also put them on the perpendicular walls of the basket, to take advantage of the even flow of hot air inside the container. Select the program - Fryer / OWN - 16 minutes at 180 °C. When 8 minutes have elapsed, remove the lid, remove the basket with tongs and turn the cuttings over. Then let the program finish. Finished steaks can be served with, for example, pickles and bread.

## Turkey hamburger

### **Ingredient:**

- 750 g minced turkey meat
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 1 whole egg
- 120 g grated cheese
- 3 scoops of breadcrumbs
- salt, pepper, cloves (fresh or dried),
- spices to taste
- oil spray



**Procedure:**

Salt and pepper the minced meat, add herbs and spices according to your own imagination. Chop the onion and garlic finely, add the meat, the other ingredients and mix everything together. Shape into desired shape (patties, rolls). For better handling, we can wet our hands with water to prevent the meat from sticking. Place in the frying basket so that the hot air can flow evenly around the food, turn on the program - Fryer / OWN - 10 minutes at 180°C. The burgers can be served in a bun with vegetables or with boiled potatoes as a side dish.

## Roast chicken in a hot oven

**Ingredientence:**

- whole chicken
- salt
- butter

**Procedure:**

Thoroughly salt the cooled or thawed chicken on all sides and place on the prepared baking rack (breast side down). Put the stand with the chicken into the pot and cover with the lid - oven.

Set the program - Fryer / OWN - 180 °C for 40 minutes. When the set time has elapsed, the oven will signal the end. To achieve a crispy skin on all sides, carefully turn the chicken in the rack ( ! be careful of the hot inner pot and rack! ) and switch on the programme - Fryer / OWN - still at 200 °C and set for 2 minutes. Then the chicken is done and all of it has a beautiful golden crispy skin.



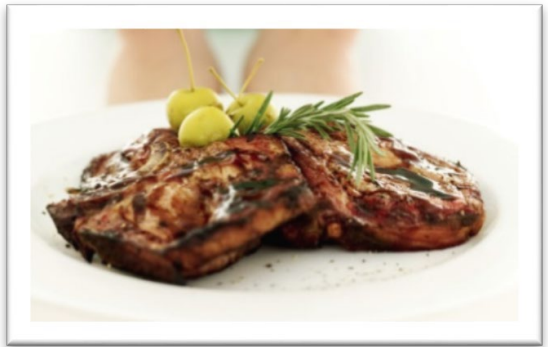
## Baked chops

### **Ingredient:**

- fresh chops
- salt
- pepper
- Cumin

Fresh pork chops slightly knead, lightly anoint them on both

sides with oil, salt, pepper and season with a pinch of cumin, we can sprinkle with lemon, Put the chops in a basket (it does not matter if the chops will overlap) and then put the basket in a pot, on which we put the lid - the oven. Switch on the program - Fryer / OWN - 180 °C and set 12 minutes. Remove from the pot when the program is finished and serve, for example, with chips or another favourite side dish.



## Homemade fries

### **Ingredient:**

- potatoes
- a pinch of salt
- 1 teaspoon oil



### **Procedure:**

Wash the potatoes (you may or may not get rid of the skins) and cut them with a knife or a slicer into equal fries. In a bowl, drizzle them with oil and mix. Put the fries in the inner pot, close the lid - oven and turn on the program - Fryer / OWN - 30 min. at 160°C. After 15 minutes, remove the lid and turn the fries over. Switch on the program again - Fryer / OWN - this time only 15 min. at 160 °C. Toss the finished chips with a pinch of salt in a bowl.

## Chicken drumsticks

### **Ingredient:**

- chicken drumsticks
- pinch of salt
- barbecue seasoning - to taste (preferably without salt)
- teaspoon oil



### **Procedure:**

Salt the cooled chicken drumsticks in a bowl, season with grill seasoning and drizzle with oil. Mix everything well. Place in the frying basket, close the lid - oven and set the program - Fryer / OWN - to 22 minutes at 200 °C. When the program is over, the drumsticks are ready. You will be surprised by their juiciness.

## French QUICHE

### **Dough:**

- 175 g plain flour
- 75 g butter
- spoonful of cold water
- 1 teaspoon salt

### **Filling:**

- 250 g English bacon
- 175 g cheddar cheese
- 1 onion
- eggs
- 250 ml whipping cream (31 %)
- salt
- pepper
- nutmeg



### **Procedure:**

In a bowl, first make a dough of plain flour, the butter, cold water and salt. Put

baking paper in the bottom of the inner pot - put the paper only to the bottom, no more than halfway up the pot! Spread the dough out on the paper to form a corpus. Fry the bacon and onion in a frying pan, skim off the excess fried fat. Apply the mixture to the body. In a bowl, mix the remaining ingredients - cheddar, beaten eggs, cream, salt, pepper and nutmeg to taste. Put the inner container into the pot and close the lid - oven. Manually set the program for 22 minutes at 180°C. When the program is finished, carefully remove the lid, remove the pot with oven mitts and remove the cake to a plate.

## Desserts

### Gingerbread muffins

#### **Ingredient:**

- 1 cup flour
- ½ cup lukewarm milk 1 tablespoon oil
- 1 tablespoon honey
- 1 tablespoon cocoa
- 1 tbsp gingerbread spice 1 egg
- ½ bag of baking powder



#### **Procedure:**

In a bowl, mix all the ingredients thoroughly so that there are no lumps anywhere. Prepare paper muffin cups and fill them 2/3 of the way with the batter. Depending on the size, the pot will hold approximately 4 - 5 muffins at a time. Close the pot with the lid - oven - and turn on the oven manually for 15 minutes and 200 °C. Baked muffins can be decorated with whipped cream, topped with chocolate or spread with jam.

## Oatmeal cake with apricots

### **Ingredient:**

- 3 scoops of oatmeal
- 1 ripe banana
- 1 whole egg
- 1 tablespoon grated coconut
- 1 teaspoon cinnamon
- apricot halves without stones
- Baking paper



### **Procedure:**

Mash the banana with a fork, add the flakes and eggs. Drizzle with lemon juice, add cinnamon, coconut and mix well. Cut a slightly larger circle or square out of baking paper than your frying basket and spread the dough in the shape of a circle on the paper, about 0.5 cm thick. Cover the dough with halved apricots and place the prepared cake together with the paper in the inner pot - the paper can reach halfway up the pot! Put the lid on the oven. Program the oven manually for 15 minutes and 155 °C. After baking, use oven mitts to remove the frying basket. The cake can be drizzled with maple syrup, dusted with icing sugar and decorated with whipped cream.

## The oven can also be used for baking various other dishes:

\*times in the table may vary slightly

Dish	MIN-MAX quantity (g)	Time (min .)	TEMPERATURE (°C)	Further information
<b>Potatoes and chips</b>				
Thin frozen fries	350 - 600	15-16	200	
Thick frozen fries	350 - 600	15-20	200	
Homemade fries	350 - 600	10-16	200	add a teaspoon of oil
Gratinated potatoes	450	15-18	200	
<b>Meat and poultry</b>				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Pork chops	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Sausages	100 - 500	13-15	200	
Chicken drumsticks	100 - 500	18- 22	180	
Chicken breast	100 - 500	10 -15	180	
<b>Delicacies</b>				
Chicken nuggets	100 - 500	4-17.5	200	Use preheating
Fish fingers	100 - 500	6-10	200	Use preheating
Onion rings	450	15	200	Use preheating
Stuffed vegetables	100 - 500	10	160	



## Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	97
<b>SAJTFŐZÉS - CUCO II és ARIO II</b> .....	99
Levesek.....	100
Krémes brokkoli leves .....	100
Leves zöldségekkel.....	101
Hús .....	101
Sertéshús gombán .....	102
Csirkemell kakukkfűvel és burgonyával .....	103
Chilli con carne.....	104
Marhahús gulyás.....	105
Vajas csirke .....	106
Gulyás baromfigyomorból és -szívből.....	107
Párolt bab füstölt hússal .....	108
Tenger gyümölcsei .....	109
Hüvelyesek.....	109
Baba Ganoush.....	110
Recept babhüvelyek krémben .....	111
Hummusz .....	112
Mamaliga .....	113
Csicseriborsó curry.....	114
Rizs .....	114
Rizoto .....	115
Szeplős rizs.....	115
Zöldségek .....	116
Tészta - Penne.....	117
Buggyantott tojás.....	117
Zabkása zabkása.....	118
Desszertek.....	118
Vanília puding .....	118
Cheesecake .....	119
Házi joghurt.....	119

<b>SÜTÉS ARIÓ II HORROOUS TUBE-val (CUCO II FRITEO II serpenyővel)</b> .....	120
Csirke szelet .....	121
Pulykahamburger.....	121
Sült csirke forró sütőben.....	122
Sült bordák.....	123
Házi készítésű sült krumpli.....	123
Csirkecombok.....	124
Francia QUICHE.....	124
Desszertek.....	125
Mézeskalács muffinok .....	125
Zabpehely torta sárgabarackkal.....	126

## SAJTFOZÉS - CUCO II és ARIO II

- Mindig legyen készen egy belső edény - a belső edény -, mielőtt elkezdené a főzést.
- Vigyázzon, hogy a főzés előtt, közben és után ne érje forró részeket - a belső edény, a kosár, a rácsok, minden forró.
- Olvassa el figyelmesen az utasításokat.
- Mielőtt a gyorsfőzőfedéllel főzne, ellenőrizze a szelep helyes helyzetét.
- Ha a szelep a megfelelő állásban van, de a főzés során mégis indokolatlanul szivárog a gőz vagy a víz, kapcsolja ki az edényt, engedje ki a gőzt, és ellenőrizze a belső szelep tömítését.

## Levesek

- Mostantól gyorsan és egyszerűen elkészítheti kedvenc leveseit vagy húsleveseit edényünkkel.
- Az olyan összetevők, mint a rizs, a tészta vagy a gabonafélék hajlamosak habzani, ezért kövesse a használati utasításban szereplő utasításokat. A legjobb, ha ezeket az összetevőket a nyomásfőzés után adja hozzá.

## Krémes brokkoli leves

### **Összetevők:**

- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 fehér hagyma, durvára vágva
- 500 g brokkoli, durvára vágva
- 3 közepes burgonya, durvára vágva
- 4 csésze (1 l) zöldségleves
- 2 teáskanál só
- 2 gerezd fokhagyma, préselve
- 1 csésze (250 ml) teljes tej
- 1 teáskanál dijoni mustár

### **Eljárás:**

Melegítse elő az edényt a program - Sütés megnyomásával. Adjunk hozzá olívaolajat, és hagyjuk, hogy a hagyma megpiruljon. Adja hozzá a brokkolit, a burgonyát és a sót. Jól keverjük össze, öntsük hozzá a zöldséglevest. Csupkja be a fedelet, és állítsa a szelepet főzési állásba. Főzzük 5 percig magas nyomáson - leves. Amikor az idő letelt, nyissa ki a nyomástartó edényt, és engedje le a nyomást a szelepen keresztül. Adjuk hozzá a fokhagymát, a mustárt és öntsük fel tejjel. Turmixoljuk össze botmixerrel, és tálaljuk.



## Leves zöldségekkel

### **Összetevők:**

- csontok a leveshez
- (ízlés szerint - sertés, marha, csirke, füstölt)
- zöldségleves keverék (fagyasztott vagy friss)
- víz csipetnyi só
- levesfűszerek - babérlevél, egész bors, szegfűbors
- fűszernövények - lehetőleg cseresznye, petrezselyem

### **Eljárás:**

Készítse elő a csontokat, a zöldségeket (ha frisset használ, ne feledje, hogy először megtisztítsa és leöblítse őket), a fűszereket, a gyógynövényeket és egy csipet sót a belső edényben. Öntsön vizet mindenre. Felhívjuk figyelmét, hogy a víz a belső tartály 2/3-áig terjedhet. Csukja be a nyomófedelelet, és állítsa be a programot - Leves - 15 perc. Az így kapott húsleves szitán keresztül egy lábasba szűrjük, hozzáadjuk a már megfőtt zöldségeket, amelyek a túlfőzésből megmaradtak, hozzáadhatjuk a csontokról leválasztott védett húst, és szükség szerint fűszerezzük. A leveshez főtt tésztát is adhat.



## Hús

- Az alábbi információk csak tájékoztató jellegűek, és az Ön preferenciáinak megfelelően módosíthatók.
- A húst mindig legalább 1-3 kanálnyi folyadékkal főzze meg.
- A főzési idő az étel minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Húsfajta	Főzési idő (perc)
Marhaszegy	38-42
Darált marhahús	13-18
Sertéssült	43-47
Sertésborda	18
Bárány	42-45
Egész csirke	15-18
Csirke darabok	12-15

## Sertéshús gombán

### **Összetevők:**

- 500 g sertésnyak
- 200 g hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál növényi olaj
- 2 kanál húsleves (lehetőleg csirke)
- 1 evőkanál liszt só
- bors kömény
- 1 kanál szárított gomba



### **Eljárás:**

Öntsön körülbelül egy evőkanálnyi olajat az edénybe, a belső edényt előkészítve, hogy az edény teljes alját befedje. Kapcsolja be a programot - Újraindítás. Egy idő után felforrósítjuk az olajat, és megpirítjuk a kockára vágott sertésnyakat, amelyet megsóztunk és megborsoztunk. A húst minden oldalról húzzuk meg, vegyük ki, adjunk hozzá még egy kis olajat, és pirítsuk meg a hagymát. Dozlatova sült hagymát por liszttel, keverjük, vissza a húst,

adjunk hozzá gombát, 2 kanál húslevest és fűszerezzük egy csipet köményt. Csukja be a nyomófedelelet. Állítsa be a programot - Hús / Párolás (sertés hús / borda) - 18 perc. A program lefutása után engedje le a gőzt, és óvatosan nyissa ki az edényt. Szükség szerint sózzuk vagy borsozzuk. A kész húst tányérra tesszük, köretként pedig választhatjuk a fazékunkban főtt rizst.

## Csirkemell kakukkfűvel és burgonyával

### **Összetevők:**

- 500 g hűtött csirkemell
- 200 g hagyma
- 200 g sárgarépa
- 4 db kb. 1 cm-es szeletekre vágott burgonya
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 kanál húsleves (lehetőleg csirke)
- 1 kiskanál borsó
- fehér bors
- Kakukkfű
- citrom
- dió nagyságú vaj



### **Eljárás:**

Öntsön körülbelül egy evőkanálnyi olajat az edénybe, a belső edényt előkészítve, hogy az edény teljes alját befedje. Kapcsolja be a programot - Újraindítás. Egy idő után felforrósítjuk az olajat, és megsütjük a nagyobb darabokra vágott csirkemellet, amelyet megsóztunk és megborsoztunk. Vegye ki a darabokat, és öntse rá a húslevest és a bort, hogy könnyebb legyen lekaparni az aljáról. Hagyja egy darabig párolódni. Adjuk hozzá a kockára vágott hagymát és a sárgarépát, amelyet előzőleg megtisztítottunk. Fűszerezze kakukkfűvel, majd egy idő után tegye vissza a csirkedarabokat. Egy kosárban készítse elő, szeletelje fel a burgonyát, és tegye a fazékba a rácsra. Csukja be a nyomófedelelet. Állítsa be a programot - Baromfi - 15 perc. A program lefutása után engedje le a gőzt, és óvatosan nyissa ki az edényt. Sütőkesztyűvel vegye ki a kosarat a ráccsal, amelyben a burgonya főtt. Vegye ki a kész húst a mártásból. Kapcsolja be a programot - Újramelegítés. Hagyjuk a mártást egy ideig puhulni, majd puhítsuk meg vajjal és ízesítsük citrommal. Szükség szerint sóval és borssal fűszerezzük.

Rendezzük el a csirkemellet és a burgonyát egy tányéron, és öntsük rá a mártást.

## **Chilli con carne**

### **Összetevők:**

- 400 g darált marhahús
- 1 konzerv bab
- 200 g hagyma
- 1 doboz hámozott paradicsom
- 1 gerezd fokhagyma
- növényi olaj
- 1 kanál húsleves (lehetőleg marhahús)
- só
- chilipaprika
- cukor vagy étcsokoládé
- Kömény
- citromhéj



### **Eljárás:**

Öntsön körülbelül egy evőkanálnyi olajat az edénybe, a belső edényt előkészítve, hogy az edény teljes alját befedje. Kapcsolja be a programot - Újraindítás. A felhevített olajban pirítsa aranybarnára a kockára vágott hagymát. Ezután adhatunk hozzá fokhagymás darált húst. Hagyja, hogy a hús behúzódjon. Adja hozzá a konzervből a babot és a paradicsomot a fazékhoz, és ízlés szerint fűszerezze - sóval, borssal, köménnyel, chilivel, citromhéjjal. Befejezésül egy kis cukorral vagy jó minőségű étcsokoládéval ízesítsük. Ha szükséges, adjunk hozzá 1 mérőcsésze húslevest. Ne felejtse el rendszeresen keverni. Kapcsolja ki a programot - Újraindítás. Zárja le az edényt egy nyomófedéllel. Indítsa el a programot - Bab / Chili - 12 perc. Amikor a program befejeződött, vegye le a fedelet, és alaposan keverje meg a chilit. A chili con carne kenyérrrel vagy rizzsel tálalható.



# Marhahús gulyás

## Összetevők:

- 500 g marhahús (comb, nyak vagy elülső rész)
- 200 g kockára vágott hagyma
- 1 paradicsompüré
- 1 gerezd fokhagyma
- növényi olaj (vagy egy evőkanál zsiradék)
- 3 kanál húsleves (lehetőleg marhahús)
- 1 evőkanál liszt
- édes őrölt paprika só
- bors kömény
- Majoránna

## Eljárás:

Öntsön körülbelül egy evőkanálnyi olajat az edénybe, a belső edényt előkészítve, hogy az edény teljes alját befedje. Kapcsolja be a programot - Újrindítás. Miután az olaj egy kicsit felmelegedett, pirítsa aranyszínűre a hagymát. Ezután adjuk hozzá a húskockákat a fokhagymával együtt. Hagyja, hogy a hús behúzódjon. Megszórjuk őrölt paprikával és liszttel, jól összekeverjük, gyorsan folytassuk a paprika nezhőfklá. Ízlés szerint adjunk hozzá fűszereket - sót, borsot, köményt, majoránnát. Töltse fel 3 kanál alaplével. Ne felejtse el rendszeresen keverni. Kapcsolja ki a programot - Újrindítás. Zárja le az edényt egy nyomófedéllel. Indítsa el a programot - Hús / Párolás (vagy marhahús) - 30 perc. Amikor a program befejeződött, vegye le a fedelet, és alaposan keverje meg. Díszítse a tányéron lévő pörköltet szeletelt hagymával. Köretként válasszon kenyérgombócot vagy kenyeret.



## Vajas csirke

### Összetevők:

- 2 evőkanál vaj (használhat olajat is)
- 1 kis lilahagyma, apróra vágva szeletelt
- 1 evőkanál friss gyömbér
- (vagy 1 teáskanál por)
- 1 evőkanál Garam marsala fűszerkeverék (indiai fűszerek)
- 1 teáskanál só
- 1 csésze (250 ml) csirkeleves (vagy víz)
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 3 darab fagyasztott csirkemell
- 1½ csésze (400 ml) konzerv paradicsom zúzott paradicsom
- 3 gerezd fokhagyma, apróra vágva (vagy szárított fokhagymapor)
- ⅓ csésze (85ml) tejszínt
- 3 szál koriander, apróra vágva (a díszítéshez)



### Eljárás:

Melegítse elő az edényt, a belső edényt készenlétben tartva, a program - Sütés megnyomásával. Adjon egy evőkanál vajat és a hagymát az előmelegített lábasba, és párolja meg (kb. 4 percig). Megszórjuk gyömbérrel, 1 evőkanál Garam masala fűszerrel, sóval, és mindent jól összekeverünk. Öntse hozzá a csirkelevest vagy a vizet, és keverje össze újra. Tegye a fagyasztott csirkemellet a fazékba. Adjuk hozzá a paradicsompürét a csirkéhez, és öntsük rá a paradicsomdarabokra - ne keverjük össze. Szórja meg az egészet a maradék Garam masala fűszerkeverékkel - ne keverje össze. Csukja le a fedelet, és állítsa be a főzőszelepet. Főzzük 5-7 percig magas nyomáson - Baromfi. Amikor a főzési idő letelt, nyissa ki a nyomástartó edényt, és engedje le a nyomást a fedélen lévő szelep segítségével. Óvatosan keverje bele a friss fokhagymát, a tejszínt és a maradék evőkanál vajat. Tálalható rizzsel, morzsával vagy kuskusszal.

# Gulyás baromfigyomorból és -szívből

## Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 kg baromfiméh és -szív
- 5 közepes méretű hagyma
- 2 húsos paprika
- 1 piros paprika
- kapribogyó
- 2 evőkanál olaj
- só (ízlés szerint)
- őrölt bors (ízlés szerint)
- 1 teáskanál őrölt édes paprika
- egy csokor petrezselyem
- 150 ml paradicsompüré



## Elkészítési mód:

A multicooker belső edényében a Saute programon pirítsa meg az apróra vágott hagymát. 5 perc múlva hozzáadjuk az apróra vágott paprikát, és addig pároljuk, amíg a zöldségek meg nem barnulnak. Nyitott fedővel kb. 15 percig sütjük az egészet. Adjuk hozzá a csülköt és a szíveket, és addig pirítsuk, amíg meg nem barnulnak. Végül adjuk hozzá a többi hozzávalót (só, bors, őrölt paprika és paradicsompüré). Öntsön legfeljebb 100 ml vizet. Megjegyzés! Nincs szükség további folyadék hozzáadására, mivel a zöldségek és a hús leadja a vizet. Zárja le és zárja le a fedelet a használati utasításnak megfelelően. Programozza a tűzhelyet HÚS/SZŰZ funkcióra, nyomás "MAGAS", 60 percre. Az idő letelte után az utasításoknak megfelelően engedje le a nyomást, és adja hozzá a finomra vágott petrezselymet.

## Párolt bab füstölt hússal

### **Összetevők:**

- 1 darab füstölt hús, 1-1,5 kg (csonttal)
- 500 g szárított bab
- 4 közepes hagyma
- 2 sárgarépa
- 2 húsos paprika
- 1 piros paprika
- 1 kapribogyó
- 2 evőkanál olaj
- Só (ízlés szerint)
- őrölt bors (ízlés szerint)
- 2 teáskanál édes őrölt paprika
- 1 evőkanál fűszerpaprika paszta
- 300 ml paradicsompüré
- egy csokor petrezselyem



### **Elkészítési mód:**

A multicooker belső tájában a Saute programon pirítsa meg az apróra vágott hagymát az olajban. 5 perc múlva hozzáadjuk az apróra vágott paprikát, és addig pároljuk, amíg a zöldségek meg nem barnulnak. Nyitott fedővel kb. 15 percig sütjük az egészet. Ezután kapcsolja ki a gépet (Start/Stop), és adja hozzá a többi hozzávalót. Adjunk hozzá 1-1,2 l vizet. Figyelem! Ne lépje túl az edényen lévő MAX jelzést! Zárja le és zárja le a fedelet a használati utasításnak megfelelően.

Programozza a tűzhelyet bab/chili funkcióra, nyomás "HIGH", 60 percre. Az idő letelte után az utasításoknak megfelelően engedje le a nyomást, és adja hozzá a finomra vágott petrezselymet.

## Tenger gyümölcsei

- Az alábbi információk csak tájékoztató jellegűek, és az Ön preferenciáinak megfelelően módosíthatók.
- A tenger gyümölcseit mindig legalább 1-3 kanálnyi folyadékkal főzze.
- A főzési idő az étel minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- Ha lehetséges, használjon sütőrácstot.

Húsfajta	Főzési idő (perc)
Kagyló	3-5
Rákok	3-5
Humr	3-5
Kagyló	3-5
Garnélarák	2-3
Egész hal	7-8
Halászlé	7-8

## Hüvelyesek

- Az alábbi információk csak tájékoztató jellegűek, és az Ön preferenciáinak megfelelően módosíthatók.
- A hüvelyeseket mindig bő folyadékkal főzzük.
- A hüvelyeseket érdemes egy éjszakán át vízben áztatni, de a fazékban áztatás nélkül is megfőzhetjük a hüvelyeseket. Ebben az esetben hozzá kell adni a főzési időt.
- A hüvelyes program használatakor soha ne töltsen meg az edényt félig (½ jelzésnél) jobban.
- A főzési idő az étel minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Hüvelyesek típusa	Főzési idő (perc)
Szója	12 - 15
Fekete bab	6 - 9
Csicseriborsó	14 - 17
Lencse	6 - 9
Borsó	13 - 16

## **Baba Ganoush**

### **Összetevők:**

- 4 evőkanál olívaolaj
- 2 padlizsán
- 2-3 gerezd hámozatlan fokhagyma
- 1 gerezd hámozott fokhagyma
- 1 teáskanál só
- ½ csésze (125 ml) víz
- 1 citrom leve (kb. ¼ csésze citromlé)
- 1 evőkanál Tahini (szezámpaszta)
- ¼ csésze fekete olajbogyó, néhányat megtartva a díszítéshez néhány szál friss kakukkfűvel (vagy 1 evőkanál szárított kakukkfűvel).
- extra szűz olívaolaj



### **Eljárás:**

Hámozza meg a padlizsánokat úgy, hogy egy kis héj maradjon, az íz és a szín miatt. Vágjunk le néhány karikát, hogy az edény alját ellepje, a többit vágjuk durvára. Egy előmelegített edény programban - Sauté - hevítsük fel az olívaolajat, óvatosan tegyük bele a padlizsánkarikákat, és 5 percig pirítsuk. Adja hozzá a hámozatlan fokhagymagerezdeket. Ezután forgassa meg a padlizsánt, adja hozzá a maradék apróra vágott padlizsánt, sót, vizet, és zárja le az edény fedelét. Főzzük 5 percig magas nyomáson - Hüvelyesek. Amikor a főzési idő letelt, nyissa ki az edényt. Vegye ki az edényt a fazékból, és szűrje le a húslevest. Vegye ki a fokhagymagerezdeket, és távolítsa el a héját. Adja hozzá a Tahinit, a citromlevet, a főtt és nyers fokhagymagerezdeket és a fekete

olajbogyót. Készítsen elő egy botmixert, és turmixoljon össze mindent alaposan. Rendezzük tálakba, szórjuk meg kakukkfűvel és a maradék fekete olajbogyóval, locsoljuk meg olívaolajjal, és tálaljuk.

## **Recept babhüvelyek krémben**

### **Hozzávalók 4 adaghoz:**

- 800 g zöldbab
- 1 nagy hagyma
- 1 piros paprika
- 1 reszelt sárgarépa
- 3 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 és fél teáskanál só
- 1 teáskanál őrölt piros paprika
- 600 ml víz
- 1/2 csokor petrezselyem



### **A tejszínes mártáshoz:**

- 2 evőkanál liszt
- 2 evőkanál víz
- 600 g 20% tejszín
- 1/4 teáskanál bors

### **Elkészítési mód:**

Melegítsünk fel 4 evőkanál olívaolajat, adjuk hozzá a finomra vágott hagymát, és dinszteljük 2-3 percig, majd adjuk hozzá a fokhagymát, a reszelt sárgarépát és a paprikát. Ebben a lépésben használja a Saute funkciót nyitott fedéllel.

Adja a fűszereket a sült zöldségekhez. Gyorsan keverjük meg, nehogy megégjen az őrölt bors. Néhány másodperc múlva adjunk hozzá egy csésze vizet, és adjuk hozzá a zöldbabot. Keverjük meg egy kicsit, és adjuk hozzá a maradék vizet. Zárja le és zárja le a fedelet a használati utasításnak megfelelően. Programozza a tűzhelyet 18-20 percre a Hús/leves funkcióra.

### **Mártás:**

Tegyük a lisztet és a vizet egy tálba, és jól keverjük össze. Adjuk hozzá a tejszínt, és keverjük addig, amíg a hozzávalók összeállnak. Adjunk hozzá

borsot. Közben 18-20 perc elteltével engedje le a nyomást a fazékban az utasításoknak megfelelően. Folyamatosan kevergetve adjunk hozzá a tejszínes alapoz kb. 2-3 kanálnyi csípős szószot az edényből - lassan, hogy a tejszín ne alvadjon meg. Ezután öntse a babra a tejszínes alapozt, és hagyja főni 5 percig a Saute (Sautálás) funkcióban, nyitott fedővel.

Végül adjunk hozzá finomra vágott petrezselymet.

## Hummusz

### **Összetevők:**

- 180 g száraz csicseriborsó vagy 1 l vízben egy éjszakán át áztatott csicseriborsó
- 1 babérlevél
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál Tahini (szezámzsolt)
- 1 citrom leve (kb. 3 evőkanál citromlé)
- ¼ teáskanál zúzott kömény
- ½ teáskanál tengeri só
- 1 szál petrezselyem, finomra vágva
- 1 csipetnyi őrölt pirospaprika
- szűz olívaolaj



### **Eljárás:**

Öblítse le a csicseriborsót, és tegye egy edénybe, amelynek a belső tartályát előkészítette, adjon hozzá vizet és babérlevelet. Zárja le és rögzítse az edény fedelét. Főzzük egy nyomástartó edényben, nyomástartó edényfedővel 18 percig magas nyomáson - Hüvelyesek. Amikor a főzési idő letelt, nyissa ki az edényt. Várjon 10 percet, amíg a nyomás csökken. Öntsük a húsleveset egy tálba, a húsleves egy részére még szükségünk lesz. A körethez vegyen ki néhány csicseriborsógombócot a fazékból, és tegye félre. Hagyja a csicseriborsót kihűlni a fazékban (kb. 30 perc), és vegye ki a babérlevelet. Készítsen botmixert, vagy tegye a kihűlt csicseriborsót konyhai robotgépbe. Adjunk hozzá ½ csésze félretett húsleveset, majd a tahinit, a citromlevet, a köményt és a friss fokhagyma gerezdet. Turmixoljon mindent krémes állagúra. Szükség szerint adjunk hozzá még egy kis húsleveset és sót. Keverje újra jól össze. Díszítsük a hummuszt a



csicseriborsógolyókkal, amelyeket kivettünk az edényből. Locsoljuk meg olívaolajjal, szórjuk meg őrölt pirospaprikával, adjunk hozzá apróra vágott friss petrezselymet, és tálaljuk.

## **Mamaliga**

### **Összetevők:**

- 150 g kukoricaliszt
- 800 ml víz
- Fél teáskanál só
- 50 g vaj vagy parmezán sajt
- A fenti hozzávalók arányának megfelelően elkészített

Mamaliga kicsit lágyabb és krémesebb lesz, saját ízlése szerint kukoricalisztet is adhat hozzá a sűrítéshez.



### **Elkészítési mód:**

Tegye a kukoricalisztet, a sót és a vizet a multicooker belső edényébe, és keverje össze a hozzávalókat. Állítsa be a "Pörkölt" programot 15-20 percre fedő nélkül. Amint a keverék forni kezd, folyamatosan keverjük, hogy ne képződjön csomó. Amikor a multicooker program befejeződött, adjuk hozzá a vajat és a reszelt parmezán sajtot, és keverjük jól össze.

## Csicseriborsó curry

### **Összetevők:**

- 1 evőkanál növényi olaj
- 1 közepes méretű lilahagyma, apróra vágva
- 1 evőkanál Chana masala fűszer
- 1 evőkanál szárított darált fokhagyma
- 1 evőkanál friss reszelt gyömbér
- 1 csésze (250 ml) szárított csicseriborsó, egy éjszakán át beáztatva
- 1 csésze (250 ml) víz
- 400 g kockára vágott paradicsom konzervdobozban
- 1 teáskanál tengeri só



### **Eljárás:**

Tegyen 4 csésze rizst és vizet egy kosárba. Egy előmelegített edény programban - Sütés, adjunk hozzá olajat, és hagyjuk, hogy a hagyma megpiruljon benne (kb. 7 perc). Adjuk hozzá a Chana masala fűszereket, a fokhagymát és a gyömbért. Öntsük fel a vízzel, adjuk hozzá a csicseriborsót, a paradicsomkonzervet és keverjük jól össze. Tegye a kosárba a rizst és a vizet. Csukja be a fedelet, és állítsa a szelepet főzési állásba. Főzzük 20 percig magas nyomáson - Hüvelyesek. Díszíthetjük hagymával, és mellé tehetünk bármilyen fehér joghurtot a tálba, majd az asztalnál tálalhatjuk.

## Rizs

### **Összetevők:**

- Rizs
- víz
- csipetnyi só



### **Eljárás:**

Adjunk hozzá rizst és vizet 1 arányban: 2. Használjon mérőpoharat. Egy adag rizs körülbelül fél adagolókanányi. Zárja le az edényt a nyomófedéllel, és nyomja meg a rizs típusának megfelelő programot - PRESSURE / FEHÉR RIZS vagy BURNED RIZS. Amikor a programidő letelt, óvatosan engedje ki a gőzt,

majd nyissa ki a fedelet. A rizs tálalásra kész.

## **Rizoto**

### **Összetevők:**

- 2 kanál rizs a rizottóhoz
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g hagyma
- 1 evőkanál olívaolaj 4 kanál alaplé
- (lehetőleg csirke vagy zöldség)
- 2 kanál száraz bor
- 1 evőkanál vaj
- ½ kiskanál parmezán bazsalikom



### **Eljárás:**

Öntsön körülbelül egy evőkanálnyi olajat az edénybe, a belső edényt előkészítve, és adjon hozzá egy evőkanálnyi vajat. Kapcsolja be a programot - Újraindítás. A felhevített olajban megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a rizst és megkeverjük. Pirítsuk a rizst egy ideig. Öntse hozzá a bort, és párolja egy ideig, hogy a borból kifolyjon az alkohol. Öntse a húslevest mindenre. A rizs és a húsleves aránya mindig 1 legyen: 2. Csukja be a nyomófedelet. Állítsa be a programot a rizs típusának megfelelően - PRESSURE / WHITE RICE vagy BUTTER RICE. Amikor a program befejeződött, engedje le a gőzt, és óvatosan nyissa ki az edényt. A még meleg rizottóba keverje bele a parmezán sajtot és még egy evőkanál vajat. Ízesítsük bazsalikommal és sóval, ha szükséges.

## **Szeplős rizs**

### **Összetevők:**

- 1¼ csésze (340 g) száraz basmati rizs, leöblítve
- 5 evőkanál (70 g) quinoa (vörös vagy fekete), leöblítve
- 3 csésze (750 ml) víz

### **Eljárás:**

Adja hozzá a rizst, a quinoát és a vizet a fazékhoz. Csukja be a fedelet, és állítsa a szelepet főzési állásba. Főzzük 3 percig magas nyomáson. Amikor a főzési idő letelt, nyissa ki az edényt, keverje meg és tálalja.

## Zöldségek

Zöldségtípus	Főzési idő (perc)
Spárga	2-5
Bab	5
Kis bab	2-3
Egész cékla	23
Brokkoli	3
Kelbimbó	5
Sárgarépa	5
Karfiol	3-5
Egész kukorica	4
Káposzta	2-3
Burgonya darabok	7
Új burgonya	6
Tök darabok	8

- Az alábbi információk csak tájékoztató jellegűek, és az Ön preferenciáinak megfelelően módosíthatók.
- A zöldségeket mindig legalább 1-2 kanálnyi folyadékkal főzd meg.
- A főzési idő az étel minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- Ha a zöldségek fagyasztva vannak, adjunk hozzá 1-2 percet.

## Tészta - Penne

### **Összetevők:**

- Penne tészta
- víz
- még egy csipetnyi só



### **Eljárás:**

Adja hozzá a tésztát és a vizet a belső tartályhoz 1 arányban: 2. Használjon mérőpoharat. Egy adag tészta körülbelül egy adagolókanálnyi. Zárja le az edényt a nyomófedéllel, és nyomja meg a programot - Nyomás/OFF - 5 perc, közepes nyomás. Amikor a program befejeződött, óvatosan engedje ki a gőzt, majd nyissa ki a fedelet. A tészta tálalásra kész.

Megjegyzés. Bármilyen tészta használható, csak arra ügyeljünk, hogy elegendő víz legyen a fazékban, hogy a tészta mindig víz alá kerüljön.

## Buggyantott tojás

- Összetevők:
- tojás
- víz



### **Eljárás:**

A buggyantott tojást a korábbi receptek szerint úgy készítették el, hogy kiütötték a héjából és forrásban lévő ecetes vízbe tették. Receptünk szerint viszont a tojást héjában, 75°C-on 14 percig sütjük. Ezt úgy érhetjük el, ha a Sous Vide OWN programot választjuk. Ha a hőmérséklet 75°C fölé emelkedik, a főzési idő lerövidíthető. A magasabb hőmérsékleten történő főzés azonban csökkenti a vitamin- és antioxidáns-tartalmat.

## Zabkása zabkása

### Összetevők:

- zabpehely
- Tej
- 1 evőkanál méz csipet só



### Eljárás:

Fokozatosan adjuk hozzá a tejet, a mézet, egy csipet sót és a pelyhet a belső edényhez. Egy adaghoz számoljon 1 kanál gabonapelyhet és 2 kanál tejet. Keverje össze a kapott keveréket.

Zárja le az edényt a nyomófedéllel, és kapcsolja be a programot - NYOMÁS / CERALIE - 15 perc, közepes nyomás. Amikor a programnak vége, keverje meg a zabkását, és tálalja kedvenc gyümölcsével.

## Desszertek

### Vanília puding

### Összetevők:

- 2 tojás
- 1 kanál víz
- 1 és ½ kanál tej
- 3-4 evőkanál cukor (ízlés szerint)
- csipetnyi só
- teáskanál vanília kivonat



### Eljárás:

Az előkészített tálban fokozatosan keverje össze az összes hozzávalót, a végén öntse hozzá a tejet. Keverjen össze mindent alaposan. Készítsen kis pudingos tálkákat, és töltsen meg őket félig a keverékkel. Helyezzen egy rácsot az edénybe, öntsön bele két mérőcsésze vizet. Helyezze a pudingos tálakat a rácsra, és zárja le a nyomófedelelet. Indítsa el a programot - Nyomás / Custom - 5 perc, közepes nyomás... Amikor elkészült, óvatosan vegye ki a tálakat, és hagyja kihűlni a pudingot. Tálaláskor a tetejére gyümölcsöt és tejszínhabot tehetünk.

## Cheesecake

### Test :

- 1 csomag vajás keksz 100 g vajat

### Tészta :

- 250 g túró
- 1 csomag tejföl (200 g)
- 1 csomag mascarpone (250 g)
- 1 tojás
- 1 evőkanál méz
- vanília aroma
- sütőpapír



### Eljárás:

A zacskóban lévő kekszet sodrófa segítségével törje össze, és az előkészített tálban a vajjal alaposan gyúrra össze, hogy tésztát kapjon. Egy tálban keverje össze a többi hozzávalót, és konyhai robotgéppel vagy kézzel keverje bele a keveréket. Készítsünk sütőpapírt a belső edényhez - a papír az edény feléig érhet! Először fedjük be az előkészített tésztával - alakítsuk ki a testet. Öntse a keveréket a burkolatra. Zárja le az edényt egy nyomófedéllel. Bekapcsoljuk a programot - Nyomás / SAJÁT - 35 perc, közepes nyomás. A program befejeztével óvatosan nyissa ki az edényt. A sajtorta a sütőpapírnak köszönhetően könnyen kiborítható. A kész desszertet tejszínhabbal és kedvenc gyümölcsével díszítheti.

## Házi joghurt

### Összetevők:

- 1 l friss tej
- 2 evőkanál joghurt aktív kultúrával

### Eljárás:

- Az utasítások szerint a pot - Joghurt program.



## **SÜTÉS ARIO II HORROOUS TUBE-val (CUCO II FRITEO II serpenyővel)**

- Mindig legyen készen egy belső edény - a belső edény -, mielőtt elkezdené a főzést.
- Vigyázzon, hogy a főzés előtt, közben és után ne érje a lábas forró részei - a belső lábas, a kosárrácsok, minden forró.
- Olvassa el figyelmesen az utasításokat.
- Ha a használati utasításban az áll - használjon előmelegítést - kapcsolja be a sütőt 5 percre 200 °C-ra.



## Csirke szelet

### **Összetevők:**

- 750 g csirkemell
- 1 tojás
- 100 ml sör
- 2 kanál sima liszt
- 3 kanál zsemlemorzsa
- só
- olajspray



### **Eljárás:**

A húst megmossuk, 1 cm széles szeletekre vágjuk, óvatosan megpaskoljuk és megsózzuk. Az egész tojást keverje össze a sörrel, és óvatosan verje fel. A hússzeleteket bevonjuk hármassal (liszt, sörs tojás, zsemlemorzsa). Az egyes szeleteket enyhén permetezze be olajspray-vel. Ezután tegye őket a sütőkosárba, a kosár merőleges falára is felteheti őket, hogy kihasználja a forró levegő egyenletes áramlását a tartályban. Válassza ki a programot - Fritőz / OWN - 16 perc 180 °C-on. Amikor 8 perc eltelt, vegye le a fedelet, vegye ki a kosarat fogóval, és fordítsa meg a dugványokat. Ezután hagyja, hogy a program befejeződjön. A kész steakeket például savanyúsággal és kenyérral lehet tálalni.

## Pulykahamburger

### **Összetevők:**

- 750 g darált pulykahús
- 1 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 egész tojás
- 120 g reszelt sajt
- 3 kanál zsemlemorzsa
- só, bors, szegfűszeg (friss vagy szárított),
- fűszerek ízlés szerint
- olajspray



### **Eljárás:**

Sózzuk és borsozzuk a darált húst, adjunk hozzá fűszereket és fűszereket saját elképzelésünk szerint. A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, hozzáadjuk a húst, a többi hozzávalót, és mindent összekeverünk. Formázza a kívánt formára (pogácsa, tekercs). A jobb kezelhetőség érdekében kezünket megnedvesíthetjük vízzel, hogy a hús ne ragadjon le. Helyezze a sütőkosárba úgy, hogy a forró levegő egyenletesen körül tudja áramoltatni az ételt, kapcsolja be a programot - Sütő / OWN - 10 perc 180°C-on. A hamburgereket zsemlelében, zöldségekkel vagy főtt burgonyával tálalhatjuk köretként.

## **Sült csirke forró sütőben**

### **Összetevők:**

- egész csirke
- só
- vaj

### **Eljárás:**

A kihűlt vagy felolvasztott csirkét minden oldalról alaposan sózza be, és tegye az előkészített sütőrácra (a mellével lefelé). Tegye az állványt a csirkével együtt a fazékba, és fedje le a fedővel - sütő.

Állítsa be a programot - Sütő / OWN - 180 °C 40 percre. A beállított idő leteltével a sütő jelzi a sütés végét. A minden oldalról ropogós bőr elérése érdekében óvatosan forgassa meg a csirkét a rácson ( ! vigyázzon a forró belső edényre és a rácra! ) és kapcsolja be a programot - Sütő / OWN - még mindig 200 °C-on és állítsa be 2 percre. Ezután a csirke elkészül, és az egésznek gyönyörű aranyszínű, ropogós bőre van.



## Sült bordák

### Összetevők:

- friss szelet
- só
- bors
- Kömény



A friss sertésszeleteket kissé átgúrjuk, mindkét oldalukat

enyhén megkenjük olajjal, sóval, borssal és egy csipetnyi köménnyel fűszerezzük, citrommal meglocsolhatjuk, A szeleteket kosárba tesszük (nem számít, ha a szeletek átfedik egymást), majd a kosarat egy edénybe tesszük, amelyre a fedelet - a sütőt - tesszük. Kapcsolja be a programot - Fritóz / OWN - 180 °C és állítsa be a 12 percet. Ha a program befejeződött, vegye ki a fazékból, és tálalja például chipsszel vagy más kedvenc köretével.

## Házi készítésű sült krumpli

### Összetevők:

- burgonya
- egy csipet só
- 1 teáskanál olaj



### Eljárás:

Mossa meg a burgonyát (a héjától megszabadulhat, de nem szabadulhat meg), és vágja fel késsel vagy szeletelőgéppel egyforma hasábokra. Egy tálban locsoljuk meg őket olajjal, és keverjük össze. Tegye a sült krumplit a belső edénybe, zárja le a fedelet - sütő és kapcsolja be a programot - Sütő / OWN - 30 perc 160°C-on. 15 perc elteltével vegye le a fedőt, és fordítsa meg a sült krumplit. Kapcsolja be újra a programot - Fryer / OWN - ezúttal csak 15 percig 160 °C-on. Dobja a kész chipset egy csipet sóval egy tálba.

## Csirkecombok

### **Összetevők:**

- csirkecombok
- csipetnyi só
- grillfűszer - ízlés szerint (lehetőleg só nélkül)
- teáskanál olaj



### **Eljárás:**

A kihűlt csirkecombokat egy tálban sózzuk meg, fűszerezzük a grillfűszerrel, és locsoljuk meg olajjal. Keverjen össze mindent jól. Helyezze a sütőkosárba, zárja le a fedelet - sütő és állítsa be a programot - Sütő / OWN - 22 percre 200 °C-on. Amikor a programnak vége, a dobverők készen állnak. Meg fog lepődni a szaftosságukon.

## Francia QUICHE

### **Tészta:**

- 175 g sima liszt
- 75 g vaj
- kanál hideg víz
- 1 teáskanál só

### **Töltelék:**

- 250 g angol szalonna
- 175 g cheddar sajt
- 1 hagyma
- tojás
- 250 ml tejszínhab (31 %)
- só
- bors
- szerecsendió



### **Eljárás:**

Egy tálban először készítsen tésztát a sima lisztből, a vajból, a hideg vízből és

a sóból. Tegyük sütőpapírt a belső edény aljára - a papírt csak az aljáig tegyük, legfeljebb az edény feléig! Terítsük ki a tésztát a papírra, hogy egy korpuszt formázzon. Pírítsa meg a szalonnát és a hagymát egy serpenyőben, a felesleges zsiradékot szedje le. Vigye fel a keveréket a testére. Egy tálban keverje össze a többi hozzávalót - cheddar, felvert tojás, tejszín, só, bors és szerecsendió ízlés szerint. Tegye a belső edényt az edénybe, és zárja le a fedelet - sütő. Kézzel állítsa be a programot 22 percre 180 °C-ra. Amikor a program befejeződött, óvatosan vegye le a fedelet, vegye ki az edényt sütőkesztyűvel, és szedje ki a süteményt egy tányérra.

## Desszertek

### Mézeskalács muffinok

#### **Összetevők:**

- 1 csésze liszt
- ½ csésze langyos tej 1 evőkanál olaj
- 1 evőkanál méz
- 1 evőkanál kakaó
- 1 evőkanál mézeskalács fűszer 1 tojás
- ½ zacskó sütőpor



#### **Eljárás:**

Egy tálban alaposan keverje össze az összes hozzávalót, hogy sehol ne legyenek csomók. Készítse elő a papír muffinformákat, és töltsen meg őket 2/3-ig a tésztával. Mérettől függően az edényben egyszerre körülbelül 4-5 muffin fér el. Zárja le az edényt a fedővel - sütő - és kapcsolja be a sütőt kézzel 15 percre és 200 °C-ra. A megsült muffinokat tejszínhabbal díszíthetjük, csokoládéval vagy lekvárral kenhetjük.

## Zabpehely torta sárgabarackkal

### Összetevők:

- 3 kanál zabpehely
- 1 érett banán
- 1 egész tojás
- 1 evőkanál kókuszreszelék
- 1 teáskanál fahéj
- félbevágott, mag nélküli sárgabarack
- Sütőpapír



### Eljárás:

A banánt villával pépesítsük, adjuk hozzá a pelyhet és a tojást. Csepegtessük meg citromlével, adjunk hozzá fahéjat, kókuszt és keverjük jól össze. A sütőpapírból vágjunk ki egy, a sütőkosárnál valamivel nagyobb kört vagy négyzetet, és a tésztát terítsük kör alakban a papírra, kb. 0,5 cm vastagon. Fedjük be a tésztát félbevágott sárgabarackkal, és az előkészített süteményt a papírral együtt helyezzük a belső edénybe - a papír félig felérhet az edénybe! Tegye a sütőre a fedelet. Programozza a sütőt manuálisan 15 percre és 155 °C-ra. Sütés után vegye ki a sütőkosarat sütőkesztyűvel. A tortát meg lehet locsolni juharsziruppal, porcukorral meghintve és tejszínhabbal díszítve.

## A sütő különböző egyéb ételek sütésére is használható:

\*a táblázatban szereplő időpontok némileg eltérhetnek

Dish	MIN-MAX mennyiség (g)	Idő (min .)	TEMP (°C)	További információk
<b>Burgonya és chips</b>				
Vékony fagyasztott sült krumplice	350 - 600	15-16	200	
Vastag fagyasztott sült krumplice	350 - 600	15-20	200	
Házi készítésű sült krumplice	350 - 600	10-16	200	adjunk hozzá egy teáskanál olajat
Gratinált burgonya	450	15-18	200	
<b>Hús és baromfi</b>				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Sertésszelet	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Kolbászok	100 - 500	13-15	200	
Csirkecombok	100 - 500	18- 22	180	
Csirkemell	100 - 500	10 -15	180	
<b>Finomságok</b>				
Csirkefalatok	100 - 500	4-17.5	200	Használjon előmelegítést
Hal ujjak	100 - 500	6-10	200	Használjon előmelegítést
Hagymakarikák	450	15	200	Használjon előmelegítést
Töltött zöldségek	100 - 500	10	160	

## Cuprins

Cuprins .....	128
<b>GĂTIREA SUB PRESIUNE - CUCO II și ARIO II.....</b>	<b>130</b>
Ciorbe.....	131
Supă cremoasă de broccoli .....	131
Bulion cu legume .....	132
Carne .....	132
Carne de porc pe ciuperci .....	133
Piept de pui pe cimbru cu cartofi.....	134
Chilli con carne.....	135
Gulaș de vită .....	136
Pui cu unt .....	137
Gulaș de stomacuri și inimi de pasăre .....	138
Fasole înăbușită cu carne afumată .....	139
Fructe de mare.....	140
Leguminoase.....	140
Baba Ganoush .....	141
Rețetă pentru păstăi de fasole în cremă.....	142
Hummus.....	143
Mamaliga .....	144
Curry de năut .....	145
Orez.....	145
Rizoto .....	146
Orez pistruiat .....	146
Legume.....	147
Paste - Penne .....	148
Oua ochiuri.....	148
Terci de ovăz .....	149
Deserturi .....	149
Budincă de vanilie .....	149
Cheesecake .....	150
Iaurt de casă.....	150



<b>GĂTITUL CU TUBUL HOROS ARIO II (CUCO II cu tigaia FRITEO II)</b> .....	151
Cotlete de pui.....	152
Hamburger de curcan .....	152
Pui prăjit în cuptor fierbinte .....	153
Cotlete la cuptor .....	154
Cartofi prăjiți de casă.....	154
Mușchi de pui.....	155
Franceză QUICHE .....	155
Deserturi .....	156
Brioșe de turtă dulce.....	156
Tort de ovăz cu caise.....	157

## **GĂTIREA SUB PRESIUNE - CUCO II și ARIO II**

- Întotdeauna să aveți o oală interioară - oala interioară - pregătită înainte de a începe să gătiți.
- Aveți grijă la părțile fierbinți ale vasului atunci când le manipulați înainte, în timpul și după gătire - vasul interior, coșul, grătarele, totul este fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile.
- Înainte de a găti cu capacul oalei sub presiune, verificați poziția corectă a supapei.
- Dacă supapa este în poziția corectă și încă mai curge abur sau apă în mod nejustificat în timpul gătitului, opriți vasul, eliberați aburul și verificați garnitura internă a supapei.

## **Ciorbe**

- Acum puteți prepara rapid și ușor supele sau ciorbele preferate cu oala noastră.
- Ingredientele precum orezul, pastele sau cerealele au tendința de a face spumă, așa că urmați instrucțiunile din manual. Cel mai bine este să adăugați aceste ingrediente după ce ați gătit sub presiune.

## **Supă cremoasă de broccoli**

### **Ingrediente:**

- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 ceapă albă, tăiată grosier
- 500 g broccoli, tocat grosier
- 3 cartofi medii, tăiați grosier
- 4 căni (1l) bulion de legume
- 2 lingurițe de sare
- 2 căței de usturoi, presați
- 1 cană (250 ml) de lapte integral
- 1 linguriță de muștar Dijon

### **Procedura:**

Preîncălziți vasul apăsând programul - Prăjire. Se adaugă uleiul de măsline și se lasă ceapa să se prăjească. Se adaugă broccoli, cartofii și sarea. Se amestecă bine, se toarnă bulionul de legume. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 5 minute la programul de presiune înaltă - Supă. Când timpul a expirat, deschideți oala sub presiune și eliberați presiunea prin supapă. Se adaugă usturoiul, muștarul și se toarnă laptele. Se amestecă cu un blender cu băț și se servește.



## Bulion cu legume

### **Ingrediente:**

- oase pentru supă
- (în funcție de gustul dumneavoastră - carne de porc, vită, pui, afumătură)
- amestec de supă de legume (congelat sau proaspăt)
- apă un vârf de cuțit de sare
- mirodenii pentru supă - frunză de dafin, piper întreg, condimente
- ierburi aromatice - de preferință cireș, pătrunjel

### **Procedura:**

Pregătiți oasele, legumele (dacă folosiți legume proaspete, nu uitați să le curățați și să le clătiți mai întâi), condimentele, ierburile și un vârf de cuțit de sare în recipientul interior. Se toarnă apă peste tot. Vă rugăm să rețineți că apa poate reprezenta până la 2/3 din recipientul interior. Închideți capacul de presiune și setați programul - Supă - 15 minute. Curățăm bulionul rezultat printr-o sită într-o oală, adăugăm legumele deja fierte rămase de la supracocere, putem adăuga carnea apărută de pe oase și condimentăm după caz. De asemenea, puteți adăuga tăiței fierți în bulion.



## Carne

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Întotdeauna gătiți carnea cu cel puțin 1 - 3 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.

Tipul de carne	Timp de gătire (min.)
Piept de vită	38-42
Carne de vită tocată	13-18
Friptură de porc	43-47
Coaste de porc	18
Miel	42-45
Pui întreg	15-18
Bucăți de pui	12-15

## Carne de porc pe ciuperci

### **Ingrediente:**

- 500 g gât de porc
- 200 g ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei vegetal
- 2 linguri de bulion (de preferință de pui)
- 1 lingură de făină sare
- piper chimen
- 1 lingură de ciuperci uscate



### **Procedura:**

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După un timp, încălzim uleiul și prăjim ceafă de porc tăiată cubulețe, pe care am sărat-o și am piperat-o. Se trage carnea pe toate părțile, se scoate, se mai adaugă puțin ulei și se prăjește ceapa. Dozlatova praful de ceapă prăjită cu făină, se amestecă, se întoarce carnea, se adaugă ciupercile, 2 linguri de

bulion și se condimentează cu un vârf de cuțit de chimen. Închideți capacul de presiune. Setați programul - Carne / Braising (Carne de porc / Coaste) - 18 minute. După rularea programului, renunțați la abur și deschideți cu grijă vasul. Se condimentează cu sare sau piper, după caz. Puneți carnea terminată pe o farfurie, iar ca garnitură puteți alege orezul fiert în oala noastră.

## **Piept de pui pe cimbru cu cartofi**

### **Ingrediente:**

- 500 g de piept de pui răcit
- 200 g ceapă
- 200 g morcovi
- 4 cartofi tăiați în felii de aproximativ 1 cm
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de bulion (de preferință de pui)
- 1 lingură de sare de vin
- piper alb
- Cimbru
- lămâie
- unt de mărimea unei nuci



### **Procedura:**

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După un timp încingem uleiul și prăjim piepturile de pui tăiate în bucăți mai mari, pe care le-am sărat și piperat. Se scot bucățile și se toarnă peste ele bulionul și vinul, astfel încât să fie mai ușor de răzuit de pe fund. Se lasă să fiarbă puțin. Adăugăm ceapa tăiată cubulețe și morcovii pe care i-am curățat în prealabil. Se condimentează cu cimbru, apoi se adaugă din nou bucățile de pui. Într-un coș, se pregătesc, se taie cartofii în felii și se pun în oala cu grătar. Închideți capacul de presiune. Setați programul - Păsări de curte - 15 minute. După rularea programului, renunțați la abur și deschideți cu grijă vasul. Folosind mănuși de cuptor, scoateți coșul cu grătarul în care au fost gătiți cartofii. Scoateți carnea finită din sos. Porniți programul - Reîncălzire. Se lasă sosul să mai scadă puțin, apoi se înmoaie cu unt și se azonează cu lămâie. Se condimentează cu sare și piper, după caz.

Aranjați pieptul de pui și cartofii pe o farfurie și turnați sosul peste ei.

## **Chilli con carne**

### **Ingrediente:**

- 400 g carne de vită tocată
- 1 cutie de fasole
- 200 g ceapă
- 1 cutie de roșii decojite
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal
- 1 lingură de bulion (de preferință de vită)
- sare
- ardei iute
- zahăr sau ciocolată neagră
- Chimen
- coajă de lămâie



### **Procedura:**

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. Se prăjește ceapa tăiată cubulețe în uleiul încins până când devine aurie. Apoi putem adăuga carnea tocată cu usturoi. Lăsați carnea să se tragă înăuntru. Adăugați fasolea și roșiile din conserve în oală și adăugați condimente după gust - sare, piper, chimen, ardei iute, coajă de lămâie. Finalizați cu puțin zahăr sau cu ciocolată neagră de bună calitate. Dacă este necesar, adăugați 1 cană de bulion. Nu uitați să amestecați în mod regulat. Opriți programul - Reporniți. Închideți oala cu un capac sub presiune. Începeți programul - Fasole / Chilli - 12 minute. Când programul este complet, se scoate capacul și se amestecă bine ardeiul iute. Chilli con carne poate fi servit cu pâine sau orez.

## Gulaș de vită

### **Ingrediente:**

- 500 g de carne de vită (pulpă, gât sau față)
- 200 g ceapă tăiată în cubulețe
- 1 piure de roșii
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal (sau o lingură de untură)
- 3 linguri de bulion (de preferință de vită)
- 1 lingură de făină
- boia dulce măcinată sare
- piper chimen
- Mărgăritar

### **Procedura:**

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, pentru a acoperi tot fundul oalei. Porniți programul - Reporniți. După ce uleiul s-a încălzit puțin, se prăjește ceapa până devine aurie. Apoi se adaugă cuburile de carne cu usturoi. Lăsați carnea să se tragă înăuntru. Se presară boiaua de ardei măcinată și făina, se amestecă bine, se trece rapid la paprika nezhořkla. Adăugați condimente după gust - sare, piper, chimen, măghiran. Se completează cu 3 linguri de bulion. Nu uitați să amestecați în mod regulat. Opriți programul - Reporniți. Închideți oala cu un capac sub presiune. Începeți programul - Carne / Braising (sau carne de vită) - 30 de minute. Când se termină programul, îndepărtați capacul și amestecați bine. Se ornează tocănița din farfurie cu ceapă tăiată felii. Ca garnitură, alegeți o gălușcă de pâine sau o pâine.





## Pui cu unt

### **Ingrediente:**

- 2 linguri de unt (se poate folosi ulei)
- 1 ceapă roșie mică, tocată mărunt feliate
- 1 lingură de ghimbir proaspăt
- (sau 1 linguriță de pudră)
- 1 lingură de amestec de condimente Garam marsala (condimente indiene)
- 1 linguriță de sare
- 1 cană (250 ml) bulion de pui (sau apă)
- 2 linguri de piure de roșii
- 3 bucăți de piept de pui congelat
- 1½ cană (400 ml) de roșii zdrobite din conservă
- 3 căței de usturoi, tocați mărunt (sau praf de usturoi uscat)
- ½ cană (85 ml) de smântână
- 3 crenguțe de coriandru, tocate mărunt (pentru decorare)



### **Procedura:**

Preîncălziți vasul, cu recipientul interior pregătit, apăsând programul - Prăjire. Adăugați o lingură de unt și ceapa în oala preîncălzită și sotați-o (aproximativ 4 minute). Se presară ghimbir, 1 lingură de condiment Garam masala, sare și se amestecă totul bine. Se toarnă bulionul de pui sau apa și se amestecă din nou. Puneți piepturile de pui congelate în oală. Adăugați pasta de tomate la pui și turnați peste roșiile zdrobite - nu amestecați. Se presară totul cu amestecul de condimente Garam masala rămas - nu se amestecă. Închideți capacul și reglați supapa de gătit. Se fierbe 5-7 minute la programul de presiune înaltă - Păsări de curte. Când timpul de gătit s-a terminat, deschideți oala sub presiune, eliberați presiunea cu ajutorul supapei de pe capac. Se amestecă ușor usturoiul proaspăt, smântâna și lingura de unt rămasă. Se poate servi cu orez, crumble sau cușcuș.

## Gulaș de stomacuri și inimi de pasăre

### **Ingrediente (pentru 4 porții):**

- 1 kg de pielițe și inimi de pasăre
- 5 cepe de mărime medie
- 2 ardei cărnași
- 1 ardei roșu capere
- 2 linguri de ulei
- sare (după gust)
- piper măcinat (după gust)
- 1 linguriță de boia dulce măcinată
- un buchet de pătrunjel
- 150 ml de piure de roșii



### **Metoda de preparare:**

În vasul interior al multicookerului, se prăjește ceapa tocată mărunt pe programul Saute. După 5 minute, adăugați ardeii tocați și sotați până când legumele se rumenesc. Se prăjește totul timp de aproximativ 15 minute cu capacul deschis. Adăugați moalele și inimile și sotați-le până când se rumenesc. La final, se adaugă restul ingredientelor (sare, piper, boia de ardei măcinată și pastă de tomate). Se toarnă maximum 100 ml de apă. Notă! Nu este nevoie să adăugați mai mult lichid, deoarece legumele și carnea vor elibera apa. Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția CARNE/PRĂJITURĂ, presiune "HIGH", timp de 60 de minute. După ce a trecut timpul, se eliberează presiunea conform instrucțiunilor și se adaugă pătrunjelul tocat fin.

## Fasole înăbușită cu carne afumată

### **Ingrediente:**

- 1 bucată de carne afumată, 1 - 1,5 kg (cu os)
- 500 g fasole uscată
- 4 cepe medii
- 2 morcovi
- 2 ardei cărnași
- 1 ardei roșu capere
- 2 linguri de ulei
- Sare (după gust)
- Piper măcinat (după gust)
- 2 lingurițe de boia dulce măcinată
- 1 lingură de pastă de ardei iute
- 300 ml de piure de roșii
- un buchet de pătrunjel

### **Metoda de preparare:**

În vasul interior al multicookerului, se rumenește ceapa tocată mărunt în ulei, pe programul Saute. După 5 minute, adăugați ardeii tocați și sotați până când legumele se rumenesc. Se prăjește totul timp de aproximativ 15 minute cu capacul deschis. Apoi opriți aparatul (Start/Stop) și adăugați restul ingredientelor. Se adaugă 1-1,2 l de apă. Atenție! Nu depășiți marcajul MAX de pe vas! Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția Fasole/Chili, presiune "HIGH", timp de 60 de minute. După ce a trecut timpul, se eliberează presiunea conform instrucțiunilor și se adaugă pătrunjelul tocat fin.



## Fructe de mare

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna fructele de mare cu cel puțin 1-3 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.
- Dacă este posibil, folosiți un grătar de gătit.

Tipul de carne	Timp de gătire (min.)
Scoici	3-5
Crabi	3-5
Humr	3-5
Scoici	3-5
Creveți	2-3
Pește întreg	7-8
Bulion de pește	7-8

## Leguminoase

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna legumele cu mult lichid.
- Este o idee bună să puneți legumele la înmuiat peste noapte în apă, dar oala vă permite, de asemenea, să gătiți legumele fără să le puneți la înmuiat. În acest caz, este necesar să se adauge timpul de gătire.
- Nu umpleți niciodată vasul mai mult de jumătate ( $\frac{1}{2}$  semn) atunci când utilizați programul pentru leguminoase.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.

Tipul de leguminoase	Timpt de gătire (min.)
Soia	12 - 15
Fasole neagră	6 - 9
Năut	14 - 17
Linte	6 - 9
Mazăre	13 - 16

## **Baba Ganoush**

### **Ingrediente:**

- 4 linguri de ulei de măsline
- 2 vinete
- 2-3 căței de usturoi necurățați
- 1 cățel de usturoi curățat de coajă
- 1 linguriță de sare
- ½ cană (125 ml) de apă
- 1 lămâie, suc (aproximativ ¼ cană de suc de lămâie)
- 1 lingură de Tahini (pastă de susan)
- ¼ ceașcă de măsline negre, păstrați câteva pentru a decora cu câteva crenguțe de cimbru proaspăt (sau 1 lingură de cimbru uscat)
- ulei de măsline extra virgin



### **Procedura:**

Se curăță vinetele de coajă, astfel încât să rămână puțină piele, pentru aromă și culoare. Se taie câteva rondele astfel încât să fie acoperit fundul vasului, restul se taie grosier. Într-o oală preîncălzită se programează programul - Sauté - se încinge uleiul de măsline, se pun cu grijă rondele de vinete și se sotează 5 minute. Adăugați cățeii de usturoi necurățați. Apoi întoarceți vinetele, adăugați restul de vinete tocate, sarea, apa și închideți capacul oalei. Se fierbe timp de 5 minute la programul de presiune înaltă - Leguminoase. Când timpul de gătire s-a terminat, deschideți vasul. Scoateți vasul din oală și scurgeți bulionul. Se scot cățeii de usturoi și se îndepărtează pielea. Se adaugă

Tahini, zeama de lămâie, căței de usturoi fierți și nefierți și măslinile negre. Pregătiți un blender cu băț și amestecați totul bine. Se așază în boluri, se presară cimbru și măslinile negre rămase, se stropește cu ulei de măsline și se servește.

## **Retetă pentru păstăi de fasole în cremă**

### **Ingrediente pentru 4 porții:**

- 800 g fasole verde
- 1 ceapă mare
- 1 ardei roșu
- 1 morcov ras
- 3 căței de usturoi
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 linguriță și jumătate de sare
- 1 linguriță de piper roșu măcinat
- 600 ml de apă
- 1/2 buchet de pătrunjel



### **Pentru sosul de smântână:**

- 2 linguri de făină
- 2 linguri de apă
- 600 g 20% smântână
- 1/4 linguriță de piper

### **Metoda de preparare:**

Se încing 4 linguri de ulei de măsline, se adaugă ceapa tocată mărunt și se sotează 2-3 minute, apoi se adaugă usturoiul, morcovii și ardeii rași. În această etapă, folosiți funcția Saute cu capacul deschis.

Adăugați condimentele la legumele prăjite. Se amestecă rapid pentru a nu arde piperul măcinat. După câteva secunde, adăugați o cană de apă și adăugați fasolea verde. Se amestecă puțin și se adaugă restul de apă. Închideți și sigilați capacul în conformitate cu instrucțiunile de utilizare. Programați aragazul pe funcția Carne/înghețată timp de 18-20 de minute.

### **Sos:**

Puneți făina și apa într-un castron și amestecați bine. Adăugați smântâna și

amestecați până când ingredientele sunt combinate. Se adaugă piper. Între timp, după 18-20 de minute, eliberați presiunea din oală, conform indicațiilor. Amestecând constant, adăugați aproximativ 2-3 linguri de sos picant din oală la baza de smântână - încet, pentru ca smântâna să nu se închege. Se toarnă apoi baza de smântână peste fasole și se lasă să se gătească timp de 5 minute pe funcția Saute cu capacul deschis. La final, se adaugă pătrunjel tocat fin.

## Hummus

### **Ingrediente:**

- 180 g de năut uscat sau înmuiat peste noapte în 1l de apă
- 1 frunză de dafin
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de Tahini (pastă de susan)
- 1 lămâie, sucul (aproximativ 3 linguri de suc de lămâie)
- ¼ linguriță chimen pisat
- ½ linguriță de sare de mare
- 1 legătură de pătrunjel, tocat mărunt
- 1 vârf de cuțit de piper roșu măcinat suplimentar
- ulei de măsline virgin



### **Procedura:**

Clătiți năutul și puneți-l într-o oală cu recipientul interior pregătit, adăugați apă și frunzele de dafin. Închideți și fixați capacul vasului. Se fierbe într-o oală sub presiune cu capacul oalei sub presiune timp de 18 minute la programul de presiune ridicată - Leguminoase. Când timpul de gătit s-a terminat, deschideți vasul. Așteptați 10 minute pentru ca presiunea să scadă. Turnați bulionul într-un castron, vom mai avea nevoie de o parte din bulion. Pentru garnitură, se scot câteva biluțe de năut din oală și se pun deoparte. Lăsați năutul să se răcească în oală (aproximativ 30 de minute) și scoateți frunza de dafin. Pregătiți un blender cu băț sau puneți năutul răcit într-un robot de bucătărie. Se adaugă ½ cană din bulionul pe care l-am pus deoparte, apoi Tahini, zeama de lămâie, chimenul și cățelul de usturoi proaspăt. Se amestecă totul până la o consistență cremoasă. Se mai adaugă puțin bulion și sare, după caz. Se amestecă din nou bine. Decorați humusul cu biluțele de năut pe care le-am scos din vas. Se stropește cu ulei

de măsline și se presară cu piper roșu măcinat, se adaugă pătrunjel proaspăt tocat și se servește.

## **Mamaliga**

### **Ingrediente:**

- 150 g făină de porumb
- 800 ml de apă
- O jumătate de linguriță de sare
- 50 g unt sau parmezan
- Mamaliga preparată conform raportului de ingrediente de mai



sus va fi un pic mai moale și mai cremoasă, după preferințele dumneavoastră puteți adăuga făină de porumb pentru a o îngroșa.

### **Metoda de preparare:**

Puneți făina de porumb, sarea și apa în vasul interior al multicookerului și amestecați până când ingredientele sunt combinate. Setați programul "Tocană" pentru 15-20 de minute fără capac. Odată ce amestecul începe să fiarbă, continuați să îl amestecați pentru a nu se forma cocoloașe. Când programul multicooker este terminat, adăugați untul și parmezanul ras în amestec și amestecați bine.



## Curry de năut

### **Ingrediente:**

- 1 lingură de ulei vegetal
- 1 ceapă roșie de mărime medie, tocată mărunt
- 1 lingură de condiment Chana masala
- 1 lingură de usturoi uscat tocat mărunt
- 1 lingură de ghimbir proaspăt ras
- 1 cană (250 ml) de năut uscat, pus la înmuiat peste noapte
- 1 cană (250 ml) de apă
- 400 g roșii tăiate în cubulețe într-o cutie
- 1 linguriță de sare de mare



### **Procedura:**

Puneți 4 căni de orez și apă într-un coș. Într-o oală preîncălzită cu program - Rotisor, se adaugă uleiul și se lasă ceapa să se prăjească în el (aproximativ 7 minute). Se adaugă condimentele Chana masala, usturoiul și ghimbirul. Se toarnă apa, se adaugă năutul, roșiile din conservă și se amestecă bine. Se pune în coșul cu orez și apă. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 20 de minute la programul de presiune înaltă - Leguminoase. Se poate decora cu ceapă și se poate pune în bolul de lângă orice iaurt alb și se servește la masă.

## Orez

### **Ingrediente:**

- Orez
- apă
- un vârf de cuțit de sare



### **Procedura:**

Se adaugă orezul și apa în proporție de 1 : 2. Folosiți o cană de măsurare. O porție de orez reprezintă aproximativ o jumătate de lingură. Închideți vasul cu capacul de presiune și apăsați programul în funcție de tipul de orez - PRESA / OREZ ALB sau OREZ BRÂNZIT. Când timpul programului a expirat, eliberați cu

grijă aburul și apoi deschideți capacul. Orezul este gata de servire.

## **Rizoto**

### **Ingrediente:**

- 2 linguri de orez pentru risotto
- (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
- 100 g ceapă
- 1 lingură de ulei de măsline 4 linguri de bulion
- (de preferință pui sau legume)
- 2 linguri de vin sec
- 1 lingură de unt
- ½ lingură de busuioc parmezan



### **Procedura:**

Se toarnă aproximativ o lingură de ulei în oală, cu recipientul interior pregătit, și se adaugă o lingură de unt. Porniți programul - Reporniți. În uleiul încins se prăjește ceapa, se adaugă orezul și se amestecă. Prăjiți orezul pentru un timp. Se toarnă vinul și se lasă să fiarbă la foc mic pentru ca alcoolul din vin să se scurgă. Se toarnă bulionul peste tot. Raportul dintre orez și bulion trebuie să fie întotdeauna de 1 : 2. Închideți capacul de presiune. Setați programul în funcție de tipul de orez - PRĂJIRE / OREZ ALB sau OREZ DE BUCĂTĂRIE. Când programul este terminat, lăsați aburul și deschideți cu grijă vasul. Se amestecă parmezanul și încă o lingură de unt în risotto încă cald. Se azonează cu busuioc și sare dacă este necesar.

## **Orez pistruiat**

### **Ingrediente:**

- 1¼ cești (340 g) orez basmati uscat, clătit
- 5 linguri (70 g) de quinoa (roșie sau neagră), clătită
- 3 căni (750 ml) de apă

### **Procedura:**

Adăugați orezul, quinoa și apa în oală. Închideți capacul și reglați supapa în poziția de gătit. Se fierbe timp de 3 minute la presiune mare. Când timpul de gătit a expirat, deschideți vasul, amestecați și serviți.

## Legume

Tipul de legume	Timp de gătire (min.)
Sparanghel	2-5
Fasole	5
Fasole mică	2-3
Sfeclă roșie întreagă	23
Broccoli	3
Varză de Bruxelles	5
Morcovi	5
Conopidă	3-5
Porumb întreg	4
Varză	2-3
Bucăți de cartofi	7
Cartofi noi	6
Bucăți de dovleac	8

- Informațiile de mai jos sunt doar cu titlu informativ și pot fi modificate în funcție de preferințele dumneavoastră.
- Gătiți întotdeauna legumele cu cel puțin 1 - 2 linguri de lichid.
- Timpul de gătire poate varia în funcție de calitatea și cantitatea de alimente.
- Adăugați 1 - 2 minute dacă legumele sunt congelate.

## Paste - Penne

### **Ingrediente:**

- Paste Penne
- apă
- încă un vârf de cuțit de sare



### **Procedura:**

Adăugați pastele și apa în recipientul interior în proporție de 1 : 2. Folosiți o cană de măsurare. O porție de paste reprezintă aproximativ o lingură. Închideți oala cu capacul de presiune și apăsați programul - Presiune/OFF - 5 minute, presiune medie. Când programul se termină, eliberați cu grijă aburul și apoi deschideți capacul. Pastele sunt gata de servire.

Observație. Se poate folosi orice fel de paste, doar asigurați-vă că este suficientă apă în oală, astfel încât pastele să fie mereu scufundate în apă.

## Oua ochiuri

- Ingrediente:
- ouă
- apă



### **Procedura:**

Conform rețetelor anterioare, ouăle poșate se preparau scoțându-le din coajă și punându-le în apă clocotită cu oțet. Conform rețetei noastre, însă, oul este gătit în coajă la o temperatură de 75°C timp de 14 minute. Putem realiza acest lucru dacă selectăm programul Sous Vide OWN. Dacă temperatura crește peste 75°C, timpul de gătire poate fi scurtat. Cu toate acestea, gătitul la temperaturi mai ridicate reduce conținutul de vitamine și antioxidanți.

## Terci de ovăz

### **Ingrediente:**

- fulgi de ovăz
- Lapte
- 1 lingură de miere vârf de cuțit de sare



### **Procedura:**

În vasul interior se adaugă treptat laptele, mierea, un vârf de cuțit de sare și fulgii. Pentru o porție, numărați 1 lingură de cereale și 2 linguri de lapte. Se amestecă amestecul rezultat.

Închideți oala cu capacul de presiune și porniți programul - PRESIUNE / CERALIE - 15 minute, presiune medie. Când se termină programul, se amestecă terciul și se servește cu fructele preferate.

## Deserturi

### Budincă de vanilie

### **Ingrediente:**

- 2 ouă
- 1 lingură de apă
- 1 și ½ linguriță de lapte
- 3 - 4 linguri de zahăr (după gust)
- un vârf de cuțit de sare
- linguriță de extract de vanilie



### **Procedura:**

În castronul pregătit, amestecați treptat toate ingredientele, turnați laptele la sfârșit. Se amestecă totul bine. Pregătiți boluri mici de budincă și umpleți-le până la jumătate cu amestecul. Se pune un grătar în oală, se toarnă două căni de măsură cu apă. Așezați bolurile de budincă pe grătar și închideți capacul de presiune. Porniți programul - Presiune / Personalizat - 5 minute, presiune medie... Când este gata, se scot cu grijă bolurile și se lasă budinca să se răcească. La servire, se poate completa cu fructe și frișcă.

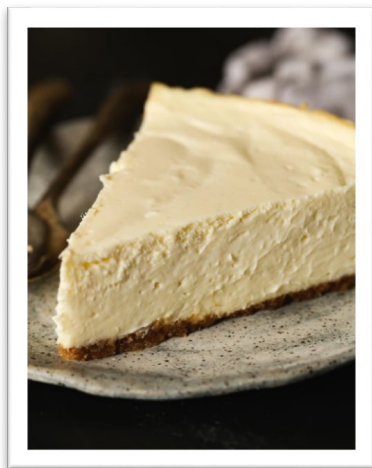
## Cheesecake

### Corp :

- 1 pachet de biscuiți cu unt 100 g unt

### Aluat :

- 250 g brânză de vaci
- 1 pachet de smântână (200 g)
- 1 pachet de mascarpone (250 g)
- 1 ou
- 1 lingură de miere
- aromă de vanilie
- hârtie de copt



### Procedura:

Cu ajutorul unui rulo, se zdrobesc biscuiții din pungă și se frământă bine cu untul în bolul pregătit pentru a obține un aluat. Într-un castron, se amestecă restul ingredientelor și, cu ajutorul unui robot de bucătărie sau cu mâna, se frământă. Pregătiți hârtie de copt pentru vasul interior - hârtia poate ajunge până la jumătatea vasului! Mai întâi, se acoperă cu aluatul pregătit - se formează corpul. Se toarnă amestecul peste carcasă. Închideți oala cu un capac sub presiune. Pornim programul - Presiune / PROPRIU - 35 minute, presiune medie. Deschideți vasul cu grijă când programul este terminat. Prăjitura cu brânză este ușor de răsturnat datorită hârtiei de copt. Desertul finit poate fi decorat cu frișcă și cu fructele preferate.

## Iaurt de casă

### Ingrediente:

- 1 l lapte proaspăt
- 2 linguri de iaurt cu cultură activă

### Procedura:

- Conform instrucțiunilor de la vasul - Program iaurt.



## **GĂTITUL CU TUBUL HOROS ARIO II (CUCO II cu tigaia FRITEO II)**

- Întotdeauna aveți o oală interioară - oala interioară - pregătită înainte de a începe să gătiți.
- Aveți grijă la părțile fierbinți ale oalei atunci când le manipulați înainte, în timpul și după gătire - oala interioară, suporturile coșurilor, totul este fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile.
- Dacă instrucțiunile spun - folosiți preîncălzirea - porniți cuptorul timp de 5 minute la 200°C.

## Cotlete de pui

### Ingrediente:

- 750 g de piept de pui
- 1 ou
- 100 ml de bere
- 2 linguri de făină simplă
- 3 linguri de pesmet
- sare
- spray de ulei



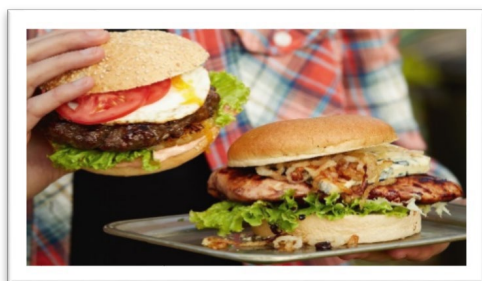
### Procedura:

Se spală carnea, se taie în felii de 1 cm lăţime, se tamponează ușor și se condimentează cu sare. Se amestecă oul întreg cu berea și se bate ușor. Se ung feliile de carne cu un strat triplu (făină, ou cu bere, pesmet). Se stropesc ușor feliile individuale cu spray de ulei. Apoi puneți-le în coșul de prăjit, le puteți pune și pe pereții perpendiculari ai coșului, pentru a profita de fluxul uniform de aer cald din interiorul recipientului. Selectați programul - Prăjitor / PROPRIU - 16 minute la 180 °C. Când au trecut 8 minute, se scoate capacul, se scoate coșul cu un clește și se întorc butașii. Apoi lăsați programul să se termine. Fripturile terminate pot fi servite, de exemplu, cu murături și pâine.

## Hamburger de curcan

### Ingrediente:

- 750 g carne tocată de curcan
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 1 ou întreg
- 120 g de brânză rasă
- 3 linguri de pesmet
- sare, piper, cuișoare (proaspete sau uscate),
- condimente după gust
- spray de ulei





**Procedura:**

Sărați și piperati carnea tocată, adăugați ierburi și condimente după imaginația dumneavoastră. Se toacă mărunt ceapa și usturoiul, se adaugă carnea, celelalte ingrediente și se amestecă totul. Se modelează în forma dorită (chiftele, rulouri). Pentru o mai bună manevrare, ne putem uda mâinile cu apă pentru a preveni lipirea cărnii. Așezați în coșul de prăjire astfel încât aerul fierbinte să circule uniform în jurul alimentelor, porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - 10 minute la 180°C. Burgerii pot fi serviți în chiflă cu legume sau cu cartofi fierți ca garnitură.

## Pui prăjit în cuptor fierbinte

**Ingrediente:**

- pui întreg
- sare
- unt

**Procedura:**

Sărați bine puiul răcit sau decongelat pe toate părțile și puneți-l pe suportul de copt pregătit (cu pieptul în jos). Se pune suportul cu puiul în oală și se acoperă cu capacul - cuptor.

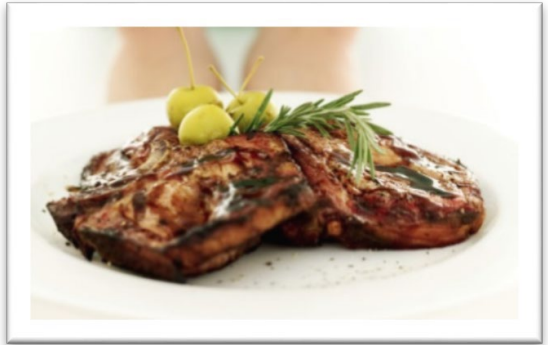
Setați programul - Friteuză / PROPRIU - 180 °C timp de 40 de minute. Când timpul setat s-a scurs, cuptorul va semnaliza sfârșitul. Pentru a obține o piele crocantă pe toate părțile, întoarceți cu grijă puiul în grătar ( ! aveți grijă la vasul interior și la grătarul fierbinte! ) și porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - tot la 200 °C și setați pentru 2 minute. Apoi, puiul este gata și tot el are o piele frumoasă și crocantă și aurie.



## Cotlete la cuptor

### Ingrediente:

- cotlete proaspete
- sare
- piper
- Chimen



Cotletele proaspete de porc se frământă ușor, se ung ușor pe ambele părți cu ulei, sare, piper și se condimentează cu un vârf de cuțit de chimen, putem stropi cu lămâie, Se pun cotletele într-un coș (nu contează dacă cotletele se vor suprapune) și apoi se pune coșul într-un vas, pe care punem capacul - la cuptor. Porniți programul - Prăjitorie / PROPRIU - 180 °C și setați 12 minute. Se scoate din oală când programul este gata și se servește, de exemplu, cu cartofi prăjiți sau cu o altă garnitură preferată.

## Cartofi prăjiți de casă

### Ingrediente:

- cartofi
- un vârf de cuțit de sare
- 1 linguriță de ulei



### Procedura:

Spălați cartofii (puteți sau nu să scăpați de piele) și tăiați-i cu un cuțit sau cu un aparat de feliat în cartofi prăjiți egali. Într-un castron, stropiți-le cu ulei și amestecați-le. Se pun cartofii în vasul interior, se închide capacul - cuptor și se pornește programul - Prăjitorie / PROPRIU - 30 min. la 160°C. După 15 minute, îndepărtați capacul și întoarceți cartofii. Porniți din nou programul - Friteuză / PROPRIU - de data aceasta doar 15 min. la 160 °C. Se amestecă chipsurile finite cu un praf de sare într-un castron.

## Mușchi de pui

### Ingrediente:

- pulpe de pui
- un vârf de cuțit de sare
- condimente pentru grătar - după gust (de preferință fără sare)
- linguriță de ulei



### Procedura:

Sărați cotoarele de pui răcite într-un castron, asezonați-le cu condimente pentru grătar și stropiți-le cu ulei. Se amestecă totul bine. Se pune în coșul de prăjire, se închide capacul - cuptorului și se setează programul - Prăjitorie / PROPRIU - la 22 minute la 200 °C. Când programul se termină, bețele de tobă sunt gata. Veți fi surprinși de suculența lor.

## Franceză QUICHE

### Aluat:

- 175 g făină simplă
- 75 g unt
- lingură de apă rece
- 1 linguriță de sare

### Umplutură:

- 250 g slănină englezească
- 175 g de brânză Cheddar
- 1 ceapă
- ouă
- 250 ml de frișcă (31 %)
- sare
- piper
- nucșoară



### Procedura:

Într-un castron, se face mai întâi un aluat din făină simplă, untul, apa rece și sarea. Puneți hârtie de copt pe fundul vasului interior - puneți hârtia doar până la fund, nu mai mult de jumătatea vasului! Se întinde aluatul pe hârtie pentru a forma un corpus. Se prăjește baconul și ceapa într-o tigaie, se îndepărtează excesul de grăsime prăjită. Aplicați amestecul pe corp. Într-un castron, se amestecă restul ingredientelor - cașcaval, ouăle bătute, smântână, sare, piper și nucșoară după gust. Puneți recipientul interior în oală și închideți capacul - cuptor. Setați manual programul pentru 22 de minute la 180 °C. Când programul s-a terminat, îndepărtați cu grijă capacul, scoateți vasul cu mănuși de cuptor și scoateți prăjitura pe o farfurie.

## Deserturi

### Brioșe de turtă dulce

#### **Ingrediente:**

- 1 cană de făină
- ½ cană de lapte cald 1 lingură de ulei
- 1 lingură de miere
- 1 lingură de cacao
- 1 lingură de condimente pentru turtă dulce 1 ou
- ½ pungă de praf de copt



#### **Procedura:**

Într-un castron, se amestecă bine toate ingredientele, astfel încât să nu existe cocoloașe nicăieri. Pregătiți formele de brioșe din hârtie și umpleți-le cu 2/3 din aluat. În funcție de mărime, vasul va ține aproximativ 4 - 5 brioșe la un moment dat. Închideți vasul cu capacul - cuptor - și porniți manual cuptorul timp de 15 minute și 200 °C. Brioșele coapte pot fi decorate cu frișcă, acoperite cu ciocolată sau unse cu gem.

## Tort de ovăz cu caise

### **Ingrediente:**

- 3 linguri de fulgi de ovăz
- 1 bană coaptă
- 1 ou întreg
- 1 lingură de nucă de cocos rasă
- 1 linguriță de scorțișoară
- jumătăți de caise fără sâmburi
- Hârtie de copt



### **Procedura:**

Se pasează banana cu o furculiță, se adaugă fulgii și ouăle. Se stropește cu suc de lămâie, se adaugă scorțișoara, nuca de cocos și se amestecă bine. Tăiați un cerc sau un pătrat de hârtie de copt puțin mai mare decât coșul de prăjit și întindeți aluatul în formă de cerc pe hârtie, cu o grosime de aproximativ 0,5 cm. Acoperiți aluatul cu caise tăiate în jumătate și așezați prăjitura pregătită împreună cu hârtia în vasul interior - hârtia poate ajunge până la jumătatea vasului! Puneți capacul pe cuptor. Programați manual cuptorul pentru 15 minute și 155 °C. După coacere, folosiți mănuși de cuptor pentru a scoate coșul de prăjit. Tortul poate fi stropit cu sirop de arțar, pudrat cu zahăr pudră și decorat cu frișcă.

**Cuptorul poate fi folosit și pentru a coace diverse alte feluri de mâncare:**

\*orele din tabel pot varia ușor

<b>Farfurie</b>	<b>MIN-MAX cantitate (g)</b>	<b>TIMP (min .)</b>	<b>TEMP (°C)</b>	<b>Informații limentare</b>
<b>Cartofi și chipsuri</b>				
Cartofi prăjiți subțiri congelați	350 - 600	15-16	200	
Cartofi prăjiți groși congelați	350 - 600	15-20	200	
Cartofi prăjiți de casă	350 - 600	10-16	200	se adaugă o linguriță de ulei
Cartofi gratinați	450	15-18	200	
<b>Carne și păsări de curte</b>				
Friptură	100 - 500	8-12	180	
Cotlete de porc	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Cârnați	100 - 500	13-15	200	
Mușchi de pui	100 - 500	18- 22	180	
Piept de pui	100 - 500	10 -15	180	
<b>Delicatese</b>				
Nuggets de pui	100 - 500	4-17.5	200	Utilizați preîncălzirea
Batoane de pește	100 - 500	6-10	200	Utilizați preîncălzirea
Inele de ceapă	450	15	200	Utilizați preîncălzirea
Legume umplute	100 - 500	10	160	



