

COOKBOOK

Salente

MODEL

VERSION / DATE

Ario, Cuco

III. / 6. 10. 2021

Ario

Cuco



www.salente.eu

CZ

EN

SK

HU

RO

Obsah / Content / Tartalom / Continut

Česky	5
English	24
Slovensky.....	43
Magyar	62
Română	83

CZ

EN

SK

HU

RO

Obsah

Tlakové vaření - CUCO a ARIO	5
Polévky	6
Krémová brokolicevá polévka	6
Vývar se zeleninou	6
Maso.....	7
Vepřové maso na houbách	7
Kuřecí prsa na tymiánu s bramborami	8
Chilli con carne.....	8
Hovězí guláš	9
Máslové kuře.....	9
Gulášek z drůbežích žaludků a srdíček	10
Dušené fazole s uzeným masem	10
Mořské plody	11
Luštěniny	11
Baba Ganoush	11
Recept na fazolové lusky na smetaně	12
Hummus	13
Mamaliga	13
Cizrnové curry	14
Rýže	14
Risotto	14
Pihovatá rýže.....	15
Zelenina.....	15
Těstoviny - Penne.....	16
Vejce.....	16
Ovesná kaše	16
Dezerty	17
Vanilkový pudink.....	17
Cheesecake	17
Domácí jogurt.....	17
Horkovzdušná trouba - ARIO	18
Kuřecí řízečky	19
Hamburger z krůtího masa	19
Pečené kuře v horkovzdušné troubě	20
Pečené kotlety.....	20
Domácí hranolky	20
Kuřecí paličky	21
Francouzský QUICHE	21
Dezerty	22
Perníkové muffiny	22
Koláč z ovesných vloček s meruňkami	22

**Další originální recepty Petra Stupky si můžete prohlédnout
v elektronické kuchařce na tomto odkazu**

https://eshop.salente.cz/user/related_files/recepty-a-navody-petra-stupky.pdf



nebo na oficiálním YouTube kanále *Salente*.

<https://www.youtube.com/channel/UCeVZ6f8voV9Iy-oDPW-rPXw>



TLAKOVÉ VAŘENÍ - CUCO a ARIO

- 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, upustte páru a zkontrolujte vnitřní těsnění ventilu.

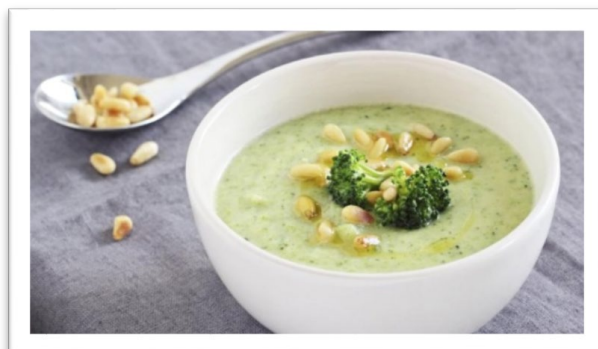
Polévky

- 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 brokolicevá 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 hrnc, 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 dochutíme. 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 krkovice
- 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 chvilce se nám olej zahřeje a orestujeme na kostky nakrájenou vepřovou krkovicí, 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 lžíce 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 lžící 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. Hrnec 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 chvilce se nám olej zahřeje, orestujeme cibuli do zlatova. Poté přidáme kostky masa s česnekem. Maso necháme zatáhnout. Zasympeme 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. Hrncem 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)
- ⅓ šálek (85ml) smetany
- 3 větvičky koriandru, jemně nasekané (na ozdobu)



Postup:

Hrncem, s připravenou vnitřní nádobou, předehřejeme stisknutím programu - Restování. Do předehřátého 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 zbývajícím 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 hrncem, uvolníme tlak pomocí ventilu na víku. Jemně vmícháme čerstvý česnek, smetanu a zbývajícím lžící 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 lžice 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 zesklouatí. 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 předehřátém 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, citrónovou 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 nastrohaná 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, nastrohanou 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 lžice Tahini (sezamová pasta)
- 1 citron, šťáva (asi 3 lžice šťávy z citronu)
- ¼ lžička drceného kmínu
- ½ lžičky mořské soli
- 1 snítky 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 měkkí 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 nastrohaného 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 - Luštění. Dozdobit můžeme cibulí a do misky vedle si můžeme dát jakýkoli bílý jogurt a podáváme na stůl.

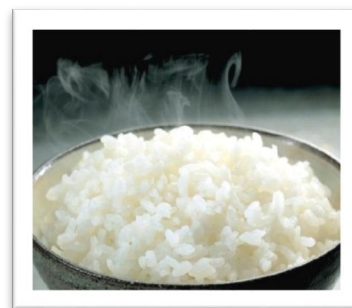
Rýže

Ingredience:

- rýže
- voda
- špetka soli

Postup:

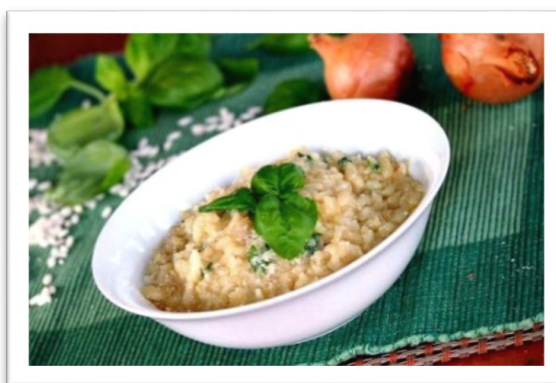
Do vnitřní nádoby přidáme rýži a vodu v poměru 1 : 2. Použijeme odměrku. Jedna porce rýže je přibližně půl odměrky. Hrncem zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Rýže – 12 minut. Po uplynutí doby programu upustíme opatrně páru a poté otevřeme víko. Rýže je připravená k servírování.



Risotto

Ingredience:

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



Postup:

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje a přidáme lžici másla. Zapneme program – Restování. Na rozehřátém oleji orestujeme cibulku, přisypeme rýži a mícháme. Rýži také chvilku orestujeme. Zalijeme vínem, chvilku povaříme, aby vylétl alkohol z vína. Vše zalijeme vývarem. Poměr rýže s vývarem by měl být vždy 1 : 2. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program – Risotto (nebo Rýže) - 30 minut. Po ukončení programu upustíme páru a opatrně hrncem 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. Hrncem uzavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Rýže – 5 minut. 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.



Vejce

Ingredience:

- vejce
- voda

Postup:

Do vnitřní nádoby nalijeme 2 odměrky vody. Vložíme stojánek, na který umístíme námi zvolený počet vajec. Zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Vejce. Dobu vaření si nastavíme podle toho, jaká vejce si chceme udělat:

- | | | |
|---|--------|---------------------|
| 1 | minuty | vejce naměkko |
| 2 | minuty | vejce nahniličko |
| 3 | minut | vejce téměř natvrdo |
| 4 | minut | vejce natvrdo |



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 – Ovesná kaše - 15 minut. 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 lžice 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 – Dezert - 5 minut. 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. Hrncem zavřeme tlakovým víkem. Zapneme program – Dezert - 35 minut. Po uplynutí programu hrncem opatrně otevřeme. Cheesecake půjde snadno vyklopit díky pečícímu papíru. Hotový dezert můžeme dozdobit šlehačkou a oblíbeným ovocem.

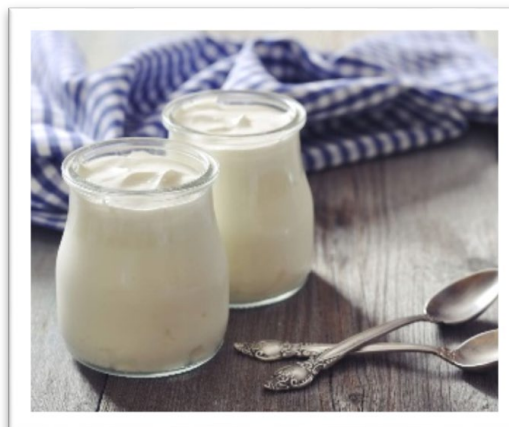
Domácí jogurt

Ingredience:

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

Postup:

- Dle návodu u hrnce – program Jogurt.



Horkovzdušná trouba - ARIO

- 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 předehřívání – 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. Na víku - troubě - zapneme program – Maso (symbol kuře) – 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 – Maso (symbol kuře) – 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 – Maso (symbol kuře) – 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 – Maso (symbol kuře) – ještě na 200 °C a nastavíme 2 minuty. Poté je kuře hotové a ze všech má krásně zlatavou křupavou kůžičku.

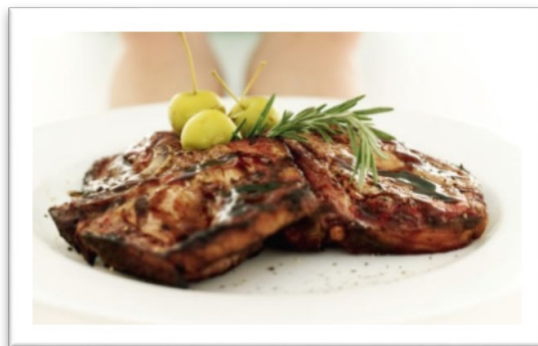


Pečené kotlety

Ingredience:

- čerstvé kotlety
- sůl
- pepř
- kmín

Čerstvé vepřové kotlety mírně naklepeme, lehce je pomažeme z obou stran olejem, osolíme, opepříme a dochutíme špetkou kmínu, můžeme pokapat citrónem, Kotlety vyskládáme do košíku (vůbec nevádí, když se budou kotlety překrývat) a košík pak vložíme do hrnce, na který nasadíme víko - troubu. Zapneme program – Maso (symbol kuře) – 180 °C a nastavíme 12 minut. Po skončení programu vyjmeeme z hrnce a podáváme například s hranolky či jinou oblíbenou přílohou.



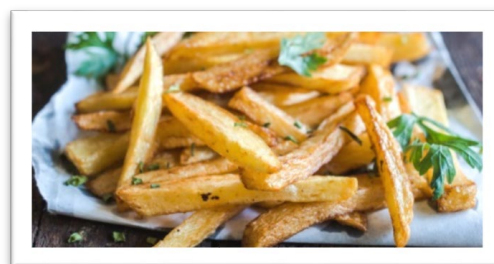
Domácí hranolky

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 – Čerstvé hranolky (symbol hranolky) - 30 min. na 160 °C. Po 15 minutách víko sundáme a hranolky otočíme. Zapneme opět program – Čerstvé hranolky (symbol hranolky) – 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 – Kuřecí paličky (symbol paličky) – 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
- lžíce 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 lžice oleje
- 1 lžice medu
- 1 lžice kakaa
- 1 lžice 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 lžice strouhaného kokosu
- 1 kávová lžička skořice
- půlené meruňky bez pecek
- Papír na pečení



Postup:

Vidličkou rozmačkáme banán, přidáme vločky a vejce. Zakápneme citronovou šťávou, přidáme skořici, kokos a vše dobře promícháme. Vystříháme 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 rozpůlenými 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:

Pokrm	MIN-MAX množství (g)	Čas (min .)	TEPLOTA (°C)	Další informace
Brambory a hranolky				
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	
Maso a drůbež				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Vepřové kotlety	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Klobásky	100 - 500	13-15	200	
Kuřecí paličky	100 - 500	18- 22	180	
Kuřecí prsa	100 - 500	10 -15	180	
Pochutiny				
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	

Content

PRESSURE COOKING - CUCO and ARIO	25
Soups.....	26
Creamy broccoli soup.....	26
Broth with vegetables.....	26
Meat.....	27
Pork meat with mushrooms.....	27
Chicken breast on thyme with potatoes.....	28
Chilli con carne.....	28
Beef goulash.....	29
Chicken gizzard and heart goulash	29
Steamed beans with smoked meat.....	30
Butter chicken.....	30
Seafood	31
Legumes	31
Baba Ganoush	32
Mamaliga	32
Hummus.....	33
Chickpea curry.....	33
Rice.....	33
Risotto	34
Freckled rice.....	34
Vegetables.....	34
Pasta - Penne	35
Green Beans with Cream Recipe.....	35
Eggs	36
Porridge.....	36
Desserts.....	36
Vanilla pudding	36
Cheesecake	37
Home-made yoghurt.....	37
Air fryer - ARIO	38
Chicken schnitzels	39
Turkey meat burger	39
Roasted chicken in a hot air oven	39
Roasted cutlets.....	40
Home-made French fries	40
Chicken drumsticks	40
French QUICHE.....	41
Desserts.....	41
Gingerbread muffins.....	41
Oatmeal apricot pie	41

PRESSURE COOKING - CUCO and ARIO

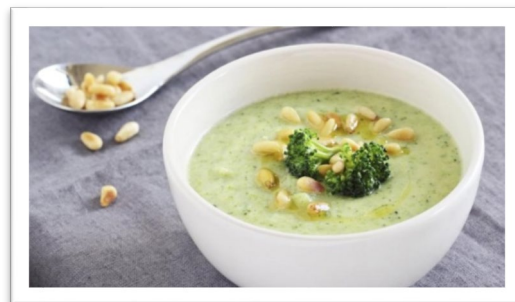
- Always keep the inner pot ready inside the pot, before cooking.
- When handling the pot beware of hot parts of the pot before, during and after cooking - inner container, basket, racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- Check that the valve is in the correct position before cooking with the pressure cap.
- If the valve is in the correct position and steam or water are still inadequately leaking during cooking, switch off the pot, let the steam to blow off and check the inner valve seal.

Soups

- You can 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 instruction manual. Best is to add these ingredients only after pressure cooking.

Creamy broccoli soup

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



Preparation steps:

Preheat the pot by pressing Saute. Add olive oil and stir-fry the onion. Add broccoli, potatoes and salt. Stir well, pour in vegetable broth. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 5 minutes at high pressure program – Soup. After the time expires, open the pressure cooker, release the pressure through the valve. Add garlic, mustard and pour the milk. Mix with a blender and soup is ready for serving.

Broth with vegetables

Ingredients: bones for soup
(according to your wish – pork, beef, chicken, smoked)
vegetable soup mix (frozen or
fresh) water
pinch of salt
soup spice – bay leaves, whole pepper, allspice herbs –
preferably lovage, parsley



Preparation steps:

Gradually prepare bones, vegetables (if fresh, remember to clean and rinse), spices, herbs and a pinch of salt and insert into the inner pot. Pour in water. Beware, water can be up to 2/3 of the inner pot. 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 in the strainer and add the meat from the bones and season as necessary. We can also add cooked noodles to the broth.

Meat

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

Kinds of meat	Cooking Time (Min.)
Brisket	38–42
Minced beef	13–18
Roast pork	43–47
Pork ribs	18
Lamb	42–45
Whole chicken	15–18
Chicken pieces	12–15

Pork meat with mushrooms

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



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up and we will stir-fry the diced pork neck that we have seasoned with salt and pepper. Fry the meat from all sides, remove it from the pot, add a little vegetable oil and stir-fry the onion. Sprinkle the golden-roasted onion with flour, stir, put back the meat, add mushrooms, 2 scoops of broth and finish with a pinch of cumin. Close the pressure lid. Set the program – Meat / Stew (Pork / Ribs) – 18 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. If necessary, add salt or pepper. Put the finished meat on the plate and as a side dish we can choose cooked rice prepared also in our pot.

Chicken breast on thyme with potatoes

Ingredients: 500 g of chilled chicken breast
200 g of onion
200 g of carrot 4 potatoes
sliced in about 1 cm slices 1 clove of
garlic
1 tablespoon of olive oil 1 scoop of
broth (preferably chicken)
1 scoop of wine
salt
white pepper
thyme lemon
butter in the size of a nut Preparation



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up and we will stir-fry the sliced pieces of chicken breasts that we have seasoned with salt and pepper. Take out the pieces and pour in the broth and wine to make it easier to scrape off the bottom. Let it boil for a while. Pour the chopped onion and carrot that we have cleaned beforehand. Season with thyme, then put the chicken pieces back in after a while. Prepare the chopped potatoes into the basket and place it in the pot with the stand. Close the pressure lid. Set the program – Poultry – 15 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. Using potholders, take out the basket from the pot in which the potatoes were cooked. Take out the finished meat from the sauce. Turn on the Saute program. Let the sauce reduce for a while, then refine it with butter and season with lemon. If necessary, add salt, pepper. Place the chicken breasts and potatoes on a plate and poured over the sauce.

Chilli con carne

Ingredients: 400 g of minced beef
1 can of beans 200 g of
onion
1 can of peeled tomatoes 1 clove of
garlic vegetable oil
1 scoop of broth (preferably
beef) salt
pepper
chilli
sugar or dark chocolate cumin
lemon zest



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. Gold stir-fry the diced onion on the hot vegetable oil. Then add the minced meat with garlic. Let the meat to stew. Add beans and peeled tomatoes into the pot and add spices – salt, pepper, cumin, chilli and lemon zest - to taste. In the end, add some sugar or a dark chocolate to taste. If necessary, add 1 more scoop of broth. Do not forget to stir regularly. Turn off the program – Saute. Close the pot with the pressure lid. Run 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

Ingredients: 500 g of minced beef
(shank, neck or front) 200 g of
dices onion 1 tomato paste
1 clove of garlic
vegetable oil (or 1 spoon of lard) 3 scoops of
broth
(preferably beef)
1 tablespoon of flour Sweet
ground paprika salt
pepper cumin
marjoram



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up, gold stir-fry the onion. Then add the diced meat with garlic. Let the meat to stew. Sprinkle with ground paprika and flour, stir well and proceed quickly to keep the paprika from getting bitter. Add spices – salt, pepper, cumin, marjoram – to taste. Pour 3 scoops of broth. Do not forget to stir regularly. Turn off the program – Saute. Close the pot with the pressure lid. Start the program – Meat / Stew (or Beef) – 30 (35) minutes. When the program is complete, remove the lid and stir thoroughly. Decorate the goulash on the plate with sliced onion rings. As a side dish we choose bread dumplings or bread.

Chicken gizzard and heart goulash

Ingredients (4 servings):

- 1 kg chicken gizzards and hearts
- 5 medium onions
- 2 bell peppers
- 1 red pepper
- 2 tbsp oil
- Salt (according to taste)
- Freshly ground black pepper (according to taste)
- 1 tsp sweet paprika
- 1 parsley bunch
- 150 ml tomato puree



Method:

Fry finely chopped onion in the inner container of the multicooker using the Saute (stew) program. After 5 minutes, add chopped peppers and fry the vegetables. Fry all for 15 minutes with the lid open. Add and sear gizzards and hearts until they are browned. Eventually, add the remaining ingredients (salt, black pepper, sweet pepper, and tomato puree). Add max 100 ml of water. Note! It is not necessary to add more liquid as there will be more from the vegetables and meat. Close and seal the lid according to the manual. Select MEAT/STEW function, set pressure to “HIGH” and set timer to 60 minutes.

When the time is up, release the pressure according the manual and add finely chopped parsley.

Steamed beans with smoked meat

Ingredients:

- 1 pc smoked meat, 1-1.5 kg (with bone)
- 500 g dried beans
- 4 medium onions
- 2 carrots
- 2 bell peppers
- 1 red pepper
- 2 tbsp oil
- Salt (according to taste)
- Ground black pepper (according to taste)
- 2 tsp sweet paprika
- 1 tbsp spicy pepper paste
- 300 ml tomato puree
- 1 parsley bunch



Method:

Fry finely chopped onion in the inner container of the multicooker using the Saute (frying) program. After 5 minutes, add chopped peppers and fry the vegetables. Fry all for 15 minutes with the lid open. Turn the appliance off (Stop/Start) and add the remaining ingredients. Add 1-1.2 l of water. Warning! Mind the MAX limit marked on the pot! Close and seal the lid according to the manual.

Select Beans/Chili function, set pressure to "HIGH" and timer to 60 minutes. When the time is up, release the pressure according to the manual and add finely chopped parsley.

Butter chicken

- Ingredients:**
- 2 tablespoons of butter (vegetable oil can be also used)
 - 1 small red onion, sliced
 - 1 tablespoon of fresh ginger (or 1 teaspoon of ginger powder)
 - 2 tablespoons of Garam Masala spice mix (Indian spices)
 - 1 teaspoon of salt
 - 1 cup (250 ml) of chicken broth (or water)
 - 3 tablespoons of tomato paste
 - 4 pieces of frozen chicken breasts
 - 1½ cup (400 ml) of canned crushed tomatoes
 - 3 cloves of garlic, finely chopped (or dried garlic powder)
 - 1/3 cup (85 ml) of cream
 - 3 coriander twigs, finely chopped (for decoration)



Preparation steps:

Preheat the inner pot by pressing the program – Saute. Add one tablespoon of butter, onion and a stir-fry (about 4 minutes). Sprinkle with ginger, 1 tablespoon of Garam masala spice, salt and stir well. Pour the chicken broth or water and stir again. Put the frozen chicken breasts into the pot. Add tomato paste onto the chicken and pour crushed tomatoes - don't stir. Sprinkle all the remaining mixture of Garam masala spices – do not stir. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 5– 7 minutes at high pressure program – Poultry. After the time expires, open the pressure cooker, release the pressure through the valve. Gently stir in the fresh garlic, cream and the remaining spoon of butter. We can serve with rice, crumb or couscous.

Seafood

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook seafood with at least 1 to 3 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.
- If possible, use a cooking stand.

Kinds of meat	Cooking Time
Clams	3–5
Crabs	3–5
Lobster	3–5
Mussels	3–5
Prawns	2–3
Whole fish	7–8
Fish	7–8

Legumes

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook legumes with sufficient amount of liquid.
- It is good to soak the legumes overnight in water, but the pot also allows you to cook legumes without soaking. In this case, the cooking time must be added.
- With the legume program, never fill the pot more than half the volume (mark ½).
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.

Type of legume	Cooking Time
Soya	12–15
Black beans	6–9
Chickpeas	14–17
Lentils	6–9
Pe	13–16

Baba Ganoush

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



Preparation steps:

Peel the aubergine so that a little peel remains, due to taste and colour. Cut a few slices so that the bottom of the pot is covered, chop the rest roughly. In the preheated pot program – Saute – heat the olive oil, carefully place the aubergine slices and stir-fry for 5 minutes. Add unpeeled garlic cloves. Then turn the aubergine around, add the rest of the chopped aubergine, salt, water and close the lid of the pot. Cook for 5 minutes at high pressure program – Multigrain. When the cooking time ends, open the pot. Remove the inner pot from the pot and pour the broth. Take out the garlic cloves and peel them. Add Tahini, lemon juice, boiled and uncooked garlic cloves and black olives. Prepare a blender and blend everything thoroughly. Serve in bowls, sprinkle with thyme and the remaining black olives, add a drop of olive oil and serve.

Mamaliga

Ingredients:

- 150 g corn flour
- 800 ml water
- 1/2 tsp salt
- 50 g butter, optionally parmesan
- Mamaliga cooked based on the above mentioned amounts and ingredients will be slightly softer and creamier, and you can add corn flour to thicken it.



Method:

Add corn flour, salt and water to the inner container of the multicooker pot and stir until mixed well. Select “Stew” program and set the timer to 15-20 minutes without the lid. When the mixture begins to boil, keep stirring to prevent lumps. When the program is finished, add butter and grated parmesan and mix well.

Hummus

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

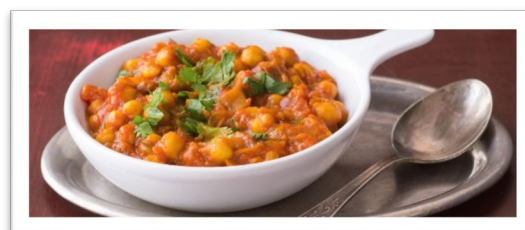


Preparation steps:

Rinse the chickpeas and put it in the pot, pour water and add bay leaf. Close and secure the lid of the pot. Cook in the pot with a pressure lid for 18 minutes at high pressure program – Multigrain. When the cooking time ends, 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 decoration, take a few chickpea balls out of the pot and put them aside. Let the chickpea cool down in the pot (about 30 minutes) and remove the bay leaf. Prepare a blender or put the chickpeas into a food processor. Add ½ cup of strained broth, which we have put aside, then add Tahini, lemon juice, cumin and fresh garlic clove. Blend everything into a creamy consistency. Add some broth and add salt if necessary. Stir well again. Hummus can be then decorated with balls of chickpeas, which we took out of the pot. Add a drop of live oil and sprinkle with ground red paprika, add freshly chopped parsley and serve.

Chickpea curry

Ingredients: 1 tablespoon of vegetable oil
1 medium-sized red onion, chopped 2
tablespoons of Chana Masala spice 1 tablespoon
of dried ground garlic 1 tablespoon of freshly
grated ginger
1 cup (250 ml) of dried chickpeas soaked overnight 1 cup (250
ml) of water
400 g of chopped tomatoes in a can 1 teaspoon
of sea salt



Preparation steps:

Put 4 cups of rice and water into the basket. Add the oil into the pre-heated pot – the Saute program – and stir-fry the onion (about 7 minutes). Add the Chana masala spices, garlic and ginger. Pour water, add chickpeas, tomatoes in a can and stir well. Put in a basket with the rice and water. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 20 minutes at high pressure program – Multigrain. We can decorate it with onion and put any white yoghurt in a bowl next to it and serve.

Rice

Ingredients: rice
water
a pinch of salt Preparation

Preparation steps:

Add rice and water into the inner pot in the ration 1: 2. Use a scoop.
One portion of rice is about half a scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program– Rice – for 12 minutes. After the program time has elapsed, let the steam to blow off carefully and then open the lid. Rice is ready to serve.



Risotto

Ingredients: 2 scoops of risotto rice
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g onion
1 tablespoon of olive oil 4 scoops of
broth
(preferably chicken or vegetable) 2 scoops of
dry wine
2 tablespoons of flour
½ a scoop of Parmesan basil



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil and a tablespoon of butter into the inner pot. Turn on the program – Saute. Stir-fry the onion on the heated oil, add the rice and stir. Stir-fry the rice also for a while. Pour in wine, simmer for a while to get the alcohol out of the wine. Pour in the broth. The ratio of rice to broth should always be 1: 2. Close the pressure lid. Set the program – Risotto (or Rice) – 30 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. Stir in the Parmesan and another tablespoon of butter into the still warm risotto. Season with basil and salt if needed.

Freckled rice

Ingredients: 1¾ cup (340 g) of dry Basmati rice, rinse 5
tablespoons (70 g) of quinoa
(red or black), rinse
3 cups (750 ml) of water



Preparation steps:

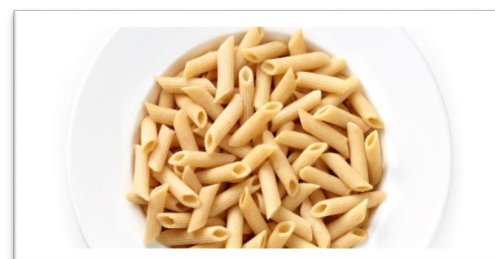
Pour rice, quinoa and water into the pot. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 3 minutes at high pressure. After the cooking time has elapsed, open the pot, stir and serve.

Vegetables

Types of vegetables	Cooking Time
Asparagus	2–5
Beans	5
Small beans	2–3
Beet root whole	23
Broccoli	3
Brussels sprout	5
Carrot	5
Cauliflower	3–5
Whole Corn	4
Cabbage	2–3
Potatoes pieces	7
New potatoes	6
Pumpkin pieces	8

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

Pasta - Penne



Ingredients: Penne pasta
water
a pinch of salt
Preparation

Preparation steps:

Add pasta and water into the inner pot in the ratio of 1: 2. Use a scoop. One portion of pasta is about half a scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program – Rice – for 5 minutes. After the program time has elapsed, let the steam to blow off carefully and then open the lid. Pasta is ready to serve.

Note: We can use any kind of pasta, just be careful to add enough water in the pot to keep the pasta always immersed in water.

Green Beans with Cream Recipe

Ingredients for 4 servings:

- 800 g green beans
- 1 large onion
- 1 red pepper
- 1 grated carrot
- 3 garlic cloves
- 4 tbsp olive oil
- 1.5 tsp salt
- 1 tsp sweet paprika
- 600 ml water
- 1/2 parsley bunch



Cream sauce:

- 2 tbsp flour
- 2 tbsp water
- 600 g cream (20% fat)
- 1/4 tsp black pepper

Method:

Heat 4 tbsp of olive oil, add finely chopped onion and fry for 2-3 minutes, then add the garlic, grated carrot and pepper. In this step, use the Saute (frying) function with lid open.

Add spice to the fried vegetables. Stir quickly to prevent paprika from burning. After several seconds, add a cup of water and green beans. Mix a little and add the remaining water. Close and seal the lid according to the manual. Select Meat/Stew function and set timer to 18-20 minutes.

Sauce:

Add flour and water to a bowl and mix together. Add cream and stir to mix the ingredients. Add ground black pepper.

In the meantime, after 18-20 minutes, release the pressure in the pot according to the manual. Keep stirring and add 2-3 ladles of hot sauce from the pot to the cream base – pour slowly to prevent lumps. Pour the cream base over the beans and let it boil for 5 minutes with Saute (frying) function and the lid open.

Eventually, add finely chopped parsley.

Eggs

Ingredients: eggs
water



Preparation steps:

Pour 2 scoops of water into the inner pot. Insert a stand on which we will place the number of eggs chosen. Close the pressure lid and press the program – Egg(s). Set the cooking time according to what eggs we want to make:

3 minutes soft boiled eggs

4 minutes medium-soft boiled eggs

5 minutesmedium-boiled eggs

6 minuteshard-boiled eggs

Porridge

Ingredients: Oat flakes
milk
1 tablespoon of honey a pinch of salt

Preparation steps:

Add milk, honey, a pinch of salt and oatmeal into the inner pot. For each portion count 1 scoop of oatmeal and 2 scoops of milk. Stir the resulting mixture. Close the pot with a pressure lid and turn on the program – Oatmeal(Porridge) – 15 minutes. After the program ends, stir the porridge and serve with your favourite fruit.



Desserts

Vanilla pudding

Ingredients: 2 eggs
1 scoop of water
1 and ½ scoop of milk
3–4 spoons of sugar (according to taste) a pinch of salt
teaspoon of vanilla extract Preparation



Preparation steps:

Mix all ingredients in the prepared pot, pour the milk at the end. Stir everything thoroughly. Prepare small pudding bowls and pour the mixture half way. Put a stand into the pot,

pour two scoops of water. Place the pudding bowls on the stand and close the pressure lid. Start the program – Dessert (Cake) – 5 minutes. When finished, remove the bowls carefully and leave the pudding to cool down. Serve with fruit and whipped cream.

Cheesecake

- Corpus:** 1 pack of butter biscuits 100 g of butter
- Dough:** 250 g of curd
1 pack of sour cream (200 g) 1 pack of Mascarpone (250 g) 1 egg
2 tablespoons of honey vanilla aroma
baking paper Preparation



Preparation steps:

Crush the biscuits with a roller in a sachet and knead them thoroughly with butter in the prepared pot to make dough. Then mix the remaining ingredients in the bowl using a robot or manually. Place a baking paper into the inner pot – the paper can reach only half way of the pot! First, lay the prepared dough – shape the corpus. Pour the mixture onto the corpus. Close the pot with the pressure lid. Start the program – Dessert (Cake) – 35 minutes. Carefully open the pot after the program has ended. Cheesecake can easily be spilled out form the pot using the baking paper. The ready dessert can be decorated with whipped cream and your favourite fruit.

Home-made yoghurt

- Ingredients:** 1 l of fresh milk
2 tablespoons of yoghurt with active cultures

Preparation steps:

According to the instructions in manual – Yoghurt program.



Air fryer - ARIO

- Always keep the inside pot ready inside the pot, before cooking.
- When handling the pot beware of hot parts of the pot before, during and after cooking - inner container, basket, racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- Should the manual state – use preheating – first switch on the oven for 5 minutes at 200 °C.

Chicken schnitzels

Ingredients: 750 g of chicken breasts
1 egg
100 ml of beer
2 scoops of all-purpose flour 3 scoops of
breadcrumbs salt
oil in spray

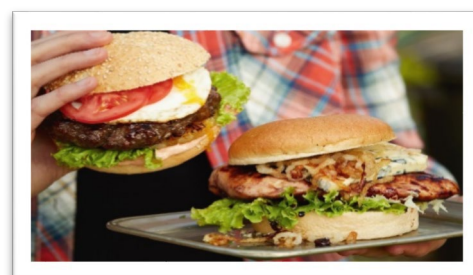


Preparation steps:

Wash the meat, cut into 1 cm wide slices, gently tap and season with salt. Mix the whole egg with beer and whisk gently. Cover the meat slices in breadcrumbs (first flour, then egg with beer and finally in breadcrumbs). Spray the individual cutlets slightly with oil in spray. Then put them in the frying basket, we can also place them on the vertical walls of the basket, so we can use the even flow of hot air inside the pot. On the lid – oven – turn on the program – Meat (chicken symbol) – 16 minutes at 180 °C. After 8 minutes, remove the lid, take out the basket with the pot holders and turn the schnitzels around. Then let the program finish. The ready schnitzels can be served, for example, with pickles and bread.

Turkey meat burger

Ingredients: 750 g of minced turkey meat
1 onion
2 cloves of garlic 1 egg
120 g of grated cheese
3 scoops of breadcrumbs
salt, pepper, lovage (fresh or dried), spices according
to your taste
oil in spray Preparation



Preparation steps:

Season the minced meat with salt, pepper, herbs and spices according to your own preference. Cut garlic cloves and onion finely, add the meat, other ingredients and mix everything together. Shape to the desired shape (burgers, rollers). For better handling, moisten our hands with water to keep the meat from sticking. Place them into the frying basket so that the hot air can flow around the food evenly, turn on the program – Meat (chicken symbol) – 10 minutes at 180 °C. Hamburgers can be served in a bun with vegetables or with boiled potatoes as a side dish.

Roasted chicken in a hot air oven

Ingredients: whole chicken
salt butter

Preparation steps:

Season the chilled or defrosted chicken with salt on all sides and place it on the prepared baking rack (breasts down).

Put the chicken stand into the pot and cover it with the lid – the oven. Set the program – Meat (chicken symbol) – 180 °C for 40 minutes. After the set time elapses, the oven reports the end. To achieve a crispy skin from all the sides, turn the chicken carefully in the stand (! Watch out for the hot inner pot and stand!) and turn on the program – Meat (chicken symbol) – at 200 °C and set for 2 minutes. Then the chicken is ready and has a beautiful golden crispy skin.



Roasted cutlets

Ingredients: fresh cutlets
salt pepper cumin

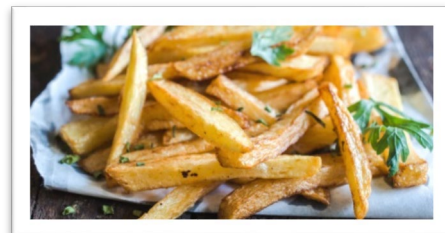


Preparation steps:

Gently tenderize the fresh pork chops, slightly oil on both sides, season with salt, pepper and a pinch of cumin and we can also drip with lemon. Put the chops in a basket (it doesn't matter if the chops overlap) and then put the basket into the pot, which we cover with the lid – oven. Turn on the program – Meat (chicken symbol) – at 180 °C and set for 12 minutes. When the program is finished, take it out of the pot and serve it with, for example, French fries or other favourite side dish.

Home-made French fries

Ingredients: potatoes
a pinch of salt
1 teaspoon of oil Preparation

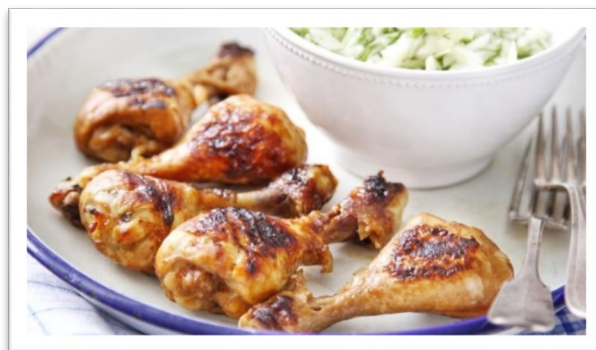


Preparation steps:

Wash the potatoes (you can leave the peel or can remove it) and cut them with a knife or a slicer into the same chips. Put the oil into the pot and mix. Put the French fries into the inner pot, close the lid – oven and turn on the program – Fresh French Fries (French fries symbol) – 30 min. to 160 °C. After 15 minutes, remove the lid and turn the chips around. Turn on the program – Fresh French Fries (French fries symbol) – this time only 15 min. at 160 °C. Then mix the ready chips in a bowl with a pinch of salt.

Chicken drumsticks

Ingredients: chicken drumsticks
pinch of salt
barbecue spices – to taste
(best without salt)
1 teaspoon of oil Preparation



Preparation steps:

Season the chilled chicken drumsticks in a bowl with salt, spices and a drop of oil. Mix everything well. Place then in the frying basket, close the lid – oven and set the program – Chicken drumsticks (drumstick symbol) – for 22 minutes at 200 °C. When the program has ended, the drumsticks are ready to eat. You will be surprised by their juiciness.

French QUICHE

- Dough:** 175 g of all-purpose flour
75 g of butter
2 tablespoons of cold water
1 teaspoon of salt
- Filling:** 250 g of bacon
175 g of cheddar cheese 1 onion
4 eggs
250 ml whipping cream (31%)
salt pepper nutmeg



Preparation steps:

First make dough made of all-purpose flour, softened butter, cold water and salt in the pot. Put the baking paper on the bottom of the inner pot – put the paper only to the bottom, and maximum up to half of the pot! Spread the dough on the paper to create a corpus. Fry the bacon and onion in a frying pan, pour off excessive fat. Apply the mixture onto the corpus. Mix the remaining ingredients in the pot – cheddar, eggs, cream, salt, pepper and nutmeg to taste. Place the inner pot into the pot and close the lid – oven. Set the program manually for 22 minutes at 180°C. When the program is finished, carefully remove the lid, take out the pot and remove the quiche and place it on a plate.

Desserts

Gingerbread muffins

- Ingredients:** 1 cup of flour
½ cup of lukewarm milk
1 tablespoon of vegetable oil 1
tablespoon of honey
1 tablespoon of cocoa
1 tablespoon of gingerbread spices 1 egg
½ bag baking powder Preparation



Preparation steps:

Thoroughly mix all the ingredients to avoid lumps. Prepare muffin paper cups, and fill with dough up to 2/3. Depending on the size, the pot will fit approximately 4 to 5 muffins at a time. Close the pot with the lid – oven – and switch on the oven manually for 15 minutes at 200 °C. The ready baked muffins can be garnished with a whipped cream, covered with chocolate or smeared with jam.

Oatmeal apricot pie

- Ingredients:** 3 scoops of oat flakes
1 ripe banana 1 egg
1 tablespoon of grated coconut 1 teaspoon
of cinnamon
4 apricots cut in halves
baking paper Preparation



Preparation steps:

Crush the banana with a fork, add the oat flaks and eggs. Add lemon juice, cinnamon, coconut and mix well. Cut a slightly larger circle or square from the baking paper than our frying basket and apply the ring-shaped dough to the paper about 0.5 cm thick. Place the apricot halves on the dough and then put the pie together with the baking paper into the inner pot – the paper can reach only half the height of the pot! Close the lid – the oven. Set the program of the oven manually for 15 minutes at 155 °C. After baking take out the frying basket using pot holders. The pie can be covered with maple syrup, powdered with icing sugar and decorated with whipped cream.

The oven can also be used to bake various other dishes:

Dish	MIN-MAX Amount (g)	Time (min)	TEMPERATURE(°C)	Other information
Potatoes and French fries				
Thin Frozen French fries	350–600	15–16	200	
Frozen Steak fries	350–600	15-20	200	
Home-made French fries	350–600	10–16	200	Add tablespoon of oil
Potatoes au gratin	450	15–18	200	
Meat and poultry				
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	
Spices				
Chicken nuggets	100–500	4–17.5	200	Use preheat
Fish fingers	100–500	6–10	200	Use preheat
Onion rings	450	15	200	Use preheat
Stuffed vegetables	100–500	10	160	

OBSAH

VARENIE POD TLAKOM - CUCO a ARIO	44
Polievky	45
Krémová brokolicová polievka	45
Vývar so zeleninou	45
Mäso.....	46
Bravčové mäso na hubách	46
Kuracie prsia na tymiane so zemiakmi.....	47
Chilli con carne	47
Hovädzí guláš	48
Dusené fazule s údeným mäsom	48
Gulášik z hydinových žalúdkov a srdiečok	49
Maslové kurča	49
Morské plody	50
Strukoviny	50
Baba Ganoush	51
Mamaliga	51
Recept na fazuľové lusky na smotane.....	52
Hummus.....	52
Cícerové curry	53
Ryža	53
Rizoto	53
Pehavá ryža	54
Zelenina.....	54
Cestoviny penne.....	55
Vajcia.....	55
Ovsená kaša	55
Dezerty.....	56
Cheesecake	56
Domáci jogurt.....	56
Tepl vzdušná rúra - ARIO	57
Kuracie rezne.....	58
Hamburger z morčacieho mäsa	58
Pečené kurča v tepl vzdušnej rúre	58
Pečené kotlety.....	59
Domáce hranolčky	59
Kuracie paličky	59
Francúzsky QUICHE	59
Dezerty.....	60
Medovníkové muffiny.....	60
Koláč z ovsených vločiek s marhuľami	60

VARENIE POD TLAKOM - CUCO a ARIO

- Pred začiatkom varenia majte vždy v hrnci pripravenú vnútornú nádobu – vnútorný hrniec.
- Pozor na rozpálené časti hrnca pri manipulácii pred, pri aj po varení – vnútorná nádoba, košík, stojany, všetko je veľmi horúce.
- Pozorne si prečítajte návod na používanie.
- Pred varením s tlakovým vekom skontrolujte správnu polohu ventilu.
- Ak je ventil v správnej polohe a pri varení stále neprimerane uniká para alebo voda, hrniec vypnite, vypusťte paru a skontrolujte vnútorné tesnenie ventilu.

Polievky

- Obľúbené polievky a vývary si s našim hrncom pripravíte jednoducho a rýchlo.
- Ingrediencie ako ryža, cestoviny a zrná majú tendenciu peniť, preto dbajte na pokyny v návode. Tieto ingrediencie je najlepšie pridať až po varení pod tlakom.

Krémová brokolicová polievka

Ingrediencie: 1 lyžica olivového oleja
1 biela cibuľa posekaná nahrubo 500 g brokolice
posekanej nahrubo 3 stredne veľké zemiaky
posekané nahrubo
4 hrnčeky (1l) zeleninového vývaru 2 čajové
lyžičky soli
2 strúčiky cesnaku, lisované
1 šálka (250 ml) plnotučného mlieka 1 lyžička
dijonskej horčice



Postup:

Hrniec predhrejeme stlačením programu - Restováním. Pridáme olivový olej a opražíme cibuľu. Pridáme brokolicu, zemiaky a soľ. Dobre premiešame, zalejeme zeleninovým vývarom. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 5 minút pri vysokom tlaku pri programe - Polévka. Po uplynutí času otvoríme tlakový hrniec, uvoľníme tlak cez ventil. Pridáme cesnak, horčicu a vlejeme mlieko. Tyčovým mixérom rozmixujeme a môžeme podávať.

Vývar so zeleninou

Ingrediencie: kosti na polievku
(podľa vašej chuti – bravčové, hovädzie, kuracie,
údené)
zeleninová zmes do polievky (mrazená
alebo čerstvá) voda
štipka soli
polievkové korenie – bobkový list, čierne korenie celé,
nové korenie
bylinky – najlepšie ligurček, petržlenová vňať



Postup:

Postupne si do vnútornej nádoby pripravíme kosti, zeleninu (ak použijeme čerstvú, najprv ju očistíme a opláchneme), korenie, bylinky a štipku soli. Všetko zalejeme vodou. Pozor, vody môže byť maximálne do 2/3 vnútornej nádoby. Zavrieme tlakové veko a nastavíme program – Polévka – 15 minút. Vzniknutý vývar precedíme cez sito do hrnca, pridáme už uvarenú zeleninu, ktorá zostala po precedení, môžeme pridať obrané mäso z kostí a podľa potreby dochuťme. Do vývaru môžeme pridať uvarené rezance.

Mäso

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Mäso vždy varte minimálne s 1 – 3 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.

Druh mäsa	Doba varenia (min.)
Hovädzia hrud'	38-42
Hovädzie mleté	13-18
Bravčové mäso	43-47
Bravčové	18
Jahňacina	42-45
Kurča celé	15-18
Kurča kúsky	12-15

Bravčové mäso na hubách

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

Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restování. Za chvíľku sa olej zahreje a orestujeme na kocky pokrúpanú bravčovú krkovičku, ktorú sme osolili a okorenili. Mäso zatiahneme zo všetkých strán, vyberieme, pridáme ešte trochu oleja a orestujeme cibuľku. Dozlatista opraženú cibuľku poprášime múkou, zamiešame, vrátime mäso, pridáme huby, 2 odmerky vývaru a okoreníme štipkou rasce. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Maso / Dušení alebo Vepřové / žebírka - 18 minút. Po prebehnutí programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Podľa potreby osolíme a okoreníme. Hotové mäso dáme na tanier a ako prílohu môžeme zvoliť ryžu uvarenú v našom hrnci.



Kuracie prsia na tymiane so zemiakmi

Ingrediencie: 500 g chladených kuracích prs
200 g cibule
200 g mrkvy
4 zemiaky pokrúpané na cca 1 cm plátky
1 strúčik cesnaku
1 lyžica olivového oleja 1 odmerka vývaru (najlepšie kuracieho)
1 odmerka vína soľ
biele koren timerian
citrón
maslo veľkosti orecha



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restovani. Za chvíľku sa olej zahreje a opražíme na ňom na väčšie kusy pokrúpané kuracie prsia, ktoré sme osolili a okorenili. Kúsky vyberieme a výpek zalejeme vývarom a vínom, aby sa dal ľahko zoškriabať odo dna. Necháme chvíľku povariť. Prisypane na kúsky pokrúpanú cibuľu s mrkvou, ktorú sme predtým očistili. Okoreníme tymianom, po chvíľke opäť vložíme kúsky kuraťa. Do košíka si pripravíme pokrúpané zemiaky a so stojanom vložíme do hrnca. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Drúbež - 15 minút. Po uplynutí programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Chňapkou vyberieme košík so stojanom, v ktorom sa varili zemiaky. Z omáčky vyberieme hotové mäso. Zapneme program Restovanie. Omáčku necháme chvíľku zredukovať, potom ju zjemníme maslom a ochutíme citrónom. Podľa potreby osolíme, okoreníme. Kuracie prsia a zemiaky dáme na tanier a prelejeme omáčkou.

Chilli con carne

Ingrediencie: 400 g mletého hovädzieho mäsa
1 plechovka fazúl
200 g cibule
1 plechovka lúpaných paradajok
1 strúčik cesnaku
rastlinný olej
1 odmerka vývaru (najlepšie hovädzieho) soľ
čierne koren timerian
chilli
cukor alebo horká čokoláda rasca
citrónová kôra



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restovani. Na zahriatom oleji orestujeme dozlatista cibuľu pokrúpanú na kúsky. Potom pridáme mleté mäso s cesnakom. Mäso necháme zatiahnuť. Do hrnca pridáme fazuľu a paradajky z plechoviek a podľa chuti prisypane soľ a koren timerian – čierne koren timerian, rascu, chilli, citrónovú kôru. Nakoniec ochutíme trochou cukru alebo kvalitnou horkou čokoládou. Podľa potreby dolejeme ešte 1 odmerku vývaru. Nezabudneme pravidelne miešať. Vypneme program - Restovani. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Spustíme program - Fazole / Chilli - 12 minút. Po dokončení programu odstránime veko a chilli ešte dôkladne premiešame. Chilli con carne môžeme podávať s chlebom alebo s ryžou.

Hovädzí guláš

Ingrediencie: 500 g hovädzieho mäsa (močingu, krku alebo predného) 200 g cibule pokráanej na kúsky 1 paradajkový pretlak 1 strúčik cesnaku rastlinný olej (alebo lyžica masti) 3 odmerky vývaru (najlepšie hovädzieho) 1 lyžica múky sladká mletá paprika soľ čierne korenie rasca majorán



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program – Restováním. Po chvíľke sa olej zahreje, orestujeme cibuľu dozlatista. Potom pridáme kúsky mäsa s cesnakom. Mäso necháme zatahnuť. Posypeme mletou paprikou a múkou, dobre premiešame, postupujeme rýchlo, aby paprika nezhorkla. Podľa chuti pridáme soľ a korenie – čierne korenie, rascu, majorán. Dolejeme 3 odmerky vývaru. Nezabudneme pravidelne miešať. Vypneme program - Restováním. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Spustíme program - Maso / Dušení (alebo Hovězí) - 30 (35) minút. Po dokončení programu odstránime veko a dôkladne premiešame. Guláš na tanieri ozdobíme cibuľou pokrúpanou na kolieska . Ako prílohu zvolíme knedľu alebo chlieb.

Dusené fazule s údeným mäsom

Ingrediencie:

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



Spôsob prípravy:

Vo vnútornej nádobe multicookera na oleji orestujte nadrobno nakrájanú cibuľu na programe Saute (restovanie). Po 5 minútach pridajte nakrájané papriky a restujte, kým zelenina zosklovatí. Všetko restujte asi 15 minút s otvoreným vekom. Potom vypnite prístroj (Start/Stop) a pridajte zvyšok ingrediencií. Pridajte 1 – 1,2 l vody. Pozor! Neprekračujte značku MAX na hrnci! Zavriete a utesnite veko podľa návodu na použitie.

Naprogramujte hrniec na funkciu Beans/Chili, tlak „HIGH“, na 60 minút. Po uplynutí času uvoľnite tlak podľa návodu a pridajte nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.

Gulášik z hydinových žalúdkov a srdiečok

Ingrediencie (na 4 porcie):

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



Spôsob prípravy:

Vo vnútornom hrnci multicookera orestujte nadrobno nakrájanú cibuľu na programe Saute (restovanie). Po 5 minútach pridajte nakrájané papriky a restujte, kým zelenina zosklovatí. Všetko restujte asi 15 minút s otvoreným vekom. Pridajte žalúdky a srdiečka a restujte, kým sa zatiahnu. Nakoniec pridajte zvyšok ingrediencií (soľ, korenie, mletú papriku a paradajkový pretlak). Zalejte maximálne 100 ml vody. Poznámka! Nie je nutné pridávať viac tekutiny, pretože zelenina a mäso pustia vodu. Zavriete a utesnite veko podľa návodu na použitie. Naprogramujte hrniec na funkciu MEAT/STEW, tlak „HIGH“ na 60 minút.

Po uplynutí času uvoľnite tlak podľa návodu a pridajte nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.

Maslové kurča

Ingrediencie: 2 lyžice masla (možno použiť olej)

1 malá červená cibuľa pokrúpaná na plátky

1 lyžica čerstvého zázvoru (alebo 1 čajová lyžička v prášku)

2 lyžice zmesi korenia Garam masala (indické korenie)

1 lyžička soli

1 šálka (250 ml) kuracieho vývaru (alebo vody)

3 lyžice paradajkového pretlaku 4 kusy mrazených kuracích prs

1½ šálky (400 ml) konzervovaných drvených paradajok

3 strúčiky cesnaku, jemne posekaného (alebo sušený cesnak v prášku)

1/3 šálky (85 ml) smotany

3 vetvičky koriandra jemne posekaného (na ozdobu)



Postup:

Hrnec s pripravenou vnútornou nádobou predhrejeme stlačením programu - Restování. Do predhriateho hrnca pridáme jednu polievkovú lyžicu masla a cibuľu a restujeme (asi 4 minúty). Posypeme zázvorom, 1 lyžicou korenia Garam masala, soľou a všetko dobre premiešame. Zalejeme kuracím vývarom alebo vodou a opäť premiešame. Do hrnca vložíme mrazené kuracie prsia. Na mäso pridáme paradajkový pretlak a zalejeme drvenými paradajkami - nemiešame. Všetko posypeme zvyškom zmesi Garam masala - nemiešame. Zavrieme veko a ventil nastavíme na varenie. Varíme 5-7 minút pri vysokom tlaku programu - Drúbež. Po ukončení času varenia otvoríme tlakový hrniec, uvoľníme tlak pomocou ventilu na veku. Jemne vmiešame čerstvý cesnak, smotanu a poslednú lyžicu masla. Môžeme podávať s ryžou, mrveničkou alebo kuskusom.

Morské plody

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Morské plody varte vždy minimálne s 1 – 3 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.
- Ak je to možné, použite stojan na varenie.

Druh	Doba varenia
Škľabky	3-5
Kraby	3-5
Homár	3-5
Mušle	3-5
Krevety	2-3
Ryba	7-8
Rybí	7-8

Strukoviny

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Strukoviny vždy varte s dostatočným množstvom tekutiny.
- Strukoviny je dobré namočiť na noc do vody, hrniec však umožňuje variť strukoviny aj bez namočenia. V takom prípade treba pridať čas varenia.
- Pri programe - Luštěníny (strukoviny) nikdy neplňte hrniec viac než do polovice objemu (značka ½).
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.

Druh	Doba varenia
Sója	12 - 15
Čierna fazuľa	6 - 9
Cícer	14 - 17
Šošovica	6 - 9
Hrášok	13 - 16

Baba Ganoush

Ingrediencie: 4 lyžica olivového oleja
2 baklažány
2-3 neolúpané strúčiky cesnaku,
1 olúpaný strúčik cesnaku
1 lyžička soli
½ šálky (125 ml) vody
1 citrón, šťava (cca ¼ šálky citrónovej šťavy) 1 lyžica
Tahini (sezamová pasta)
¼ šálky čiernych olív, zopár si ich necháme na ozdobu
zopár vetvičiek čerstvého tymianu (alebo 1 lyžica sušeného tymianu)
extra panenský olivový olej



Postup:

Baklažán olúpeme tak, aby trocha šupky zostalo, kvôli chuti a farbe. Vykrojíme zopár koliesok, aby sme nimi pokryli dno hrnca, zvyšok posekáme nahrubo. V predhriatom hrnci program - Restování zahrejeme olivový olej, opatrne rozmiestnime kolieska baklažána a 5 minút restujeme. Pridáme neolúpané strúčiky cesnaku. Potom baklažán obrátíme, pridáme zvyšok posekaného baklažána, soľ, vodu a zavrieme veko hrnca. Varíme 5 minút pri vysokom tlaku programu - Luštěníny. Po ukončení času varenia hrniec otvoríme. Nádobu vyberieme z hrnca a vývar zlejeme. Vyberieme strúčiky cesnaku a odstránime z nich šupku. Pridáme Tahini, citrónovú šťavu, varené a nevarené strúčiky cesnaku a čierne olivy. Pripravíme si tyčový mixér a všetko dôkladne rozmixujeme. Naservujeme do misiek, posypeme tymianom, zvýšnými čiernymi olivami, pokvapkáme olivovým olejom a môžeme servírovať.

Mamaliga

Ingrediencie:

- 150 g kukuričnej múky
- 800 ml vody
- Pol lyžičky soli
- 50 g masla, prípadne parmezán
- Mamaliga pripravená podľa vyššie uvedeného pomeru ingrediencií bude trochu mäkkšia a krémovejšia, podľa vlastných preferencií môžete na zahustenie pridať kukuričnú múku.



Spôsob prípravy:

Do vnútorného hrnca multicookera dajte kukuričnú múku, soľ a vodu a miešajte, kým sa ingrediencie nespoja. Nastavte program „Stew“ na 15 – 20 minút bez veka. Po tom, čo sa začne zmes variť, ju stále miešajte, aby sa netvorili hrudky. Po skončení programu multicookera pridajte k zmesi maslo a strúhaný parmezán a dobre premiešajte.

Recept na fazuľové lusky na smotane

Ingrediencie na 4 porcie:

- 800 g zelených fazuliek
- 1 veľká cibuľa
- 1 červená paprika
- 1 nastrúhaná mrkva
- 3 strúčiky cesnaku
- 4 lyžice olivového oleja
- 1 a pol lyžičky soli
- 1 lyžička červenej mletej papriky
- 600 ml vody
- 1/2 zväzku petržlenu

Na smotanovú omáčku:

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

Spôsob prípravy:

Dajte rozohriať 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 (restovanie) s otvoreným vekom.

K orestovanej zelenine pridajte korenie. Miešajte rýchlo, aby sa mletá paprika nepripálila. Po niekoľkých sekundách prilejte hrnček vody a pridajte zelené fazuľky. Trochu premiešajte a pridajte zvyšok vody. Zavriete a utesnite veko podľa návodu na použitie. Naprogramujte hrniec na funkciu Meat/Stew na 18 – 20 minút.

Omáčka:

Do misky dajte múku s vodou a dobre premiešajte. Pridajte smotanu a miešajte, kým sa ingrediencie nespoja. Pridajte korenie.

Medzitým po uplynutí 18 – 20 minút uvoľnite tlak v hrnci podľa návodu. Za stáleho miešania k smotanovému základu pridajte cca 2 – 3 naberačky horúcej omáčky z hrnca – pomaly, aby sa smotana nezrazila. Potom smotanovým základom zalejte fazuľky a nechajte variť 5 minút na funkcii Saute (restovanie) s otvoreným vekom.

Nakoniec pridajte nadrobno nesekanú petržlenovú vňať.



Hummus

Ingrediencie: 180g suchého cícera alebo na noc namočeného 1l vody

- 1 bobkový list
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice Tahini (sezamová pasta)
- 1 citrón, šťava (cca 3 lyžice šťavy z citróna)
- ¼ lyžičky drvenej rasce
- ½ lyžičky morskej soli
- 1 byľka petržlenu jemne posekaného 1 štipka mletej červenej papriky
- extra panenský olivový olej



Postup:

Cícer opláchneme a vložíme do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou, prilejeme vodu a pridáme bobkový list. Zavrieme a zaistíme veko hrnca. Varíme v hrnci s tlakovým vekom cca 18 minút pod vysokým tlakom programu - Luštniny. Po ukončení času varenia hrniec otvoríme. Počkáme 10 minút, než klesne tlak. Vývar zlejeme do misky, časť vývaru budeme ešte potrebovať. Z hrnca vyberieme zopár guľôčok cícera na ozdobu a odložíme ich bokom. Cícer v hrnci necháme vychladnúť (cca 30 minút) a vyberieme bobkový list. Pripravíme si tyčový mixér alebo vychladnutý cícer dáme do kuchynského robota. Pridáme ½ šálky zliateho vývaru, ktorý sme si odložili bokom, Tahini, citrónovú

šťavu, rascu a čerstvý strúčik cesnaku. Všetko rozmixujeme do krémovej konzistencie. Podľa potreby prilejeme ešte trochu zliateho vývaru a osolíme. Znova dobre premiešame. Takto pripravený hummus ozdobíme guľôčkami cícera, ktoré sme vybrali z hrnca. Pokvapkáme olivovým olejom a posypeme mletou červenou paprikou, pridáme posekaný čerstvý petržlen a môžeme podávať.

Cícerové curry

Ingrediencie: 1 lyžica rastlinného oleja
1 stredne veľká červená cibuľa, posekaná
2 lyžice zmesi korenia Chana masala 1 lyžica sušeného mletého cesnaku
1 lyžica čerstvého postrúhaného zázvoru 1 šálka (250 ml) sušeného cícera, namočeného na noc do vody
1 šálka (250 ml) vody
400 g pokrájaných paradajok v plechovke 1 lyžička morskej soli

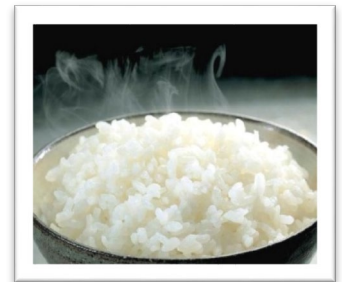


Postup:

Do košíka dáme 4 šálky ryže a vodu. Do predhriateho hrnca, program - Restování, pridáme olej a opražíme na ňom cibuľu (cca 7 minút). Pridáme korenie Chana masala, cesnak a zázvor. Nalejeme vodu, pridáme cícer, paradajky v plechovke a dobre premiešame. Vložíme košík s ryžou a vodou. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 20 minút pri vysokom tlaku programu - Luštění. Môžeme ozdobiť cibuľou a do misky vedľa môžeme dať akýkoľvek biely jogurt a podávame.

Ryža

Ingrediencie: ryža
voda
štipka soli



Postup:

Do vnútornej nádoby pridáme ryžu a vodu v pomere 1:2. Použijeme odmerku. Jedna porcie ryže je cca pol odmerky. Hrnec zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Rýže – 12 minút. Po uplynutí doby programu opatrne vypustíme paru a potom otvoríme veko. Ryža je pripravená na servírovanie.

Rizoto

Ingrediencie: 2 odmerky ryže na rizoto (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio) 100 g cibule
1 lyžica olivového oleja 4 odmerky vývaru (najlepšie kuracieho alebo zeleninového)
2 odmerky suchého vína
2 lyžice masla
½ odmerky parmezánu
bazalka



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja a pridáme lyžicu masla. Zapneme program - Restování. Na rozohriatom oleji orestujeme cibuľku, prisypeme ryžu a miešame. Ryžu tiež chvíľku restujeme. Zalejeme vínom, chvíľku povaríme, aby alkohol z vína vyprchal. Všetko zalejeme vývarom. Pomer ryže a vývaru by mal byť 1:2. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Rizoto alebo Rýže - 30 minút. Po ukončení programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Do ešte teplého rizota vmiešame parmezán a druhú lyžicu masla. Ochutíme bazalkou, prípadne osolíme.

Pehavá ryža

Ingrediencie: 1¾ šálky (340 g) suchej ryže basmati,
prepláchnuť
5 lyžíc (70 g) quinoj (červenej alebo čiernej), opláchnuť
3 šálky (750 ml) vody

Postup:

Do hrnca vsypeme ryžu, quinou a vodu. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 3 minúty pod vysokým tlakom. Po uplynutí doby varenia hrniec otvoríme, obsah premiešame a môžeme podávať.



Zelenina

Druh zeleniny	Doba varenia
Špargľa	2-5
Fazuľa	5
Fazuľa malá	2-3
Repa celá	23
Brokolica	3
Ružičkový kel	5
Mrkva	5
Karfiol	3-5
Kukurica celá	4
Kel	2-3
Zemiaky kúsky	7
Zemiaky	6
Dyňa kúsky	8

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Zeleninu vždy varte minimálne s 1 – 2 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.
- Pridajte 1 – 2 minúty, ak je zelenina mrazená.

Cestoviny penne

Ingrediencie: cestoviny penne
voda
väčšia štipka soli



Postup:

Do vnútornej nádoby dáme cestoviny a vodu v pomere 1 : 2. Použijeme odmerku. Jedna porcia cestovín je cca jedna odmerka. Hrniec zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Rýže – 5 minút. Po skončení programu opatrne vypustíme paru a potom otvoríme veko. Cestoviny sú pripravené na servírovanie.

Pozn. Možno použiť akýkoľvek druh cestovín, treba však dbať na dostatok vody v hrnci, aby cestoviny boli vždy ponorené vo vode.

Vajcia

Ingrediencie: vajcia
voda

Postup:

Do vnútornej nádoby nalejeme 2 odmerky vody. Vložíme stojan, na ktorý umiestnime nami zvolený počet vajec. Zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Vejce. Dobu varenia nastavíme podľa toho, aké vajcia chceme pripraviť:

3 minúty.....vajcia namäkké
4 minúty.....vajcia na hniličku
5 minút.....vajcia takmer natvrdo
6 minút.....vajcia natvrdo



Ovsená kaša

Ingrediencie: ovsené vločky
mlieko
1 polievková lyžica medu štipka soli

Postup:

Do vnútornej nádoby hrnca postupne pridáme mlieko, med, štipku soli a vločky. Na jednu porciu počítame 1 odmerku vločiek a 2 odmerky mlieka. Vzniknutú zmes premiešame. Hrniec zavrieme tlakovým vekom a zapneme program - Ovsená kaša – 15 minút. Po skončení programu kašu premiešame a podávame s obľúbeným druhom ovocia.



Dezerty

Vanilkový puding

Ingrediencie: 2 vajcia
1 odmerka vody
1 a ½ odmerky mlieka 3 – 4 lyžice
cukru (podľa chuti)
štipka soli
čajová lyžička vanilkového extraktu



Postup:

V pripravenej miske postupne zmiešame všetky ingrediencie, mlieko vlejeme až nakoniec. Všetko dôkladne premiešame. Pripravíme si malé misky na puding a do polovice ich naplníme zmesou.

Do hrnca vložíme stojan, nalejeme dve odmerky vody. Na stojan umiestnime misky s pudingom a zavrieme tlakové veko. Spustíme program - Dezert - 5 minút. Po dokončení misky opatrne vyberieme a puding necháme vychladnúť. Pri servírovaní môžeme doplniť 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
2 lyžice medu vanilková aróma
papier na pečenie



Postup:

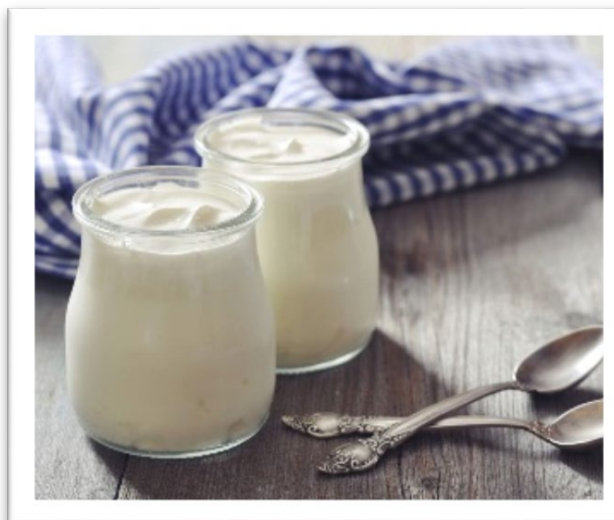
Valčekom rozdrvíme vo vrecúšku sušienky a v pripravenej miske ich dôkladne zmiešame s maslom, aby vzniklo cesto. V miske zmiešame zvyšné ingrediencie a robotom alebo ručne ich vymiešame do zmesi. Do vnútorného hrnca si pripravíme papier na pečenie - papier môže dosahovať do polovice hrnca! Ten najprv pokladíme pripraveným cestom – vytvarujeme korpus. Na korpus nalejeme zmes. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Zapneme program - Dezert - 35 minút. Po uplynutí programu hrniec opatrne otvoríme. Cheesecake pôjde ľahko vyklopiť vďaka papieru na pečenie. Hotový dezert môžeme ozdobiť šľahačkou a obľúbeným ovocím.

Domáci jogurt

Ingrediencie: 1l čerstvého mlieka
2 lyžice jogurtu s aktívnou kultúrou

Postup:

Podľa návodu hrnca program Jogurt.



Teplovzdušná rúra - ARIO

- V hrnci majte vždy pred začiatkom varenia pripravenú vnútornú nádobu – vnútorný hrniec.
- Pozor na rozohriate časti hrnca pri manipulácii pred, pri aj po varení – vnútorná nádoba, košík stojany, všetko je veľmi horúce.
- Pozorne si prečítajte návod na používanie.
- Ak je v návode "použiť predhrievanie", rúru najprv na 5 minút zapnite na 200 °C.

Kuracie rezne

Ingrediencie: 750 g kuracích prs
1 vajce
100 ml piva
2 odmerky hladkej múky 3 odmerky
strúhanky soľ
olej v spreji

Postup:

Mäso umyjeme, pokrájame na 1 cm široké plátky, jemne naklepeme a osolíme. Celé vajcia zmiešame s pivom a jemne vyšľaháme. Plátky mäsa obalíme v trojobale (múka, vajíčko s pivom, strúhanka). Jednotlivé rezne jemne postriekame olejom v spreji. Potom ich vložíme do fritovacieho košíka, môžeme ich dávať aj na kolmé steny koša, využije sa tak rovnomerné prúdenie horúceho vzduchu v nádobe. Na veku - rúre zapneme program Mäso (symbol kurča) – 16 minút na 180 °C. Po uplynutí 8 minút veko odklopíme, chňapkou vyberieme košík a rezne otočíme. Potom necháme dokončiť program. Hotové rezne môžeme servírovať napríklad s kyslou uhorkou a chlebom.



Hamburger z morčacieho mäsa

Ingrediencie: 750 g mletého morčacieho mäsa
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
1 celé vajce
120 g strúhaného syra
3 odmerky strúhanky
soľ, čierne korenie, ligurček (čerstvý
alebo sušený), korenie podľa vlastnej
chuti olej v spreji

Postup:

Mleté mäso osolíme, okoreníme, pridáme bylinky a korenie podľa vlastnej fantázie. Cibuľu s cesnakom pokrájame nadrobno, pridáme mäso, ostatné suroviny a všetko zmiešame dohromady. Vytvarujeme požadovaný tvar (placky, valčeky). Pre lepšiu manipuláciu si ruky navlhčíme vodou, aby sa na ne nelepilo mäso. Vložíme do fritovacieho košíka tak, aby horúci vzduch mohol okolo pokrmu prúdiť rovnomerne, zapneme program Mäso (symbol kurča) – 10 minút na 180 °C. Hamburgery môžeme servírovať v žemli so zeleninou alebo s varenými zemiakmi.



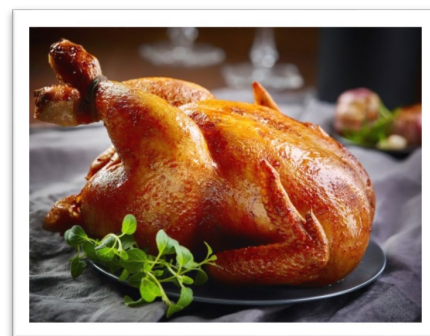
Pečené kurča v teplovzdušnej rúre

Ingrediencie: celé kurča
soľ maslo

Postup:

Chladené alebo rozmrazené kurča dôkladne osolíme zo všetkých strán a vložíme na pripravený stojan na pečenie (prsia smerom dolu). Stojan s kurčaťom potom dáme do hrnca a priklopíme vekom – rúrou. Nastavíme program

Mäso (symbol kurča) – 180 °C na 40 minút. Po uplynutí nastaveného času rúra ohlási koniec. Pre dosiahnutie chrumkavej kôrky zo všetkých strán kurča v stojane opatrne otočíme (! pozor na rozpálený vnútorný hrniec a stojan!) a zapneme program Mäso (symbol kurča) – ešte na 200 °C a nastavíme 2 minúty. Potom je kurča hotová a zo všetkých strán má krásne zlatistú chrumkavú kôrku.



Pečené kotlety

Ingrediencie: čerstvé kotlety

soľ
čierne korenie rasca

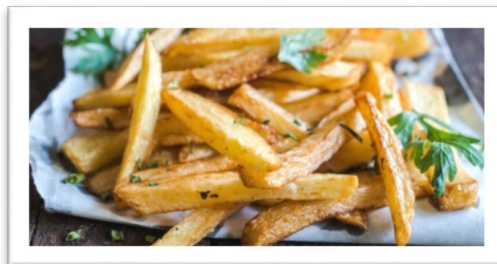


Postup:

Čerstvé bravčové kotlety jemne naklepeme, zľahka ich potrieme z oboch strán olejom, osolíme, okoreníme a ochutíme štipkou rasce, môžeme pokvapkať citrónom. Kotletami vyložíme košík (nevadí, ak sa budú prekrývať) a košík vložíme do hrnca, na ktorý nasadíme veko - rúru. Zapneme program Mäso (symbol kurča) – 180 °C a nastavíme 12 minút. Po skončení programu vyberieme z hrnca a podávame napríklad s hranolčkami alebo inou obľúbenou prílohou.

Domáce hranolčky

Ingrediencie: zemiaky
štipka soli
1 čajová lyžička oleja



Postup:

Zemiaky umyjeme (môžeme, ale nemusíme zbaviť šupiek) a pokrájame nožom alebo krájačom na rovnaké hranolčky. V miske ich pokvapkáme olejom a premiešame. Hranolčky vložíme do vnútorného hrnca, zavrieme vekom - rúrou a zapneme program Čerstvé hranolčky (symbol hranolčky) - 30 min. na 160 °C. Po 15 minútach veko odstránime a hranolčky otočíme. Opäť zapneme program Čerstvé hranolčky (symbol hranolčky) – tentoraz už len 15 min. na 160 °C. Hotové hranolčky potom v miske premiešame so štipkou soli.

Kuracie paličky

Ingrediencie: kuracie paličky štipka soli
grilovacie korenie – podľa chuti
(najlepšie bez soli)
1 čajová lyžička oleja

Postup:

Chladené kuracie paličky v miske osolíme, okoreníme grilovacím korením a pokvapkáme olejom. Všetko dobre premiešame. Vložíme do fritovacieho košíka, zavrieme veko - rúru a nastavíme program Kuracie paličky (symbol paličky) – na 22 minút pri 200 °C. Po skončení programu sú paličky hotové. Budete prekvapení ich šťavnatosťou.



Francúzsky QUICHE

Cesto: 175 g hladkej múky
75 g masla
2 lyžice studenej vody 1 lyžička soli

Náplň : 250 g anglickej slaniny 175 g
čedaru
1 cibuľa
4 vajcia
250 ml smotany na šľahanie (31 %)
soľ
čierne korenie muškátový
oriešok



Postup

V miske najprv urobíme cesto z hladkej múky, roztopeného masla, studenej vody a soli. Na dno vnútorného hrnca dáme papier na pečenie – papier dáme iba na dno, maximálne do polovice hrnca! Na papier rozprestrieme cesto, aby vznikol korpus. Na panvici opražíme slaninu s cibuľou, prebytočný tuk zlejeme. Zmes nanesieme na korpus. V miske zmiešame zvyšné ingrediencie – čedar, rozklepnuté vajcia, smotanu, soľ, čierne korenie a muškátový oriešok podľa chuti. Vnútornú nádobu vložíme do hrnca a zavrieme vekom – rúrou. Nastavíme ručne program na 22 minút pri 180 °C. Po skončení programu opatrne odstránime veko, chňapkami vyberieme hrniec a koláč vyberieme na tanier.

Dezerty

Medovníkové muffiny

Ingrediencie: 1 hrnček múky
½ hrnčeka vlažného mlieka 1 lyžica
oleja
1 lyžica medu
1 lyžica kakaa
1 lyžica medovníkového korenia 1 vajce
½ vrecúška kypriaceho prášku



Postup:

V miske dôkladne zmiešame všetky ingrediencie, aby nevznikli žiadne hrudky. Pripravíme si papierové košíčky na muffiny, ktoré z 2/3 naplníme cestom. Do hrnca sa podľa veľkosti vojde naraz cca 4 – 5 muffinov. Hrniec zavrieme vekom – rúrou - a rúru zapneme ručne na 15 minút a 200 °C. Upečené muffiny môžeme ozdobiť šľahačkou, poliať čokoládou alebo potrieť marmeládou.

Koláč z ovsených vločiek s marhuľami

Ingrediencie: 3 odmerky ovsených vločiek
1 zrelý banán
1 celé vajce
1 polievková lyžica strúhaného kokosu
1 kávová lyžička škorice
4 marhule bez kôstok, rozkrojené na polovice papier na pečenie



Postup:

Vidličkou roztláčime banán, pridáme vločky a vajce. Pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme škoricu, kokos a všetko dobre premiešame. Z papiera na pečenie si vystrihneme kruh alebo štvorec, o niečo väčší než je náš fritovací košík, a cesto hrubé cca 0,5 cm nanesieme v tvare kruhu na papier. Cesto pokladíme polovicami marhúl a takto pripravený koláč vložíme spolu s papierom do vnútorného hrnca

– papier môže dosahovať do polovice výšky hrnca! Priklopíme veko - rúru. Rúru naprogramujeme ručne na 15 minút a 155 °C. Po upečení chňapkami vyberieme fritovací košík. Koláč môžeme poliať javorovým sirupom, pocukrovať práškovým cukrom a ozdobiť šľahačkou.

Rúru možno použiť na pečenie rôznych pokrmov:

Pokrm	MIN-MAX množstvo (g)	Čas (min .)	TEPLOTA (°C)	Ďalšie informácie
Zemiaky a hranolčky				
Tenké mrazené hranolčky	350 - 600	15-16	200	
Hrubé mrazené hranolčky	350 - 600	15-20	200	
Domáce hranolčky		10-16	200	Pridaj lyžičku oleja
Gratinované zemiaky	450	15-18	200	
Mäso a hydina				
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 paličky	100 - 500	18- 22	180	
Kuracie prsia	100 - 500	10 -15	180	
Pochutiny				
Kuracie nugetky	100 - 500	4-17.5	200	Použiť predhrievani
Rybie prsty	100 - 500	6-10	200	Použiť predhrievani
Cibuľové krúžky	450	15	200	Použiť predhrievani
Plnená zelenina	100 - 500	10	160	

Tartalom

Meleg levegős sütő - CUCO és ARIO	63
Levesek.....	64
Brokkoli krémleves.....	64
Zöldséges leves	64
Húsok	65
Sertés tarja gombával	65
Csirkemell kakukkfűvel, burgonyával.....	66
Chilli con carne.....	66
Marhapörkölt	67
Füstölt húsos párolt bab	67
Csirke vajasan.....	68
Baromfizúzából és szívből készült pörkölt	68
Baba Ganoush	70
Hummusz	70
Puliszka.....	71
Csicseriborsós curry	71
Tejfölös zöldbab recept.....	72
Rizs	72
Rizottó	73
Pöttyös rizs.....	73
Tészták - Penne	74
Tojás.....	75
Zabpehely kása.....	75
Desszertek.....	76
Vanília puding	76
Sajttorta	76
Házi joghurt.....	76
Forrólevegős sütő - ARIO	77
Rántott csirkeszeletek.....	78
Hamburger pulykahúsból.....	78
Forrólevegős sütőben sült csirke	79
Sült karaj	79
Házi hasáburgonya.....	79
Csirkecombok.....	80
Francia QUICHE.....	80
Desszertek.....	81
Mézeskalácsos muffinok.....	81
Zabpelyhes lepény sárgabarackkal	81

Meleg levegős sütő - CUCO és ARIO

- Főzés előtt mindig győződjön meg arról, hogy az edénybe be van-e helyezve a belső tartály – belső főzőedény.
- Figyelem! A főzőedény egyes elemei – a belső tartály, kosár, állványok – főzés előtt, közben és a főzés befejezése után is forrók!
- Figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!
- Főzés előtt mindig ellenőrizze, hogy a nyomásfedél szelepe megfelelő pozícióban van-e.
- Ha a szelep megfelelő pozícióban van, és ennek ellenére főzés közben nagyobb mértékben szivárog a gőz vagy a víz, kapcsolja ki a főzőedényt, és ellenőrizze a szelep belső tömítését.

Levesek

- A kedvenc leveseit a főzőedény segítségével most rendkívül gyorsan és könnyen készítheti el!
- Olyan hozzávalók, mint a rizs, tészta vagy különböző magok hajlamosak a habzásra, ezért tartsa be a használati útmutatóban leírtakat! Ezen hozzávalókat csak a nyomás alatti főzés befejezése után adja hozzá az elkészítendő ételhez.

Brokkoli krémleves

Hozzávalók:

- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 fehér hagyma, durvára vágott
- 500 g brokkoli, durvára vágott
- 3 közepes burgonya, durvára vágott
- 4 csésze (1l) zöldséges alaplé
- 2 teáskanál só
- 2 gerezd foghagyma, szétnyomva
- 1 csésze (250 ml) zsíros tej
- 1 teáskanál dijoni mustár



Elkészítés:

A főzőedényt előmelegítjük - a „Saute (Hirtelen sütés)” program bekapcsolásával. A főzőedénybe beletesszük az olívaolajat és a hagymát, és hirtelen megpirítjuk. Hozzáadjuk a brokkolit, burgonyát és a sót. Alaposan összekeverjük, beleöntjük a zöldséges alaplé. Lezárjuk a fedelet és a szelepet főzés pozícióba állítjuk. Magas nyomás alatt 5 percig főzzük – a „Soup (Leves)” programon. A főzési idő letelte után a szelep segítségével elengedjük a nyomást és kinyitjuk a nyomásedényt. A leveshez hozzáadjuk a foghagymát, a mustárt és hozzáöntjük a tejet. A levest összeturmixoljuk botmixerrel és tálalhatjuk!

Zöldséges leves

Hozzávalók:

- levescsont
- (saját ízlése szerint – sertés, marha, csirke, füstölt)
- leveszöldség
- (mélyhűtött vagy friss)
- víz
- egy csipetnyi só
- fűszerek – babérlevél, egész bors, szegfűbors
- zöldfűszerek – ajánljuk a lestyánt, a petrezselyemzöldet



Elkészítés:

A belső edénybe egymás után beletesszük a csontokat, zöldséget (ha friss zöldséget használunk, akkor először tisztítsuk meg és mossuk le), fűszereket, zöldfűszereket és egy csipetnyi sót. Hozzáöntjük a vizet. Figyelem – a víz mennyisége a belső edény maximum 2/3-ig érjen! Lezárjuk a fedelet és beállítjuk a „Soup (Leves)” programot – 15 percre. Az elkészült alaplé szitán keresztül átöntjük egy edénybe, hozzáadjuk a megfőzött, szitán maradt zöldségeket, hozzátehetjük a csontokról leszedett húst, ízlés szerint ízesíthetjük. Az elkészült levesbe beletehetjük a főtt levestésztát.

Húsok

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A húst mindenkor minimum 1 – 3 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Hús fajtája	Főzési idő (perc)
Marhaszegy	38-42
Darált marhahús	13-18
Sertés pecsenye	43-47
Sertés oldalas	18
Bárányhús	42-45
Egész csirke	15-18
Darabolt csirkehús	12-15

Sertés tarja gombával

Hozzávalók: 500 g sertés tarja
200 g vöröshagyma
1 gerezd foghagyma
1 evőkanál növényi olaj
2 mérőedény alaplé
(csirkehús alaplevet ajánljuk)
1 evőkanál liszt
só
bors
kömény
1 mérőedény szárított gomba



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj gyorsan felmelegszik, ekkor hirtelen megsütjük a kockákra vágott, megsózott és megborsozott sertés tarját. Megvárjuk, míg a hús minden oldalon megsül, kivesszük, az edénybe tesszünk még kis mennyiségű olajat és megpirítjuk a hagymát. Az aranyárgára megpirített hagymát megszórjuk liszttel, összekeverjük, visszatesszük a húst, hozzáadjuk a gombát, a 2 mérőedény alaplé és egy csipetnyi köményt. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Meat/Stew (Hús / Párolás) vagy Pork/Ribbs (Sertés / oldalas)” programot - 18 percre. A program befejezése után kieresztjük a gőzt, és óvatosan kinyitjuk a főzőedényt. Szükség szerint még sózhatjuk, borsozhatjuk. Az elkészült húst rátesszük a tányérra, köretként a főzőedényben elkészült főtt rizst ajánljuk.

Csirkemell kakukkfűvel, burgonyával

Hozzávalók: 500 g hűtött csirkemell
200 g vöröshagyma
200 g sárgarépa
4 burgonya, kb. 1 cm vastag szeletekre vágva
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 mérőedény alaplé (csirkehús alaplé)
1 mérőedény bor
só
fehér bors
kakukkfű
citrom
diónyi vaj



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj gyorsan felmelegszik, ekkor hirtelen megsütjük a nagyobb kockákra vágott, megsózott és megborsozott csirkemellet. A húsdarabokat kivesszük, és a főzőedényben megmaradt zsírdekhöz hozzáöntjük az alaplevet és a bort, hogy később könnyen kiszedhető legyen. Rövid ideig forraljuk. Hozzáadjuk az előzőleg megtisztított, apró kockákra feldarabolt vöröshagymát és sárgarépát. Fűszerezzük kakukkfűvel, kicsit várunk, és a húskockákat visszatesszük. A kosárba beletesszük a feldarabolt burgonyát, és az állvánnyal együtt belehelyezzük a főzőedénybe. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Poultry (Baromfi)” programot - 15 percre. A program befejezése után kieresztjük a gőzt, és óvatosan kinyitjuk a főzőedényt. Az edényfogók segítségével kiemeljük az állvánnyal együtt a kosarat, amelyben a burgonya főtt. A mártásból kivesszük az elkészült húst. Kapcsoljuk be a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A mártást még egy kis ideig főzzük, hogy kevesebb legyen a mennyisége, vajjal és citrommal ízesítjük. Tetszés szerint még sózhatjuk, borsozhatjuk. A csirkemellet és a burgonyát egymás mellé tálaljuk, majd meglöcsöljük a mártással.

Chilli con carne

Hozzávalók: 400 g darált marhahús
1 babkonzerv
200 g vöröshagyma
1 hámozott paradicsom konzerv
1 gerezd fokhagyma
növényi olaj
1 mérőedény alaplé (marhahús alaplé)
só
bors
chili
cukor vagy étcsokoládé
kömény
citromhéj



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A felhevített olajon aranyárgára pirítjuk a kockákra vágott hagymát. Hozzáadjuk a darált húst és a fokhagymát. A húst megpirítjuk. A főzőedénybe tesszük a konzerv babot és paradicsomot, tetszés szerint megfűszerezzük – só, bors, kömény, chili, reszelt citromhéj. A végén ízesíthetjük még kevés cukorral vagy minőségi étcsokoládéval. Szükség esetén hozzáönthetünk még 1 mérőedény alaplevet. Ne feledjük rendszeresen megkeverni. Kikapcsoljuk a „ Saute (Hirtelen sütés)” programot. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Beans/Chilli (Bab /

Chili” programot - 12 percre. A program befejezése után levesszük a fedelet, és a chilit még egyszer alaposan megkeverjük. A Chilli con carne-t tálalhatjuk kenyérrel vagy rizzsel.

Marhapörkölt

Hozzávalók: 500 g marhahús
(lábszár, nyak vagy szegy)
200 g vöröshagyma, apró
kockákra vágva
1 sűrített paradicsom
1 gerezd foghagyma
növényi olaj (vagy evőkanálnyi zsír)
3 mérőedény alaplé
(legjobb a marhahús alaplé)
1 evőkanál liszt
édes fűszerpaprika őrlemény
só
bors
kömény
majoránna



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj hamar felhevül, ekkor a hagymát aranyárgára megpirítjuk. Hozzáadjuk a kockákra feldarabolt húst és foghagymát. A húst megpirítjuk. Meghintjük fűszerpaprikával és liszttel, gyorsan alaposan összekeverjük, nehogy a paprika keserű ízt kapjon! Saját ízlés szerint megfűszerezzük – só, bors, kömény, majoránna. Hozzáöntünk 3 mérőedény alaplevet. Ne feledjük időnként alaposan megkeverni! Kikapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az edényt lezárjuk a nyomásfedővel. Elindítjuk a „Meat/Stew (Hús / Párolás) vagy Beef (Marhahús)” programot - 30 (35) percre. A program befejezése után levesszük a fedelet és az ételt még egyszer alaposan megkeverjük. Tálaláskor a pörköltet karikákra vágott hagymával díszíthetjük. Köretként zsemlegombócot vagy kenyeret ajánlunk.

Füstölt húsos párolt bab

Hozzávalók:

- 1 darab füstölt hús, 1 - 1,5 kg (csonttal)
- 500 g szárazbab
- 4 db közepes méretű hagyma
- 2 db sárgarépa
- 2 db húsos paprika
- 1 db piros kápia paprika
- 2 kanál olaj
- Só (ízlés szerint)
- Őrölt bors (ízlés szerint)
- 2 kiskanál édes őrölt paprika
- 1 kanál csípős paprikakrém
- 300 ml paradicsompüré
- 1 csomag petrezselyemzöld



Elkészítés menete:

Pírítsa meg az olajon a multicooker belső edényében Saute (resztelés) programon az apróra vágott hagymát. 5 perc után adja hozzá a felszeletelt paprikát és folytassa a resztelést, amíg a zöltség üvegezzé nem válik. Resztelje mindezt kb. 15 percig nyitott fedéllel. Utána kapcsolja ki a készüléket (Start/Stop) és tegye bele a többi hozzávalót. Öltse fel 1-1,2 l vízzel. Figyelem! Az edényen lévő MAX jelzést ne lépje túl! Zárja le és rögzítse a fedelet a használati útmutató szerint. Állítsa az edényt Beans/Chili funkcióra, „HIGH” nyomásra, 60 perc időtartamra. Az időtartam lejártát követően csökkentse a nyomást az útmutató szerint, majd tegye bele az apróra vágott petrezselyemzöldet.

Csirke vajasan

- Hozzávalók:**
- 2 evőkanál vaj (használhat olajat is)
 - 1 kisebb fej lilahagyma, szeletekre vágva
 - 1 evőkanál friss gyömbér
(vagy 1 teáskanál szárított gyömbér)
 - 2 evőkanál „Garam masala” fűszerkeverék
(indiai fűszer)
 - 1 teáskanál só
 - 1 csésze (250 ml) csirke alaplé
(vagy víz)
 - 3 evőkanál sűrített paradicsom
 - 4 db mélyhűtött csirkemell
 - 1½ csésze (400 ml) aprított paradicsom, konzervben
 - 3 gerezd foghagyma, apróra vágva (vagy szárított foghagyma)
 - ½ csésze (85 ml) főzőtejszín
 - 3 ág koriander, apróra vágva (díszítéshez)



Elkészítés:

A főzőedényt – előkészített belső edénnyel együtt – előmelegítjük a „Saute (Hirtelen sütés)” program elindításával. Az előmelegített edénybe tesszünk egy evőkanál vajat, hagymát és megpirítjuk (kb. 4 perc). Meghintjük gyömbérral, 1 evőkanál „Garam masala” fűszerkeverékkel, sóval, és mind ezt alaposan összekeverjük. Beleöntjük az alaplevet vagy vizet, alaposan összekeverjük. Az edénybe betesszük a mélyhűtött csirkemelleket. A csirkehústra ráöntjük a sűrített paradicsomot és az aprított paradicsomot – most ne keverjük meg! Meghintjük a megmaradt „Garam masala” fűszerkeverékkel – most se keverjük meg! A fedelet lezárjuk, a szelepet beállítjuk a főzéshez. Főzzük 5-7 percig magas nyomás mellett, a „Poultry (Baromfi)” programra beállítva. A főzési idő lejártá után kinyitjuk a főzőedényt, a fedélen található szelep segítségével megszüntetjük a nyomást. Óvatosan belekeverjük a friss foghagymát, főzőtejszínt és a megmaradt evőkanálnyi vajat. Tálalhatjuk rizsszel, apró tésztával vagy kuskusszal.

Baromfizúzából és szívből készült pörkölt

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 kg baromfi zúza és szív
- 5 db közepes méretű hagyma
- 2 db húsos paprika
- 1 db piros kápia paprika
- 2 kanál olaj
- só (ízlés szerint)
- őrölt bors (ízlés szerint)
- 1 kiskanál őrölt édes paprika
- 1 csomag petrezselyemzöld
- 150 ml paradicsompüré



Elkészítés menete:

Pirítsa meg a multicooker belső edényében Saute (párolás) programon az apróra vágott hagymát. 5 perc után adja hozzá a felszeletelt paprikát és folytassa a resztelést, amíg a zöldség üvegessé nem válik. Resztelje mindezt kb. 15 percig nyitott fedéllel. Adja hozzá a zúzat és a szívet, majd resztelje mindaddig amíg bevonat nem képződik rajtuk. Végül adja hozzá a többi hozzávalót (sót, borsot, őrölt paprikát és paradicsompürét). Öntse fel max 100 ml vízzel. Megjegyzés! Több folyadék hozzáadása nem szükséges, mivel a zöldség és a hús is vizet enged magából. Zárja le és rögzítse a fedelet a használati útmutató szerint. Állítsa az edényt MEAT/STEW funkcióra, „HIGH” nyomásra, 60 perc időtartamra.

Az időtartam lejártát követően csökkentse a nyomást az útmutató szerint, majd tegye bele az apróra vágott petrezselyemzöldet.

Tenger gyümölcsei

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A tenger gyümölcseit mindenkor minimum 1 – 3 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- Ha lehetséges, a főzéshez használja az állványt!

Hüvelyes fajtája	Főzési idő (perc)
Szója	12 - 15
Tarkabab	6 - 9
Csicseriborsó	14 - 17
Lencse	6 - 9
Zöldborsó	13 - 16

Hüvelyesek

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A hüvelyeseket mindenkor megfelelő mennyiségű folyadékkal főzze!
- A hüvelyeseket ajánlatos éjszakára vízbe áztatni, azonban a főzőedény lehetővé teszi a hüvelyesek elkészítését megelőző áztatás nélkül is. Ebben az esetben a főzési idő hosszabb lesz.
- A „Hüvelyesek” program használata során az edénybe ne tegyen az úrtartalom felét meghaladó mennyiségű alapanyagot (½-es jelzés).
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Hús fajtája	Főzési idő (perc)
Kagylófélék	3-5
Rákfélék	3-5
Homár	3-5
Kagyló	3-5
Garnélarák	2-3
Egész hal	7-8
Hal alaplé	7-8

Baba Ganoush

Hozzávalók: 4 evőkanál olívaolaj
2 padlizsán
2-3 gerezd foghagyma, hámozatlan
1 gerezd foghagyma, meghámozva
1 teáskanál só
½ csésze (125 ml) víz
1 citrom leve (kb. ¼ csésze citromlé)
1 evőkanál Tahini (szezámagos paszta)
¼ csésze fekete olívbogyó, néhány darabot tegyünk félre a díszítéshez
néhány ág friss kakukkfű (vagy 1 evőkanál szárított kakukkfű)
extra szűz olívaolaj



Elkészítés:

A padlizsánokat úgy hámozzuk meg, hogy maradjon rajtuk egy kis héj – az íz és a szín miatt. A padlizsán egy részét karikákra szeleteljük fel – majd azokat elhelyezzük az edény aljára, a maradékot nagyobb darabokra vágjuk. Előmelegítjük a főzőedényt, bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot – felhevítjük az olívaolajat, óvatosan beletesszük a karikákra felszeletelt padlizsánt, és 5 percig pirítjuk. Hozzáteesszük a hámozatlan foghagyma gerezdeket. Majd a padlizsán karikákat megfordítjuk, hozzáadjuk a feldarabolt padlizsánt, sót, vizet és lezárjuk a fedelet. A magas nyomás mellett 5 percig főzzük – a „Multigrain (Hüvelyesek)” programon. A főzési idő lejártá után kinyitjuk a főzőedényt. Kiemeljük a belső edényt, átöntjük a levet. Kiemeljük a foghagymát, eltávolítjuk a héját. Hozzáadjuk a Tahini pasztát, citromlét, a megfőzött és nyers foghagyma gerezdeket és a fekete olívbogyókat. Előkészítjük a botmixert, és mindent alaposan összeturmixolunk. Az elkészült krémet tálkákba tesszük, megszórjuk kakukkfűvel, a megmaradt fekete olívbogyókkal, meglocsoljuk olívaolajjal és tálaljuk.

Hummusz

Hozzávalók: 180 g száraz vagy éjszakára beáztatott csicseriborsó
1 l víz
1 babérlevél
1 gerezd foghagyma
2 evőkanál Tahini (szezámagos paszta)
1 citrom, citromlé (kb. 3 evőkanál citromlé)
¼ teáskanál őrölt kömény
½ teáskanál tengeri só
1 petrezselyemzöld, finomra vágva
1 csipetnyi piros fűszerpaprika
extra szűz olívaolaj



Elkészítés:

A csicseriborsót átmoszuk és beletesszük a belső edénybe, hozzáöntjük a vizet, hozzáadjuk a babérlevelet. Az edényt lezárjuk a fedéllel. A fedéllel lezárt edényben 18 percig főzzük, magas nyomás mellett, a „Multigrain (Hüvelyesek)” programra beállítva. A főzési idő letelte után kinyitjuk az edényt. Várunk 10 percig, míg a nyomás lecsökken. A levet átöntjük egy tálkába, mert annak egy részére még szükségünk lesz. Kivesszünk néhány darab csicseriborsót a díszítéshez. A csicseriborsót hagyjuk az edényben kihűlni (kb. 30 perc), kivesszük a babérlevelet. Előkészítjük a botmixert, vagy a kihűlt csicseriborsót áthelyezzük konyhai mixerbe. Hozzáadjuk a korábban félretett ½ csésze alaplevet, a Tahini pasztát, a citromlevet, a köményt és a friss foghagyma gerezdet. Mind ezt összeturmixoljuk, míg krémes állagú nem lesz. Szükség szerint hozzáönthetjük a félretett alaplevet, megsózzuk. Ismét alaposan összekeverjük. Az elkészült hummuszt feldíszítjük az előzőleg félretett csicseriborsóval. Hozzáadunk néhány csepp olívaolajat, meghintjük őrölt fűszerpaprikával, frissen apróra vágott petrezselyemzölddel és tálalhatjuk!

Puliszka

Hozzávalók:

- 150 g kukoricaliszt
- 800 ml víz
- Fél kiskanálnyi só
- 50 g vaj, esetleg parmezán
- Az ezzel a hozzávaló aránnyal készített puliszka kissé lágyabb és krémesebb lesz, de kukoricaliszt hozzáadásával tetszés szerint besűríthető.

Elkészítés menete:

Tegye a kukoricalisztet, a sót és a vizet a multicooker belső edényébe és kevergetve dolgozza össze a hozzávalókat. Állítsa be 15-20 percre a fedél nélküli „Stew” programot. A csomósodás elkerülése érdekében főzés közben se hagyja abba a keverést. A multicooker program lejártá után adja hozzá a keverékhez a vaját és a reszelt parmezánt, majd jól keverje el.

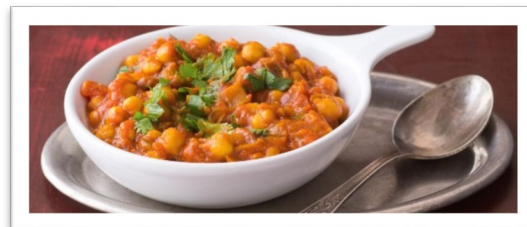


Csicseriborsós curry

- Hozzávalók:**
- 1 evőkanál növényi olaj
 - 1 közepes lilahagyma, felaprítva
 - 2 evőkanál „Chana masala” fűszerkeverék
 - 1 evőkanál szárított őrölt foghagyma
 - 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér
 - 1 csésze (250 ml) szárított csicseriborsó, éjszakára

Beáztatva

- 1 csésze (250 ml) víz
- 400 g feldarabolt paradicsom, konzervből
- 1 teáskanál tengeri só



Elkészítés:

A kosárba tegyük 4 csésze rizst és vizet. Az előmelegített edénybe – a „Saute (Hirtelen sütés)” programra beállítva, beleöntjük az olajat és megpirítjuk rajta a hagymát (kb. 7 perc). Hozzáadjuk a „Chana masala” fűszerkeveréket, a foghagymát és a gyömbért. Hozzáöntjük a vizet, hozzáadjuk a csicseriborsót, a konzerves paradicsomot, és mindent alaposan összekeverünk. Behelyezzük a kosarat a rizzsel és vízzel. A fedéllel lezárt edényben, a főzési pozícióba beállított szeleppel 20 percig főzzük, magas nyomás mellett - a „Multigrain (Hüvelyesek)” programra beállítva. Az elkészült ételt díszíthetjük hagymával, tálalhatjuk bármilyen natúrjoghurttal is – külön tálkában.

Tejfölös zöldbab recept

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 800 g zöldbab
- 1 db nagy méretű hagyma
- 1 db piros paprika
- 1 db reszelt sárgarépa
- 3 gerezd fokhagyma
- 4 kanál olívaolaj
- 1 és fél kiskanál só
- 1 kiskanál őrölt piros paprika
- 600 ml víz
- 1/2 csomag petrezselyemzöld



Tejfölmártáshoz:

- 2 kanál liszt
- 2 kanál víz
- 600 g 20%-os tejföl
- 1/4 kiskanál bors

Elkészítés menete:

Melegítse fel a 4 kanál olívaolajat, tegye bele és pirítsa 2-3 percig az apróra vágott hagymát, majd tegye bele a fohagymát, a reszelt sárgarépát és a paprikát. A Saute (resztelés) funkciót használja ehhez a művelethez nyitott fedéllel.

Adja hozzá a pirított zöldséghez a fűszereket. Gyorsan kevergesse, hogy az őrölt paprika ne égjen le. Néhány másodperc múlva öntse fel egy csésze vízzel és tegye bele a zöldbabot. Keverje kissé össze és öntse hozzá a víz maradékát. Zárja le és rögzítse a fedelet a használati útmutató szerint. Programozza be az edényt 18-20 perc időtartamra a Meat/Stew funkcióra.

Mártás:

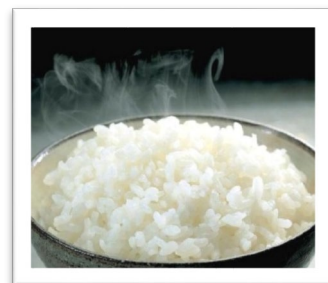
Tegye tálkába a lisztet és a vizet, majd keverje jól össze. Adja hozzá a tejfölt és keverve dolgozza össze az alapanyagokat. Tegye bele a borsot.

Közben, ha letelt a 18-20 perc, az útmutató szerint csökkentse a nyomást az edényben. Állandó keverés mellett tegyen a tejfölös alaphoz kb. 2-3 szedőkanál forró levet az edényből. Lassan adja hozzá a levet, hogy a tejföl ne csomósodjon össze. Ezután öntse le a zöldbabot a tejfölös alappal és hagyja 5 percig főni a Saute (resztelés) funkción nyitott fedéllel.

Végül tegye bele az apróra vágott petrezselyemzöldet.

Rizs

Hozzávalók: rizs
víz
egy csipetnyi só



Elkészítés:

A belső edénybe 1:2 arányban tegyünk rizst és vizet. Használjuk a mérőedényt! Egy adag rizs körülbelül fél mérőedénynek felel meg. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel, és 12 percre elindítjuk a „Rice (Rizs)” programot. A főzési idő lejártá után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedőt. Az elkészült rizst tálalhatjuk!

Rizottó

Hozzávalók: 2 mérőedény rizs a rizottóhoz
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g vöröshagyma
1 evőkanál olívaolaj
4 mérőedény alaplé
(csirkehús vagy zöldség alaplé)
2 mérőedény száraz bor
2 evőkanál vaj
½ mérőedény parmezán sajt
bazsalikom

Elkészítés:

A belső edénybe beleöntünk egy evőkanálnyi olajat, hozzáadunk egy evőkanálnyi vajat. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A felhevített olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a rizst és összekeverjük. A rizst is rövid ideig pirítjuk. Hozzáöntjük a bort, rövid ideig forraljuk, hogy a borból elpárologjon az alkohol. Hozzáöntjük az alaplevet. A rizs és az alaplé aránya 1:2 legyen. Az edényt lezárjuk a nyomásfedővel. Beállítjuk a „Risotto vagy Rice (Rizs)” programra - 30 percre. A főzési idő lejárta után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedőt. A még meleg rizottóhoz hozzákeverjük a parmezán sajtot és egy evőkanálnyi vajat. Ízestjük bazsalikommal, ízlés szerint még sózhatjuk.



Pöttyös rizs

Hozzávalók: 1¼ csésze (340 g) száraz basmati rizs, átöblítve
5 evőkanál (70 g) quinoa mag (vörös vagy fekete),
átöblítve
3 csésze (750 ml) víz

Elkészítés:

Az edénybe betesszük a rizst, a quinoa magot és hozzáöntjük a vizet. Lezárjuk a fedelet, a szelepet a főzés pozícióba állítjuk. Magas nyomás mellett 3 percig főzzük. A főzési idő lejárta után óvatosan kinyitjuk az edényt, a rizst összekeverjük és tálalhatjuk!



Zöldségek

- A fenti adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A zöldségeket mindenkor minimum 1 – 2 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- A főzési idő 1-2 perccel hosszabb, ha mélyhűtött zöldséget használ fel.

Zöldség fajtája	Főzési idő (perc)
Spárga	2-5
Bab	5
Kicsi bab	2-3
Egész sárgarépa	23
Brokkoli	3
Bimbós kel	5
Sárgarépa	5
Karfiol	3-5
Egész kukorica	4
Kelkáposzta	2-3
Darabolt burgonya	7
Új burgonya	6
Darabolt tök	8

Tészták - Penne

Hozzávalók: Penne tészta
víz
egy-két csipetnyi só

Elkészítés:

A belső edénybe 1:2 arányban tegyük a tésztát és a vizet. Használjuk a mérőedényt! Egy adag tészta körülbelül egy mérőedénynek felel meg. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel, és beállítjuk a „Rice (Rizs)” programra - 5 percre. A főzési idő lejártá után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedelet. Most a tészta tálalásra kész!



Megj.: Bármilyen fajta tésztát használhatunk, azonban ügyelni kell a megfelelő vízmennyiségre, hogy a tésztát mindig ellepje a víz!

Tojás

Hozzávalók: tojás
víz

Elkészítés:

A belső edénybe öntünk 2 mérőedény vizet. Behelyezzük az állványt, az állványra rátesszük a tetszés szerinti mennyiségű tojást. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedéllel, és elindítjuk a „Egg(s) Tojás” programot. A főzés idejét attól függően állítsuk be, hogy milyen keménységű tojást szeretnék főzni:

3 perc..... lágyabb tojás
4 perc..... lágy tojás
5 perc..... majdnem kemény tojás
6 perc..... kemény tojás



Zabpehely kása

Hozzávalók: zabpehely
tej
1 evőkanál méz
egy csipetnyi só

Elkészítés:

A belső edénybe egymás után tegyük a tejet, a mézet, egy csipetnyi sót és a zabpehelyt. Egy adaghoz számoljunk 1 mérőedény zabpehelyt és 2 mérőedény tejet. Alaposan keverjük össze. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedéllel és elindítjuk a „Oatmeal vagy Porridge (Zabpehely kása)” programot – 15 percre. A főzési idő lejártá után összekeverjük a kását, és máris tálalhatjuk a kedvenc gyümölcssel.



Desszertek

Vanília puding

Hozzávalók: 2 tojás
1 mérőedény víz
1½ mérőedény tej
3 – 4 evőkanál cukor (ízlés szerint)
egy csipetnyi só
1 teáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

Az előkészített tálkában összekeverjük a hozzávalókat, a tejet csak a végén adjuk hozzá. Mindent alaposan összekeverünk. Előkészítünk kisebb tálkákat a pudinghoz, és félig megtöltjük azokat az elkészült keverékkel. Az edénybe behelyezzük az állványt, beleöntünk 2 mérőedény vizet. Az állványra rátesszük a pudingos tálkákat, és az edényt lezárjuk a fedővel. Elindítjuk a „Dessert vagy Cake (Desszert)” programot - 5 percre. A főzési idő lejárta után óvatosan kiemeljük a tálkákat, és a pudingot hagyjuk kihűlni. A tálalás előtt díszíthetjük gyümölcssel és tejszínhabbal.



Sajttorta

Torta: 1 csomag vajkeksz
100 g vaj
Tésztá: 250 g túró
1 pohár tejföl (200 g)
1 csomag mascarpone (250 g)
1 tojás
2 evőkanál méz
vanília aroma
sütőpapír

Elkészítés:

A zacskóban lévő kekszet egy nyújtófa segítségével felaprítjuk, egy tálkában alaposan összekeverjük a vajjal úgy, hogy tésztát kapjunk. Egy tálkában összekeverjük a többi hozzávalókat és konyhai robotgép segítségével vagy kézzel belekeverjük a tésztába. A belső edényt kibéleljük sütőpapírral – a sütőpapír csak az edény feléig érhet! A sütőpapírra ráöntjük a tésztát – megformáljuk a tortát. A tortára ráöntjük a krémet. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel. Bekapcsoljuk a „Dessert vagy Cake (Desszert)” programot – 35 percre. A főzési idő lejárta után óvatosan kinyitjuk az edényt. A sütőpapírnak köszönhetően a sajttortát könnyen kifordíthatjuk az edényből. A kész desszertet díszíthetjük tejszínhabbal és a kedvenc gyümölcsünkkel.



Házi joghurt

Hozzávalók: 1 l friss tej
2 evőkanál élőflórás joghurt

Elkészítés:

A főzőedényhez mellékelt útmutató szerint – „Joghurt” program.



Forrólevegős sütő - ARIO

- Főzés előtt mindig legyen előkészítve a belső tartály – a belső főzőedény.
- Figyelem! A főzőedény egyes elemei – a belső tartály, kosár, állványok – főzés előtt, közben és a főzés befejezése után is forrók!
- Figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!
- Ha a használati útmutatóban szerepel az előmelegítési funkció használata, a sütőt először kapcsolja be 5 percre, 200 °C hőmérsékletre.

Rántott csirkeszeletek

Hozzávalók: 750 g csirkemell
1 tojás
100 ml sör
2 mérőedény finomliszt
3 mérőedény zsemlemorzsa
só
olaj spray



Elkészítés:

A húst lemoszuk, 1 cm vastag szeletekre vágjuk, finoman megklopfoljuk és megsózzuk. Egy egész tojást összekeverünk a sörrrel, finoman felhabosítjuk. A hússzeleteket bepanírozzuk (lisztben, tojásban és sörben, zsemlemorzsaiban). Az egyes szeletekre ráfűjjük az olajat. Ezután a hússzeleteket behelyezzük a sütőkosárba, akár a kosár oldalaira is, mert így jobban kihasználjuk az edény belsejében áramló forró levegőt. A sütőedény fedelén bekapcsoljuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 16 percre, 180 °C hőmérsékletre. 8 perc után leemeljük a fedőt, edényfogók segítségével kiemeljük a kosarat és megfordítjuk a hússzeleteket. A programot ismét végigfuttatjuk. Az elkészült hússzeleteket tálalhatjuk savanyú uborkával és kenyérszeletekkel.

Hamburger pulykahúsból

Hozzávalók: 750 g darált pulykahús
1 vöröshagyma
1 gerezd foghagyma
1 egész tojás
120 g reszelt sajt
1 mérőedény zsemlemorzsa
só, bors, lestyán (friss vagy szárított), fűszerek saját ízlés szerint
olaj spray



Elkészítés:

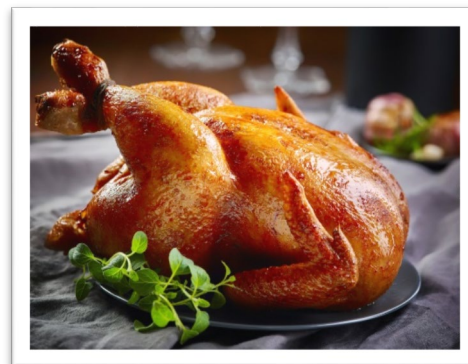
A darált húst megsózzuk, megborsozzuk, hozzáadjuk a zöldfűszereket és az ízlésünknek megfelelő további fűszereket. A hagymát és a foghagymát apróra vágjuk, hozzáadjuk a húst és a többi hozzávalót, majd alaposan összekeverjük. Megfelelő formára alakítjuk (pogácsa, henger). A hús könnyeb feldolgozása érdekében nedvesítsük be a kezünket vízzel, így a hús nem fog hozzátapadni a kézhez. Az előkészített húst beletesszük a sütőkosárba úgy, hogy a forró levegő egyenletesen áramoljon, majd kapcsoljuk be a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 10 percre, 180 °C hőmérsékletre. A hamburgereket zsemlelében tálalhatjuk, zöldségekkel vagy köretként főtt burgonyával.

Forrólevegős sütőben sült csirke

Hozzávalók: egész csirke
só
vaj

Elkészítés:

A hűtött vagy előzetesen felengedett mélyhűtött csirke minden oldalát alaposan megsózzuk, ráhelyezzük a sütőállványra (mellekkel lefelé). Az állványt betesszük a főzőedénybe, és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt. Beállítjuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 180 °C hőmérsékletre, 40 percre. A beállított idő lejárta után a sütő a sütési idő végét jelzi. Ha szeretnénk, hogy a bőr minden oldalon ropogós legyen, a csirkét az állványon óvatosan forgassuk meg (Figyelem – a belső edény és az állvány is forró!), és kapcsoljuk be a „Hús” programot (csirke szimbólum) – még 200 °C hőmérsékletre, további 2 percre. Ezután a csirke elkészült, minden oldala aranyárgára, ropogósra sült.

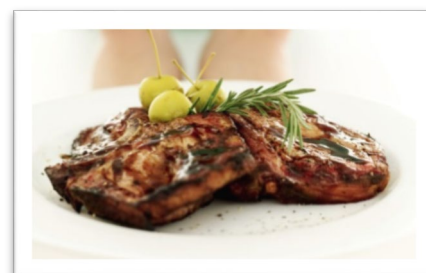


Sült karaj

Hozzávalók: friss karaj
só
bors
kömény

Elkészítés:

A friss sertéskaraj szeleteket finoman megklopfoljuk, mindkét oldalát bekenjük olajjal, megsózzuk, megborsozzuk, rászórjuk a köményt, esetleg néhány csepp citromlével is ízesíthetjük. A hússzeleteket a kosárba tesszük (akár egymásra is rakhatjuk), a sütőkosarat behelyezzük a főzőedénybe és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt. Bekapcsoljuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 180 °C hőmérsékletre, beállítjuk 12 percre. A főzési idő lejárta után kivesszük a hússzeleteket, és tálalhatjuk hasáburgonyával vagy más kedvenc köretünkkel.

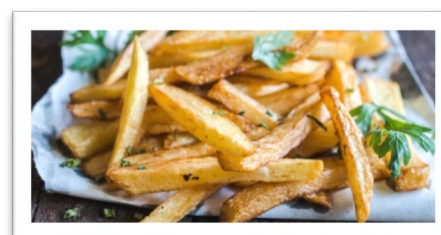


Házi hasáburgonya

Hozzávalók: burgonya
egy csipetnyi só
1 teáskanál olaj

Elkészítés:

A burgonyát megmossuk (meghámozhatjuk, de héjában is süthetjük), késsel vagy hasáburgonya vágóval egyforma hasábokra vágjuk. Egy tálkába helyezzük, hozzáadunk néhány csepp olajat és összekeverjük. A hasábokat betesszük a belső edénybe, lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt, és bekapcsoljuk a „Friss hasáburgonya” programot (hasáburgonya szimbólum) – 30 percre, 160 °C hőmérsékletre. 15 perc után leemeljük a fedőt, és a hasáburgonyákat megfordítjuk. Újra bekapcsoljuk a „Friss hasáburgonya” programot (hasáburgonya szimbólum) – most már csak 15 percre, 160 °C hőmérsékletre. A kész hasáburgonyát egy tálkában finoman megsózzuk.

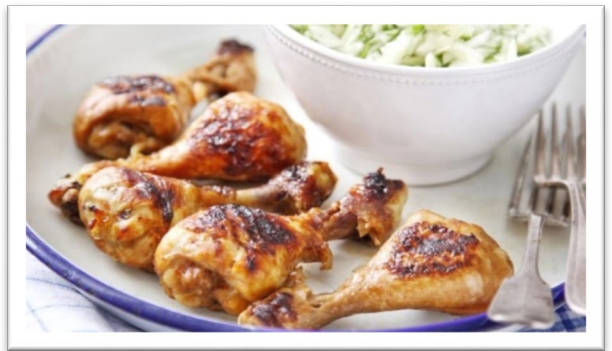


Csirkecombok

Hozzávalók: csirke alsócomb
egy csipetnyi só
grill fűszerkeverék – saját ízlés szerint (ha lehetséges, só nélkül)
1 teáskanál olaj

Elkészítés:

A hűtött csirke alsócombokat betesszük egy tálkába, megsózzuk, fűszerezzük grill fűszerkeverékkel és hozzáadunk néhány csepp olajat. Alaposan összekeverjük. A combokat beletesszük a sütőkosárba, az edényt lezárjuk fedővel – lezárjuk a sütőt, és beállítjuk a „Csirkecombok” programot (csirkecomb szimbólum) – 22 percre, 200 °C hőmérsékletre. A program befejezése után a csirkecombok elkészültek. Meglepően szaftosak lesznek!



Francia QUICHE

Tészta: 175 g finomliszt
75 g vaj
2 evőkanál hideg víz
1 teáskanál só

Töltelék: 250 g angolszalonna
175 g cheddar sajt
1 vöröshagyma
4 tojás
250 ml habtejszín (31%)
só
bors
szerecsendió



Elkészítés:

Egy tálkában először a finomlisztből, felengedett vajból, hideg vízből és sóból tésztát készítünk. A belső edény alját kibéleljük sütőpapírral – papírt csak az aljára tegyünk, maximum az edény feléig! A sütőpapírra szétterítjük a tésztát úgy, hogy megfelelő formát kapjunk. Egy serpenyőben megpirítjuk a szalonnát és a hagymát, a felesleges zsiradékot leöntjük. Az elkészült masszát ráöntjük a tésztára. Egy tálkában összekeverjük a megmaradt hozzávalókat – cheddar sajtot, tojásokat, habtejszín és saját ízlésünk szerint a sót, a borsot és a szerecsendiót. A belső edényt betesszük a főzőedénybe, és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt. Kézzel beállítjuk a programot - 22 percre, 180 °C hőmérsékletre. A program befejezése után óvatosan leemeljük a fedőt, edényfogók segítségével kiemeljük a belső edényt és az elkészült lepényt rátesszük egy tányérra.

Desszertek

Mézeskalácsos muffinok

- Hozzávalók:**
- 1 csésze liszt
 - ½ csésze langyos tej
 - 1 evőkanál olaj
 - 1 evőkanál méz
 - 1 evőkanál kakaó
 - 1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék
 - 1 tojás
 - ½ csomag sütőpor

Elkészítés:

Egy tálkában alaposan összekeverjük a hozzávalókat úgy, hogy csomómentes tésztát kapjunk. A muffinokhoz előkészítjük a papírkosárkákat, melyeket 2/3-ig töltünk meg tésztával. Az edénybe a muffinok méretétől függően kb. 4 – 5 db muffin fér be. Az edényt lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt – manuálisan bekapcsoljuk a sütőt legalább 15 percre, 200 °C hőmérsékletre. Az elkészült muffinokat díszíthetjük tejszínhabbal, leönthetjük csokoládéval vagy lekvárral.



Zabpelyhes lepény sárgabarackkal

- Hozzávalók:**
- 3 mérőedény zabpehely
 - 1 érett banán
 - 1 egész tojás
 - 1 evőkanál kókuszreszelék
 - 1 kávéskanál fahéj
 - 4 felezett sárgabarack, kimagozva
 - sütőpapír

Elkészítés:

Villával összenyomkodjuk a banánt, hozzáadjuk a zabpelyhet és a tojást. Hozzáadunk néhány csepp citromlevet, fahéjat, kókuszreszeléket, és mind ezt alaposan összekeverjük. A sütőpapírból négyzet- vagy kör alakú formát vágunk, amely valamivel nagyobb, mint a sütőkosár, és kb. 0,5 cm vastagságban rátesszük a tésztát. A tésztára felhelyezzük a kettévágott sárgabarackokat. Az előkészített lepényt belerakjuk – papírral együtt – a belső edénybe, a papír csak az edény magasságának a feléig érhet! Lezárjuk a fedelet – a sütőt. A sütőt manuálisan bekapcsoljuk legalább 15 percre, 155 °C hőmérsékletre. A sütés befejezése után az edényfogók segítségével kiemeljük a sütőkosarat. A kész lepényt meglocsolhatjuk juharsziruppal, meghinthetjük porcukorral és díszíthetjük tejszínhabbal.



A sütő az alábbiakban felsorolt, további különböző ételek készítéséhez is használható:

Étel	MIN-MAX mennyiség (g)	Idő (perc)	HŐMÉRSÉKLET (°C)	További információ
Burgonya és hasábburgonya				
Vékony mélyhűtött hasábburgonya	350 - 600	15-16	200	
Vastag mélyhűtött hasábburgonya	350 - 600	15-20	200	
Házi hasábburgonya	350 - 600	10-16	200	Egy teáskanál olajjal
Rakott burgonya	450	15-18	200	
Hús és baromfi				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Sertés karaj	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Kolbászok	100 - 500	13-15	200	
Csirkecomb	100 - 500	18- 22	180	
Csirkemell	100 - 500	10 -15	180	
Egyéb finomságok				
Csirkefalatok	100 - 500	4-17.5	200	Előmelegítéssel
Halrudacskák	100 - 500	6-10	200	Előmelegítéssel
Hagymakarikák	450	15	200	Előmelegítéssel
Töltött zöldségek	100 - 500	10	160	

Conținut

GĂTIRE SUB PRESIUNE - CUCO și ARIO	84
Supe	85
Supă cremă de broccoli.....	85
Supă cu legume.....	85
Carne	86
Carne de porc cu ciuperci	86
Piept de pui cu cimbru și cartofi	87
Chilli con carne.....	87
Gulaș de vită.....	88
Lahnie de fasole cu ciolan afumat	88
Tocăniță de pipote și inimi.....	89
Pui cu unt	89
Fructe de mare.....	90
Leguminoase	90
Baba Ganoush	91
Hummus.....	91
Mămăligă	92
Curry de năut	92
Orez.....	92
Risotto	93
Orez pistruiat	93
Legume.....	94
Rețetă de fasole verde cu smântână	94
Paste - Penne	95
Ouă.....	95
Griș de ovăz.....	96
Deserturi	96
Budincă de vanilie	96
Cheesecake	97
Iaurt de casă.....	97
Cuptor cu aer cald - ARIO	98
Șnițele de pui	99
Hamburger din carne de curcan	99
Pui preparat în cuptor cu aer cald.....	100
Cotlete la cuptor	100
Cartofi prăjiți de casă	100
Copănele de pui	101
QUICHE francezesc.....	101
Deserturi	102
Brioșe de turtă dulce.....	102
Tartă din fulgi de ovăz, cu caise	102

GĂTIRE SUB PRESIUNE - CUCO și ARIO

- Înainte de începerea gătirii sub presiune, aveți grijă că oala interioară să fie mereu pregătită.
- Aveți grijă la manipularea părților fierbinți ale oalei înainte, în timpul și după gătire - recipient interior, coșuleț, suporturi, totul va fi fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.
- Înainte de a începe gătirea sub presiune, verificați poziția corectă a supapei capacului.
- Dacă supapa este în poziția corectă și aburul sau apa încă se scurg excesiv în timpul gătitului, opriți vasul, eliberați aburul și verificați etanșarea interioară a supapei.

Supe

- Acum puteți pregăti rapid și ușor supele sau ciorbele preferate folosind oala noastră.
- Ingrediente precum orezul, pastele sau cerealele tind să spumeze, așa că urmați instrucțiunile din manual. Adăugați cel mai bine aceste ingrediente după gătitul sub presiune.

Supă cremă de broccoli

Ingrediente:

- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 ceapă albă, tăiată mare
- 500 g broccoli, tăiat mare
- 3 cartofi de dimensiuni medii, tăiați mari
- 4 căni (1l) de supă de legume
- 2 lingurițe de sare
- 2 căței de usturoi, presat
- 1 căniță (250 ml) lapte integral
- 1 linguriță de muștar de Dijon



Metodă de preparare:

Preîncălziți oala prin apăsarea programului - Călire. Adăugați uleiul de măsline și lăsați ceapa să se călească. Adăugați broccoli, cartofii și sarea. Amestecă bine, turnați supa de legume. Închideți capacul și setați supapa în poziția de gătit. Gătiți 5 minute la programul de presiune ridicată – Supă. După terminarea timpului, deschideți oala cu presiune, eliberați presiunea prin supapă. Adăugați usturoi, muștar și turnați laptele. Se amestecă folosind mixerul vertical și se poate servi imediat.

Supă cu legume

Ingrediente:

- oase pentru supă (după preferințele dvs – de porc, vită, pui, afumate)
- amestec de legume pentru supă (congelate sau proaspete)
- apă, un vârf de sare
- condimente pentru supă– frunze de dafin, piper întreg, condimente proaspete
- verdețuri – de preferat pătrunjel, leuștean



Metodă de preparare:

Adăugați treptat în oala interioară oasele, legumele (dacă utilizați legume proaspete, nu uitați să le curățați și clătiți), condimentele, verdețurile și vârfurile de sare. Apoi acoperim cu apă. Atenție, apa poate fi maxim 2/3 din volumul vasului interior. Închideți capacul sub presiune și setați programul – Supă – pentru 15 minute. Supa astfel formată strecurați-o printr-o sită în altă oală, adăugați legumele deja fierte din strecurătoare, puteți adăuga și carnea de pe oase și condimentați după gust. În supă puteți adăuga și tăieței fierți în prealabil.

Carne

- Informațiile de mai jos sunt doar informative și pot fi schimbate în funcție de preferințele dvs.
- Gătiți mereu carnea cu cel puțin 1-3 măsuri de zeamă.
- Timpul de gătit poate varia în funcție de calitatea și cantitatea alimentelor.

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

Carne de porc cu ciuperci

Ingrediente:

- 500 g ceafă de porc
- 200 g ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură ulei vegetal
- 2 măsuri de supă (de preferat de pui)
- 1 lingură făină, sare
- piper, chimen
- 1 măsură ciuperci uscate



Metodă de preparare:

În oala cu vasul interior turnăm aproximativ o lingură de ulei, astfel încât să acopere fundul oalei. Pornim programul – Călire. După câteva momente, uleiul se încălzește, prăjiți ceafa de porc tăiată cubulețe, pe care ați sărat-o și piperat-o anterior. Prăjim bine carnea pe toate părțile, o scoatem din oală, adăugăm încă puțin ulei și călim ceapa. Peste ceapa călită, care a devenit aurie presărăm făina, amestecăm, adăugăm carnea prăjită, ciupercile, cele 2 măsuri de supă și condimentăm cu un vârf de chimen. Închidem capacul pentru presiune. Setăm programul - Carne / Înăbușire (Porc / coastă) - pentru 18 minute. După finalizarea programului eliberați aburul și deschideți oala cu grijă. Adăugați sare sau piper după gust. Carnea astfel pregătită o punem în farfurie iar ca și garnitură putem opta pentru orez, pregătit și el în oala noastră.

Piept de pui cu cimbru și cartofi

Ingrediente:

- 500 g piept de pui
- 200 g ceapă
- 200 g morcov
- 4 cartofi tăiați în felii groase de aproximativ 1 cm.
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 măsură de supă (de preferat de pui)
- 1 măsură de vin
- piper alb
- cimbru
- lămâie
- unt de dimensiunea unei alune



Metodă de preparare:

În oala cu vasul interior turnăm aproximativ o lingură de ulei, astfel încât să acopere fundul oalei. Pornim programul – Călire. După câteva momente, uleiul se încălzește și putem adăuga cubulețele tăiate mai mari de piept de pui, pe care le-am sărat și piperat în prealabil. Scoateți bucățile de carne și turnați peste prăjeala rămasă supă și vinul, astfel încât să se poate curăța de pe fundul vasului. Lăsați să fiarbă câteva minute. Presărați ceapa tăiată cubulețe și morcovul, curățat în prealabil. Condimentați cu cimbru, după câteva momente adăugați în oală bucățile de pui. Așezați în coșuleț cartofii tăiați, pregătiți în prealabil și apoi introduceți coșulețul în oală. Închidem capacul pentru presiune. Setăm programul - Pasăre - pentru 15 de minute. După finalizarea programului eliberați aburul și deschideți oala cu grijă. Folosind mânușile de bucătărie, scoateți coșulețul în care s-au pregătit cartofii. Scoateți carnea gata făcută din sos. Pornim încă o dată programul - Călire. Lăsăm sosul încă un pic să se reducă, apoi îl îmbunătățim cu unt și îl condimentăm cu lămâie. Adăugați sare, piper după gust. Așezați pieptul de pui pe farfurie, împreună cu cartofii și turnați sos peste ei.

Chilli con carne

Ingrediente:

- 400 g carne tocată de vită
- 1 conservă de fasole
- 200 g ceapă
- 1 conservă roșii decojite
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal
- 1 măsură de supă (de preferat de vită)
- sare
- piper, chilli
- zahăr sau ciocolată neagră
- chimen
- coajă de lămâie



Metodă de preparare:

În oala cu vasul interior turnăm aproximativ o lingură de ulei, astfel încât să acopere fundul oalei. Pornim programul – Călire. În uleiul încins, călim cubulețele de ceapă până când devin aurii. Apoi adăugăm carnea tocată cu usturoi. Lăsați carnea să scadă. În oală adăugăm fasolea și roșiile din conservă și condimentăm după gust - sare, piper, chimen, chili, coajă de lămâie. La final, condimentăm cu un pic de zahăr sau puțină ciocolată neagră de calitate. În cazul în care este nevoie, turnăm încă 1 măsură de supă. Nu uitați să amestecați continuu. Oprim programul – Călire. Închidem oala cu capacul sub presiune. Pornim programul - Fasole / Chilli - timp de 12 minute. După finalizarea programului dăm capacul la o parte și amestecăm bine chilli. Chili con carne poate fi servit cu pâine sau cu orez.

Gulaș de vită

Ingrediente:

- 500 g carne de vită (pulpă inferioară, gât, sau pulpă din față)
- 200 g de ceapă tăiată cubulețe
- 1 sos de roșii
- 1 cățel de usturoi
- ulei vegetal (sau o lingură de untură)
- 3 măsuri de supă (de preferat de vită)
- 1 lingură făină
- ardei dulce măcinat
- piper, chimen
- maghiran



Metodă de preparare:

În oala cu vasul interior turnăm aproximativ o lingură de ulei, astfel încât să acopere fundul oalei. Pornim programul – Călire. După câteva momente, uleiul se încinge și putem căli ceapa până devine aurie. Apoi adăugăm bucățile de carne cu usturoi. Lăsați carnea să scadă. Presăram ardei măcinat și făină, amestecăm bine și acționăm repede, pentru ca ardeiul să nu se ardă. După gust adăugăm condimente - sare, piper, chimen, maghiran. Turnăm 3 măsuri de supă. Nu uitați să amestecați continuu. Oprim programul - Călire. Închidem oala cu capacul sub presiune. Pornim programul - Carne / Înăbușire (sau Vită) - timp de 30 minute. După finalizarea programului dăm capacul la o parte și amestecăm încă o dată bine. Ornăm gulașul pe farfurie cu ceapă tăiată rondele. Ca și garnitură, alegeți găluști de pâine sau pâine obișnuită.

Lahnie de fasole cu ciolan afumat

Ingrediente:

- 1 ciolan afumat de 1 – 1.5 kg (cu tot cu os)
- 500 g fasole boabe uscată
- 4 cepe medii
- 2 morcovi
- 2 ardei grași
- 1 ardei kapia
- 2 linguri de ulei
- Sare (după gust)
- Piper măcinat (după gust)
- 2 lingurițe boia dulce
- 1 lingură de pastă de gulaș
- 300 ml suc de roșii
- o legătură pătrunjel



Metodă de preparare:

În oala interioară a multicooker-ului călim ceapa tăiată mărunt în ulei folosind programul Saute (sotare). După 5 minute adăugăm ardeii tăiați și călim până când legumele devin translucide. Se călește totul timp de 15 minute cu capacul deschis. Oprim aparatul (Start/Stop) și adăugăm restul ingredientelor. Adăugăm 1-1,2 L de apă. Atenție! A nu se depăși gradația MAX de pe vas! Așezăm capacul și sigilăm conform instrucțiunilor de utilizare. Programăm oala pe funcția Beans/Chili, presiune "HIGH", timp de 60 minute. După ce timpul s-a scurs, eliberăm presiunea conform manualului și adăugăm pătrunjelul tăiat mărunt.

Tocăniță de pipote și inimi

Ingrediente(pentru 4 porții):

- 1 kg pipote și inimi
- 5 cepe medii
- 2 ardei grași
- 1 ardei kapia
- 2 linguri de ulei
- Sare (după gust)
- Piper măcinat (după gust)
- 1 linguriță boia dulce
- o legătură pătrunjel
- 150 ml suc de roșii



Metodă de preparare:

În oala interioară a multicooker-ului călim ceapa tăiată mărunț în ulei folosind programul Saute (sotare). După 5 minute adăugăm ardeii tăiați și călim până când legumele devin translucide. Se căleşte totul timp de 15 minute cu capacul deschis. Adăugăm pipota și inimile și călim până își schimbă culoarea. Completăm cu restul ingredientelor (sare, piper, boia și sucul de roșii). Adăugăm maxim 100 ml apă. Observație! Nu este nevoie să se adauge mai mult lichid, deoarece legumele și carnea vor lăsa apă. Așezăm capacul și sigilăm conform instrucțiunilor de utilizare. Programăm oala pe funcția MEAT/STEW, presiune "HIGH", timp de 60 minute. După ce timpul s-a scurs, eliberăm presiunea conform manualului și adăugăm pătrunjelul tăiat mărunț.

Pui cu unt

Ingrediente:

- 2 linguri de unt (puteți folosi ulei)
- 1 ceapă mică roșie, tăiată felii
- 1 lingură de ghimbir proaspăt.
(sau 1 linguriță de ghimbir măcinat)
- 1 lingură amestec de condimente Garam masala
(condimente indiene)
- 1 linguriță de sare
- 1 cană (250 ml) de supă de pui (sau apă)
- 2 linguri piure de roșii
- 3 bucăți de piept de pui congelat
- 1½ cană (400 ml) de conservă de roșii zdrobite
- 3 căței de usturoi, tăiați mărunț (sau usturoi granulat, la pliculeț)
- ½ cană (85 ml) de smântână
- 3 crenguțe de coriandru, tocate mărunț (pentru garnitură)



Metodă de preparare:

Încălziți oala, cu vasul interior pregătit, apăsând programul - Călire. Adăugați în oala preîncălzită, o lingură mare de unt, adăugați și ceapa și lăsați-o să se călească (cca 4 minute). Presărați ghimbirul, 1 lingură de condimente Garam masala, sare și amestecați totul bine. Turnați supa de pui sau apa și apoi amestecați. Puneți în oală pieptul de pui congelat. Adăugați piureul de roșii pe pui și turnați roșiile zdrobite - nu amestecați. Presărați totul cu restul de condiment Garam masala - nu amestecați. Închideți capacul și setați supapa în poziția pentru gătit. Gătiți 5-7 minute la presiune ridicată – program Pasăre. După finalizarea timpului de gătit, deschideți oala sub presiune, eliberați presiunea cu ajutorul ventilului de pe capac. Amestecați ușor și încorporați usturoi proaspăt, smântână și restul de unt. Puteți servi cu orez, bucăți de pâine sau cu cușcuș.

Fructe de mare

- Informațiile de mai jos sunt doar informative și pot fi schimbate în funcție de preferințele dvs.
- Gătiți mereu fructele de mare cu cel puțin 1-3 măsuri de zeamă.
- Timpul de gătit poate varia în funcție de calitatea și cantitatea alimentelor.
- Dacă este posibil, utilizați suportul pentru gătit.

Tipul de carne	Timpul de gătit (min.)
Scoici	3-5
Crabi	3-5
Homar	3-5
Midii	3-5
Creveți	2-3
Pește întreg	7-8
Supă de pește	7-8

Leguminoase

- Informațiile de mai jos sunt doar informative și pot fi schimbate în funcție de preferințele dvs.
- Gătiți întotdeauna leguminoase cu o cantitate suficientă de zeamă.
- Este de preferat să înmuiați leguminoasele peste noapte în apă, însă oala electrică permite gătirea acestora fără înmuiere prealabilă. În asemenea cazuri, este necesară setarea unui timp de gătit.
- În cazul programului leguminoase, nu umpleți niciodată oala cu mai mult de jumătate din volumul său (semnul de ½).
- Timpul de gătit poate varia în funcție de calitatea și cantitatea alimentelor.

Tip de leguminoase	Timpul de gătit (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 nedecojiți
- 1 cățel de usturoi decojit
- 1 linguriță de sare
- ½ cană (125 ml) de apă
- 1 lămâie, zeama (cca ¼ de cană de zeamă de lămâie)
- 1 lingură Tahini (pastă de susan)
- ¼ cană de măsline negre, păstrați câteva pentru decorare, câteva crenguțe de cimbru proaspăt (sau 1 lingură de cimbru uscat)
- ulei de măsline extra virgin



Metodă de preparare:

Curățați vinetele astfel încât să rămână un pic de coajă, atât pentru culoare cât și pentru gust. Tăiați câteva felii astfel încât să fie acoperit fundul oalei, restul tăiați-le după gust. Folosiți programul - Călire - pentru a încălzi uleiul de măsline, așezăm cu grijă feliile de vinete și călim timp de 5 minute. Adăugăm căteii de usturoi nedecojiți. Întoarcem vinetele pe cealaltă parte, adăugăm restul de vinete mărunțite, sarea, apa și închidem capacul oalei. Gătiți 5 minute la presiune ridicată, programul – Leguminoase. După finalizarea perioadei de gătit, deschideți oala. Îndepărtați recipientul din oala și turnați supa peste. Scoatem căteii de usturoi și le îndepărtăm coaja. Adăugăm Tahini, zeamă de lămâie, căteii de usturoi gătiți și pe cei cruzi și măslinele negre. Pregătim mixerul vertical și mixăm totul temeinic. Turnați în boluri, presărați cimbru, restul de măsline negre, picurați un pic de ulei de măsline și puteți servi acest fel de mâncare delicios.

Hummus

Ingrediente:

- 180 g de năut uscat sau lăsat peste noapte la înmuiat în 1l de apă
- 1 foaie de dafin
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură Tahini (pastă de susan)
- 1 lămâie, zeama (cca 3 linguri de zeamă de la lămâie)
- ¼ linguriță de chimen măcinat
- ½ linguriță de sare de mare
- 1 crenguță de pătrunjel, tocat mărunt
- 1 vârf de ardei roșu măcinat
- ulei de măsline virgin



Metodă de preparare:

Clătim năutul și îl punem în oala cu vasul interior gata pregătit, turnăm apa și adăugăm foaia de dafin. Închidem și asigurăm capacul oalei. Gătim în oală cu capacul cu presiune, timp de 18 minute, la programul de presiune ridicată - Leguminoase. După finalizarea perioadei de gătit, deschidem oala. Așteptăm 10 minute, până este eliberată presiunea. Turnăm supa într-un vas, o parte din supă o vom folosi ulterior. Pentru ornamentare, scoateți câteva boabe de năut din oală și lăsați-le deoparte. Lăsați năutul din oală se să răcească (cca 30 de minute) și scoateți foaia de dafin. Pregătiți mixerul vertical sau puneți năutul răcit în robotul de bucătărie. Adăugați ½ de cană din supa pusă deoparte, în continuare adăugați Tahini, zeama de lămâie, chimen și cățelul proaspăt de usturoi. Mixați totul până când obțineți o consistență cremoasă. Dacă este necesar, mai adăugați puțină supă și sărați după gust. Amestecăm încă o dată totul bine. Decorați humus-ul astfel pregătit cu boabele de năut păstrate, pe care le-am scos din oală. Picurați uleiul de măsline și presărați ardeiul măcinat, adăugați pătrunjelul proaspăt tocat și puteți servi imediat.

Mămăligă

Ingrediente:

- 150g mălai
- 800ml apă
- Jumătate linguriță de sare
- 50g unt gras ,opțional parmezan
- Din cantitățile de mai sus, rezultă o mămăligă un pic moale și cremoasă, după preferințe, mai puteți adăuga mălai.

Metodă de preparare:

Se pune mălaiul, sarea și apa în oala interioară a multicooker-ului și se omogenizează puțin. Setăm programul "Stew" pentru 15-20 de minute fără capac. După ce apa dă în clocot se amestecă continuu pentru a nu se forma cocoloașe. După oprirea multicooker-ului, se adaugă untul și parmezanul răzuit și se amestecă bine.



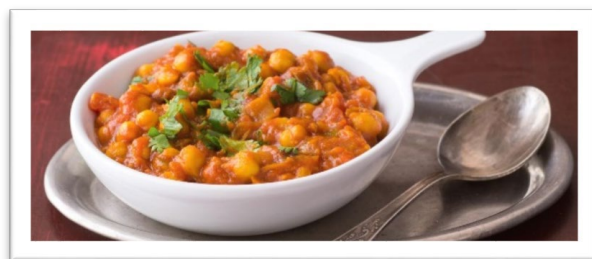
Curry de năut

Ingrediente:

- 1 lingură ulei vegetal
- 1 ceapă roșie, de dimensiuni medii, tocată
- 1 lingură de condiment Chana masala
- 1 lingură de usturoi uscat măcinat
- 1 lingură de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
- 1 cană (250 ml) de năut uscat, înmuiat peste noapte
- 1 cană (250 ml) de apă
- 400 g de roșii din conservă tocate
- 1 linguriță de sare de mare

Metodă de preparare:

Puneți în coșuleț 4 căni de orez și apă. Adăugați ulei în oala preîncălzită cu programul - Călire - și lăsați ceapa să se prăjească în ea (circa 7 minute). Adăugați condimentul Chana masala, usturoiul și ghimbirul. Turnăm apă, adăugăm năutul, roșiile din conservă și amestecăm bine. Punem coșulețul cu orez și apă. Închideți capacul și setați supapa în poziția de gătit. Gătiți 20 minute la presiunea ridicată a programului – Leguminoase. Puteți garnisi cu ceapă și într-un vas lângă puteți pune orice fel de iaurt alb, cu care puteți servi mâncarea.



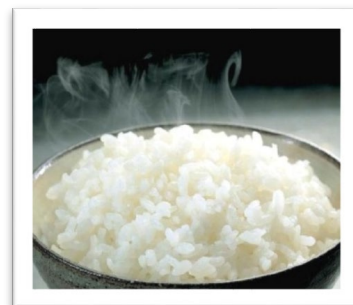
Orez

Ingrediente:

- orez
- apă
- un vârf de sare

Metodă de preparare:

În vasul interior adăugăm orez și apă într-un raport de 1: 2. Folosim măsura O porție de orez înseamnă aproximativ o jumătate de măsură. Închidem oala cu capacul sub presiune și apăsăm programul - Orez - gătim 12 minute. După finalizarea programului de gătit eliberăm cu grijă aburul și apoi deschidem capacul. Orezul este pregătit pentru a fi servit.



Risotto

Ingrediente:

2 măsuri de orez pentru risotto
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g ceapă
1 lingură de ulei de măsline, 4 măsuri de supă
(de preferat de pui sau de legume)
2 măsuri de vin sec
1 lingură unt
½ de măsură de Parmezan. busuioc



Metodă de preparare:

În oala cu vasul interior pregătit turnăm aproximativ o lingură de ulei și adăugăm o lingură de unt. Pornim programul – Călire. Călim ceapa în uleiul încălzit, turnăm orezul în oală și amestecăm bine. Lăsați orezul să se călească puțin. Turnăm vin peste, lăsăm puțin să fiarbă, pentru a permite alcoolului să se evapore din vin. Acoperim totul cu apă. Raportul de orez și supă trebuie să fie mereu 1: 2. Închidem capacul pentru presiune. Setăm programul - Risotto (sau Orez) - timp de 30 de minute. După finalizarea programului, eliberați aburul și deschideți oala cu grijă. În risotto-ul încă cald amestecăm Parmezanul și a doua lingură de unt. Condimentați cu busuioc și adăugați sare după gust.

Orez pistruiat

Ingrediente:

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

Metodă de preparare:

Puneți în oală orezul, quinoa și apa. Închideți capacul și setați supapa în poziția de gătit. Gătim 3 minute la presiune înaltă. După terminarea perioadei de gătit, deschideți oala, amestecați și puteți servi.



Legume

Tip de legume	Timpul de gătit (min.)
Sparanghel	2-5
Fasole	5
Fasole mică	2-3
Sfeclă întreagă	23
Broccoli	3
Varză de Bruxelles	5
Morcov	5
Conopidă	3-5
Porumb întreg	4
Varză creță	2-3
Bucăți de cartof	7
Cartofi noi	6
Bucăți de dovleac	8

- Informațiile de mai jos sunt doar informative și pot fi schimbate în funcție de preferințele dvs.
- Gătiți mereu legumele cu cel puțin 1-2 măsuri de zeamă.
- Timpul de gătit poate varia în funcție de calitatea și cantitatea alimentelor.
- Adăugați încă 1-2 minute, dacă legumele sunt congelate.

Rețetă de fasole verde cu smântână

Ingrediente pentru 4 porții:

- 800gr. fasole verde
- 1 ceapă mare
- 1 ardei roșu
- 1 morcov răzuit
- 3 căței usturoi
- 4 linguri ulei măsline
- 1 linguriță și jumătate cu sare
- 1 linguriță boia
- 600 ml apă
- 1/2 legătură pătrunjel

Pentru sosul de smântână:

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

Metodă de preparare:

Punem la încins cele 4 linguri de ulei măsline, adăugăm ceapa tăiată mărunt și o lăsăm la călit 2-3 minute, apoi adăugăm și usturoiul, morcovul răzuit și ardeiul. Pentru acest pas folosim funcția Saute (șotare) cu capacul deschis. Adăugăm condimentele peste legumele călite. Amestecăm repede, ca să nu se ardă boiaua. După câteva secunde adăugăm o cană cu apă și punem fasolea verde. Amestecăm puțin și adăugăm restul de apă. Asezăm și sigilăm capacul conform instrucțiunilor de utilizare. Programăm oala pe funcția Meat/Stew, timp de 18-20 minute.



Sosul:

Într-un bol punem făina cu apa și le amestecăm bine. Adăugăm smântâna și omogenizăm. Adăugăm piperul.

Dupa ce au trecut cele 18-20 minute eliberăm presiunea conform manualului. Peste sosul de smântână adăugăm încet, omogenizând continuu pentru a evita brânzirea smântâni, aproximativ 2-3 porționice cu sos fierbinte din oală. Turnăm sosul de smântână peste fasole și lășăm să mai fiarbă 5 minute pe funcția Saute (sotare) cu capacul deschis. La final adăugăm pătrunjelul tăiat mărunt.

Paste - Penne

Ingrediente:

- paste tip Penne
- apă
- un vârf mai mare de sare

Metodă de preparare:

În vasul interior adăugăm pastele și apă într-un raport de 1: 2. Folosim măsura. O singură porție de paste reprezintă aproximativ o măsură. Închidem oala cu capacul sub presiune și apăsăm programul - Orez - gătim 5 minute. După finalizarea programului eliberăm cu grijă aburul și apoi deschidem capacul. Pastele sunt pregătite pentru a fi servite.

Notă. Puteți folosi orice tip de paste, trebuie doar să aveți grijă la cantitatea de apă din oală, astfel încât pastele să fie mereu acoperite cu apă.



Ouă

Ingrediente:

- ouă
- apă

Metodă de preparare:

În vasul interior turnați 2 măsuri de apă. Introducem suportul, pe care așezăm numărul de ouă pe care dorim să îl preparăm. Închidem capacul sub presiune și apăsăm programul - Ouă. Setăm perioada de gătit în funcție de felul în care dorim să preparăm ouăle.

- | | | |
|---|--------|------------------|
| 5 | minute | ouă moi |
| 6 | minute | ouă semi-moi |
| 7 | minut | ouă aproape tari |
| 8 | minut | ouă tari |



Gris de ovăz

Ingrediente:

- fulgi de ovăz
- lapte
- 1 lingură de miere, un vârf de sare

Metodă de preparare:

Adăugați treptat în vasul interior laptele, mierea, vârful de sare și fulgii de ovăz. Pentru o singură porție folosim 1 măsură de fulgi și 2 măsuri de lapte. Amestecul astfel rezultat îl amestecăm bine.

Închideți oala cu capacul sub presiune și porniți programul - Griș de ovăz - 15 minute. După finalizarea programului, amestecați grișul și serviți-l cu fructele dvs. preferate.



Deserturi

Budincă de vanilie

Ingrediente:

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

Metodă de preparare:

În vasul pregătit amestecați treptat toate ingredientele, turnăm laptele abia la final. Amestecăm totul temeinic. Pregătiți boluri mici pentru budincă și umpleți-le pe jumătate cu amestecul rezultat. Introduceți suportul în oală, turnați două măsuri de apă. Puneți pe suport bolurile cu budincă și închideți capacul cu presiune. Pornim programul - Desert - timp de 5 minute. După terminare, scoateți bolurile cu grijă și lăsați budinca să se răcească. Puteți folosi pentru servire fructele preferate și frișcă.



Cheesecake

Blat:

- 1 pachet de biscuiți cu unt, 100 g de unt

Compoziție:

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



Metodă de preparare:

Zdrobim biscuiții în punga lor, cu ajutorul făcălețului, și în vasul de pregătire îi amestecăm bine cu unt, până la omogenizarea aluatului. Încorporăm în vas și restul ingredientelor, fie cu ajutorul robotului sau pur și simplu cu mâinile. În vasul interior al oalei așezăm hârtia de copt - hârtia trebuie să ajungă doar până la jumătatea oalei! Apoi vom așeza aluatul pregătit - formând fundația prăjiturii noastre. Turnăm amestecul peste blat. Închidem oala cu capacul sub presiune. Pornim programul - Desert - timp de 35 minute. După finalizarea programului, deschidem cu grijă oala. Datorită hârtiei de gătit, puteți scoate cu ușurință cheesecake-ul din oală. Desertul astfel preparat poate fi servit cu frișcă și fructele preferate.

Iaurt de casă

Ingrediente:

- 1 l de lapte proaspăt
- 2 linguri de iaurt cu culturi active

Metodă de preparare:

- Conform instrucțiunilor oalei - programul iaurt.



Cuptor cu aer cald - ARIO

- Înainte de începerea gătirii, aveți grijă ca oala interioară să fie mereu pregătită.
- Aveți grijă la manipularea părților fierbinți ale oalei înainte, în timpul și după gătire - recipientul interior, coșulețul și suporturile, totul fiind fierbinte.
- Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.
- Dacă este menționat în instrucțiuni - folosiți preîncălzirea - atunci porniți mai întâi cuptorul timp de 5 minute, la 200°C.

Snitele de pui

Ingrediente:

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



Metodă de preparare:

Spălăm carnea, o tăiem în felii de 1 cm grosime, o batem ușor și o condimentăm cu sare. Amestecăm oul întreg cu bere și îl batem bine. Trecem carnea prin toate cele trei ingrediente (făină, ou cu bere, pesmet). Pulverizăm ușor ulei din spray pe fiecare șnițel în parte. Le așezăm apoi în coșulețul pentru friteuză, le putem așeza și pe lângă pereții oalei, folosind apoi fluxul de aer uniform în interiorul oalei. Pe capac - cuptor - pornim programul - Carne (simbol pui) - timp de 16 minute, la 180 °C. După finalizarea a 8 minute, dăm capacul la o parte, folosind mănușile de bucătărie, scoatem coșulețul și întoarcem șnițelele. Apoi așteptăm finalizarea programului. Șnițelele astfel preparate pot fi servite, de exemplu cu castravete murat și pâine.

Hamburger din carne de curcan

Ingrediente:

- 750 g de carne tocată de curcan
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 1 ou întreg
- 120 g de brânză rasă
- 3 măsuri de pesmet
- sare, piper, leuștean (proaspăt sau uscat),
- condimente după gust
- ulei-spray



Metodă de preparare:

Condimentăm carnea cu sare și piper, adăugăm condimentele și ierburile aromatice după gust. Ceapa și usturoiul le tăiem mărunț, adăugăm carnea și celelalte ingrediente și amestecăm totul bine. Formăm hamburgerii în forma dorită (rotunzi, cilindrici). Pentru o manipulare mai ușoară, puteți să vă umeziți un pic mâinile cu apă, pentru a evita lipirea cărnii. Îi așezăm în coșulețul pentru friteuză astfel încât aerul cald să poată forma în jurul lor un flux constant, pornim programul - Carne (simbol pui) - timp de 10 minute, la 180°C . Hamburgerii pot fi serviți în chiflă cu legume la alegere sau cu cartofi fierți, ca și garnitură.

Pui preparat în cuptor cu aer cald

Ingrediente:

- un pui întreg
- sare
- unt

Metodă de preparare:

Condimentăm bine puiul de la frigider sau decongelat în prealabil, pe toate părțile, și îl așezăm pe suportul pregătit pentru copt (cu pieptul în jos). Suportul cu puiul așezat îl punem în oală și așezăm capacul – cel pentru cuptor.

Setăm programul - Carne (simbol pui) - la 180 °C, timp de 40 de minute. După finalizarea timpului de preparare, cuptorul vă va anunța că a terminat de gătit. Pentru a obține un pui crocant pe toate părțile, rotiți cu grijă suportul (! atenție la vasul interior fierbinte și la suport!) și porniți programul – Carne (simbol pui) – la 200 °C, pentru încă 2 minute. Puiul este gata și acum este crocant și delicios pe toate părțile.



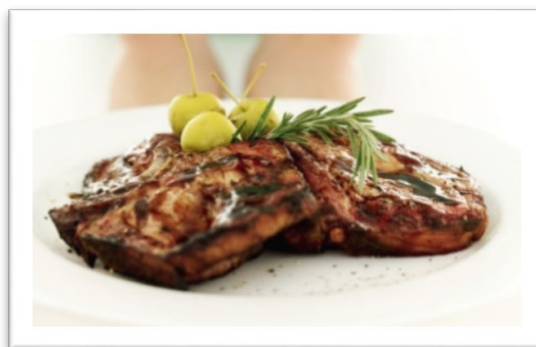
Cotlete la cuptor

Ingrediente:

- cotlete proaspete
- sare
- piper
- chimen

Batem ușor cotletele proaspete, le ungem pe ambele părți cu ulei, le condimentăm cu sare, piper și

adăugăm un vârf de chimen, puteți picura și lămâie. Așezăm cotletele în coșuleț (nu este nici o problemă dacă ele se vor acoperi un pic unele pe altele) și puneți coșulețul în oală, peste care așezați capacul pentru cuptor. Setăm programul - Carne (simbol pui) - la 180 °C, timp de 12 de minute. După finalizarea programului, scoateți din oală carnea și o puteți servi, de exemplu, cu cartofi sau cu orice altă garnitură preferată.



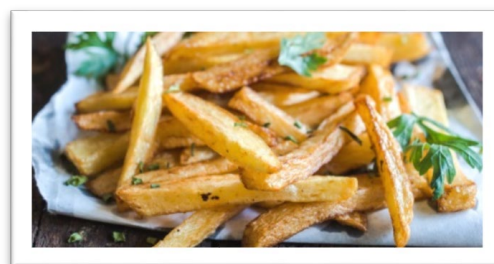
Cartofi prăjiți de casă

Ingrediente:

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

Metodă de preparare:

Spălăm cartofii (putem însă nu este obligatoriu să îi curățăm de coajă) și tăiem cu cuțitul cartofii la aceeași dimensiune. Punem puțin ulei în vas și amestecăm. Punem cartofii în vasul interior, închidem capacul - pornim cuptorul și setăm programul - Cartofi proaspeți (simbol cartof pai) - timp de 30 de minute, la 160 °C. După 15 minute, îndepărtăm capacul și rotim cartofii. Pornim înapoi programul - Cartofi proaspeți (simbol cartofi pai) - de această dată doar pentru 15 minute, la 160 °C. Condimentăm apoi cartofii prăjiți într-un vas, cu un vârf de sare.



Copănele de pui

Ingrediente:

- Copănele de pui
- un vârf de sare
- condimente pentru grătar - după gust (de preferat fără sare)
- o linguriță de ulei



Metodă de preparare:

Punem copănelele de pui răcite într-un vas, le condimentăm cu sare și condimente pentru grătar și turnăm puțin ulei. Amestecăm totul bine. Le așezăm în coșulețul pentru friteuză, închidem capacul - cel pentru cuptor, și setăm programul - Copane de pui (simbol copănele) - timp de 22 de minute, la 200 °C. După finalizarea programului, copănelele sunt gata. Veți fi surprinși de cât sunt de suculente.

QUICHE francezesc

Aluat:

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

Umplutură:

- 250 g bacon
- 175 g brânză cheddar
- 1 ceapă
- ouă
- 250 ml smântână pentru frișcă (31 %)
- sare
- piper
- nucșoară



Metodă de preparare:

Într-un castron, frământați mai întâi aluatul, compus din făină simplă, unt topit, apă rece și sare. Așezăm pe fundul vasului interior hârtie de copt – atenție ! așezați hârtie doar pe fundul vasului, cel mult până la jumătatea oalei! Întindeți aluatul pe hârtie, astfel încât să formați blatul. Într-o tigaie se prăjește slănină cu ceapa, se îndepărtează apoi grăsimea în exces. Aplicăm amestecul pe blatul așezat în vas. Într-un castron amestecăm restul ingredientelor – cheddar, ouăle bătute, smântâna, sare, piper și nucșoară după gust. Așezăm vasul interior în oală și punem capacul pentru cuptor. Setăm programul manual, timp de 22 de minute, la o temperatură de 180 °C. După finalizarea programului, îndepărtăm cu grijă capacul, folosiți mănuși de bucătărie pentru a scoate oala și puneți tarta pe farfurie.

Deserturi

Brioșe de turtă dulce

Ingrediente:

- 1 cană făină
- ½ cană de lapte călduț, 1 lingură de ulei
- 1 lingură miere
- 1 lingură cacao
- 1 lingură condimente pentru turtă dulce, 1 ou
- ½ de pliculeț de praf de copt



Metodă de preparare:

Amestecăm cu grijă într-un vas toate ingredientele, pentru a evita formarea cocloașelor de aluat. Pregătim formele de hârtie pentru brioșe, pe care le umplem cu 2/3 din aluatul astfel format. În oală pot încăpea, în funcție de mărime, circa 4-5 brioșe deodată. Punem capacul pentru cuptor pe oală și pornim cuptorul manual, pentru 15 minute, la o temperatură de 200 °C. Brioșele astfel coapte pot fi decorate cu frișcă, puteți turna ciocolată peste ele sau le puteți unge cu gem.

Tartă din fulgi de ovăz, cu caise

Ingrediente:

- 3 măsuri de fulgi de ovăz
- 1 banană coaptă
- 1 ou întreg
- 1 lingură mare de cocos măcinat
- 1 linguriță de scorțișoară
- caise înjumătățite, fără sâmburi
- Hârtie pentru copt



Metodă de preparare:

Mărunțim banana cu ajutorul unei furculițe, adăugăm fulgii și oul. Turnăm zeama de lămâie, adăugăm scorțișoară, cocos și amestecăm totul bine. Decupăm un cerc mai mare, sau un pătrat, din hârtie de copt, astfel încât acesta să fie mai mare decât coșulețul nostru pentru friteuză, circa 0,5 cm grosime, și îl așezăm la locul său. Așezăm caisele înjumătățite peste aluatul creat și tarta astfel pregătită o punem împreună cu hârtia de copt în vasul interior - hârtia poate să ajungă doar până la jumătatea înălțimii oalei! Așezăm capacul pentru cuptor. Programăm manual cuptorul la 15 minute și 155 °C. După finalizare, scoatem coșulețul din oală, folosind mănușile de bucătărie. Tarta poate fi stropită cu sirop de arțar, pudrată cu zahăr pudră sau acoperită cu frișcă.

Cuptorul poate fi folosit și pentru pregătirea diferitelor tipuri de mâncare:

Fel mâncare	MIN-MAX cantitate (g)	Timp (min.)	TEMPERATURĂ (°C)	Altele informații
Cartofi și cartofi prăjiți				
Cartofi subțiri congețați	350 - 600	15-16	200	
Cartofi groși congețați	350 - 600	15-20	200	
Cartofi prăjiți de casă	350 - 600	10-16	200	adaugă o linguriță de ulei
Cartofi gratinați	450	15-18	200	
Carne și pasăre				
Friptura	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	
Copănele de pui	100 - 500	18- 22	180	
Piept de pui	100 - 500	10 -15	180	
Gustări				
Nugete de pui	100 - 500	4-17.5	200	Folosiți preîncălzirea
Crochete de pește	100 - 500	6-10	200	Folosiți preîncălzirea
Inele de ceapă	450	15	200	Folosiți preîncălzirea
Legume umplute	100 - 500	10	160	