

## ■ Przystawka

- Świeży, kremowy tost ze szparagami i krewetkami



## ■ Danie główne

- Łosoś w przyprawie kajeńskiej
- Bowl z ryżem i łososiem teriyaki



- Pateczki z kurczaka i warzywa śródziemnomorskie
- Zdrowy kurczak z pomidorami, cukinią i ziołami
- Burger z szarpanym kurczakiem
- Pieczony kurczak z warzywami
- Pokrojony kurczak z papryką

- Polędwica wołowa owinięta boczkiem
- Balsamiczna, wolno gotowana wieprzowina z warzywami
- Chrupiący boczek
- Grillowana kiełbasa



- Gulasz węgierski
- Podudzie jagnięce konfitowane w czerwonym winie

## ■ Dodatek

- Mrożone frytki
- Pieczone ziemniaki z ziołami
- Brokuły gotowane na parze z czosnkiem i cytryną

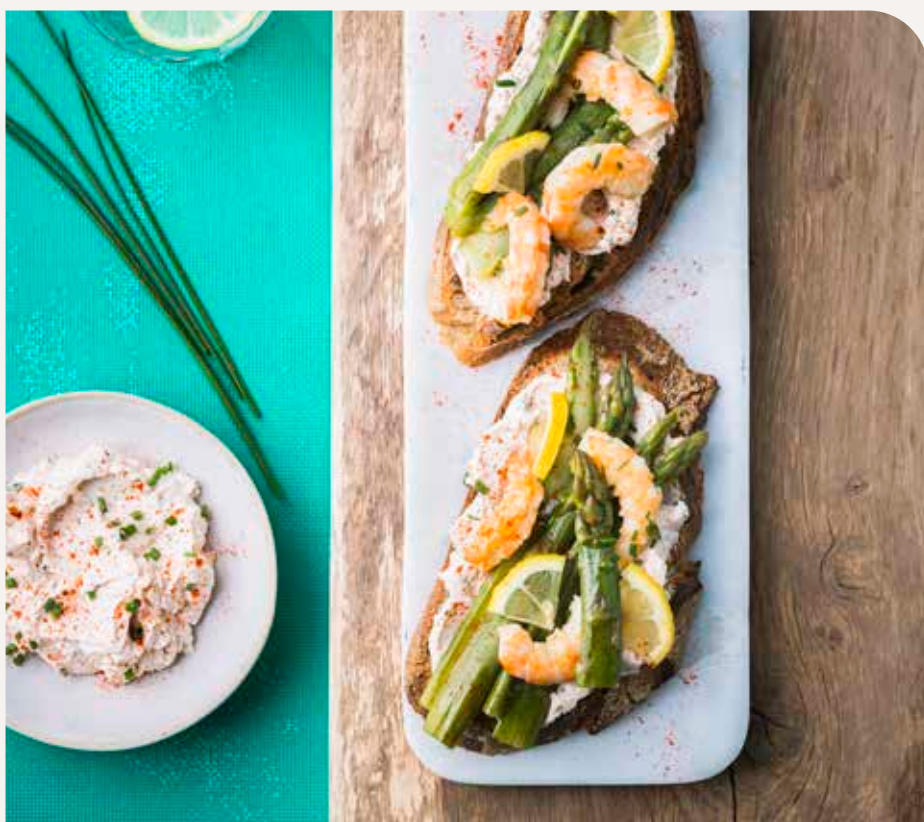


## ■ Deser

- Proste ciasto marchewkowe
- Jogurt skyr\*

## ■ Chleb i brioszka

- Chleb wiejski\*



## ŚWIEŻY, KREMOWY TOST ZE SZPARAGAMI I KREWETKAMI

PORCJE

4

PRZYGOTOWANIE

25 min

OCZEKIWANIE

-

GOTOWANIE

6 min

**PROGRAM Steam**

### SKŁADNIKI

- 8 zielonych szparagów, umytych
- 300 ml wody
- 100 g sera śmietankowego
- 2 łyżeczki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka mieszanki owoców leśnych
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 8 krewetek północnych pokrojonych w plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól
- 4 kromki chleba na zakwasie, lekko opieczone
- łyżka oliwy z oliwek
- Kilka liści szczypiorku
- Mieszanka owoców leśnych

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Usuń podstawę zielonych szparagów (najbardziej włóknistych części), a następnie usuń łuski.
- 3 Wlej wodę do miski.
- 4 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w dolnym położeniu. Roztóż szparagi.
- 5 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **STEAM** na 10 min. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie.
- 6 W międzyczasie w naczyniu wymieszaj wszystkie składniki na sos i odtóż na bok.
- 7 Po zakończeniu gotowania ostrożnie otwórz pokrywę i wyjmij szparagi.
- 8 Odetnij końcówki szparagów na długość 4 cm, a następnie przekrój je wzdłuż na 2 części. Odtóż na bok do wykończenia.
- 9 Pokrój pozostałe szparagi w małe krążki.
- 10 W naczyniu wymieszaj pokrojone szparagi z krewetkami, oliwą, sokiem z cytryny i szczypiorkiem.
- 11 Każdy tost posmaruj sosem z papryką wędzoną. Ułóż zielone szparagi i krewetki na tostach.
- 12 Całość udekoruj zielonymi końcówkami szparagów, oliwą, szczypiorkiem i szczyptą mieszanki owoców leśnych.
- 13 Skosztuj od razu po przygotowaniu.

### WSKAZÓWKI

Składniki możesz przygotować z wyprzedzeniem. Danie skomponuj jednak w ostatniej chwili, aby chleb pozostał chrupiący.





## ŁOSOŚ W PRZYPRAWIE KAJEŃSKIEJ

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	10 min	-	3 min

**PROGRAM** Crispy Meal

### SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki przyprawy kajeńskiej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- 4 steiki z łososia ze skórą i łuskami (po 120 g każdy)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu połącz przyprawę kajeńską, oliwę, sól i pieprz. Dodaj steiki z łososia i namocz je w przyprawach.
- 3 Przetóż rybę do miski.
- 4 Zamknij pokrywę. Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **CRISPY MEAL** na 3 min w temperaturze 180°C. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie.
- 5 Ostrożnie otwórz pokrywę i skosztuj łososia od razu.

#### WSKAZÓWKI

Do łososia możesz dodać konfitowane pomidorki, zieloną fasolę i odrobinę cytryny.





## BOWL Z RYŻEM I ŁOSOSIEM TERIYAKI

PORCJE

PRZYGOTOWANIE

OCZEKIWANIE

GOTOWANIE

4

25 min

15 min

10 min

**PROGRAM** Steam & Crisp

### SKŁADNIKI

- 4 filety z łososia, pokrojone w kostkę 3 cm
- 240 g ryżu długoziarnistego
- 550 ml wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka płynnego miodu
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, zmielone
- 10 g świeżego imbiru, posiekanego
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 awokado, cienko pokrojone
- 0,5 ogórka, pokrojonego w cienkie paski
- Liście kolendry
- 1 łyżeczka czarnego i białego sezamu
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki oleju sezamowego

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu wymieszaj wszystkie składniki do przygotowania ryby. Marynuj łososia w lodówce przez 15 min.
- 3 Do miski wsyp ryż i wlej wodę.
- 4 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w niższym położeniu, a następnie umieść na niej kostki łososia. Wylej marynatę na wierzch.
- 5 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **STEAM & CRISP** na 10 min w temperaturze 180°C.
- 6 Ostrożnie otwórz pokrywę.
- 7 Podziel ryż na miski, a następnie dodaj łososia na wierzchu i udekoruj.

### WSKAZÓWKI

Możesz również stworzyć pikantną skórkę, wciskając gorące nasiona sezamu lub przyprawy bezpośrednio na łososia przed gotowaniem. Aby poczuć w daniu inne struktury, dodaj takie składniki jak orzechy włoskie, pokruszone migdały lub kawałki owoców, na przykład mango. Pieczony kurczak z warzywami





## PAŁECZKI Z KURCZAKA I WARZYWA ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	-	20 min

**PROGRAM** Crispy Meal

### SKŁADNIKI

- 8 pateczek z kurczaka (po 100 g)
- 2 łyżeczki przypraw śródziemnomorskich
- 2 cukinie, pokrojone w kostkę 2 cm (400 g)
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę 2 cm (200 g)
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę 2 cm (150 g)
- 1 papryka zielona, pokrojona w kostkę 2 cm (150 g)
- 2 cebule dymki, pokrojone w plasterki
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
- Sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- 2 łyżeczki kaparów
- 2 łyżki czarnych oliwek

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu wymieszaj pateczki kurczaka z przyprawami, oliwą i dodatkami. Odstaw do schłodzenia.
- 3 Zamontuj topatkę do mieszania w dolnej części misy. Umieść wszystkie składniki w misie.
- 4 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w wysokim położeniu. Ułóż pateczki z kurczaka.
- 5 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **CRISPY MEAL** na 20 min w temperaturze 180°C. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie.
- 6 Gdy na zegarze pozostanie 10 min, ostrożnie otwórz pokrywę i obróć pateczki tak, aby ugotowały się równomiernie. Zakończ gotowanie.
- 7 Zdejmij pateczki z kurczaka, a następnie zdejmij wielofunkcyjną kratkę z misy, używając rękawic do gotowania.
- 8 Do warzyw dodaj kapary i oliwki, a następnie wymieszaj.
- 9 Danie jest gotowe do podania.

#### WSKAZÓWKI

Nasiona kopru włoskiego dodają warzywom anyżową, świeżą nutę. Możesz je zastąpić nasionami kolendry lub odrobiną mielonego kminu rzymskiego.





## ZDROWY KURCZAK Z POMIDORAMI, CUKINIĄ I ZIOŁAMI

PORCJE

4

PRZYGOTOWANIE

20 min

OCZEKIWANIE

-

GOTOWANIE

8 min

**PROGRAM** Steam

### SKŁADNIKI

- 4 filety z kurczaka, pokrojone w kostkę (po 120 g każdy)
- 2 łyżeczki suszonych ziół
- 300 g cukinii, pokrojonej w kostkę 2 cm
- 300 g bakłażana, pokrojonego w kostkę 2 cm
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 2 posiekane cebule
- 600 g sosu pomidorowego typu coulis
- 200 ml wody
- Sól, pieprz
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- 2 łyżki siekanej bazylii

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu wymieszaj mięso z ziołami, oliwą i przyprawami. Odtóż na bok.
- 3 Umieść cukinię, bakłażana, czosnek i cebulę w misie. Wlej sos pomidorowy i wodę. Dopraw i wymieszaj.
- 4 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w wysokim położeniu. Ułóż kostki mięsa. Zamknij pokrywę.
- 5 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **STEAM** na 10 min. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie. Ostrożnie otwórz pokrywę.
- 6 Zdejmij kostki mięsa, a następnie zdejmij wielofunkcyjną kratkę z misy, używając rękawic do gotowania.
- 7 Wymieszaj mięso z dodatkami, a następnie ułóż na talerzu. Posyp posiekaną bazylią i skosztuj dania.

#### WSKAZÓWKI

Aby uzyskać bardziej sycące danie, podawaj z ryżem.





## BURGER Z SZARPANYM KURCZAKIEM

PORCJE

PRZYGOTOWANIE

OCZEKIWANIE

GOTOWANIE

4

25 min

-

8 h (10)

**PROGRAM** Sauté - Slow Cook

### SKŁADNIKI

- 4 opieczone bułki do hamburgerów
- Mieszanka warzyw
- 4 łyżki sosu majonezowego
- 25 ml oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, zmielone
- 30 g pasty pomidorowej
- 15 g mąki T45
- 10 ml octu jabłkowego
- 160 ml piwa
- 75 ml wywaru z warzyw
- 1/2 soku z limonki
- 0,5 łyżki płynnego miodu
- 2 łyżki sosu barbecue
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- 1/2 łyżki wędzonej papryki w proszku
- 3 udek z kurczaka
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Umieść oliwę z oliwek, czosnek i pastę pomidorową w misie. Rozpocznij gotowanie.
- 3 Dodaj mąkę. Wymieszaj, a następnie wlej ocet jabłkowy, piwo, wywar, sok z cytryny, miód i sos barbecue. Dobrze wymieszaj.
- 4 Otwórz pokrywę i gotuj aż do zgęstnienia. Ustaw program **SAUTÉ** na 20 min w temperaturze 160°C.
- 5 Dodaj płatki chili, paprykę i udka z kurczaka. Dobrze wymieszaj. Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SLOW COOK** na 8 h w 80°C.
- 6 Ostrożnie otwórz pokrywę.
- 7 Wyjmij kości z udek z kurczaka i poszarp mięso. Dodaj mięso do sosu i dobrze wymieszaj.
- 8 Złóż burgery. Danie jest gotowe do podania.

#### WSKAZÓWKI

Podawaj z frytkami ze słodkich ziemniaków przyprawionymi wędzoną papryką w proszku i z zieloną sałatką.





## PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI

PORCJE

PRZYGOTOWANIE

OCZEKIWANIE

GOTOWANIE

4

30 min

-

12 h (12)

**PROGRAM** Steam & Crisp

### SKŁADNIKI

- 120 g marchwi (2 szt.)
- 400 g ziemniaków
- 120 g cebuli (2 szt.)
- 400 g świeżej fasolki szparagowej
- 6 nieobranych ząbków czosnku
- 2 łyżeczki przyprawy kajeńskiej
- 2 łyżeczki przyprawy do dań włoskich
- Sól, pieprz
- 250 ml wywaru z warzyw
- 1 kurczak (1,4 kg)
- 1 gałązka rozmarynu
- łyżka oliwy z oliwek

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Obierz marchew, ziemniaki i cebulę. Pokrój na kawałki o wielkości 3 cm. Odetnij końce fasolki, a następnie pokrój na 2 części, aby otrzymać mniejsze kawałki.
- 3 W misie umieść warzywa, ząbki czosnku i przyprawy. Dopraw solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj. Umieść kurczaka na warzywach. Wlej bulion warzywny. Pokryj oliwą górną część kurczaka.
- 4 Zamknij pokrywę. Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **STEAM & CRISP** na 20 min w temperaturze 160°C. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie.
- 5 Ostrożnie otwórz pokrywkę. Pokrój kurczaka. Podaj.

### WSKAZÓWKI

Nieobraną czosnek w przepisie na pieczonego kurczaka sprawia, że mięso nabiera subtelnego, łagodnego aromatu bez przypalania czosnku — a dodatkowo taki czosnek rozpyta się w ustach.







## POKROJONY KURCZAK Z PAPRYKĄ

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	20 min	-	25 min

**PROGRAM** Sauté

### SKŁADNIKI

- 4 filety z kurczaka (po 120 g)
- 2 papryki czerwone, pozbawione pestek i pokrojone w słupki
- 2 papryki zielone, pozbawione pestek i pokrojone w słupki
- 250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 posiekana cebula
- 200 ml wody
- Sól, pieprz
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka przyprawy do dań włoskich
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Pokrój filety z kurczaka na małe paski. Umieść mięso w naczyniu, a następnie dodaj czosnek, włoskie przyprawy, oliwę, sól i pieprz. Wymieszaj, a następnie odstaw.
- 3 Otwórz pokrywkę, zdemontuj topatkę do mieszania z dolnej części miski. Naciśnij przycisk „Stir”, aby wyłączyć tę funkcję.
- 4 Zaczynij gotowanie, aby ogrzać misę. Ustaw program **SAUTÉ** na 25 min w temperaturze 160°C.
- 5 Po 2 min dodaj marynowanego kurczaka i przyrumienij go przez 5 min, mieszając od czasu do czasu. Wyjmij kurczaka.
- 6 Dodaj pokrojone warzywa, dopraw, a następnie wlej wodę.
- 7 Zamknij pokrywę i gotuj przez 15 min. Mieszaj od czasu do czasu.
- 8 Po ugotowaniu warzyw ostrożnie otwórz pokrywę. Dodaj kurczaka, wymieszaj i gotuj z zamkniętą pokrywą przez pozostałe 3 min.
- 9 Podawaj ze szczypiorkiem.

#### WSKAZÓWKI

Do wykonania tego przepisu możesz użyć polędwiczek z kurczaka. Pokrój je na pół wzdłuż, aby otrzymać paski.





## POŁĘDWICA WOŁOWA OWINIĘTA BOCZKIEM

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	10 min	-	20 min

**PROGRAM** Roast / Bake

### SKŁADNIKI

- 600 g polędwicy wołowej, owiniętej boczkiem i obwiązanej sznurkiem
- 2 ząbki czosnku pokrojone na pół
- 2 gałązki rozmarynu
- 2 łyżki oliwy
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Dopraw polędwiczkę wołową i wsuń czosnek oraz rozmaryn pod sznurek.
- 3 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w niższym położeniu, a następnie umieść na niej polędwiczkę wołową.
- 4 Rozpocznij gotowanie — aby uzyskać mięso średnio wypieczone, ustaw program **BAKE / ROAST** na 20 min w temperaturze 200°C.
- 5 Ostrożnie otwórz pokrywę i obróć mięso w połowie czasu gotowania.
- 6 Wyjmij polędwiczkę wołową. Przykryj folią aluminiową i odczekaj 10 min przed podaniem.
- 7 Smacznego!

#### WSKAZÓWKI

Wokół polędwiczki wołowej owiń cienkie plasterki boczku, zabezpieczając je sznurkiem kuchennym lub wykałaczkami, aby przylegały do powierzchni i podczas gotowania nadały mięsu swój smak. Czas gotowania może być regulowany w zależności od rodzaju używanego mięsa i pożądanego poziomu wypieczenia. Polędwiczkę wołową możesz podać z fasolką szparagową i pieczonymi pomidorkami koktajlowymi.





## BALSAMICZNA, WOLNO GOTOWANA WIEPRZOWINA Z WARZYWAMI

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	25 min	-	12 h (14)

**PROGRAM** Sauté - Slow Cook

### SKŁADNIKI

- 600 g pieczonego schabu (0,5 szt.)
- 1 łyżka oleju neutralnego
- 10 g masła
- 300 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę 2 cm
- 1 marchew, obrana i pokrojona w plasterki 2 cm
- 3 szalotki, obrane
- 2 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka sosu sojowego
- 0,5 łyżki mąki typu 450 (15 g)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 150 ml wywaru z warzyw
- 5 świeżych liści szatwii
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Do miski dodaj olej i masło. Przyrumieniąj mięso przez 3 min z każdej strony. Ustaw program **SAUTÉ** na 12 min w temperaturze 180°C.
- 3 Dodaj pozostałe składniki i doprowadź do wrzenia, aż sos zgęstnieje. Zatrzymaj program.
- 4 Zamknij pokrywę. Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SLOW COOK** na 12 h w 90°C.
- 5 Otwórz pokrywę i serwuj na gorąco.

### WSKAZÓWKI

Aby zastąpić schab w przepisie na długo gotowaną pieczeń, możesz użyć łopatki wieprzowej, mostka, podudzia wołowego lub jagnięcego, karkówki wołowej, łopatki lub nogi jagnięcej — wszystkie z tych mięs są cenione ze względu na swoją delikatność.





## CHRUPIĄCY BOCZEK

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	4 h	50 min

**PROGRAM** Air-fry

### SKŁADNIKI

- 700 g boczku
- 1 łyżeczka azjatyckiej mieszanki przypraw
- 1 łyżka gruboziarnistej soli
- 350 ml cydru jabłkowego
- 1 łyżka czerwonego octu winnego
- 2 ząbki czosnku, obrane i zmiążdżone

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Za pomocą ostrego noża natnij skórę boczku, nie docierając do mięszu.
- 3 Dobrze dopraw wieprzowinę przyprawami azjatyckimi i gruboziarnistą solą.
- 4 W naczyniu umieść cydr, ocet i ząbki czosnku.
- 5 Dodaj boczek i marynuj przez 4 h w lodówce.
- 6 Odcedź boczek. Używając czystej ściereczki, delikatnie przetrzyj mięso, zachowując przyprawy.
- 7 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w najniższym położeniu, a następnie umieść na niej boczek.
- 8 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **AIR-FRY** na 30 min w temperaturze 170°C.
- 9 Dostosuj temperaturę i uruchom gotowanie ponownie. Ustaw program **AIR-FRY** na 20 min w temperaturze 200°C.
- 10 Ostrożnie otwórz pokrywkę. Dostosuj czas gotowania zgodnie z rozmiarem mięsa, tak aby było dobrze przyrumienione.
- 11 Pokrój boczek na kilka kawałków i podawaj na gorąco. Smacznego!

### WSKAZÓWKI

Boczek jest ceniony za delikatną konsystencję i warstwę tłuszczu, która, po prawidłowym przygotowaniu, staje się chrupiąca i aromatyczna. Boczek z tego przepisu możesz podawać z makaronem, smażonym ryżem i pikantnymi sosami azjatyckimi. Można go również podawać z kimchi lub warzywami podsmażonymi metodą stir-fry.





## GRILLOWANA KIEŁBASA

PORCJE

4

PRZYGOTOWANIE

5 min

OCZEKIWANIE

-

GOTOWANIE

15 min

**PROGRAM** Grill

### SKŁADNIKI

- 400 g kiełbasek do grillowania
- 1 łyżka oleju neutralnego

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Zawiń kiełbaski w ślimaki, a następnie użyj drewnianych szpikulców, aby zachowały kształt.
- 3 Utóż je na kratce wielofunkcyjnej w niższym położeniu, a następnie polej olejem.
- 4 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **GRILL** na 15 min w temperaturze 200°C.
- 5 Przekręć kiełbaski w połowie gotowania.
- 6 Skosztuj od razu po przygotowaniu!

### WSKAZÓWKI

Kiełbaski podawaj z sałatką i ziemniakami. Możesz wybrać tradycyjnie przygotowaną kiełbasę — będzie ona podawana w całości, a nie pocięta na kawałki.





## GULASZ WĘGIERSKI

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	30 min	-	12 h (12)

**PROGRAM** Sauté - Slow Cook

### SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju neutralnego
- 500 g wołowiny pokrojonej w duże kostki (karkówka lub udziec)
- 1 cebula, posiekana
- 4 ząbki czosnku, zmielone
- 2 czerwone papryki, pokrojone w paski
- 2 łyżki mąki
- 400 ml sosu pomidorowego typu passata
- 400 ml wywaru z warzyw
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 bukiet ziół
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Otwórz pokrywę i dolej oleju.
- 3 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SAUTÉ** na 12 min w temperaturze 160°C.
- 4 Umieść mięso i przyrumieniaj je przez 5 min.
- 5 Dodaj cebulę, czosnek i paprykę. Gotuj przez 5 min.
- 6 Dodaj mąkę i dobrze wymieszaj. Dodaj pozostałe składniki. Doprowadź do wrzenia, aż potrawa zgęstnieje.
- 7 Zatrzymaj program i zamknij pokrywę.
- 8 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SLOW COOK** na 12 h w 80°C.
- 9 Ostrożnie otwórz pokrywę i dopraw w razie potrzeby.
- 10 Serwuj na gorąco.

### WSKAZÓWKI

Podawaj gulasz z gotowanymi ziemniakami. Możesz dodać je do mięsa pod koniec gotowania, aby były ciepłe i wchłonęły sos.





## PODUDZIE JAGNIĘCE KONFITOWANE W CZERWONYM WINIE

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	-	12 h (10)

**PROGRAM** Sauté - Slow Cook

### SKŁADNIKI

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4 podudzia jagnięce
- 2 cebule, posiekane
- 6 ząbków czosnku, zmielone
- 4 łyżki mąki (30 g)
- 600 ml czerwonego wina
- 300 ml wywaru z warzyw
- 2 gałązki tymianku
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Wlej olej do miski.
- 3 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SAUTÉ** na 10 min w temperaturze 160°C.
- 4 Przyrumieniaj przyprawione mięso ze wszystkich stron przez 6 min. Powtórz w razie potrzeby.
- 5 Dodaj cebulę, czosnek oraz mąkę i wymieszaj. Dodaj wino, wywar z warzyw oraz przyprawy i doprowadź do wrzenia, aż sos zgęstnieje.
- 6 Zatrzymaj program, zamknij pokrywę i rozpocznij gotowanie. Ustaw program **SLOW COOK** na 12 h w 90°C.
- 7 Ostrożnie otwórz pokrywę.
- 8 W razie potrzeby dodaj przyprawy, a następnie skosztuj dania!

### WSKAZÓWKI

Nadużywanie alkoholu jest niebezpieczne dla zdrowia – należy spożywać z umiarem. Możesz bez obaw przygotować podudzia jagnięce dzień wcześniej. Pozwól im ostygnąć w sosie i podgrzej je przed podaniem, dzięki czemu będą bardziej delikatne. Podudzia jagnięce z tego przepisu podawaj z tagliatelle lub ryżem z dodatkiem kurkumy, rodzynek i migdałów.





## MROŻONE FRYTKI

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	5 min	-	25 min

**PROGRAM** Air-fry

### SKŁADNIKI

- 800 g mrożonych frytek
- Sól

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Umieść frytki w misie z topatką.
- 2 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **AIR-FRY** na 25 min w temperaturze 180°C.
- 3 Ostrożnie otwórz pokrywkę.
- 4 Posól burgery. Danie jest gotowe do podania!

### WSKAZÓWKI

Frytki możesz podawać z domowym sosem bearniejskim. Wymieszaj kilka łyżek majonezu z posiekanymi szalotkami i kilkoma posiekanymi liśćmi estragonu oraz dodaj kilka kropli soku z cytryny.







## PIECZONE ZIEMNIAKI Z ZIOŁAMI

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	-	25 min

**PROGRAM** Air-fry

### SKŁADNIKI

- 800 g małych ziemniaków na frytki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 gałązki tymianku
- Sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Pokrój ziemniaki w kostkę 3–4 cm i umieść w naczyniu z oliwą, granulowanym czosnkiem, rozmarynem i tymiankiem. Dopraw i wymieszaj.
- 3 Umieść ziemniaki w misie z topatką mieszającą.
- 4 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **AIR-FRY** na 25 min w temperaturze 180°C.
- 5 Ostrożnie otwórz pokrywkę. Podawaj na gorąco.

### WSKAZÓWKI

Do podania ziemniaków przygotuj kilka ząbków czosnku, używając programu AIR-FRY przez 20 minut w temperaturze 180°C. Po ugotowaniu czosnku posiekaj miąższ i wymieszaj go z majonezem, aby przygotować sos czosnkowy.





## BROKUŁY GOTOWANE NA PARZE Z CZOSNKIEM I CYTRYNĄ

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	-	6 min

**PROGRAM** Steam

### SKŁADNIKI

- 2 brokuły, pokrojone w różyczki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- Skórka z 1 cytryny
- Sól, pieprz
- 150 ml wody

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 Umyj pokrojone brokuły.
- 3 Wlać oliwę z oliwek do miski. Dodaj brokuły, czosnek, skórkę cytrynową, sól i pieprz, a następnie wymieszaj. Wlej wodę.
- 4 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **STEAM** na 10 min. Czas podgrzewania jest dodawany automatycznie.
- 5 Ostrożnie otwórz pokrywkę. Skosztuj od razu po przygotowaniu.

#### WSKAZÓWKI

Brokuły możesz podawać z gotowanym na parze filetem z białej ryby. Podawaj z kawałkami cytryny.





## PROSTE CIASTO MARCHEWKOWE

PORCJE

4

PRZYGOTOWANIE

30 min

OCZEKIWANIE

-

GOTOWANIE

40 min

**PROGRAM** Roast / Bake\*

### SKŁADNIKI

- 150 g serka śmietankowego
- 40 g cukru pudru
- 1 łyżeczka płynnego ekstraktu wanilii
- 2 jaja
- 90 g brązowego cukru
- 90 g oleju roślinnego
- 2 łyżki śmietanki 18%
- 0,5 łyżeczki cynamonu w proszku
- 0,5 łyżeczki przyprawy do piernika
- 0,5 łyżeczki imbiru w proszku
- 0,5 łyżeczki soli morskiej
- 100 g mąki T45
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej (25 g)
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 160 g startej marchwi
- 60 g nasion orzecha włoskiego, posiekanych
- 0,5 pomarańczy (skórka)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu ubij jajka i cukier, aż powstanie spieniona masa. Dodaj olej, a następnie śmietanę i przyprawy. Dodaj mąkę, skrobię ziemniaczaną i proszek do pieczenia.
- 3 Gdy ciasto będzie gładkie, dodaj startą marchewkę, posiekane orzechy włoskie i skórkę pomarańczy.
- 4 Z papieru do pieczenia wytnij okrąg pasujący do formy do pieczenia tarty (20 cm). Dno formy pokryj masłem i umieść na nim papier. Wlej ciasto.
- 5 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w niższym położeniu, a następnie umieść na niej formę do pieczenia. Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **BAKE / ROAST\*** na 40 min w temperaturze 160°C.
- 6 W międzyczasie przygotuj polewę. Połącz w misie świeży serek, cukier puder i ekstrakt wanilii. Ubijaj przez 2–3 minuty, aż do uzyskania kremowej konsystencji. Odtóż na bok w chłodnym miejscu.
- 7 Gdy ciasto ostygnie, polej je polewą. Posyp pozostałymi orzechami włoskimi.

### WSKAZÓWKI

Możesz skarmelizować orzechy włoskie, aby udekorować nimi górną część ciasta. Możesz również ozdobić ciasto kilkoma marchewkami z marcepanem lub cukrem. Używaj świeżego serka dobrej jakości.

\* W zależności od modelu.





## JOGURT SKYR

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	5 min	18 h	10 min

### PROGRAM Yogurt\*

#### SKŁADNIKI

- 1500 ml pełnego mleka UHT
- 210 g skyr

#### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W naczyniu delikatnie wymieszaj mleko i skyr. Wlej do formy.
- 3 Wlej 100 ml wody do misy.
- 4 Umieść formę na kratce wielofunkcyjnej w najniższym położeniu.
- 5 Rozpocznij gotowanie. Ustaw program **YOGURT\*** na 8 h.
- 6 Ostrożnie otwórz pokrywkę. Pozostaw do ostygnięcia.
- 7 Wstaw skyr do lodówki na 12 h.
- 8 Odcedzaj na sicie o drobnych oczkach lub czystym ręczniku kuchennym przez 6 h.
- 9 Przetóż jogurt do stoików. Przechowuj w chłodnym miejscu.

#### WSKAZÓWKI

Jeśli używasz skyr fermentowanego w specjalny sposób, postępuj zgodnie z zaleceniami na saszetce (zazwyczaj 1 saszetka na litr). Skyr z tego przepisu możesz użyć, aby zrobić przekąskę bardzo cenioną przez sportowców: mrożone batoniki skyrowe. Wymieszaj 450 g skyr z 1 łyżką płynnego miodu. Uformuj na pergaminie batoniki do grubości 1 cm. Dodaj maliny, jagody i płatki białej czekolady. Umieść w zamrażarce na co najmniej 8 h, a po wyjęciu ciesz się smakiem.

\* W zależności od modelu.





## CHLEB WIEJSKI

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	OCZEKIWANIE	GOTOWANIE
4	15 min	-	15 min

**PROGRAM** Bread\*

### SKŁADNIKI

- 4 g suszonych drożdży piekarskich
- 17 cl ciepłej wody
- 50 g specjalnej mąki wiejskiej
- 200 g mąki T45
- 4 g drobno zmielonej soli

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj składniki.
- 2 W małym naczyniu wymieszaj drożdże z ciepłą wodą (o temperaturze maks. 40°C) i pozostaw na 5 min. W misie miksera wyposażonej w hak do ciasta umieść mąkę oraz drobną sól i wymieszaj.
- 3 Dodaj mieszaninę wody i drożdży, a następnie wyrabiaj przez 3 min z małą prędkością. Kontynuuj wyrabianie ciasta przez kolejne 5 min ze średnią prędkością.
- 4 Wyjmij ciasto z misy i ukształtuj je w kulę.
- 5 Ustaw kratkę wielofunkcyjną w najniższym położeniu. Połóż na niej okrągły kawałek papieru do pieczenia, a następnie kulę chleba. Ustaw program **BREAD\*** na 1 h i 15 min w temperaturze 180°C.
- 6 Po upływie 25 min program zasygnalizuje zakończenie etapu. Wyjmij kulę.
- 7 Na lekko wygładzonej powierzchni roboczej mocno dociśnij ciasto dłonią, popychając je do przodu, a następnie złóż je z powrotem do siebie. Powtórz ten proces 8 razy z rzędu, aby usunąć powietrze i stopniowo zmiękczyć ciasto.
- 8 Uformuj ciasto w gładką kulę i umieść je na wielofunkcyjnej kratce wyłożonej papierem pergaminowym. Natnij kulę nożyczkami lub ostrym nożem.
- 9 Uruchom ponownie program, naciskając przycisk „Start”. To zapoczątkuje drugi wzrost ciasta i rozpocznie pieczenie chleba.
- 10 Otwórz pokrywę i wyjmij chleb. Przed umieszczeniem go na stojaku poczekaj, aż będzie ciepły. Przed spożyciem pozostaw do ostygnięcia!

### WSKAZÓWKI

Program BREAD\* obejmuje dwie fazy wyrastania ciasta i jedną fazę pieczenia. Przy sygnale dźwiękowym nie zapomnij o zagniataniu, które zapewni udany wypiek chleba.

\* W zależności od modelu.

