

Tefal®



HOME CHEF

Smart Pro Multicooker / Smart Pro IH Multicooker

CONTENT / 內容 / KANDUNGAN

BEEF - LAMB / 牛羊 / DAGING LEMBU - KAMBING

Beef stew stroganoff style / 俄式燉牛肉 / Stu daging stail stroganoff.....	P. 1
Pot roast & potatoes / 紅燒馬鈴薯牛肉 / Daging panggang & kentang.....	P. 3
Stew Beef with Potato and Tomato / 馬鈴薯蕃茄燉牛肉 / Rebusan daging dengan kentang dan tomato.....	P. 5
Oxtail soup / 牛尾湯 / Sup ekor lembu.....	P. 7
Pork Rib with Cola / 可樂豬肋排 / Tulang rusuk khinzir dengan cola.....	P. 9
Stewed Beef / 燉牛肉 / Daging rebus.....	P. 11
Dongpo Pork / 東坡肉 / Khinzir Dongpo.....	P. 13
Lamb Rib with Soy Sauce / 醬燒羊肋排 / Tulang rusuk kambing dengan kicap.....	P. 15
Beef Rendang (Pressure cooker) / 巴東牛肉 (高速萬用煲) / Rendang daging (peruk tekanan).....	P. 17

CHICKEN - DUCK / 雞鴨 / AYAM - ITIK

Chicken Cacciatore / 獵人燴雞 / Ayam Cacciatore.....	P. 19
Fo Tiao Qiang / 佛跳牆 / Fo Tiao Qiang.....	P. 21
Pork with Soy Sauce / 醬燒豬肉 / Khinzir dengan Kicap.....	P. 23
Chicken with Chestnut / 栗子燴雞 / Ayam dengan Buah Berangan.....	P. 25
Hakka Style Braised Duck with Taro / 客家芋頭燴鴨 / Itik Golek Stail Hakka dengan Taro.....	P. 27
Thai Green Curry with Pumpkin / 泰式南瓜綠咖喱 / Kari Hijau Thai dengan Labu.....	P. 29

STEAM / 蒸煮 / STIM

Squashy apple sweet potato / 蘋果甜薯蓉 / Skuash epal kentang manis.....	P. 31
Pork loin with mushrooms / 蘑菇豬柳 / Loin khinzir dengan cendawan.....	P. 33
Corn / 粟米 / Jagung.....	P. 35
Asian fish parcels / 亞洲風味紙包魚 / Parsel ikan Asia.....	P. 37

SOUP / 煲湯 / SUP

Pumpkin soup / 南瓜湯 / Sup labu.....	P. 39
------------------------------------	-------

ABALONE / 鮑魚 / ABALON

Braised Abalone in Superior Soup with Asparagus / 雞湯燴鮑魚伴蘆筍 / Abalon Golek dalam Sup Superior dengan Asparagus.....	P. 41
---	-------

RICE / 煮飯 / NASI

Paella / 西班牙海鮮飯 / Paella.....	P. 43
Mushroom risotto / 蘑菇意大利飯 / Cendawan risotto.....	P. 45

PORRIDGE - CONGEE / 煲粥 / BUBUR - KONGEE

Steel cut oats / 去殼燕麥粥 / Oat potongan besi.....	P. 47
---	-------

SLOW COOK LOW / 低溫慢煮 / PEMASAKAN PERLAHAN RENDAH

Braised lamb shanks / 燉羊膝 / Daging kambing golek.....	P. 49
---	-------

Beef and squash curry with coconut milk / 椰香南瓜咖喱牛肉 / Kari daging dan skuash dengan santan kelapa.....	P. 51
--	-------

Chicken with shallots and garlic / 乾蔥蒜香雞肉 / Ayam dengan daun bawang dan bawang putih.....	P. 53
--	-------

Beef Rendang (Slow cook function) / 巴東牛肉 (慢煮功能) / Rendang daging (fungsi masak perlahan).....	P. 55
--	-------

SLOW COOK HIGH / 高溫慢煮 / PEMASAKAN PERLAHAN TINGGI

Korean beef and kimchi stew / 韓式泡菜燉牛肉 / Daging korea dan stu kimchi.....	P. 57
Beef and miso / 麵豉牛肉米粉 / Daging dan miso.....	P. 59

SOUS VIDE / 真空低溫烹調 / SOUS VIDE

Sous Vide Rib Eye Steak Diane / 真空低溫慢煮肉眼牛扒 / Sous Vide Rib Eye Stik Diane.....	P. 61
Sous Vide Pesto Salmon (with pasta) / 真空低溫慢煮青醬三文魚 (伴意粉) / Sous Vide Pesto Salmon (dengan pasta).....	P. 63

DIY / 自訂 / DIY

Waterless Chicken / 無水燒雞 / Ayam Tanpa Air.....	P. 65
Salted Shrimp / 海鹽焗蝦 / Udang Bergaram.....	P. 67

BAKE / 烤焗 / BAKAR

Apple & yoghurt cake / 蘋果乳酪蛋糕 / Epal dan kek yogurt.....	P. 69
Chocolate-vanilla marble cake / 朱古力雲尼拿雲石蛋糕 / Kek marbel coklat-vanila.....	P. 71

EN “Countless recipes, perfectly cooked, in no time!”

35 different recipes easily and quickly cooked for the whole family!

Do you want to cook a large variety of delicious recipes for your whole family without spending hours in the kitchen? Thanks to your new Express Multi Cooker, you can cook many different meals for your loved ones in no time!

From beef to fish, without forgetting the cakes, thanks to its large variety of programs, your appliance can cook many tasty recipes for breakfast, lunch, dinner and dessert. You can prepare delicious Rib Eye Steak Diane with the Sous Vide function. You can also steam your favourite vegetables and have a delicious soup if you want a healthy dish. Or you can even cook abalones perfectly thanks to our Abalone function.

But your appliance can do even more!

Looking for a Beef Stew? Thanks to the magic of pressure, dishes can be ready in minutes! Do you want slow cook meat for tonight's family dinner? Set the delayed start and your meal is ready when you come back home! Your appliance innovative cooking technology allows you to cook delicious meals quickly and easily.

Finally, you have access to countless recipes in no time, as you can adjust timing, temperature and pressure for an impressive cooking liberty!

We now wish you to enjoy your culinary journey with Tefal and this recipe book that contains 35 tasty and easy recipes.



ZH 「提供數之不盡的烹飪方法，恰到好處的烹調效果，而且方便快捷！」

35款簡易食譜，助您輕鬆迅速為全家上下烹調美食！

想為家人烹調多元化的美味佳餚，但又不希望終日埋首廚房？只要擁有全新的Express Multi Cooker多功能高速萬用煲，您就可以迅速為您的摯愛炮製各種美食！

全賴選擇多元化的烹調程序，從牛肉到魚肉，還有不可或缺的蛋糕；從早餐、午餐、晚餐到甜品，您的高速萬用煲可以為您烹調出各色各樣的美味佳餚。利用「Sous Vide」真空低溫烹調功能，您可以輕易煮出齒頰留香的肉眼牛扒；如果想享用健康菜式，您亦可以選擇以蒸煮方式烹調您最愛的蔬菜和滋味湯品；高速萬用煲提供的「Abalone」鮑魚功能，甚至可以令您煮出完美的鮑魚菜式。

這款高速萬用煲的功能並不只如此！

想嘗試烹調燉牛肉？藉著充分發揮高壓烹調效果，您可以在短時間內上菜！打算今晚為家人烹調慢煮肉食？設定延遲烹煮，晚餐就會在您回家之時準備妥當！注入創新烹調技術的高速萬用煲，讓您輕鬆迅速地烹調出各色美食。

另外，數之不盡的烹調方法更可隨時任您操控，讓您調節時間、溫度和壓力，盡享無限煮食自由！

我們希望您能夠享受與特福展開的美食旅程，讓這本集合35款簡易佳餚的食譜激發您的煮食靈感。

MS “Beberapa resipi, dimasak dengan sempurna, dalam masa terpendek!”

35 pelbagai resipi yang senang dan cepat dimasak untuk seluruh keluarga!

Adakah anda ingin memasak pelbagai resipi lazat untuk seluruh keluarga tanpa menghabiskan masa berjam jam di dapur? Terima kasih kepada Express Multi Cooker baru anda, anda boleh memasak makanan yang berbeza untuk orang yang anda sayangi dalam masa yang singkat!

Daripada daging lembu kepada ikan, tanpa dilupakan kek terima kasih kepada pelbagai programnya, perkakas anda boleh memasak banyak resipi untuk sarapan, makan tengah hari, makan malam dan pencuci mulut. Anda boleh menyediakan Rib Eye Steak Diane yang sedap dengan Sous Vide Function. Anda juga boleh mengukus sayur-sayuran kegemaran anda dan mempunyai sup lazat jika anda mahukan hidangan yang sihat. Atau anda juga boleh memasak abalone dengan sempurna terima kasih kepada fungsi Abalone kami.

Tetapi perkakas anda boleh melakukan banyak lagi!

Mencari rebusan daging lembu? Terima kasih kepada keajaiban tekanan, hidangan dapat disiapkan dalam beberapa minit! Adakah anda ingin memasak daging lambat untuk makan malam keluarga malam ini? Tetapkan permulaan tertangguh dan hidangan anda akan tersedia apabila anda kembali ke rumah! Teknologi memasak inovatif yang membenarkan anda untuk memasak makanan yang enak dengan cepat dan mudah.

Akhir sekali, anda mempunyai akses kepada beberapa resipi dalam masa yang singkat, anda boleh melaraskan masa, suhu dan tekanan untuk hasil pemasakan yang mengagumkan!

Kami ingin anda menikmati perjalanan kuliner dengan Tefal dan buku resipi ini mengandungi 35 resipi yang enak dan mudah.



ZH 俄式燉牛肉

- 1公斤牛肩胛肉小排
- 1個啡洋蔥，去皮並切成4塊
- 500克蘑菇，洗淨去皮，然後切半
- 1條煙燻香腸（250克），切成4段
- 1湯匙牛油
- ½杯白酒
- 1湯匙蕃茄醬
- 2茶匙辣椒粉
- 4至6湯匙全麥芥末醬
- 4至6湯匙鮮忌廉
- 3湯匙清淨並切碎香芹
- 鹽和胡椒粉

1. 將牛油加入內鍋中。
2. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
3. 將時間設定為**10分鐘**。
4. 按「Start」（開始）。
5. 當高速萬用煲發出提示音時，加入一半份量的蘑菇。炒5分鐘，期間不時攪拌。
6. 5分鐘後，加入餘下的蘑菇。加入鹽和胡椒粉。不時攪拌。
7. 當高速萬用煲發出提示音時，將蘑菇取出。
8. 按「Cancel」（取消）。
9. 將白酒倒入內鍋中。加入牛肉、洋蔥、香腸、辣椒粉、蕃茄醬、鹽和胡椒粉。攪動。
10. 加入250毫升的水。
11. 選擇「Pressure Cook – Beef」（高速煮 – 牛）程序。

12. 將時間設定為**35分鐘**。
13. 蓋上煲蓋並鎖緊。
14. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
15. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
16. 加入蘑菇和香芹。翻炒。關上煲蓋和鎖上。
17. 選擇「DIY」（自訂）程序
18. 將溫度設定為攝氏70度。
19. 將時間設定為**10分鐘**。
20. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
21. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
22. 沾忌廉和芥末醬享用。



EN Beef stew stroganoff style

- 1 kg beef chuck
- 1 brown onion, peeled and cut in 4 pieces
- 500 g mushrooms, washed, peeled, cut in 2
- 1 smoked sausage (250 g) cut in 4 pieces
- 1 tbsp butter
- 1/2 cup white wine
- 1 tbsp tomato paste
- 2 tsp paprika
- 4 to 6 tbsp whole-grains mustard
- 4 to 6 tbsp fresh cream
- 3 tbsp crushed and washed parsley
- Salt and pepper

1. Add the butter in the cooking pot.
2. Select “Sauté/Sear” program.
3. Set the time to **10 minutes**.
4. Press “Start”.
5. When it beeps, add half of the mushrooms. Cook for 5 minutes, stirring occasionally.
6. After 5 minutes, add the remaining mushrooms. Salt and pepper. Cook stirring occasionally.
7. When the timer beeps, remove the mushrooms.
8. Press “Cancel”.
9. Pour the wine in the cooking pot. Add the beef, onion, sausage, paprika, tomato paste, salt and pepper. Stir.
10. Add 250 ml of water.
11. Select “Pressure Cook – Beef” program.

12. Set the time to **35 minutes**.
13. Close and lock the lid.
14. Press “Start”. Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
15. When it beeps, press “Cancel”. Open the lid.
16. Add the mushrooms and parsley. Stir. Close the lid and locked.
17. Select “D.I.Y.” program.
18. Set the temperature at 70C
19. Set the time to **10 minutes**.
20. Press “Start”. Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
21. When it beeps, press “Cancel”. Open the lid.
22. Serve with the cream and the mustard.



MS Stu daging stail stroganoff

- 1 kg daging lembu
- 1 bawang perang, dikupas dan potong 4 keping
- 500 g cendawan, dibasuh, kupas, potong 2
- 1 sosej berasap (250g) potong 4 keping
- 1 sudu besar mentega
- 1/2 cawan wain putih
- 1 sudu besar pes tomato
- 2 sudu teh paprika
- 4 hingga 6 sudu besar bijiran penuh mustard
- 4 hingga 6 sudu besar krim segar
- 3 sudu besar parsley dibasuh dan dihancurkan
- Garam dan lada.

1. Tambah mentega ke dalam periuk memasak.
2. Pilih program “Sauté/Sear”.
3. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
4. Tekan “Mula”.
5. Apabila ia berbunyi bip, tambahkan cendawan. Masak selama 5 minit, kacau sekali sekala.
6. Selepas 5 minit, tambah cendawan. Garam dan lada. Kacau dengan rata.
7. Apabila pemasa berbunyi bip, keluarkan cendawan.
8. Tekan “Batal”.
9. Tuang wain ke dalam periuk memasak. Tambah daging, bawang, sosej, paprika, pes tomato, garam dan lada. Kacau.
10. Tambah 250 ml air.
11. Pilih program “Pemasak Tekanan - Daging”.

12. Tetapkan masa untuk **35 minit**.
13. Tutup dan kunci penutup.
14. Tekan “Mula” Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
15. Apabila ia berbunyi bip, tekan “Batal”. Buka penutup.
16. Tambah cendawan dan parsley. Kacau. Tutup dan kuncikan penutup.
17. Pilih program susu kocak.
18. Tetapkan suhu pada 70°C.
19. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
20. Tekan “Mula” Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
21. Apabila ia berbunyi bip, tekan “Batal”. Buka penutup.
22. Hidang dengan krim dan mustard.





EN Pot roast & potatoes

- 120 g beef chuck cut in 1-inch cubes
- 4 pork sausages, each cut in 4 pieces
- 1 leek, cut lengthwise, washed and sliced
- 2 tbsp olive oil
- 1 brown onion, peeled and diced
- 2 tbsp Worcestershire Sauce
- 2 carrots, washed, peeled and diced
- 3 garlic cloves, peeled and finely chopped
- 500 g tomatoes, peeled, seeded and quartered
- ¼ cup red wine
- 2 sprigs fresh thyme
- 500 g potatoes, peeled and quartered
- Flaked salt
- Freshly cracked black pepper

1. Prepare all the ingredients.
2. Pour the oil in the cooking pot.
3. Select “Sear/Sauté” program.
4. Set the time to **10 minutes**.
5. Press “Start”.
6. When it beeps, add brown sausages and beef for 6-7 minutes, stirring occasionally.
7. Remove from the cooking pot and set aside on a plate.
8. Add the onion and the leek in the cooking pot and cook stirring occasionally.
9. When the timer beeps, press “Cancel”.
10. Put the beef and sausages back to the pan.
11. Add the red wine and stir.
12. Add all the remaining ingredients. Season with salt and pepper.
13. Close and lock the lid.
14. Select “Pressure Cook - Beef/Lamb” program.
15. Set time to **30 minutes**.
16. Press “Start”. Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
17. When the timer beeps, press “Cancel”. Open the lid and serve.



ZH 紅燒馬鈴薯牛肉

- 120克牛肩胛肉小排，切成大小約1吋的肉粒
- 4條豬肉香腸（250克），切成4段
- 1棵京蔥，洗淨、直切然後切條
- 2湯匙橄欖油
- 1個啡洋蔥，去皮並切粒
- 2湯匙鹽汁
- 2條紅蘿蔔，去皮並切粒
- 3瓣蒜頭，去皮並切碎
- 500克蕃茄，去皮、去籽然後切成4塊
- ¼杯紅酒
- 2小棵新鮮百里香
- 500克馬鈴薯，去皮並切成4塊
- 鹽片
- 鮮磨黑胡椒

1. 準備好所有材料。
2. 將油倒入內鍋中。
3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
4. 將時間設定為**10分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。
6. 當高速萬用煲發出提示音時，加入豬肉香腸和牛肉，炒6至7分鐘，期間不時攪拌。
7. 將內鍋中的材料上碟，然後放在一邊備用。
8. 將洋蔥和京蔥加入內鍋中，並不時攪拌。
9. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。

10. 將牛肉和香腸倒回鍋中。
11. 倒入紅酒並攪拌。
12. 加入所有餘下的材料。以鹽和胡椒粉調味。
13. 蓋上煲蓋並鎖緊。
14. 選擇「Pressure Cook – Beef/Lamb」（高速煮 – 牛羊）程序。
15. 將時間設定為**30分鐘**。
16. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
17. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋即可享用。



MS Daging panggang & kentang

- 120 g daging pejal dipotong dalam kiub 1 inci.
- 4 sosej berasap, setiap satu dipotong 4 keping
- 1 leek, dipotong melintang, dibasuh dan dihiris
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 1 bawang perang, dikupas dan dipotong dadu
- 2 sudu besar Sos Worcestershire
- 2 lobak merah, dikupas dan dipotong dadu
- 3 biji bawang putih, dikupas dan dihiris halus
- 500 g tomato, dikupas, dibuang biji dan dipotong empat
- ¼ cawan wain merah
- 2 tangkai daun thyme
- 500 g kentang, dikupas, dibuang biji dan dipotong empat
- Garam flake
- Lada hitam yang baru dihancurkan

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program “Sear/Sauté” Panas.
4. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
5. Tekan “Mula”.
6. Apabila ia berbunyi bip, tambahkan sosej perang dan daging selama 6-7 minit, kacau sekali-sekala.
7. Keluarkan daripada periuk memasak dan letak ke tepi atas pinggan.
8. Tambah bawang dan daun kucai dalam periuk memasak dan gaul sekali sekala.
9. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan “Batal”.

10. Letakkan daging dan sosej kembali ke dalam periuk.
11. Tambahkan wain merah dan kacau.
12. Tambah kesemua bahan yang tinggal. Tambahkan garam dan lada untuk rasa.
13. Tutup dan kunci penutup.
14. Pilih program “Pemasak Tekanan - Daging Lembu/ Kambing”.
15. Tetapkan masa untuk **30 minit**.
16. Tekan “Mula”. Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
17. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan “Batal”. Buka penutup dan hidangkan.





EN Stew Beef with Potato and Tomato

- 300g beef
- 1 carrot
- 2 tomatoes
- 1-2 potatoes
- 1 onion
- 2 spoons of tomato sauce
- 2-3 spoons of soy sauce
- 2 spoons of rice wine
- Water
- Scallion, garlic, and ginger, about 5g of each
- Some dry pepper (to taste)
- Salt (to taste)

1. Cut the carrot, tomatoes, potatoes, onion, and beef into even pieces.
2. Use a wok or another pot, put the beef inside with cold water, add ginger and rice wine, cook till 2 minutes after boiling, and then take out the beef. This is to remove the blood and dirt of the beef.
3. Add oil in the the cooking pot, select "Sauté/Sear" function. When it beeps, the oil is hot, add ginger and onion to stir fry for about 1 minute to get the aroma, and then add the other ingredients in the order of tomato, beef, tomato sauce, and sauce soy, keep stir frying for about 3-5 minutes.
4. Add water in the cooking pot to just cover the ingredients.
5. Close and lock the lid, select "Beef/Lamb" function, with default pressure, set **40 mins**, and select "Add Ingredients", press "start" to start cooking.
6. After the "Add Ingredients" signals, open lid, and add carrot, potatoes and garlic.
7. Continue to cook for about 10mins.
8. When time is up, add some scallion on top to decorate and bring the aroma.
9. You may enjoy it now.



ZH 馬鈴薯蕃茄燉牛肉

- 300克牛肉
- 1條紅蘿蔔
- 2個蕃茄
- 1至2個馬鈴薯
- 1個洋蔥
- 2匙蕃茄醬
- 2至3匙生抽
- 2匙米酒
- 水
- 青蔥、蒜頭和薑各5克
- 少量乾辣椒 (按個人喜好調整份量)
- 鹽 (按個人喜好調整份量)

1. 將紅蘿蔔、蕃茄、洋蔥和牛肉切成適當大小。
2. 在炒鑊或另一個鍋具內加入牛肉、冷水、薑和米酒，當水煮滾後再煮2分鐘，然後取出牛肉。此步驟可去除牛肉的血水和雜質。
3. 在內鍋中加入油，選擇「Sauté/Sear」(煎炒)功能，當高速萬用煲發出提示音時，說明油已熱，然後加入薑和洋蔥爆炒3-5分鐘，再順序加入其他材料，次序為蕃茄、牛肉、蕃茄醬和生抽，期間不斷翻炒3-5分鐘。
4. 將水加入內鍋中，直至覆蓋所有材料。
5. 蓋上並鎖緊煲蓋，選擇「Beef/ Lamb」(牛/羊)功能預設壓力值，將時間設定為40分鐘，然後選擇「Add Ingredients」(加入食材)，按下「Start」(開始)便可開始烹調。

6. 在「Add Ingredients」(加入食材)信號燈亮起後打開煲蓋，加入蘿蔔、薯仔和蒜頭。
7. 繼續烹調約10分鐘。
8. 當時間到了，加上一些蔥花作裝飾，令饌菜更加香氣撲鼻。
9. 現在您可以細意享用。



MS Rebusan daging dengan kentang dan tomato

- 300g daging lembu
- 1 lobak merah
- 2 biji tomato
- 1-2 biji kentang
- 1 biji bawang
- 2 sudu sos tomato
- 2-3 sudu sos kicap
- 2 sudu wain beras
- Air
- Daun bawang, bawang putih, dan halia, lebih kurang 5g setiap satu
- Sedikit lada kering (sesuaikan mengikut citarasa sendiri)
- Garam (secukup rasa)

1. Potong lobak merah, tomato, kentang, bawang, dan daging dengan halus.
2. Gunakan kuali atau periuk lain, letakkan daging lembu di dalamnya dengan air sejuk, tambah halia dan wain beras, masak sehingga 2 minit selepas mendidih, dan kemudian mengeluarkan daging lembu. Ini adalah untuk mengeluarkan darah dan kotoran daging lembu.
3. Tambah minyak ke dalam periuk memasak, pilih fungsi "Sauté/Tumis". Apabila berbunyi bip, minyak panas, tambah halia dan bawang dan goreng selama 1 minit untuk mendapatkan aroma, dan tambah bahan-bahan lain dalam turutan tomato, daging, sos tomato, dan kicap, teruskan menggoreng sehingga 3-5 minit.
4. Tambah air dalam periuk memasak untuk meliputi bahan-bahan.
5. Tutup dan kunci penutup, pilih fungsi "Daging/Daging Kambing", dengan tekanan lajai, tetapkan pada 40 min, dan pilih "Tambah Bahan", tekan "mula" untuk mula memasak.
6. Selepas tanda "Tambah Bahan", buka penutup, dan tambahkan lobak merah, kentang dan bawang putih.
7. Teruskan memasak selama 10 minit.
8. Apabila masa tamat, tabur sedikit daun bawang di atas untuk hiasan dan menaikkan aroma.
9. Anda boleh nikmatinya sekarang.





EN Oxtail soup

- 500g oxtail
- 4-6 ginger slices
- A handful of scallion and coriander leaves
- 2 spoons of rice wine
- Salt 5g (to taste)
- Water

1. Use a wok or another Cooking pot, put the oxtail inside with cold water, add half of the ginger and rice wine, cook till 2 minutes after boiling, and then take out the oxtail. This is to remove the blood and dirt.
2. Put the oxtail in the cooking pot and add water to cover the oxtail.
3. Add scallion and ginger and rice wine.
4. Close and lock the lid.
5. Select "Beef/Lamb" function, default pressure, set **45 mins**, and press "start" to start cooking.
6. When time's up, open the lid, and add salt and coriander. Or you may add coriander on top of the dish.
7. Ready to serve.



ZH 牛尾湯

- 500克牛尾
- 4至6片薑片
- 一撮青蔥和芫茜
- 2匙米酒
- 5克鹽（按個人喜好調整份量）
- 水

1. 在炒鑊或另一個鍋具內加入牛尾、冷水、一半份量的薑和米酒，當水煮滾後再煮2分鐘，然後取出牛尾。此步驟可去除血水和雜質。
2. 將洗淨的牛尾放入內鍋中，將水加入內鍋中，直至覆蓋牛尾。
3. 加入青蔥、薑和米酒。
4. 蓋上煲蓋並鎖緊。
5. 選擇「Beef/Lamb」（牛羊）功能及預設壓力，將時間設定為**45分鐘**，然後按「Start」（開始）開始烹煮。
6. 當時間到了，打開煲蓋，然後加入鹽和芫茜。您亦可以選擇在上碟後才加上芫茜。
7. 現在可以享用了。



MS Sup ekor lembu

- 500g ekor lembu
- 3-6 hirisan halia
- Segenggam daun bawang dan daun ketumbar
- 2 sudu wain beras
- 5g Garam (secukup rasa)
- Air

1. Gunakan wok atau periuk memasak lain, letakkan ekor lembu dalam air sejuk, tambah separuh halia dan wain beras, masak sehingga 2 minit selepas mendidih, dan keluarkan ekor lembu. Ini adalah untuk mengeluarkan darah dan kotoran daging lembu.
2. Letak ekor lembu dalam periuk memasak dan tambah air untuk menutupi ekor lembu.
3. Tambah daun bawang dan halia dan wain beras.
4. Tutup dan kunci penutup.
5. Tutup dan tutup tudung, pilih fungsi "Beef / Lamb", dengan tekanan lalai, tetapkan **45 minit**, dan tekan "Mula" untuk mula memasak.
6. Apabila masa telah habis, buka penutup, tambah garam dan koriander. Atau anda boleh menambah koriander atas hidangan.
7. Sedia untuk dihidang.





EN Pork Rib with Cola

- 500g pork rib
- 330ml cola (1 can)
- 2 scallions
- 2 slices of ginger
- 2 spoons of rice wine
- 3 spoons of oil
- 1/2 spoon of dark soy sauce
- 1/2 spoon of light soy sauce
- Some salt to adjust the taste
- Some sesame to decorate

1. Cut the pork rib into 5cm length, boil in cold water to remove the blood and dirt. Cook for 2 minutes after water gets boiled. Then take out the rib and put aside.
2. Add oil in the inner Cooking pot, select "Sauté/Sear" function, when the oil is hot, it beeps, add the pork ribs and stir fry till the surface of the pork ribs is golden coloured.
3. Add the scallions, rice wine, and ginger, continue to stir fry for 1-2 mins.
4. Add cola and soy sauce both dark and light.
5. Close and lock the lid.
6. Select "Beef/Lamb" function, default pressure, set **30 mins**, and press "start" to start cooking. After the pressure is released, open the lid, select «Sauce Thickening», and start to cook till sauce is thick.
7. When time is up, you may put the ribs in the dish and put some sesame on top to decorate.
8. Ready to serve.



ZH 可樂豬肋排

- 500克豬肋排
- 330毫升可樂 (1罐)
- 2棵青蔥
- 2片薑片
- 2匙米酒
- 3匙油
- ½匙老抽
- ½匙生抽
- 適量鹽作調味
- 適量芝麻作裝飾

1. 將豬肋排切成5厘米長，用冷水煮滾，藉此去除血水和雜質。當水煮滾後，再煮2分鐘。取出豬肋排，然後放在一邊備用。
2. 在內鍋中加入油，選擇「Sauté/Sear」（煎炒）功能，當高速萬用煲發出提示音，說明油已熱，加入豬肋排，然後翻炒直至表面變成金黃色。
3. 加入青蔥、米酒和薑，然後繼續炒1至2分鐘。
4. 加入可樂。
5. 蓋上煲蓋並鎖緊。
6. 選擇「Beef/Lamb」（牛羊）功能及預設壓力，將時間設定為**30分鐘**，然後按「Start」（開始）開始烹煮。排氣后，打開鍋蓋選擇“Sauce Thickening”收汁。
7. 當時間到了，即可將豬肋排上碟，並撒上芝麻作裝飾。
8. 現在可以享用了。



MS Tulang rusuk Khinzir dengan kola

- 500g selangka khinzir
- 330ml kola (1 tin)
- 2 daun bawang
- 2 hirisan halia
- 2 sudu wain beras
- 3 sudu minyak
- ½ sudu sos kicap pekat
- ½ sudu sos kicap cair
- Sedikit garam untuk menambah rasa
- Sedikit bijan untuk menghias

1. Potong daging khinzir ke dalam 5sm panjang, rebus dalam air sejuk untuk mengeluarkan darah dan kotoran. Masak selama 2 minit selepas air direbus. Kemudian lepaskan tulang rusuk dan letakkan.
2. Tambah minyak dalam periuk memasak, pilih fungsi "Sauté/Tumis", apabila berbunyi bip, tambah rusuk khinzir dan goreng sehingga permukaan rusuk daging berwarna keperangan.
3. Tambah bawang merah, wain beras, dan halia, terus kacau selama 1-2 minit.
4. Tambah kola.
5. Tutup dan kunci penutup.
6. Pilih fungsi "Beef / Lamb", dengan tekanan lalai, tetapkan **30 minit**, dan tekan "Mula" untuk mula memasak. Selepas tekanan dilepaskan, buka penutup, pilih "Pemekatan Sos", dan mula memasak sehingga sos pekat.
7. Apabila masa telah tamat, anda boleh letakkan daging ke dalam hidangan dan letak bijan di atas untuk hiasan.
8. Sedia untuk dihidang.





EN Stewed Beef

- 1kg beef shank
- 8 pieces of garlic
- 1 scallion
- 3-4 ginger slices
- 1 aniseed
- 2g cinnamon
- 2g bay leaf
- 10g crystal sugar
- 3g dried pepper
- 3g Sichuan pepper
- 15ml rice wine
- 10ml dark soy sauce
- Salt (to taste)
- Water

1. Cut the beef into big cubes; soak in water for 2 hours, change water, and then soak it for another 2 hours.
2. Boil beef in cold water, cook 2 mins after boiling to remove the blood and dirt. Take out and put aside.
3. Put the beef and all the other ingredients in the cooking pot. Add water to just enough to cover the beef.
4. Close and lock the lid.
5. Select "Beef/Lamb" function, default pressure, set **45mins**.
6. When time is up, you may enjoy it.



ZH 燉牛肉

- 1公斤牛腱
- 8瓣蒜頭
- 1棵青蔥
- 3至4片薑片
- 1顆八角
- 2克肉桂
- 2克月桂葉
- 10克冰糖
- 3克乾辣椒
- 3克花椒
- 15毫升米酒
- 10毫升老抽
- 鹽（按個人喜好調整份量）
- 水

1. 將牛腱切成大塊肉粒，放入水中浸泡2小時，然後換水再浸泡2小時。
2. 將牛腱放入冷水中，當水煮滾後再煮2分鐘，藉此去除血水和雜質。取出牛腱，然後放在一邊備用。
3. 將牛腱及其他材料放入內鍋。加入適量水，剛好蓋住牛肉。
4. 蓋上煲蓋並鎖緊。
5. 選擇「Beef/Lamb」（牛羊）功能及預設壓力，並將時間設定為**45分鐘**。
6. 當時間到了，即可享用。



MS Daging rebus

- 1kg daging lembu
- 8 biji bawang putih
- 1 daun bawang
- 3-4 hirisan halia
- 1 bunga lawang
- 2g kayu manis
- 2g daun salam
- 10g gula kristal
- 3g lada kering
- 3g lada Sichuan
- 15ml wain beras
- 10ml sos kicap pekat
- Garam (secukup rasa)
- Air

1. Potong daging lembu menjadi kiub besar; rendam dalam air selama 2 jam, menukar air, dan kemudian rendam lagi 2 jam.
2. Rebus daging lembu dalam air sejuk, masak 2 minit selepas mendidih untuk mengeluarkan darah dan kotoran. Keluarkan dan letak ke tepi.
3. Letak daging dan lain-lain bahan ke dalam periuk memasak. Tambah air secukupnya untuk menutupi daging.
4. Tutup dan kunci penutup.
5. Pilih fungsi "Daging lembu/kambing", tekanan ralat, tetap pada **45 min**.
6. Apabila masa telah tamat, anda boleh nikmatinya.





EN Dongpo Pork

- 800g pork
- 20ml dark soy sauce
- 40ml light soy sauce
- 150ml rice wine
- 40g crystal sugar
- 1 scallion
- 3-4 ginger slices
- Water

1. Boil the pork in cold water; cook 2 mins after boiling to remove the blood and dirt. Then take it out.
2. Cut the pork into cubes, around 4-5cm.
3. Put ginger and the scallion in the bottom of the cooking pot.
4. Put the pork cubes in the cooking pot with skin down.
5. Add the soy sauce, rice wine and crystal sugar, and pour some water to cover the pork.
6. Close and lock the lid.
7. Select "Beef/Lamb" function, with default time **40 mins**.
8. After the release of pressure, open the lid, turn the pork upside down, with skin on top.
9. Select "Sauce Thickening", when the sauce is thick, you may stop cooking.
10. Dongpo Pork is ready to serve.



ZH 東坡肉

- 800克豬肉
- 20毫升老抽
- 40毫升生抽
- 150毫升米酒
- 40克冰糖
- 1棵青蔥
- 3至4片薑片
- 水

1. 將豬肉放入冷水中，當水滾後再煮2分鐘，藉此去除血水和雜質。取出豬肉。
2. 將豬肉切成大小約4至5厘米的肉粒。
3. 在內鍋底部加入薑和青蔥。
4. 豬皮向下，將豬肉粒放入內鍋。
5. 加入生抽、米酒和冰糖，然後倒入足以覆蓋豬肉的水量。
6. 蓋上煲蓋並鎖緊。
7. 選擇「Beef/Lamb」（牛羊）功能及預設時間**40分鐘**。
8. 釋放煲內壓力後，打開煲蓋，將豬肉粒反轉，令豬皮向上。
9. 選擇「Sauce Thickening」（收汁），當醬汁變得濃稠，即可停止烹煮。
10. 東坡肉即告完成。



MS Khinzir Dongpo

- 800g daging khinzir
- 20ml sos kicap pekat
- 40ml sos kicap pekat
- 150ml wain beras
- 40g gula kristal
- 1 daun bawang
- 3-4 hirisan halia
- Air

1. Rebus daging khinzir dalam air sejuk, masak 2 minit selepas mendidih untuk mengeluarkan darah dan kotoran. Keluarkannya.
2. Potong daging khinzir dalam bentuk kiub, lebih kurang 4-5sm.
3. Letakkan halia dan daun bawang di bahagian bawah periuk memasak.
4. Letak kiub khinzir dalam periuk memasak dengan bahagian kulit di bawah.
5. Tambah kicap, wain beras dan gula kristal, dan tambah sedikit air untuk menutupi daging.
6. Tutup dan kunci penutup.
7. Pilih fungsi "Daging lembu/kambing", tekanan ralat, tetap pada **40 min**.
8. Selepas pembebasan tekanan, buka tudung, putar babi terbalik, dengan kulit di atas.
9. Pilih "Pemekatan Sos", apabila sos tebal, anda boleh berhenti memasak.
10. Dongpo Pork bersedia untuk dihidangkan.





EN Lamb Rib with Soy Sauce

- 460g lamb rib
- 1 carrot
- 3-4 ginger slices
- 8 pieces of garlic
- 2 aniseeds
- 2 bay leaves
- 1 cinnamon
- 10ml dark soy sauce
- 15ml rice wine
- 15ml oil
- 10g crystal sugar
- 1 scallion
- Sichuan pepper (adapt to personal preference)
- Salt (adapt to personal preference)
- Water

1. Boil the lamb rib in cold water; cook 2 mins after boiling to remove the blood and dirt. Then take it out.
2. Add oil in the inner Cooking pot, select "Sauté/Sear" function, when it beeps, which means oil is hot, add pepper, aniseeds, ginger, cinnamon, and bay leaves and other flavouring ingredients, and stir fry to get the aroma.
3. Add the lamb rib; add the carrot, crystal sugar and salt.
4. Close and lock the lid.
5. Select "Beef/Lamb" function, default pressure, set **30 mins**.
6. When time is up, lamb rib is ready to serve.



ZH 醬燒羊肋排

- 460克羊肋排
- 1條紅蘿蔔
- 3至4片薑片
- 8瓣蒜頭
- 2顆八角
- 2片月桂葉
- 1條肉桂枝
- 10毫升老抽
- 15毫升米酒
- 15毫升油
- 10克冰糖
- 1棵青蔥
- 花椒 (按個人喜好調整份量)
- 鹽 (按個人喜好調整份量)
- 水

1. 將羊肋排放入冷水中，當水煮滾後再煮2分鐘，藉此去除血水和雜質。取出豬肉。
2. 在內鍋中加入油，選擇「Sauté/Sear」（煎炒）功能，當高速萬用煲發生提示音，說明油已熱。加入花椒、八角、薑、肉桂和月桂葉加入料酒以及其他佐料，翻炒直至香味釋出。
3. 加入羊肋排、紅蘿蔔、冰糖和鹽。
4. 蓋上煲蓋並鎖緊。
5. 選擇「Beef/Lamb」（牛羊）功能及預設壓力，並將時間設定為**30分鐘**。
6. 當時間到了，羊肋排即可享用。



MS Tulang rusuk kambing dengan kicap

- 460g selangka kambing biri-biri
- 1 lobak merah
- 3-4 hirisan halia
- 8 biji bawang putih
- 2 bunga lawang
- 2g daun salam
- 1 kayu manis
- 10ml sos kicap pekat
- 15ml wain beras
- 15ml minyak
- 10g gula kristal
- 1 daun bawang
- Lada Sichuan (sesuaikan mengikut citarasa sendiri)
- Garam (secukup rasa)
- Air

1. Rebus daging kambing dalam air sejuk, masak 2 minit selepas mendidih untuk mengeluarkan darah dan kotoran. Keluarkannya.
2. Tambah minyak dalam periuk memasak, pilih fungsi "Sauté/Tumis", apabila berbunyi bip, bermaksud minyak panas, tambah lada, bunga cengkih, halia, kayu manis, dan daun bay, dan lain-lain bahan perisa dan goreng sehingga aroma naik.
3. Tambah tulang rusuk kambing; tambah wortel, gula kristal dan garam.
4. Tutup dan kunci penutup.
5. Pilih fungsi "Daging lembu/kambing", tekanan ralat, tetap pada **30 min**.
6. Apabila masa tamat, selangka kambing sudah sedia untuk dihidangkan.





EN Beef Rendang (Pressure cooker)

- 750g beef rib finger cut into 1 x 1 inch cubes
- 1 cup onion chopped
- 1 tablespoon minced ginger
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 small chili (you may add more according to taste)
- 1 tablespoons vegetable oil
- 30g rendang curry paste
- ½ cup water
- 1 cup full-fat coconut milk
- 2 tablespoons shredded coconut

1. Add a little vegetable oil to the nonstick internal cooking pot.
2. Select the "Sauté/Sear" function and set at **15 minutes**.
3. When the cooker beeps, the oil is hot, add the vegetables and stir fry.
4. Add the rendang paste and keep stirring. Cook for 3 minutes.
5. Add the beef and cook for another 4-5 minutes.
6. Add ½ cup of water and deglaze the cooking pot.
7. Add the coconut milk and mix well.
8. Close the lid and cancel the "Sauté/Sear" function.
9. Press the Pressure Cooker button and select the "Beef/Lamb" function and set the time to **30 minutes**. Lock the lid and press the start button.
10. When the program is done, open the lid and check if the sauce is at the correct consistency. If you would like to thicken the sauce, select the "Sauce Thickening" function and allow the liquid to evaporate in **5 minutes** intervals with the lid open until the rendang has reached the desired consistency. (Please note that the sauce thickens as it cools)
11. Garnish with the shredded coconut and serve over steamed rice.



ZH 巴東牛肉(高速萬用煲)

- 750克牛肋條，切成大小約1吋的肉粒
- 1杯洋蔥，切碎
- 1湯匙薑蓉
- 1湯匙蒜蓉
- 1條小辣椒(可按個人喜好增加份量)
- 1湯匙植物油
- 30克巴東咖喱醬
- ½杯水
- 1杯全脂椰漿
- 2湯匙椰絲

1. 在易潔內鍋中加入少量植物油。
2. 選擇「Sauté/Sear」(煎炒)功能，並將時間設定為15分鐘。
3. 當高速萬用煲發出提示音，表示油已燒熱，然後即可加入蔬菜並翻炒。
4. 加入巴東咖喱醬並不斷翻炒。煮3分鐘。
5. 加入牛肋條，然後再煮4至5分鐘。
6. 加入½杯水，然後煮至水份完全收乾。
7. 加入椰漿並拌勻。

8. 關上煲蓋，然後取消「Sauté/Sear」(煎炒)功能。
9. 按下「Pressure Cooker」(高速煮)按鈕，選擇「Beef/Lamb」(牛羊)功能，並將時間設定為**30分鐘**。鎖緊煲蓋，然後按「Start」(開始)。
10. 當程序完成後，打開煲蓋，檢查醬汁的濃稠度。如果希望令醬汁變得濃稠，選擇「Sauce Thickening」(收汁)功能，在煲蓋打開的情況下讓醬汁蒸發5分鐘，直至達到理想的濃稠度。(請注意，醬汁冷卻後會變得更濃稠)
11. 撒上椰絲作裝飾，並淋於蒸飯上享用。



MS Rendang daging (periuk tekanan)

- 750g jari selangka daging lembu dipotong dalam kiub 1 x 1 inci
- 1 cawan bawang yang dipotong
- 1 sudu besar halia dihiris halus
- 1 sudu besar bawang putih dihiris halus
- 1 biji cili kecil (anda boleh tambah lebih mengikut citarasa)
- 1 sudu besar minyak sayuran
- 30g pes kari rendang
- ½ cawan air
- 1 cawan penuh santan kelapa
- 2 sudu besar santan

1. Tambah sedikit minyak sayuran ke dalam periuk dalaman nonstick.
2. Pilih fungsi "Sauté / Sear" dan tetapkan pada **15 minit**.
3. Apabila pemasak berbunyi bip, minyak panas, tambah sayuran dan goreng.
4. Tambah pes rebus dan terus kacau. Masak selama 3 minit.
5. Masukkan daging lembu dan masak selama 4-5 minit lagi.
6. Tambah ½ cawan air dan deglaze periuk dalaman.
7. Masukkan santan dan kacau dengan baik.
8. Tutup tudung dan batalkan fungsi "Sauté / Sear".
9. Tekan butang Memasak Tekanan dan pilih fungsi "Beef / Lamb" dan tetapkan masa untuk **30 minit**. Kunci penutup dan Tekan butang "Mula".
10. Apabila program selesai, buka tudung dan periksa sama ada sos adalah pada konsistensi yang betul. Jika anda ingin menebal saus, pilih fungsi "Penebalan Sos" dan biarkan cecair menguap dalam jarak **5 minit** dengan tudung dibuka sehingga rendang telah mencapai konsistensi yang diingini. (Sila ambil perhatian bahawa sos itu bertambah hangat kerana ia sejuk).
11. Hiaskan dengan kelapa yang dicincang dan sajikan beras.





EN Chicken Cacciatore

- 6 chicken drumsticks
- 150 g washed and sliced mushrooms
- 1 onion, peeled and chopped
- 1 red pepper, washed, seeded and sliced
- 1 zucchini, washed, cut in half and sliced ¼" thick
- 1 yellow squash, cut in half and sliced ½" thick
- 400 g tomato pasta sauce
- 2 tbsp olive oil
- 100 ml white wine
- ¼ tsp crushed red pepper flakes
- ¼ cup flour
- 1 tsp paprika
- 2 garlic cloves, peeled and chopped
- ¼ cup kalamata olives, drained
- ½ cup parmesan cheese
- Flaked salt, black pepper

1. Prepare all the ingredients.
2. Pour the oil in the cooking pot.
3. Select "Sauté/Sear" program.
4. Set time to **15 minutes**.
5. Press "Start".
6. When it beeps, add the chicken drumsticks and cook 10 minutes, turning as needed.
7. Remove the chicken from the cooking pot. Drain some of the oil leaving about 1 tablespoon to cook the vegetables.
8. Add the onion and cook stirring occasionally.
9. When it beeps, press "Cancel".
10. Add all the remaining ingredients. Stir well.
11. Select "Pressure Cook – Chicken/Duck" program.
12. Set time to **20 minutes**.
13. Close and lock the lid.
14. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
15. When the timer beeps, press "Cancel".
16. Open the lid, set the chicken and the vegetables in the serving dish.
17. Serve as is or over pasta.



ZH 獵人燴雞

- 6件雞下腩
- 150克蘑菇，洗淨並切片
- 1個洋葱，去皮並切碎
- 1個紅椒，洗淨、去籽並切片
- 1個綠翠玉瓜，洗淨對切，然後切成¼吋厚片
- 1個黃翠玉瓜，洗淨對切，然後切成½吋厚片
- 400克蕃茄膏
- 2湯匙橄欖油
- 100毫升白酒
- ¼茶匙壓碎紅辣椒片
- ¼杯麵粉
- 1茶匙辣椒粉
- 2瓣蒜頭，去皮並切碎
- ¼杯卡拉瑪塔橄欖，隔水
- ½杯巴馬臣芝士，鹽片和黑胡椒

1. 準備好所有材料。
2. 將油倒入內鍋中。
3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
4. 將時間設定為**15分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。
6. 當高速萬用煲發出提示音時，加入雞下腩，煮10分鐘，期間如有需要，可將雞下腩翻面。
7. 從鍋中取出雞下腩。將當中的油份倒出，並用餘下約1湯匙的油脂來烹煮蔬菜。
8. 加入洋葱，並不時翻炒。
9. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
10. 加入所有餘下的材料。攪拌均勻。
11. 選擇「Pressure Cook – Chicken/Duck」（高速萬用煲 – 雞鴨）程序。
12. 將時間設定為**20分鐘**。
13. 蓋上煲蓋並鎖緊。
14. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
15. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
16. 打開煲蓋，將雞下腩和蔬菜上碟。
17. 直接享用或加在意粉上享用。



MS Ayam Cacciatore

- 6 peha ayam
- 150 g cendawan yang dibersihkan dan dihiris
- 1 bawang, dikupas dan dipotong dadu
- 1 lada merah, dibasuh, dibuang biji dan dihiris
- 1 zucchini, dibasuh, potong separuh dan dihiris ketebalan ¼"
- 1 skuash kuning, dibasuh, potong separuh dan dihiris ketebalan ½"
- 400 g sos pasta tomato
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 100 ml wain putih
- ¼ sudu besar flak lada merah yang dihancurkan
- ¼ cawan tepung gandum
- 1 sudu teh paprika
- 2 biji bawang putih, dikupas dan dihiris halus
- ¼ buah zaitun Kalamata, dikupas, dikeringkan
- ½ cawan keju parmesan
- Garam glak, lada hitam

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program "Sauté/Sear".
4. Tetapkan masa untuk **15 minit**.
5. Tekan "Mula".
6. Apabila ia berbunyi bip, tambah peha ayam dan masak 10 minit, beralih seperti yang diperlukan.
7. Keluarkan ayam daripada periuk memasak. Tuang keluar minyak sehingga terdapat lebih kurang 1 sudu teh minyak untuk memasak sayuran.
8. Tambah bawang dan masak dengan mengacau sekali sekala.
9. Apabila ia berbunyi bip, tekan "Batal".
10. Tambah kesemua bahan yang tinggal. Kacau dengan rata.
11. Pilih program "Pemasak Tekanan - Ayam/Itik".
12. Tetapkan masa untuk **20 minit**.
13. Tutup dan kunci penutup.
14. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
15. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal".
16. Buka penutup, letakkan ayam dan sayuran dalam pinggan untuk dihidangkan.
17. Hidang sebegitu atau di atas pasta.





EN Fo Tiao Qiang

- 4 dried abalones
- 4 dried sea cucumbers
- 4 dried fish maws
- 4 dried scallops
- 4 dried sea snails
- 400g pork shank
- Half of a chicken
- 400g wax gourd
- 2 ginger slices
- 5g goji
- 10g red dates
- 3g salt
- Water

1. Soak all the dried sea food in water for one night and clean afterwards.
2. Boil the pork to remove the blood and dirt. 2 mins after the water gets boiled, take out the pork, and put aside.
3. Put the pork, chicken and all the other ingredients and water in the cooking pot.
4. Select “Chicken/Duck”, default pressure, set **30 mins**, and press “start” to cook.
5. Open lid when time is up.
6. You may enjoy it now.



ZH 佛跳牆

- 4隻乾鮑魚
- 4條乾海參
- 4片乾花膠
- 4粒乾瑤柱
- 4件乾海螺
- 400克豬腱
- 半隻雞
- 400克冬瓜
- 2片薑片
- 5克枸杞
- 10克紅棗
- 3克鹽
- 水

1. 將所有海味浸泡於水中一晚，然後清洗乾淨。
2. 將豬腱加入冷水中煮滾，藉以去除血水和雜質。當水煮滾後再煮2分鐘，取出豬腱，然後放在一邊備用。
3. 將豬腱、雞、所有其他材料和水加入內鍋中。
4. 選擇「Chicken/Duck」（雞鴨）功能及預設壓力，將時間設定為**30分鐘**，然後按「Start」（開始）開始烹煮。
5. 當時間到了，打開煲蓋。
6. 現在您可以細意享用。



MS Fo Tiao Qiang

- 4 abalon kering
- 4 timun laut kering
- 4 ikan maw kering
- 4 kupang kering
- 4 siput laut kering
- 400g daging khinzir
- Ayam separuh
- 400g labu lili
- 2 hirisan halia
- 5g goji
- 10g kurma merah
- 3g Garam
- Air

1. Rendam semua makanan laut dalam air semalaman dan bersihkan kemudian.
2. Ini adalah untuk mengeluarkan darah dan kotoran. 2 minit selepas air mendidih, keluarkan, dan letak ke tepi.
3. Letakkan daging khinzir, ayam dan lain-lain bahan dan tambah air dalam periuk memasak.
4. Tutup dan tutup tudung, pilih fungsi “Ayam/ Itik”, dengan tekanan lalai, tetapkan **30 minit**, dan tekan “Mula” untuk mula memasak.
5. Buka penutup apabila masa tamat.
6. Anda boleh nikmatinya sekarang.





EN Pork with Soy Sauce

- 500g pork
- 30g crystal sugar
- 3 slices of ginger
- 2g cinnamon
- 3 aniseeds
- 2 spoons of dark soy sauce
- 3 spoons of light soy sauce
- 1 spoon of rice wine
- 1 scallion
- Water

1. Boil the pork in cold water to remove the blood and dirt. 2 mins after the water gets boiled, take out and put aside.
2. Put ginger and the scallion in the bottom of inner cooking pot.
3. Put the pork, crystal sugar, aniseed, and cinnamon in the cooking pot.
4. Add the rice wine and soy sauce, both dark and light soy sauce, add water to just cover the pork.
5. Close and lock the lid.
6. Select "Chicken/Duck", default pressure, set **25 mins**.
7. When time is up, open the lid, select "Sauce Thickening", cook till the sauce is thick.
8. You may enjoy it now with rice.



ZH 醬燒豬肉

- 500克豬肉
- 30克冰糖
- 3片薑片
- 2克肉桂
- 3顆八角
- 2匙老抽
- 3匙生抽
- 1匙米酒
- 1棵青蔥
- 水

1. 將豬肉加入冷水中煮滾，藉以去除血水和雜質。當水煮滾後再煮2分鐘，取出豬肉，然後放在一邊備用。
2. 在內鍋底部加入薑和青蔥。
3. 將豬肉、冰糖、八角和肉桂加入鍋中。
4. 加入米酒、生抽和老抽，然後倒入足以覆蓋豬肉的水量。
5. 蓋上煲蓋並鎖緊。
6. 選擇「Chicken/Duck」（雞鴨）功能及預設壓力，並將時間設定為**25分鐘**。
7. 當時間到了，打開煲蓋，然後選擇「Sauce Thickening」（收汁）將醬汁煮至濃稠。
8. 現在您可以配上米飯細意享用。



MS Khinzir dengan Kicap

- 500g daging khinzir
- 30g gula kristal
- 3 hirisan halia
- 2g kayu manis
- 3 bunga lawang
- 2 sudu sos kicap pekat
- 3 sudu sos kicap cair
- 1 sudu wain beras
- 1 daun bawang
- Air

1. Didihkan dalam air sejuk untuk mengeluarkan darah dan kotoran daging khinzir. 2 minit selepas air mendidih, keluarkan daging, dan letak ke tepi.
2. Letak halia dan daun bawang ke bahagian bawah periuk dalaman.
3. Letakkan daging khinzir, gula Kristal, jintan manis, dan kayu manis ke dalam periuk memasak.
4. Tambah wain beras dan kicap, kedua-dua kicap pekat dan cair, tambah air untuk menutupi daging.
5. Tutup dan kunci penutup.
6. Pilih fungsi "Daging lembu/kambing", tekanan ralat, tetap pada **25 min**.
7. Apabila masa tamat, buka penutup, pilih "Pemekat Sos", masak sehingga sos pekat.
8. Anda boleh nikmati sekarang dengan nasi.





EN Chicken with Chestnut

- Half of a chicken
- 200g chestnut
- 1 spoon of light soy sauce
- 1 tea spoon of dark soy sauce
- 1 tea spoon of rice wine
- ¼ tea spoon of sugar
- 10g ginger
- 3 aniseeds
- 3 slices of garlic
- Salt
- Water

1. Cut the chicken into small pieces.
2. Mix the chicken with all the ingredients to marinade for a while.
3. Put the chestnuts and the chicken along with the mixture in the cooking pot, add water to cover the chicken.
4. Close and lock the lid.
5. Select “Chicken/Duck” function, default pressure, set **25 mins**.
6. When time is up, open the lid, select “Sauce Thickening”
7. Cook till the sauce is thick.
8. You may add some green scallion on top of the dish to decorate.
9. Ready to serve.



ZH 栗子炆雞

- 半隻雞
- 200克栗子
- 1匙生抽
- 1茶匙老抽
- 1茶匙米酒
- ¼茶匙糖
- 10克薑
- 3顆八角
- 3瓣蒜頭
- 鹽
- 水

1. 將雞切成小件。
2. 將雞件與所有材料混合，然後稍醃一會。
3. 在內鍋中加入栗子、雞件和醃料，然後倒入足以覆蓋雞件的水量。
4. 蓋上煲蓋並鎖緊。
5. 選擇「Chicken/Duck」（雞鴨）功能及預設壓力，並將時間設定為**25分鐘**。
6. 當時間到了，打開煲蓋，然後選擇「Sauce Thickening」（收汁）。
7. 煮至醬汁變得濃稠。
8. 上碟後可撒上少許青蔥作裝飾。
9. 現在可以享用了。



MS Ayam dengan Buah Berangan

- Ayam separuh
- 200g buah berangan
- 1 sudu sos kicap cair
- 1 sudu teh sos kicap pekat
- 1 sudu wain beras
- ¼ sudu teh wain beras
- 10g halia
- 3 bunga lawang
- 3 hirisan bawang putih
- Garam
- Air

1. Potong ayam dalam bentuk kecil.
2. Campur ayam dengan semua bahan dan peram seketika.
3. Letakkan buah berangan dan yam serta campuran dalam periuk memasak, tambah air untuk menutup ayam.
4. Tutup dan kunci penutup.
5. Pilih fungsi “Ayam/Itik”, tekanan ralat, tetap pada **25 min**.
6. Apabila masa tamat, buka penutup, pilih “Pemekat Sos”.
7. Masak sehingga sos menjadi pekat.
8. Anda boleh menambah sedikit daun bawang di atas hidangan untuk hiasan.
9. Sedia untuk dihidang.





EN Hakka Style Braised Duck with Taro

- ½ large duck, cut into large pieces, excess fat removed
- 500g taro, peels and cut into 1 inch cubes
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 small piece of rock sugar (approx. 1 inch long, about ½ oz.)
- 5 slices ginger
- 3 scallions, white and green parts separated
- 1 tablespoon cup Shaoxing wine
- 1 tablespoon oyster sauce
- 1 tablespoons light soy sauce
- 1 tablespoons dark soy sauce
- 1 tablespoon fermented bean curd
- 1 cup water

1. Add a little vegetable oil to the nonstick internal cooking pot.
2. Select the "Sauté/Sear" function and set at **15 minutes**.
3. When the cooker beeps, the oil is hot, add the vegetables and stir fry.
4. Fry ½ the taro chunks until the edges on all sides start to turn golden brown. Set aside and do the same for the remaining batch.
5. Sear the duck, skin side down for 3 minutes or until the skin is golden brown. Remove the duck then drain the oil from the Cooking pot leaving only one tablespoon.
6. Sauté the garlic and ginger and ½ the scallions, add the duck back in and then add the Shaoxing wine, oyster sauce, light soy sauce, fermented bean

curd sauce, rock sugar, dark soy sauce, and water.

7. Stop the program. Close and lock the lid.
8. Select the pressure cook "Chicken/Duck" program and set the time to **29 minutes**. Press the "add ingredients" button. Then press the start button.
9. The cooker will signal when to add ingredients, unlock and open the lid and add the taro. Close and lock the lid and press the start button.
10. When the program is done, open the lid and check if the sauce is at the correct consistency. If you would like to thicken the sauce, select the "Sauce Thickening" function and allow the liquid to evaporate in **5 minutes** intervals with the lid open until the sauce has reached the desired consistency. Garnish with chopped scallions and serve with steamed rice.



ZH 客家芋頭炆鴨

- ½隻大鴨，切成大件，去除多餘油脂
- 500克芋頭，去皮並切成大小約1吋的芋頭粒
- 1湯匙麻油
- 1小塊冰糖（約¾吋長，½安士）
- 5片薑片
- 6瓣蒜頭，相當於
- 全個蒜頭
- 3棵青蔥，分開白色和綠色部分
- 1湯匙紹興酒
- 1湯匙蠔油
- 1湯匙生抽
- 1湯匙老抽
- 1湯匙腐乳
- 1杯水

1. 在易潔內鍋中加入少量植物油。
2. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）功能，並將時間設定為**15分鐘**。
3. 當高速萬用煲發出提示音，表示油已燒熱。
4. 將½份量的芋頭粒煎至每一面都開始變成金黃色。放在一邊備用，然後將其餘的芋頭粒亦煎至金黃色。
5. 鴨皮向下，煎3分鐘，或直至鴨皮變成金黃色。取出鴨件，將當中的油份倒出並餘下約1湯匙的份量。
6. 將蒜頭、薑和½份量的青蔥炒香，加入鴨件，再加入紹興酒、蠔油、生抽、腐乳、冰糖、老抽和水。
7. 停止程序。蓋上煲蓋並鎖緊。

8. 選擇高速煮「Chicken/Duck」（雞／鴨）程序，將時間設定為29分鐘。按下「Add Ingredients」（加入食材），然後按下開始。
9. 萬用煲會在需要加入食材時亮起提示燈，解鎖並打開煲蓋，加入芋頭，蓋上並鎖緊煲蓋，然後按下開始。
10. 當程序完成時，打開煲蓋看看醬汁濃度是否均勻。若您想令醬汁更加濃稠，可選擇「Sauce Thickening」（收汁）功能，打開煲蓋讓水分蒸發5分鐘，直至醬汁均勻為止。以切好的蔥花作伴碟，配搭米飯享用。



MS Itik Golek Stail Hakka dengan Taro

- 1/2 itik besar, dipotong menjadi kepingan besar, kelebihan lemak yang dikeluarkan
- 500g taro, dikupas dan potong 1 inci kiub
- 1 sudu minyak bijan
- 1 sekeping gula batu kecil (lebih kurang / inci panjang, kira-kira ½ oz.)
- 5 keping halia
- 6 ulas bawang putih, keseluruhannya
- 3 daun bawang, bahagian putih dan hijau dipisahkan
- 1 cawan sudu Shaoxing wain
- 1 sudu sos tiram
- 1 sudu besar sos kicap cair
- 1 sudu besar sos kicap pekat
- 1 sudu besar taucu
- 1 cawan air

1. Tambah sedikit minyak sayuran ke dalam periuk dalaman nonstick.
2. Pilih fungsi "Sauté / Sear" dan tetapkan pada **15 minit**.
3. Apabila isyarat periuk, minyak panas, tambah sayur-sayuran dan kacau goreng.
4. Goreng ½ ketulan taro sehingga sisi setiap bahagian mula berwarna keperangan. Letakkan ke tepi dan lakukan perkara yang sama dengan bakinya.
5. Isikan itik, bahagian kulit ke bawah selama 3 minit atau sehingga kulit berwarna perang keemasan. Keluarkan daging itik dan keringkan minyak daripada periuk memasak dan tinggalkan hanya satu sudu besar sahaja.
6. Sapu bawang putih dan halia dan 1/2 daun bawang, masukkan bebek di dalamnya dan kemudian masukkan wain Shaoxing, sos tiram, kicap ringan, sos kari kacang fermentasi, gula batu,

- kipas hitam, dan air.
7. Hentikan program ini. Tutup dan kunci penutup.
8. Pilih masakan tekanan program "Ayam/Itik" dan tetapkan masa kepada 29 minit. Tekan butang "tambah bahan". Kemudian tekan butang mula.
9. Pemasak akan memberikan tanda bila untuk menambah bahan, buka kunci dan buka penutup dan tambahkan taro. Tutup dan kunci penutup dan tekan butang mula.
10. Apabila program tamat, buka penutup dan periksa jika sos berada pada konsistensi yang betul. Jika anda ingin memekatkan lagi sos, pilih fungsi "Pemekatan Sos" dan biarkan cecair menjadi wap selama **5 minit** dengan penutup dibuka sehingga sos mencapai konsistensi yang diinginkan. Hiaskan dengan daun bawang dipotong dan hidang dengan nasi panas.





EN Thai Green Curry with Pumpkin

- 4 chicken legs with thighs separated from the drumstick
- 2 tablespoons Thai green curry paste
- 1 teaspoon vegetable oil
- 3 medium cloves garlic, crushed
- 3 Thai green bird's eye chillies (optional)
- 2 stems of lemongrass
- 1-inch piece fresh blue ginger (galangal)
- One (14-ounce) can coconut milk
- 300g pumpkin cubed
- 1 tablespoon fish sauce
- A handful of fresh coriander leaves
- A handful of fresh Thai basil leaves
- Freshly ground black pepper
- salt for taste
- Lime wedges, for serving

1. Add a little vegetable oil to the nonstick internal Cooking pot.
2. Select the "Sauté/Sear" function and set at **15 minutes**.
3. When the cooker beeps, the oil is hot, add the vegetables and stir fry.
4. Fry the garlic, chillies, ginger, coriander, lemon grass and cook, stirring, until aromatic, about 1 minute. Add curry paste and cook, stirring, until paste has darkened slightly, about 3 minutes.
5. Stir in coconut milk, bring to a simmer, and cook for 1 minute.
6. Season chicken pieces with salt then submerge in the curry. Stop the program. Close and lock the lid.
7. Select the pressure cooking function for "Chicken/Duck" then set the time for **29 minutes**. Press

- the "add ingredients" button. Then press the start button.
8. The cooker will signal when to add ingredients, unlock and open the lid and add the pumpkin. Close and lock the lid and press the start button.
 9. When the program is done, open the lid and check if the sauce is at the correct consistency. If you would like to thicken the sauce, select the "Sauce Thickening" function and allow the liquid to evaporate in **5 minutes** intervals with the lid open until the sauce has reached the desired consistency.
 10. Stir in fish sauce, and the coriander and Thai basil. Season with salt
 11. Serve with rice and lime wedges.



ZH 泰式南瓜綠咖喱

- 4件雞腿，上髀和下髀分開
- 2湯匙泰式綠咖喱醬
- 1茶匙植物油
- 3瓣中型蒜頭，拍碎
- 3條綠鳥眼辣椒（按喜好）
- 2根香茅
- 1塊1吋大小的新鮮高良薑
- 1罐（14安士）椰漿
- 300克南瓜粒
- 1湯匙魚露
- 一撮新鮮芫茜
- 一撮新鮮泰國羅勒葉
- 鮮磨黑胡椒
- 適量鹽作調味
- 青檸角，用作伴碟

1. 在易潔內鍋中加入少量植物油。
2. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）功能，並將時間設定為**15分鐘**。
3. 當高速萬用煲發出提示音，表示油已燒熱。
4. 將蒜頭、辣椒、薑、芫茜和香茅爆炒約1分鐘，直至香味釋出。加入咖喱醬，翻炒約3分鐘，直至咖喱醬的顏色稍為變深。
5. 加入椰漿，然後慢煮1分鐘。
6. 用鹽將雞腿調味，然後加入咖喱中。停止程序。蓋上煲蓋並鎖緊。
7. 選擇「Chicken/Duck」（雞／鴨）高速煮功能，然後將時間設定為29分鐘。按下「Add Ingredients」（加入食材），然後按下開始。

8. 萬用煲會在需要加入食材時亮起提示燈，解鎖並打開煲蓋，加入南瓜，蓋上並鎖緊煲蓋，然後按下開始按鈕。
9. 當程序完成後，打開煲蓋，檢查醬汁的濃稠度。如果希望令醬汁變得濃稠，選擇「Sauce Thickening」（收汁）功能，在煲蓋打開的情況下讓醬汁蒸發**5分鐘**，直至達到理想的濃稠度。
10. 加入魚露、芫茜和泰國羅勒，然後拌勻。加鹽調味。
11. 配搭米飯和青檸角享用。



MS Kari Hijau Thai dengan Labu

- 4 kaki ayam dengan paha yang dipisahkan dari tulang
- 2 sudu kecil pes kari hijau Thai
- 1 sudu minyak sayuran
- 3 bawang putih sederhana, dihancurkan
- 3 cili mata burung hijau Thailand (pillhan)
- 2 batang serai
- Sekeping 1-inci halia biru segar (galangal)
- Satu (14-ouns) boleh santan
- 300g labu potong dadu
- 1 sudu sos ikan
- Sejumlah daun ketumbar segar
- Sebilangan daun basil Thai segar
- Lada hitam segar
- Garam untuk rasa
- Potongan limau, untuk dihidang

1. Tambah sedikit minyak sayuran ke dalam periuk dalaman nonstick.
2. Pilih fungsi «Sauté / Sear» dan tetapkan pada **15 minit**.
3. Apabila isyarat periuk, minyak panas, tambah sayuran dan kacau goreng.
4. Gorengkan bawang putih, cili, halia, ketumbar, daun serai dan masak, gaul, sehingga beraroma, lebih kurang 1 minit.
5. Kacau dalam santan, masak hingga masak, masak selama 1 minit.
6. Masukkan kepingan ayam dengan garam kemudian rendam dalam kari. Hentikan program ini. Tutup dan kunci penutup.
7. Pilih fungsi pemasakan tekanan untuk "Ayam/Itik" dan tetapkan masa kepada 29 minit. Tekan butang

- "tambah bahan". Kemudian tekan butang mula.
8. Pemasak akan memberikan tanda bila untuk menambah bahan, buka kunci dan buka penutup dan tambahkan labu. Tutup dan kunci penutup dan tekan butang mula.
 9. Apabila program selesai, buka tudung dan periksa sama ada sos adalah pada konsistensi yang betul. Jika anda ingin memekatkan sos, pilih fungsi "Pemekatan Sos" dan biarkan cecair menguap dalam jarak **5 minit** dengan tudung dibuka sehingga rendang telah mencapai konsistensi yang diinginkan.
 10. Kacau sos ikan, dan koriander dan basil Thai. Tambah garam.
 11. Hidangkan dengan nasi dan potongan limau nipis.





EN Squashy apple sweet potato

- 1 ½ cup / 150 g cubes peeled sweet potato
- 1 ½ cup / 150 g cubes peeled butternut squash
- ¼ tsp ground cinnamon
- ½ an apple, peeled and cubed

1. Prepare all the ingredients.
2. Place 150 ml water (¾ cup) in the cooking pot.
3. Place the trivet in the pot with the steam basket. Add the cubes of apple, sweet potato and butternut squash.
4. Close and lock the lid.
5. Select the “Steam” program.
6. Set the time to **15 minutes**.
7. Press the “Start” button. Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
8. Press “Cancel”. Open the lid.
9. Remove the vegetables and puree them with a mixer or a blender. Once the desired consistency has been reached, stir through the ground cinnamon.

TIP: when blending, you may need to add a little bit of vegetable stock, cream or milk for a smoother consistency.



ZH 蘋果甜薯蓉

- 1 ½ 杯 / 150 克去皮甜薯粒
- 1 ½ 杯 / 150 克去皮奶油南瓜粒
- ¼ 茶匙肉桂粉
- ½ 個蘋果，去皮並切粒

1. 準備好所有材料。
2. 將150毫升水(¾杯) 倒入內鍋中。
3. 將托架和蒸盤放入內鍋中。加入蘋果粒、甜薯粒和奶油南瓜粒。
4. 蓋上煲蓋並鎖緊。
5. 選擇「Steam」(蒸煮) 程序。
6. 將時間設定為**15分鐘**。
7. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
8. 按「Cancel」(取消)。打開煲蓋。
9. 取出蔬菜，然後用攪拌機將蔬菜打成蓉。當蔬菜蓉攪拌均勻後，拌入肉桂粉。

提示：攪拌時可能需要加入少量蔬菜湯、忌廉或牛奶，蔬菜蓉會變得更幼滑。



MS Skuash epal kentang manis

- 1 ½ cawan / 150 g kentang manis dipotong dadu
- 1 ½ cawan / 150 g skuash labu dipotong dadu
- ¼ sudu besar kayu manis
- ½ epal, dikupas dan dipotong dadu

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Letakkan 150ml air (¾ cawan) ke dalam periuk memasak.
3. Letakkan trivet ke dalam periuk dengan bakul stim. Tambah kiub epal, kentang manis dan skuash labu.
4. Tutup dan kunci penutup.
5. Pilih program “Stim”.
6. Tetapkan masa untuk **15 minit**.
7. Tekan butang “Mula”. Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
8. Tekan “Batal”. Buka penutup.
9. Keluarkan sayur-sayuran dan haluskan mereka dengan mixer atau pengisar Apabila konsistensi yang diinginkan telah dicapai, kacau melalui kayu manis tanah.

Petua: apabila mengadun, anda mungkin perlu menambah sedikit stok sayur, krim atau susu untuk konsistensi yang lebih lancar.





EN Pork loin with mushrooms

- 800 g to 1 kg of pork loin, rind removed
- 2 tbsp olive oil
- 1 brown onion, peeled and diced
- 3 garlic cloves, peeled and crushed
- ½ cup white wine
- 1 cup chicken stock
- 200 g mushrooms, washed and quartered
- 2 handfuls spinach, washed
- Flaked salt, freshly crushed black pepper

1. Prepare all the ingredients.
2. Put the olive oil in the cooking pot.
3. Select "Sauté/Sear" program.
4. Set the time to **15 minutes**.
5. Press "Start".
6. When it beeps, braise the pork on all sides for about 4 minutes or until lightly brown.
7. Remove and set aside.
8. Add the mushrooms, onion and garlic. Cook stirring occasionally for 5 minutes.
9. When the timer beeps, press "Cancel".
10. Add the wine, the chicken stock and the pork. Salt and pepper.
11. Select "Pressure Cook – Steam" program.
12. Set the time to **15 minutes**.
13. Close and lock the lid.
14. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
15. When the timer beeps, press "Cancel".
16. Remove the pork and place on a plate. Cover with foil.
17. Add spinach to the broth.
18. Select "Sauce thickening" program.
19. Set time to **5 minutes**.
20. Close and lock the lid.
21. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
22. When the timer beeps, press "Cancel". Open the lid.
23. Place on a plate with mushrooms.
24. Slice the pork, place over the mushrooms/spinach and serve with the broth and some rice.



ZH 蘑菇豬柳

- 800克至1公斤豬柳，去皮
 - 2湯匙橄欖油
 - 1個啡洋葱，去皮並切粒
 - 3瓣蒜頭，去皮並拍碎
 - ½杯白酒
 - 1杯雞湯
 - 200克蘑菇，洗淨並切成4塊
 - 2撮菠菜，洗淨
 - 鹽片和鮮磨黑胡椒
1. 準備好所有材料。
 2. 將橄欖油倒入內鍋中。
 3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
 4. 將時間設定為**15分鐘**。
 5. 按「Start」（開始）。
 6. 當高速萬用煲發出提示音時，將豬柳的每一面都煎香，即大約需4分鐘，或直至豬柳表面稍微變成金黃色。
 7. 取出豬柳，然後放在一邊備用。
 8. 加入蘑菇、洋葱和蒜頭。炒5分鐘，期間不時攪拌。
 9. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
 10. 加入白酒、雞湯和豬柳。加入鹽和胡椒粉。
 11. 選擇「Pressure Cook – Steam」（高速煮 – 蒸煮）程序。
 12. 將時間設定為**15分鐘**。



13. 蓋上煲蓋並鎖緊。
14. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
15. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
16. 取出豬柳後放在碟上備用。用錫紙覆蓋。
17. 在高湯中加入菠菜。
18. 選擇「Sauce Thickening」（收汁）程序。
19. 將時間設定為**5分鐘**。
20. 蓋上煲蓋並鎖緊。
21. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
22. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
23. 將菠菜與蘑菇一同上碟。
24. 將豬柳切片，放於蘑菇或菠菜上，再淋上高湯，然後配米飯享用。

MS Loin khinzir dengan cendawan

- 800 g hingga 1 kg daging khinzir, kulit dibuang
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 1 bawang perang, dikupas dan dipotong dadu
- 3 biji bawang putih, dikupas dan dihancurkan
- ½ cawan wain putih
- 1 cawan stok ayam
- 200 g cendawan, dibasuh dan dipotong empat
- 2 genggam bayam, dibasuh
- Garam glak, lada hitam hancur segar

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Tuang minyak zaitun ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program "Sauté/Sear".
4. Tetapkan masa untuk 15 minit.
5. Tekan "Mula".
6. Apabila ia berbunyi bip, golekkan khinzir pada semua bahagian selama 4 minit sehingga ia berwarna keperangan.
7. Keluarkan dan letak ke tepi.
8. Tambah cendawan, bawang dan bawang putih. Masak dengan mengacau sekali sekala selama 5 minit.
9. Apabila pemas berbunyi bip, tekan "Batal".
10. Tambahkan wain, stok ayam dan khinzir. Garam dan lada.
11. Pilih program "Pemasak Tekanan - Stim".
12. Tetapkan masa untuk **15 minit**.
13. Tutup dan kunci penutup.
14. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
15. Apabila pemas berbunyi bip, tekan "Batal".
16. Keluarkan khinzir dan letak atas pinggan. Tutup dengan kertas aluminium.
17. Tambah bayam kepada rebusan.
18. Pilih program "Pemekat sos".
19. Tetapkan masa untuk **5 minit**.
20. Tutup dan kunci penutup.
21. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
22. Apabila pemas berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
23. Letak atas pinggan dengan cendawan.
24. Hiris khinzir, letak di atas cendawan/bayam dan hidangkan dengan rebusan dan sedikit nasi.





EN Corn

- 4 ears of corn, husks and silk removed
- 1 cup water
- Salt and pepper
- Butter to serve

1. Place the water and a pinch of salt in the cooking pot. Place the trivet in the cooking pot with the corn.
2. Close and lock the lid.
3. Select "Pressure Cook – Steam" program.
4. Set time to **10 minutes**.
5. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
6. When the timer beeps, press "Cancel". Open the lid.
7. You may add pepper on top of the cobs to have more flavor.



ZH 粟米

- 4條粟米，去皮並去鬚
- 1杯水
- 鹽和胡椒粉
- 牛油，配粟米享用

1. 將水和一小撮鹽加入內鍋中。將托架放入內鍋中，再放入粟米。
2. 蓋上煲蓋並鎖緊。
3. 選擇「Pressure Cook – Steam」（高速煮 – 蒸煮）程序。
4. 將時間設定為**10分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
6. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
7. 享用時可在粟米上撒胡椒粉以增加風味。



MS Jagung

- 4 biji jagung, kulit dibuang
- 1 cawan air
- Garam dan lada.
- Mentega untuk dihidang

1. Letakkan air dan secubit garam ke dalam periuk memasak. Letakkan trivet dalam periuk memasak dengan jagung.
2. Tutup dan kunci penutup.
3. Pilih program "Pemasak Tekanan - Stim".
4. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
5. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
6. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
7. Anda boleh tambah lada di atas jagung untuk dapatkan perisa lebih.





EN Asian fish parcels

- 4 x 150 g white boneless fish fillets
- Juice of 1 lime
- 4 tbsp light soy sauce
- 1 tsp brown sugar
- 2 bunches green asparagus, trimmed, cut in half
- 2 spring onions, washed and thinly sliced
- 4 tsp peeled and finely shredded ginger
- 1/2 cup fresh coriander leaves

1. Prepare all the ingredients.
2. Lightly score skin of each fillet 2-3 times. Cut a large piece of baking paper or foil and fold in half. Make 1 piece of baking paper or foil for each piece of fish.
3. Combine lime juice, soy sauce and sugar in a small jug.
4. Divide asparagus and spring onions between each piece of baking paper and place fish on top.
5. Top with ginger, coriander and a quarter of the sauce. Fold over baking paper or foil to enclose to form a parcel.
6. Place 2 cups of water in the cooking pot. Place the trivet in the Cooking pot with the fish parcels.
7. Close and lock the lid.
8. Select "Pressure Cook – Steam" program.

9. Set time to **12 minutes**.
10. Press "Start".
11. When the timer beeps, press "Cancel". Open the lid.
12. Remove the parcels with a spatula.
13. Place fish and asparagus on plates and serve with the sauce.

Tip: Blue-eye cod or ling is a good choice for steaming. Serve with white rice.



ZH 亞洲風味紙包魚

- 4件150克無骨白魚柳
- 1個青檸的青檸汁
- 4湯匙生抽
- 1茶匙黃糖
- 2束綠蘆筍，削皮並切半
- 2棵蔥，洗淨並切成幼絲
- 4茶匙去皮薑蓉
- ½杯新鮮芫茜

1. 準備好所有材料。
2. 將每件魚柳的魚皮略煎2至3次。剪出一大張焗爐紙或錫紙，然後對摺。為每件魚柳準備一張焗爐紙或錫紙。
3. 用一個小碗將青檸汁、生抽和糖混合。
4. 將蘆筍和蔥平均分配到每張焗爐紙上，然後將魚柳放上。
5. 加上薑蓉和芫茜，並淋上¼份量的醬汁。將焗爐紙或錫紙摺成包裹狀。
6. 將2杯水倒入內鍋中。將托架放入內鍋中，再放入紙包魚。
7. 蓋上煲蓋並鎖緊。

8. 選擇「Pressure Cook – Steam」（高速煮 – 蒸煮）程序。
9. 將時間設定為**12分鐘**。
10. 按「Start」（開始）。
11. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
12. 用鍋鏟取出紙包魚。
13. 將魚柳和蘆筍上碟，並淋上醬汁。

提示：藍眼鱒魚或鱒鯊魚非常適合蒸煮。可配白飯享用。



MS Parsel ikan Asia

- 4 x 150 g filet ikan tanpa tulang putih
- Jus 1 limau
- 4 sudu kecil kicap ringan
- 1 sudu teh gula perang
- 2 tandan asparagus hijau, dipotong, dipotong separuh
- 2 biji bawang, dibasuh dan dihiris nipis
- 4 sudu teh dikupas dan halia halus
- ½ cawan daun ketumbar segar

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Buang sisik kulit setiap filet 2-3 kali. Potong sekeping kertas minyak besar atau kertas aluminium dan lipat separuh. Buatkan 1 keping kertas minyak atau kertas aluminium untuk setiap ikan.
3. Gabungkan jus limau, kicap dan gula dalam jag kecil.
4. Bahagikan asparagus dan bawang antara setiap keping kertas minyak dan letakkan ikan di atas.
5. Letakkan halia, ketumbar dan satu perempat sos. Lipat kertas minyak atau kertas aluminium untuk membentuk bungkusan.
6. Tuangkan 2 cawan air ke dalam periuk memasak. Letakkan trivet dalam periuk memasak dengan bungkusan ikan.
7. Tutup dan kunci penutup.

8. Pilih program "Pemasak Tekanan - Stim".
 9. Tetapkan masa untuk **12 minit**.
 10. Tekan "Mula".
 11. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
 12. Keluarkan bungkusan dengan senduk.
 13. Letakkan ikan dan asparagus atas pinggan dan hidangkan dengan sos.
- Tip: Ikan kod mata biru atau ling adalah pilihan terbaik untuk stim. Hidang dengan nasi.**





EN Pumpkin soup

- 1 tbsp olive oil
- 100 g bacon, diced
- 2 leeks, halved and thinly sliced and washed
- 350 g cubes of peeled and seeded pumpkin, cut into 1cm cubes
- 2 celery stalks, washed and sliced
- 1 potato (about 150 g), peeled and cut in cubes
- 3 cups vegetable or chicken stock (or water)
- Freshly cracked black pepper, salt flakes

1. Prepare all the ingredients.
2. Place the olive oil in the cooking pot.
3. Select "Sauté/Sear" program.
4. Set the time to **10 minutes**.
5. Press "Start".
6. When it beeps, add the bacon. Cook for 3-5 minutes or until crisp, stirring occasionally.
7. Add the leeks and keep cooking for 3-5 more minutes, stirring occasionally.
8. When the timer beeps, press "cancel".
9. Add the remaining ingredients.
10. Select "Pressure Cook – Soup" program. Set time to **20 minutes**.
11. Close and lock the lid.
12. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
13. When it beeps, press "Cancel". Open the lid
14. Mix or whisk until smooth, adjusting salt and pepper to your taste.



ZH 南瓜湯

- 1湯匙橄欖油
- 100克煙肉，切粒
- 2棵京蔥，洗淨、直切然後切成幼絲
- 350克去皮去籽南瓜粒，切成大小約1厘米的粒狀
- 2條西芹，洗淨並切片
- 1個馬鈴薯（約150克），去皮並切成馬鈴薯粒
- 3杯蔬菜湯或雞湯（或水）
- 鮮磨黑胡椒和鹽片

1. 準備好所有材料。
2. 將橄欖油倒入內鍋中。
3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
4. 將時間設定為**10分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。
6. 當高速萬用煲發出提示音時，加入煙肉。炒3-5分鐘，或直至煙肉變脆，期間不時攪動。
7. 加入京蔥，再繼續炒3-5分鐘，期間不時攪動。
8. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。

9. 加入餘下的材料。
10. 選擇「Pressure Cook – Soup」（高速煮 – 煲湯）程序。將時間設定為**20分鐘**。
11. 蓋上煲蓋並鎖緊。
12. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
13. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
14. 攪拌直至幼滑，然後按個人口味調整鹽和胡椒粉的份量。



MS Sup labu

- 1 sudu besar minyak zaitun
- 100 g bacon, potong dadu
- 2 leeks, separuh dan nipis dihiris dan dibasuh
- 350 g labu yang dikupas dan dikeluarkan biji, dipotong menjadi 1cm kiub
- 2 tangkai seleri, dibasuh dan dihiris
- 1 kentang (kira-kira 150 g), dikupas dan dipotong dalam kiub
- 3 cawan sayur atau ayam (atau air)
- Lada hitam segar dihancur, serpih garam

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Tuang minyak zaitun ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program "Sauté/Sear".
4. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
5. Tekan "Mula".
6. Apabila ia berbunyi bip, tambahkan bacon. Masak selama 3-5 minit sehingga garing, gaul sekali sekala.
7. Tambah daun kucai dan teruskan memasak selama 3-5 minit, gaul sekali sekala.
8. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal".
9. Tambah kesemua bahan yang tinggal.
10. Pilih program "Pemasak Tekanan - Sup". Tetapkan masa untuk **20 minit**.
11. Tutup dan kunci penutup.
12. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
13. Apabila ia berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
14. Gaul atau kacau sehingga rata, tambah garam dan lada mengikut rasa.





EN Braised Abalone in Superior Soup with Asparagus

- 4-8 pieces - dried Abalone (Size 32-36 pieces per catty)

- 4 oz Asparagus
- 1 tablespoon Oyster sauce
- Cornstarch + water (optional)

Superior Chicken Stock:

- 1 medium sized skin removed
- 300g pork spare ribs cut into riblets
- 30g Chinese ham (or Virginia ham) cut into pieces
- 1 L water (for blanching)
- 1 L water (for the soup)

1. Wash the abalone, then soak in 400ml filtered water for 48 hours.
2. While the abalone is soaking, make the superior chicken stock.
3. Add 1 L water to the Cooking pot. Select the "Sauté/Sear" program and set the time for **20 minutes**. Close the lid and unlocked. When the Cooking pot is hot, the cooker will sound an alert. Then add the chicken and pork and allow the water to come back to a boil. Then stop the program.
4. Drain out the water and rinse of the meat. Wash the Cooking pot then place back in the pressure cooker.
5. Add the chicken, ribs, ham and 1 L water into the cooking pot.
6. Close and lock then lid then select the "SLOW COOK - LOW" program and set the time to 8 hours. When the program is finished. You may use the chicken and pork for other uses and keep the stock in the fridge until needed.
7. After the abalone has soaked for **48 hours**. Remove the intestines of the abalone.
8. Place the abalone in 500ml superior chicken stock in the Cooking pot. Select the pressure cook "Abalone" program and set the time for **5 hours 25 minutes**. Start the program.
9. When the program is done, you may add some oyster sauce to the remaining broth and serve with asparagus and on a serving plate.



48 hours 13 hours 45 mins X 4

ZH 雞湯燴鮑魚伴蘆筍

- 4至8隻乾鮑魚 (每斤32至26隻)
- 4安士蘆筍
- 1湯匙蠔油
- 鷹粟粉 + 水 (按喜好)

優質雞湯:

- 1隻雞 (中型大小), 去皮
- 300克豬肋排, 切成排骨粒
- 30克金華火腿 (或維珍尼亞火腿), 切成火腿粒
- 1000毫升水 (余水用)
- 1000毫升水 (燴湯用)

1. 將鮑魚洗淨, 用400毫升已過濾的清水浸發48小時。
2. 在浸發鮑魚期間, 準備餡製優質雞湯。
3. 將1000毫升水倒入內鍋中。選擇「Sauté/Sear」(煎炒) 程序, 並將時間設定 **20分鐘**。蓋上煲蓋, 但不要鎖上。當內鍋充分加熱後, 高速萬用煲發出提示音。然後加入雞和排骨, 煮至水滾。停止程序。
4. 將水倒出, 並沖淨從肉內煮出的雜質。將內鍋洗淨, 然後重新放入高速萬用煲。
5. 加入雞、排骨和火腿以及1000毫升水。
6. 蓋上煲蓋並鎖緊, 選擇「SLOW COOK - LOW」(低溫慢煮) 程序, 將時間設定為8小時。當程序完成後, 您可以將雞和排骨用於其他用途, 並將高湯放進雪櫃內, 方便需要時取用。
7. 當鮑魚已浸發**48小時**後, 將鮑魚腸清除。
8. 將鮑魚和500毫升優質雞湯加入內鍋中。選擇「Pressure Cook - Abalone」(高速煮 - 鮑魚) 程序, 將時間設定為**5小時25分鐘**。啟動烹調程序。
9. 當程序完成後, 可以在餘下的高湯中加入適量蠔油。上碟時可加上蘆筍伴碟享用。



48小時 13小時45分鐘 4人份量

MS Abalon Golek dalam Sup Superior dengan Asparagus

- 4-8 keping - Abalon kering (Saiz 32-36 keping setiap kati)

- 4 auns Asparagus
- 1 sudu besar sos tiram
- Kanji + air (pilihan)

Stok Ayam Superior:

- 1 kulit bersaiz sederhana dikeluarkan
- 300g daging selangka khinzir dipotong menjadi riblet
- 30g ham Cina (atau Virginia ham) dipotong
- 1000ml air (untuk blanching)
- 1000ml air (untuk sup)

1. Basuh abalon, kemudian rendam dalam air penapis 400ml selama 48 jam.
2. Semasa abalon direndam, buat stok ayam superior
3. Tambah 1000ml air ke dalam periuk memasak. Pilih program "Sauté / Sear" dan tetapkan masa selama **20 minit** tutup penutup tanpa dikunc. Apabila periuk memasak panas, pemasak akan berbunyi. Kemudian tambah ayam dan daging khinzir dan biarkan air kembali ke mendidih. Kemudian hentikan program ini.
4. Keluarkan air dan basuhlah kotoran dari daging. Basuh periuk memasak dan letakkan kembali ke dalam periuk tekanan.
5. Tambah ayam, rusuk, daging ham dan 1000ml air ke dalam periuk memasak.
6. Tutup dan kunci kemudian tudung pilih program «SLOW COOK - LOW» dan tetapkan masa untuk 8 jam. Apabila program selesai. Anda boleh menggunakan ayam dan daging babi untuk kegunaan lain dan menyimpan stok di dalam peti sejuk sehingga diperlukan.
7. Selepas abalon telah direndam selama **48 jam**. Keluarkan usus abalon.
8. Letakkan abalon ke dalam 500ml stok ayam superior dalam periuk memasak. Pilih tekanan memasak program "Abalon" dan tetapkan masa selama **5 jam 25 minit**. Mulakan program ini.
9. Apabila program itu selesai, anda boleh menambah beberapa sos tiram ke dalam sup yang tinggal dan berkhidmat dengan asparagus dan pada pinggan hidangan.



48 jam 13 jam 45 X 4



EN Paella

- 8 chicken pieces (eg - thigh, breast)
- 250 g long-grain rice
- 2 tbsp olive oil
- 4 langoustines (scampi), halved lengthways
- 1 brown onion, peeled and finely chopped
- 8 whole green prawns
- 1 red bell capsicum, washed, seeded and diced
- 8 black mussels, cleaned
- 100 g green peas (fresh or frozen)
- 200 g canned peeled tomatoes
- 100 g chorizo sausage, thinly sliced
- 300 ml fish stock
- Flaked salt and freshly cracked black pepper
- 1 garlic clove, peeled and finely chopped
- 1 lemon for serving
- 2 pinches of saffron

1. Prepare all the ingredients.
2. Select "Sauté/Sear" program.
3. Set time to **15 minutes**.
4. Press "Start".
5. When it beeps, brown the chicken pieces for **10 minutes**.
6. Season lightly with salt and pepper.
7. Remove from the Cooking pot.
8. Add the onion, bell pepper, garlic and saffron. Cook for **5 minutes** stirring time to time.
9. When it beeps, press "Cancel".
10. Add tomato and stock. Stir well to combine.
11. Add in the rice, prawns, mussels, langoustines, peas, chorizo.
12. Put the chicken back into the mix. Close the lid and locked.
13. Select "Rice" program.
14. Set time to **14 minutes**.
15. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
16. When it beeps, press "Cancel". Open the lid.
17. Serve with lemon wedges.



ZH 西班牙海鮮飯

- 8件雞塊(例如雞腿、雞胸)
- 2小撮番紅花
- 2湯匙橄欖油
- 250克長米
- 1個啡洋蔥,去皮並切碎
- 4隻海螯蝦,對切
- 1個紅椒,洗淨、去籽並切粒
- 8隻大蝦
- 200克去皮罐頭蕃茄
- 8隻黑青口,洗淨
- 300毫升魚湯
- 100克青豆(新鮮或急凍)
- 1瓣蒜頭,去皮並切碎
- 100克西班牙香腸,切薄片
- 鹽片和鮮磨黑胡椒
- 1個檸檬,用作伴碟

1. 準備好所有材料。
2. 選擇「Sauté/Sear」(煎炒)程序。
3. 將時間設定為**15分鐘**。
4. 按「Start」(開始)。
5. 當高速萬用煲發出提示音,加入雞塊煎**10分鐘**,直至變成金黃色。
6. 以鹽和胡椒粉稍微調味。
7. 取出雞塊。
8. 在鍋內加入洋蔥、紅椒、蒜頭和番紅花。炒**5分鐘**,期間不時攪拌。
9. 當高速萬用煲發出提示音,按「Cancel」(取消)。
10. 加入蕃茄和魚湯。將材料拌勻。
11. 加入長米、大蝦、黑青口、海螯蝦、青豆和西班牙香腸。
12. 將雞塊回鍋。關上煲蓋和鎖上。
13. 選擇「Rice」(煮飯)程序。
14. 將時間設定為**14分鐘**。
15. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案,並會在準備就緒時開始倒數。
16. 當高速萬用煲發出提示音時,按「Cancel」(取消)。打開煲蓋。
17. 以檸檬角伴碟享用。



MS Paella

- 8 keping ayam (cth - peha, dada)
- 250 g beras panjang (scampi), dipotong separuh
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 8 ekor udang hijau dibersihkan
- 1 biji bawang perang, dikupas dan dihiris halus
- 8 kerang hitam, dibersihkan
- 1 kapsikum loceng, dibasuh, dibuang biji dan potong dadu
- 100 g kacang hijau (segar atau beku)
- 200 g tomato dalam tin dikupas
- 100 g chorizo sosej, dihiris nipis
- 300 ml stok ikan
- Garam beracun dan lada hitam segar yang dihancurkan
- 1 biji bawang putih, dikupas dan dicincang halus
- 1 lemon untuk disajikan
- 2 cubit saffron

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Pilih program "Sauté/Sear".
3. Tetapkan masa untuk **15 minit**.
4. Tekan "Mula".
5. Apabila berbunyi bip, masakkan kepingan ayam selama **10 minit** sehingga keperangan.
6. Tambahkan garam dan lada untuk rasa.
7. Keluarkan daripada periuk memasak.
8. Tambahkan bawang, lada loceng, bawang putih dan saffron. Masak selama **5 minit** dan kacau sekali sekala.
9. Apabila ia berbunyi bip, tekan "Batal".
10. Tambahkan tomato dan stok. Kacau dengan rata.
11. Tambahkan nasi, udang, kupang, langoustines, kacang pea, chorizo.
12. Letakkan ayam semula ke dalam gabungan. Tutup dan kunci penutup.
13. Pilih program "Nasi".
14. Tetapkan masa untuk **14 minit**.
15. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
16. Apabila ia berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
17. Hidangkan dengan kepingan lemon.





EN Mushroom risotto

- 2 tbsp olive oil
- 1 brown onion, peeled and finely chopped
- 1 ½ cup Arborio rice
- 200 g mushrooms, washed and sliced
- 2 ¼ cups chicken stock
- ½ cup white wine
- 50 g butter
- 50 g grated parmesan cheese
- ¼ cup fresh oregano, leaves finely chopped
- Salt flakes and freshly cracked black pepper

1. Prepare all the ingredients. Keep the parmesan cheese in the fridge.
2. Place the oil in the cooking pot.
3. Select "Sauté/Sear" program.
4. Set time to **5 minutes**.
5. Press "Start".
6. When it beeps, add the onion and brown for **4 minutes**, stirring from time to time.
7. Add the rice and mushrooms and brown for the remaining 1 minute.
8. Press "Cancel".
9. Add the chicken stock and white wine.
10. Close and lock the lid.
11. Select the "Rice" program.
12. Set time to **14 minutes**.
13. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
14. When the timer beeps.
15. Press "Cancel".
16. Add the butter and parmesan.
17. Select "Sauté/Sear" program.
18. Set time to **3 minutes**.
19. Press "Start".
20. Stir rice until it is a good consistency, about 3 minutes.
21. Stir in oregano and season with salt and pepper.
22. Press "Cancel". Serve immediately.



ZH 蘑菇意大利飯

- 2湯匙橄欖油
- 1個啡洋蔥，去皮並切碎
- 1 ½杯意大利米
- 200克蘑菇，洗淨並切片
- 2 ¼杯雞湯
- ½杯白酒
- 50克牛油
- 50克磨碎的巴馬臣芝士
- ¼杯新鮮牛至葉，切碎
- 鹽片和鮮磨黑胡椒

1. 準備好所有材料。將巴馬臣芝士放進雪櫃。
2. 將油倒入內鍋中。
3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
4. 將時間設定為**5分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。
6. 當高速萬用煲發出提示音，加入洋蔥炒**4分鐘**，期間不斷攪動，直至變成金黃色。
7. 加入意大利米和蘑菇，然後繼續翻炒1分鐘。
8. 按「Cancel」（取消）。
9. 加入雞湯和白酒。
10. 蓋上煲蓋並鎖緊。
11. 選擇「Rice」（煮飯）程序。
12. 將時間設定為**14分鐘**。
13. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
14. 當高速萬用煲發出提示音時。
15. 按「Cancel」（取消）。
16. 加入牛油和巴馬臣芝士。
17. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
18. 將時間設定為**3分鐘**。
19. 按「Start」（開始）。
20. 不斷攪動意大利米直至米粒熟透，過程需時約3分鐘。
21. 拌入牛至葉，並以鹽和胡椒粉調味。
22. 按「Cancel」（取消）。即可享用。



MS Cendawan risotto

- 2 sudu besar minyak zaitun
- 1 biji bawang perang, dikupas dan dihiris halus
- ½ cawan keju parmesan
- 200 g cendawan, dibasuh dan dihiris
- 2 ¼ cawan stok ayam
- ½ cawan wain putih
- 50 g mentega
- 50 g keju parmesan dihiris
- ¼ cawan daun oregano segar, dihiris halus
- Garam flak dan lada hitam segar yang dihancur

1. Sediakan semua bahan-bahan Simpan keju parmesan dalam peti ais.
2. Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program "Sauté/Sear".
4. Tetapkan masa untuk **5 minit**.
5. Tekan "Mula".
6. Apabila berbunyi bip, tambah bawang dan goreng selama 4 minit sehingga keperangan, gaul sekali sekala.
7. Tambah nasi dan cendawan dan perangkan selama 1 minit.
8. Tekan "Batal".
9. Tambahkan stok ayam dan wain putih.
10. Tutup dan kunci penutup.
11. Pilih program "Nasi"
12. Tetapkan masa untuk **14 minit**.
13. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
14. Apabila pemasa berbunyi bip.
15. Tekan "Batal".
16. Tambahkan mentega dan parmesan.
17. Pilih program "Sauté/Sear".
18. Tetapkan masa untuk **3 minit**.
19. Tekan "Mula".
20. Gaul nasi sehingga ia mempunyai konsistensi yang baik, selama 3 minit.
21. Gaul dengan oregano dan tambahkan garam dan lada untuk rasa.
22. Tekan "Batal". Hidangkan dengan segera.





EN Steel cut oats

- $\frac{1}{2}$ cup steel cut oats
- 2 cups water
- Pinch of salt

1. Combine ingredients in the cooking pot.
2. Close and lock the lid.
3. Select the "Pressure Cook – Porridge/Congee" program.
4. Set time to **20 minutes**.
5. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
6. When timer beeps, press "Cancel". Let the oats cool down inside the locked Electric Pressure Cooker for another 10 minutes.
7. Open the lid and serve.

Tip: top with milk, fresh or dried fruit, chopped nuts or granola, and your favorite sweetener - brown or white sugar, maple syrup, or agave syrup. Pictured: dried blueberries, strawberries, granola and brown sugar.



ZH 去殼燕麥粥

- $\frac{1}{2}$ 杯去殼燕麥
- 2杯水
- 一小撮鹽

1. 將所有材料加入內鍋中。
2. 蓋上煲蓋並鎖緊。
3. 選擇「Pressure Cook – Porridge/Congee」（高速煮 – 煲粥）程序。
4. 將時間設定為**20分鐘**。
5. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
6. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。讓燕麥粥在鎖緊的高速萬用煲內冷卻10分鐘。
7. 打開煲蓋即可享用。

提示：加入牛奶、鮮果或乾果、堅果碎、穀物脆粒，以及您喜愛的甜味配料，例如黃糖或白糖、楓糖漿或龍舌蘭糖漿。圖片示範：藍莓乾、士多啤梨、穀物脆粒和黃糖。



MS Oat potongan besi

- $\frac{1}{2}$ cawan oat potong
- 2 cawan air
- Secubit garam

1. Gabungkan bahan dalam periuk memasak.
2. Tutup dan kunci penutup.
3. Pilih program "Pemasak Tekanan - Bubur/Kongee".
4. Tetapkan masa untuk **20 minit**.
5. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
6. Apabila pemasakan berbunyi bip, tekan "Batal". Biarkan ot menyejuk dalam Pemasak Tekanan Elektrik berkunci selama 10 minit.
7. Buka penutup dan hidangankan.

Petua: atas susu, buah segar atau kering, kacang cincang atau granola, dan pemanis kegemaran anda - gula perang atau putih, sirap maple, atau sirap agave. **Gambar:** blueberi kering, strawberi, granola dan gula perang.





EN Braised lamb shanks

- 3 lamb shanks (about 1.2kg), French-trimmed (ask your butcher to do this for you)
- 1/4 cup plain flour
- pinch of salt and pepper
- 4 tbsp olive oil
- 1 white or brown onion, peeled and chopped
- 3 carrots, peeled and thickly sliced
- 400 g tinned diced tomato
- 2 garlic cloves, peeled and crushed
- 1 tbsp chopped fresh oregano
- Grated rind of 1 lemon
- 3/4 cup red wine
- 1 cup beef stock or vegetable stock
- Salt and freshly ground black pepper

1. Prepare all the ingredients.
2. Wipe the shanks with a clean, damp cloth, then toss them through the seasoned flour, shaking off any excess.
3. Put 2 tbsp of oil in the cooking pot.
4. Select "Sauté/Sear" program.
5. Set the time to **20 minutes**.
6. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
7. When it beeps, sear the shanks one at a time for 5 minutes each, turning them time to time to brown each side.
8. Remove and set aside.
9. Add the remaining olive oil.
10. Add the onion, carrot and garlic to the cooking pot and brown for 5 minutes, stirring occasionally.
11. Add the tomato, wine, stock, oregano and lemon rind stirring well.
12. Remove from the cooking pot.
13. Return the lamb shanks to the cooking pot and season well. Cover with the sauce and vegetables.
14. Press "Cancel".
15. Close the lid but don't lock.
16. Select "Slow Cook – Low" program.
17. Set time to **9 hours**.
18. Press "Start".
19. Once program has finished, open the lid. Remove the lamb shanks from the cooking pot.
20. If you would like the gravy a little thicker, select the "Sauce Thickening" program.
21. Set time to **10 minutes**.
22. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
23. Stir in a paste of flour and water a little at a time until thickened.
24. Press "Cancel". Serve with rice, pasta or velvety potato mash.



20 min 9 hours 30 mins X 4

ZH 燉羊膝

- 3件羊膝(約1.2公斤),以法式剔骨處理(要求肉販代為處理)
- 1/4杯中筋麵粉,以一大撮鹽和胡椒粉調味
- 4湯匙橄欖油
- 1個白洋蔥或啡洋蔥,去皮並切粒
- 3條紅蘿蔔,去皮並切成厚片
- 400克罐頭蕃茄粒
- 2瓣蒜頭,去皮並拍碎
- 1湯匙新鮮牛至葉
- 1個檸檬份量的檸檬皮
- 3/4杯紅酒
- 1杯牛肉湯或蔬菜湯
- 鹽和鮮磨黑胡椒

MS Daging kambing golek

- 3 kambing shanks (kira-kira 1,2 kg), dipotong Perancis (tanya tukang daging anda untuk melakukan ini untuk anda)
- 1/4 cawan tepung kosong, dibasuh dengan sebati garam dan lada
- 4 sudu besar minyak zaitun
- 1 bawang perang atau putih, dikupas dan dipotong dadu
- 3 lobak merah,
- 400 g tomato tin dipotong dadu
- 2 biji bawang putih, dikupas dan dihancurkan
- 1 sudu besar cincang oregano segar
- 1 biji kulit lemon dihiris
- 3/4 cawan wain merah
- 1 cawan stok daging lembu atau stok sayur-sayuran
- Garam dan lada hitam segar

1. 準備好所有材料。
2. 用一塊乾淨的濕布抹拭羊膝,然後沾上調過味的麵粉,再拍除多餘的麵粉。
3. 在內鍋加入2湯匙油。
4. 選擇「Sauté/Sear」(煎炒)程序。
5. 將時間設定為**20分鐘**。
6. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案,並會在準備就緒時開始倒數。
7. 高速萬用煲發出提示音,將每件羊膝煎5分鐘,每次煎一件,期間不時翻面,直至表面變成金黃色。
8. 取出羊肉,然後放在一邊備用。
9. 加入餘下的橄欖油。
10. 在內鍋中加入洋蔥、紅蘿蔔和蒜頭,炒5分鐘,期間不時攪拌。
11. 加入蕃茄、紅酒、高湯、牛至葉和檸檬皮,然後拌勻。
12. 將鍋中的所有材料取出。



20分鐘 9小時30分鐘 4人份量

13. 將羊膝回鍋,加入調味。以醬汁和蔬菜覆蓋羊膝。
14. 按「Cancel」(取消)。
15. 關上煲蓋但不要關上壓力閥。
16. 選擇「Slow Cook – Low」(低溫慢煮)程序。
17. 將時間設定為**9小時**。
18. 按「Start」(開始)。
19. 當程序完成後,打開煲蓋。從內鍋取出羊膝。
20. 如果希望令肉汁變得濃稠,選擇「Sauce Thickening」(收汁)程序。
21. 將時間設定為**10分鐘**。
22. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案,並會在準備就緒時開始倒數。
23. 逐少加入以麵粉和水混合而成的麵粉糊,直至肉汁變得濃稠。
24. 按「Cancel」(取消)。可配米飯、意粉或薯蓉享用。



20 minit 9 jam 30 X 4

1. Sediakan semua bahan-bahan.
2. Sapu shank dengan in yang bersih, lembap, kemudian sapu dengan tepung berperisa, dan goncangkan lebihan tepung.
3. Tuang minyak zaitun ke dalam periuk memasak.
4. Pilih program "Sauté/Sear".
5. Tetapkan masa untuk **20 minit**.
6. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
7. Apabila berbunyi bip, tumis shank satu persatu selama 5 minit setiap satu, pusingkan dari masa ke semasa sehingga setiap bahagian berwarna keperangan.
8. Keluarkan dan letak ke tepi.
9. Tambahkan minyak zaitun.
10. Tambahkan bawang, lobak merah dan bawang putih dan masak selama 5 minit, kacai sekali sekala.
11. Tambahkan tomato, wain, stok, oregano dan hirisan kulit lemon dan kacau dengan rata.
12. Keluarkan daripada periuk.
13. Kembalikan daging kambing kepada periuk memasak dan tambahkan perisa. Tutup sos dan sayuran.
14. Tekan "Batal".
15. Tutup penutup dan injap tekanan.
16. Pilih program "Pemasak Perlahan - Rendah".
17. Tetapkan masa untuk **9 jam**.
18. Tekan "Mula".
19. Apabila program telah tamat, buka penutup. Keluarkan daging kambing daripada periuk memasak.
20. Jika anda inginkan sos menjadi lebih pekat, pilih program "Pemekat Sos".
21. Tetapkan masa untuk **10 minit**.
22. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
23. Kacau dalam pes tepung dan tambahkan sedikit air setiap masa sehingga pekat.
24. Tekan "Batal". Hidang dengan nasi, pasta atau kentang lecek.



EN Beef and squash curry with coconut milk



- 800 g / 1 kg boneless beef chuck, cut into 30-g pieces
- 1 can coconut milk
- 1 cup chicken stock
- 3 tbsp fresh lime juice
- 1 tbsp canola oil
- 3 tbsp brown sugar
- 3 tbsp fish sauce
- 1 onion, peeled and chopped
- 2 cloves garlic, peeled and crushed
- Salt and ground pepper
- 3 cups peeled and cubed butternut squash
- 1 tbsp to 2 tbsp cup green curry paste (according your taste)
- ½ cup chopped fresh coriander
- 3 tbsp flour
- 2 tbsp tomato paste

1. Prepare all the ingredients.
2. Pour the oil in the cooking pot.
3. Select the "Sauté/Sear" program.
4. Press "Start".
5. When it beeps, the oil is hot. Add the onion and garlic and cook for **3 minutes**, stirring occasionally.
6. After this time, add the curry paste, flour and tomato paste, cook for **3 additional minutes**, until the flour is incorporated.
7. Add the coconut milk, stock, lime juice, brown sugar, fish sauce, salt and pepper. Stir well and bring to the boil.
8. When it boils, press "Cancel".
9. Add the meat and squash.
10. Close the lid but don't lock.
11. Select "Slow Cook - Low" program.
12. Set time to **6 hours**.
13. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
14. When the timer beeps, press "Cancel" and open the lid.
15. Serve garnished with coriander.

ZH 椰香南瓜咖喱牛肉



- 800克 / 1公斤無骨牛肩胛肉小排，切成每件30克
- 1罐椰漿
- 1杯雞湯
- 3湯匙新鮮青檸汁
- 1湯匙菜籽油
- 3湯匙黃糖
- 2湯匙魚露
- 1個洋蔥，去皮並切碎
- 鹽和胡椒粉
- 2瓣蒜頭，去皮並拍碎
- 3杯去皮奶油南瓜粒
- ½杯新鮮芫茜碎
- 1至2湯匙綠咖喱醬（按個人口味）
- 3湯匙麵粉
- 2湯匙蕃茄醬

1. 準備好所有材料。
2. 將油倒入內鍋中。
3. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
4. 按「Start」（開始）。
5. 當高速萬用煲發出提示音，說明油已熱，在內鍋中加入洋蔥和蒜頭，炒**3分鐘**，期間不時攪動。
6. 將材料炒香後，加入咖喱醬、麵粉和蕃茄醬，再額外煮**3分鐘**，直至麵粉與其他材料融合。
7. 加入椰漿、雞湯、青檸汁、黃糖、魚露、鹽和胡椒粉。將材料拌勻並煮滾。

8. 水滾後，按「Cancel」（取消）。
9. 加入牛肉和南瓜粒。
10. 關上煲蓋，但不要鎖上。
11. 選擇「Slow Cook - Low」（低溫慢煮）程序。
12. 將時間設定為6小時。
13. 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
14. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消），然後打開煲蓋。
15. 上碟後灑上芫茜作裝飾。

MS Kari daging dan skuash dengan santan kelapa



- 800 g / 1 kg chuck daging lembu tanpa tulang, dipotong menjadi kepingan 30 g
- 2 sudu besar pes tomato
- 1 tin santan kelapa menjadi stok ayam
- 1 sudu besar minyak jagung
- 3 sudu besar jus limau segar
- 1 bawang, dikupas dan dipotong dadu
- 3 sudu besar gula perang
- 2 biji bawang putih, dikupas dan dihancurkan
- 2 sudu sos ikan
- 1 sudu besar hingga 2 sudu pes kari hijau (mengikut citarasa anda)
- Garam dan lada
- 3 cawan butternut squash yang telah dikupas dan dipotong dadu
- ½ cawan koriander segar dipotong
- 3 sudu tepung

1. Sediakan semua bahan-bahan
2. Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
3. Pilih program "Sauté/Sear".
4. Tekan "Mula".
5. Apabila berbunyi bip, minyak panas, tambah bawang dan bawang putih dan masak selama **3 minit**, gaul sekali sekala.
6. Selepas masa ini, tambahkan pes kari, tepung dan tomato, masak selama **3 minit** lagi, sehingga tepung dimasukkan.
7. Tambahkan santan kelapa, stok, jus limau, gula perang, sos ikan, garam dan lada, Kacau dengan rata sehingga mendidih.

8. Apabila ia mendidih, tekan "Batal".
9. Tambahkan daging dan squash.
10. Tutup penutup tanpa dikunci.
11. Pilih program "Pemasak Perlahan - Rendah".
12. Tetapkan masa untuk **6 jam**.
13. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
14. Apabila pemasak berbunyi bip, tekan "Batal" dan buka penutup.
15. Hidangkan dengan koriander.



EN Chicken with shallots and garlic



- 2 tbsp vegetable oil
- 1 fresh sprig thyme
- 1 tbsp butter
- 1 tbsp fresh thyme leaves
- 1 kg chicken pieces (thigh cutlets and drumsticks), excess fat and skin removed
- ¾ cup chicken stock
- 1 head garlic, cloves peeled and separated
- 1 ½ tsp cornstarch
- 6 to 8 shallots or small onions, peeled, halved if big
- 1 tsp of salt
- 1 cup dry white wine
- ½ tsp ground white pepper

- Place the oil and butter in the cooking pot.
- Select the "Sauté/Sear" program.
- Set the time to **18 minutes**.
- Press "Start".
- When it beeps, brown the chicken pieces in batches for **6-7 minutes**.
- Remove the chicken. Add the garlic and shallots, cook for **3 minutes** stirring occasionally.
- Add the wine and sprig of thyme.
- When the timer beeps, press "Cancel".
- Add the stock, chicken pieces, salt and pepper.
- Close the lid but don't lock.
- Select the "Slow Cook – Low" program.
- Set the time to **6 hours**.
- Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
- When the timer beeps, press "Cancel".
- Open the lid. Remove the chicken. Mix the cornstarch with a little water. Add to the sauce in the cooking pot.
- Select "Sauce thickening" program. Set time to **5 minutes** and press "Start".
- Press and stir until sauce is thick.
- Add the chicken.
- Press "Cancel" and serve.

ZH 乾蔥蒜香雞肉

- 2湯匙植物油
- ½杯乾白酒
- 1湯匙牛油
- 1小棵新鮮百里香
- 1公斤雞塊（雞上腓和下腓），去皮並去除多餘油脂
- 1湯匙新鮮百里香葉
- 1個蒜頭，將蒜瓣去皮並分開
- ¼杯雞湯
- 6至8粒乾蔥或小洋蔥，去皮，如太大可以切半
- 1 ½湯匙鷹粟粉
- 1茶匙鹽
- ½茶匙白胡椒粉

- 將油和牛油加入內鍋中。
- 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
- 將時間設定為**18分鐘**。
- 按「Start」（開始）。
- 當高速萬用煲發出提示音，加入雞塊煎**6至7分鐘**，直至變成金黃色。
- 取出雞塊。在內鍋中加入蒜頭和乾蔥，炒**3分鐘**，期間不時攪動。
- 加入白酒和原棵百里香。
- 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
- 加入雞湯、雞塊、鹽和胡椒粉。
- 關上煲蓋，但不要鎖上。



- 選擇「Slow Cook – Low」（低溫慢煮）程序。
- 將時間設定為**6小時**。
- 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
- 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
- 打開煲蓋。取出雞塊。將鷹粟粉與少量水混合。再將鷹粟粉水倒入鍋中。
- 選擇「Sauce Thickening」（收汁）程序。將時間設定為**5分鐘**，然後按「Start」（開始）。
- 不斷攪動，直至醬汁變得濃稠。
- 加入雞塊。
- 按「Cancel」（取消），然後即可享用。

MS Ayam dengan daun bawang dan bawang putih



- 2 sudu besar minyak sayuran
- 1 sudu besar mentega
- 1 kg keping ayam (potong paha dan drum), kelebihan lemak dan kulit dikeluarkan
- 1 bawang putih, dikupas dan dipisahkan
- 6 hingga 8 bawang merah atau bawang kecil, dikupas, dibelah
- dua jika besar
- 1 cawan wain putih kering
- 1 tangkai thyme
- 1 sudu besar daun thyme
- ¾ cawan stok ayam
- 1 ½ sudu besar tepung jagung
- 1 sudu teh garam
- ½ sudu teh tanah lada putih

- Tuang minyak dan mentega ke dalam periuk memasak.
- Pilih program "Sauté/Sear".
- Tetapkan masa untuk **18 minit**.
- Tekan "Mula".
- Apabila berbunyi bip, masak kepingan ayam sehingga keperangan selama **6-7 minit**.
- Keluarkan ayam. Tambahkan bawang merah dan bawang putih dan masak selama **3 minit**, kacau sekali sekala.
- Tambahkan wain dan setangkai thyme.
- Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal".
- Tambahkan stok, kepingan ayam, garam dan lada.
- Tutup penutup tanpa dikunci.
- Pilih program "Pemasak Perlahan - Rendah".
- Tetapkan masa untuk **6 jam**.
- Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
- Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal".
- Buka penutup. Keluarkan ayam. Campurkan tepung jagung dengan sedikit air. Tambah sos ke dalam periuk memasak.
- Pilih program "Pemekat sos". Tetapkan masa kepada **5 minit** dan tekan "Mula".
- Tekan dan kacau sehingga sos menjadi pekat.
- Tambahkan ayam.
- Tekan "Batal" dan hidangkan.



EN Beef Rendang (Slow cook function)

- 750g beef rib finger cut into 1 x 1 inch cubes
- 1 cup onion chopped
- 1 tablespoon minced ginger
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 small chili (you may add more according to your own preference)
- 1 tablespoon vegetable oil
- 30g rendang curry paste
- ½ cup water
- 1 cup full-fat coconut milk
- 2 tablespoons shredded coconut

1. Add a little vegetable oil to the nonstick internal Cooking pot.
2. Select the “Sauté/Sear” function and set at **15 minutes**.
3. When the cooker beeps, the oil is hot, add the vegetables and stir fry.
4. Add the rendang paste and keep stirring. Cook for 3 minutes.
5. Add the beef and cook for another 4-5 minutes.
6. Add ½ cup of water and deglaze the cooking pot.
7. Add the coconut milk and mix well.
8. Close the lid and cancel the “Sauté/Sear” function.
9. Select the ‘Slow Cook - Low’ button and set the time to **4 hours**. Close the lid but don’t lock and Press the start button.
10. When the program is done, open the lid and check if the sauce is at the correct consistency. If you would like to thicken the sauce, select the “Sauce Thickening” function and allow the liquid to evaporate in **5 minutes** intervals with the lid open until the rendang has reached the desired consistency. (Please note that the sauce thickens as it cools)
11. Garnish with the shredded coconut and serve over steamed rice.



ZH 巴東牛肉 (慢煮功能)

- 750克牛肋條，切成大小約1吋的肉粒
- 1杯洋蔥，切碎
- 1湯匙薑蓉
- 1湯匙蒜蓉
- 1條小辣椒（可按個人喜好增加份量）
- 1湯匙植物油
- 30克巴東咖喱醬
- ½杯水
- 1杯全脂椰漿
- 2湯匙椰絲

1. 在易潔內鍋中加入少量植物油。
2. 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）功能，並將時間設定為**15分鐘**。
3. 當高速萬用煲發出提示音，表示油已燒熱，然後即可加入蔬菜並翻炒。
4. 加入巴東咖喱醬並不斷翻炒。煮3分鐘。
5. 加入牛肋條，然後再煮4至5分鐘。
6. 加入½杯水，然後煮至水份完全收乾。
7. 加入椰漿並拌勻。
8. 關上煲蓋，然後取消「Sauté/Sear」（煎炒）功能。
9. 選擇「Slow Cook – Low」（低溫慢煮）功能，將時間設定為**4小時**。關上煲蓋，但不要鎖上，然後按「Start」（開始）。
10. 當程序完成後，打開煲蓋，檢查醬汁的濃稠度。如果希望令醬汁變得濃稠，選擇「Sauce Thickening」（收汁）功能，在煲蓋打開的情況下讓醬汁蒸發**5分鐘**，直至達到理想的濃稠度。（請注意，醬汁冷卻後會變得更濃稠）
11. 撒上椰絲作裝飾，並淋於蒸飯上享用。



MS Rendang daging (fungsi masak perlahan)

- 750g jari selangka daging lembu dipotong dalam kiub 1 x 1 inci
- 1 cawan bawang yang dipotong
- 1 sudu besar halia dihiris halus
- 1 sudu besar bawang putih dihiris halus
- 1 biji cili kecil (anda boleh tambah lebih mengikut citarasa)
- 1 sudu besar minyak sayuran
- 30g pes kari rendang
- ½ cawan air
- 1 cawan penuh santan kelapa
- 2 sudu besar santan

1. Tambah sedikit minyak sayuran ke dalam periuk dalaman nonstick.
2. Pilih fungsi «Sauté / Sear» dan tetapkan pada **15 minit**.
3. Apabila isyarat periuk, minyak panas, tambah sayur-sayuran dan kacang goreng.
4. Tambah pes rebus dan terus kacang. Masak selama 3 minit.
5. Masukkan daging lembu dan masak selama 4-5 minit lagi.
6. Tambah ½ cawan air dan deglaze periuk dalaman.
7. Masukkan santan dan kacang dengan baik.
8. Tutup tudung dan batalkan fungsi “Sauté / Sear”.
9. Pilih program ‘Slow Cook - Low’ dan set masa ke 4 jam. Tutup penutup tanpa dikunci dan tekan butang ‘start’.
10. Apabila program selesai, buka tudung dan periksa sama ada sos adalah pada konsistensi yang betul. Jika anda ingin menebal saus, pilih fungsi “Penebalan Sos” dan biarkan cecair menguap dalam jarak **5 minit** dengan tudung dibuka sehingga rendang telah mencapai konsistensi yang diinginkan. (Sila ambil perhatian bahawa sos itu bertambah hangat kerana ia sejuk)
11. Hiaskan dengan kelapa yang dicincang dan sajian beras.





EN Korean beef and kimchi stew

- 1 kg English cut beef short ribs
- 2 tbsp vegetable oil
- 1 red onion, peeled and sliced
- 1 carrot, peeled and chopped
- 1 tbsp minced garlic
- 1 tbsp peeled and minced fresh ginger
- ¼ cup flour
- 1 cup salt reduced chicken stock
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- ¼ cup kimchi
- 2 tbsp gochujang (optional)
- ¼ cup firmly packed brown sugar
- Sliced spring onions and toasted sesame seeds for garnish.
- Kosher salt and freshly ground pepper

- Put the oil in the cooking pot.
- Select the “Sauté/Sear” program.
- Set time to **30 minutes**.
- Press “Start”
- When it beeps, sear the ribs in small batches. Remove each seared batch from the cooking pot and set aside.
- Drain the cooking pot from excess oil. Add the onion, carrot, garlic, and ginger, and cook for 5 minutes.
- Add the flour and cook, stirring, until fully incorporated.
- Press “Cancel”.
- Pour in the chicken stock and the soy sauce.
- Add the kimchi, the gochujang and the sugar. Season with salt and pepper and stir well.
- Immerge the ribs in the sauce.
- Close the lid but don’t lock.
- Select “Slow cook – High” program.
- Set time to **8 hours**.
- Press “Start”. Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
- When the timer beeps, press “Cancel”. Open the lid and serve with spring onions and sesame seeds.



10 min 8 hours 30 mins X 4

ZH 韓式泡菜燉牛肉

- 1公斤牛小排，英式三片薄切
- 2湯匙植物油
- 1個紅洋蔥，去皮並切絲
- 1個紅蘿蔔，去皮並切碎
- 1湯匙蒜蓉
- 1湯匙去皮新鮮薑蓉
- ¼杯麵粉
- 1杯減鹽雞湯
- ¼杯低鈉生抽
- ¼杯泡菜
- 2湯匙苦椒醬（按喜好）
- ¼杯片糖
- 蔥粒和熟芝麻，作裝飾。
- 猶太鹽和鮮磨胡椒

- 將油倒入內鍋中。
- 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
- 將時間設定為**30分鐘**。
- 按「Start」（開始）。
- 當高速萬用煲發出提示音時，將牛小排分批略炒。取出炒過的牛小排，然後放在一邊備用。
- 將內鍋中過多的油份倒出。加入洋蔥、紅蘿蔔、蒜頭和薑，然後炒5分鐘。
- 加入麵粉，翻炒直至麵粉與材料完全融合。
- 按「Cancel」（取消）。
- 倒入雞湯和生抽。



15分鐘 8小時30分鐘 4人份量

- 加入泡菜、苦椒醬和片糖。以鹽和胡椒粉調味，然後拌勻。
- 將牛小排浸泡於醬汁中。
- 關上煲蓋，但不要鎖上。
- 選擇「Slow Cook – High」（高溫慢煮）程序。
- 將時間設定為**8小時**。
- 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
- 當高速萬用煲發出提示音時，打開壓力閥，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋，然後撒上蔥粒和芝麻。

MS Daging korea dan stu kimchi

- 1 kg tulang selangka daging lembu Inggeris
- 2 sudu besar minyak sayuran
- 1 bawang merah, dikupas dan dipotong dadu
- 1 lobak merah, dikupas dan dipotong dadu
- 1 sudu besar bawang putih dihiris halus
- 1 sudu besar halia segar dikupas dan dihiris
- ¼ cawan tepung gandum
- 1 cawan stok ayam yang kurang garam
- ¼ kicap bergaram rendah
- ¼ cawan kimchi
- 2 sudu besar gochujang (pilihan)
- ¼ cawan gula perang
- Daun bawang dihiris dan biji bijan yang dibakar untuk hiasan.
- Garam Kosher dan lada hitam tanah

- Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
- Pilih program “Sauté/Sear”.
- Tetapkan masa untuk **30 minit**
- Tekan “Mula”.
- Apabila ia berbunyi bip, asingkan selangka kepada beberapa kumpulan. Keluarkan setiap kumpulan daripada periuk memasak dan letakkan ke tepi.
- Keringkan periuk memasak daripada minyak berlebihan. Tambah bawang, lobak merah, bawang putih, dan halia, dan masak selama 5 minit.
- Tambahkan gandum dan masak, kacau, sehingga sehati.
- Tekan “Batal”.
- Tuang stok ayam dan kicap.
- Tambah kimchi, dan gochujang dan gula. Tambahkan garam dan lada untuk rasa dan kacau dengan rata.
- Rendam selangka dalam sos.
- Tutup penutup tanpa dikunci.
- Pilih program “Pemasak Perlahan - Tinggi”.
- Tetapkan masa untuk **8 jam**.
- Tekan “Mula”. Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengirana secara menurun apabila bersedia.
- Apabila pemasa berbunyi bip, tekan “Batal”. Buka penutup dan hidang dengan bawang merah dan bijan bijan.



10 minit 8 jam 30 X 4



EN Beef and miso

- 2 tbsp vegetable oil
- 2 onions, peeled and thinly sliced
- 2 sticks of lemongrass, washed and finely chopped
- 20 g fresh ginger, peeled and finely chopped
- 500 g beef chuck or gravy, cut into 3 cm pieces
- 1 L water
- ½ cup red miso paste
- 500 g Chinese cabbage, washed, thinly sliced
- 440 g cooked thin rice noodles
- 1 tbsp cornflour
- 2 tbsp fresh coriander, washed and chopped
- 2 tbsp fresh mint, washed and chopped

- Place the oil in the cooking pot.
- Select "Sauté/Sear" program.
- Set time to **4 minutes**.
- Press "Start".
- When it beeps, add the onions, lemongrass and ginger and brown, stirring from time to time.
- When the timer beeps, press "Cancel".
- Add the beef, water and miso paste. Mix well.
- Close the lid but don't lock.
- Select "Slow Cook – High" program.
- Set time to **3 hours**.



- Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
- When it beeps, press "Cancel". Open the lid.
- Select "Sauté/Sear" program.
- Press "Start".
- Add the cabbage and noodles.
- Mix the cornflour with 1 tbsp water and stir through. Cook until thickened.
- Press "Cancel". Stir through the coriander and mint and serve in bowls.

ZH 麵豉牛肉米粉

- 2湯匙植物油
- 2個洋蔥，洗淨並切成幼絲
- 2根香茅，洗淨並切碎
- 20克新鮮薑，去皮並切碎
- 500克牛肩胛肉小排或牛腱，切成3厘米大小
- 1公升水
- ½杯紅麵豉醬
- 500克大白菜，洗淨並切成幼絲
- 440克煮熟的幼米粉
- 1湯匙鷹粟粉
- 2湯匙新鮮芫茜，洗淨並切碎
- 2湯匙新鮮薄荷，洗淨並切碎

- 將油倒入內鍋中。
- 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
- 將時間設定為**4分鐘**。
- 按「Start」（開始）。
- 當高速萬用煲發出提示音，說明油已熱，加入洋蔥和薑炒4分鐘，期間不斷攪拌，直至變成金黃色。
- 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。
- 加入牛肉、水和麵豉醬。拌勻。
- 關上煲蓋，但不要鎖上。
- 選擇「Slow Cook – High」（高溫慢煮）程序。

- 將時間設定為**3小時**。
- 按「Start」（開始）。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
- 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」（取消）。打開煲蓋。
- 選擇「Sauté/Sear」（煎炒）程序。
- 按「Start」（開始）。
- 加入大白菜和米粉。
- 將鷹粟粉與1湯匙水混合，然後拌入鍋中。煮至湯汁變得濃稠。
- 按「Cancel」（取消）。拌入芫茜和薄荷，然後倒入碗中享用。



MS Daging dan miso

- 2 sudu besar minyak sayuran
- 2 biji bawang, dibasuh dan dihiris nipis
- 2 batang serai, dicuci dan dicincang halus
- 20 g halia segar dikupas dan dicincang halus
- 500g daging lembu atau kuah, potong 3 sm keping
- 1 l air
- ½ cawan pes miso merah
- 500 g kubis Cina, dibasuh, dihiris nipis
- 440 g dimasak nasi nasi nipis
- 1 sudu besar tepung jagung
- 2 sudu besar koriander, dibasuh dan dicincang
- 2 sudu besar cendawan segar, dibasuh dan dicincang

- Tuang minyak ke dalam periuk memasak.
- Pilih program "Sauté/Sear".
- Tetapkan masa untuk **4 minit**.
- Tekan "Mula".
- Apabila berbunyi bip, tambah bawang, serai dan halia sehingga keperangan, gaul dari masa ke semasa.
- Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal".
- Tambahkan daging, air dan pes miso. Gaul dengan rata.
- Tutup penutup tanpa dikunci.
- Pilih program "Pemasak Perlahan - Tinggi".
- Tetapkan masa untuk **3 jam**.

- Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia.
- Apabila ia berbunyi bip, tekan "Batal". Buka penutup.
- Pilih program "Sauté/Sear".
- Tekan "Mula".
- Tambahkan kobis dan mee.
- Campurkan tepung jagung dengan 1 sudu besar air dan gaul dengan rata. Masak sehingga pekat.
- Tekan "Batal". Kacau koriander dan daun pudina dan hidang dalam mangkuk.





EN Sous Vide Rib Eye Steak Diane

Sous Vide Steak:

- 2 Rib Eye Steaks (200-250g each)
- 2 tablespoon butter
- Some oil for searing

Steak Diane Mushroom Sauce:

- 100g button mushrooms, cleaned and sliced
- 3 shallots, peeled, minced finely
- 1 garlic clove, peeled, minced finely
- 1-2 tablespoons Worcestershire sauce, to taste
- 1 tablespoon Dijon mustard
- ½ cup brandy or cognac
- 1 cup heavy cream
- 1 tablespoon salted butter
- Small handful of flat-leaf parsley

- Place the steaks in a sealable bag and add 1 tablespoon of butter. Fill the cooking pot with water and submerge the bag half way into the water to squeeze out all the air, then seal the bag. Repeat with the other steak.
- Select the "Sous Vide" function and set temperature to 58°C for **4 hours** for medium doneness. (58°C = Medium, 63°C = Medium-well, 69°C = Well Done)
- Close the lid but don't lock and press "Start".
- After the program is finished, you may store the steaks in the fridge until needed or proceed to the following steps to cook immediately. Pour out the water in the cooking pot and wipe dry.
- Pat the steaks dry and season with salt and pepper.
- Add some cooking oil into the cooking pot and select the "Sauté/Sear" function and set the time for **15 minutes**. Press "Start".
- When the machine signals that the cooking pot is ready sear the steaks for 10-15 seconds on each side. Sear one at a time. Then allow the steaks to rest.
- Add the garlic and shallots to the internal Cooking pot, then add some butter. Add the mushrooms and cook for **3 minutes**. Deglaze with cognac and add the cream and Dijon mustard. Bring to a boil and then pour into a bowl. Add Worcestershire sauce to taste and chopped parsley.
- Serve on top of the steaks. Serve with your favorite side dishes.



ZH 真空低溫慢煮肉眼牛扒

真空低溫慢煮牛扒 所需材料:

- 2塊肉眼牛扒 (每塊200至250克)
- 2湯匙牛油
- 少量油,用於煎牛扒

牛扒蘑菇醬汁 所需材料:

- 100克雙孢蘑菇,洗淨並切片
- 3粒乾蔥,去皮並切碎
- 1瓣蒜頭,去皮並切碎
- 1至2湯匙噁汁,作調味
- 1湯匙第戎芥末醬
- ½杯白蘭地或干邑
- 1杯鮮忌廉
- 1湯匙鹽味牛油
- 一撮平葉香芹

- 將牛扒放入密封袋中,加入1湯匙牛油。在內鍋中加水,將密封袋半浸於水中,讓袋中的空氣被擠出,然後將密封袋封口。重複以上步驟,處理另一塊牛扒。
- 選擇「Sous Vide」(真空低溫烹調)功能,將溫度設定為攝氏58度,時間設定為**4小時**,即可煮出五成熟效果。(攝氏58度 = 五成熟,攝氏63度 = 七成熟,攝氏69度 = 全熟)
- 關上煲蓋但不要鎖緊,然後按「Start」(開始)。
- 當程序完成後,您可以將牛扒放進雪櫃內,方便需要時取用;或馬上繼續進行以下的煎牛扒步驟。將內鍋中的水倒出,然後抹乾內鍋。
- 印乾牛扒,並以鹽和胡椒粉調味。
- 在內鍋中加入適量煮食油,選擇「Sauté/Sear」(煎炒)功能,並將時間設定為**15分鐘**。按「Start」(開始)。
- 當高速萬用煲發出提示音,表示油已燒熱,然後將牛扒的兩面各煎10至15秒。每次煎一塊牛扒。然後將牛扒閒置。
- 在內鍋中加入蒜頭和乾蔥,然後再加入適量牛油。加入蘑菇,然後炒**3分鐘**。加入干邑,將水份完全收乾,再加入忌廉和第戎芥末醬。待材料煮滾後,將材料倒入碗中。加入噁汁調味,並撒上香芹碎。
- 將蘑菇醬汁淋於牛扒上。配上您喜愛的配菜享用。



MS Sous Vide Rib Eye Stik Diane

Bahan untuk Stik Sous Vide:

- 2 Rib Eye Steak (200-250g setiap)
- 2 sudu mentega
- Sesetengah minyak untuk menggoreng

Bahan-bahan untuk Sos Steak Cendawan Diane:

- Cendawan butang 100g, dibersihkan dan dihiris
- 3 bawang merah, kupas, cincang halus
- 1 ulas bawang putih, dikupas, cincang halus
- 1-2 sudu makan Worcestershire, secukup rasa
- 1 sudu Dijon mustard
- ½ cawan brendi atau cognac
- 1 cawan krim berat
- 1 sudu besar mentega masin
- Sejumlah kecil pasli daun rata

- Letakkan stik dalam beg yang boleh ditutup dan tambah 1 sudu mentega. Isi periuk memasak dengan air dan rendam beg separuh ke dalam air untuk memicit keluar semua air, dan tutup beg semula. Ulang dengan stik yang lain.
- Pilih fungsi «Sous Vide» dan tetapkan suhu kepada 58°C selama **4 jam** untuk kesederhanaan sederhana. (58°C = Medium, 63°C = Sederhana-baik, 69°C = Selesai)
- Tutup penutup tanpa mengunci periuk dan tekan «Mula».
- Selepas program selesai, anda boleh menyimpan stik di dalam peti sejuk sehingga diperlukan atau meneruskan langkah-langkah berikut untuk memasak dengan serta-merta. Tuang air ke dalam periuk memasak dan sapu kering.
- Pat stik kering dan musim dengan garam dan lada.
- Tambah minyak masak ke dalam periuk memasak dan pilih fungsi "Sauté/Tumis" dan tetapkan masa selama **15 minit**. Tekan "Mula".
- Apabila mesin memberi isyarat bahawa periuk memasak sudah sedia, tumis stik selama 10-15 saat setiap bahagian.
- Tambah bawang putih dan daun bawang ke dalam periuk memasak, kemudian tambah mentega. Masukkan daging lembu dan masak selama **3 minit**. Cairkan pati daging dengan cognac dan tambah krim dan Dijon mustard.
- Bawa hingga mendidih dan tuangkan ke dalam mangkuk. Masukkan sos Worcestershire secukup rasa dan cincang daun pasli.
- Hidangkan di atas stik. Hidangkan hidangan sampingan kegemaran anda.





EN Sous Vide Pesto Salmon (with pasta)

- 4 pieces of salmon fillet 150-200g each, skinless
- 4 tablespoons pesto sauce
- 4 tablespoons olive oil

1. Place each fillet in individual sealable bags and add 1 tablespoon of pesto and 1 tablespoon of olive oil each. Fill the cooking pot with water and submerge each bag half way into the water to squeeze out all the air, then seal the bag. Repeat with the other filets.
2. Select the "Sous Vide" function and set temperature to 58°C for **10 minutes**. Close the lid but don't lock and press "Start".
3. After the program is finished, gently take out the filets and serve with pasta.

Note: It takes around 30 minutes to reach 58°C.



ZH 真空低溫慢煮青醬三文魚 (伴意粉)

- 4件去皮三文魚柳，每件150至200克
- 4湯匙青醬
- 4湯匙橄欖油

1. 將每件魚柳分別放入獨立的密封袋中，每袋分別加入1湯匙青醬和1湯匙橄欖油。在內鍋中加水，將每個密封袋半浸於水中，讓袋中的空氣被擠出，然後將密封袋封口。重複以上步驟，處理另一件魚柳。
2. 選擇「Sous Vide」（真空低溫烹調）功能，將溫度設定為攝氏58度，時間設定為**10分鐘**。關上煲蓋但不要鎖緊，然後按「Start」（開始）。
3. 當程序完成後，輕輕取出魚柳，然後配意粉享用。

注：通常機器需要半小時使溫度爬升到58度。



MS Sous Vide Pesto Salmon (dengan pasta)

- 4 keping filet salmon 150-200g setiap satu, tanpa kulit
- 4 sudu besar sos kicap pekat
- 4 sudu besar minyak sayuran

1. Letakkan setiap filet dalam beg yang boleh ditutup dan tambah 1 sudu pesto dan 1 sudu minyak zaitun masing-masing. Isi periuk memasak dengan air dan rendam beg separuh ke dalam air untuk memicit keluar semua air, dan tutup beg semula. Ulangi dengan filet lain.
2. Pilih fungsi «Sous Vide» dan tetapkan suhu kepada 58°C selama **10 minit**. Tutup penutup tanpa mengunci periuk dan tekan «Mula».
3. Selepas program tamat, keluarkan filet dan hidangkan dengan pasta.

Nota: Ia mengambil masa 30 minit untuk mencapai 58°C.





EN Waterless Chicken

- 1 chicken around 600g
- 100ml of rice wine
- 2 spoons of soy sauce
- 2 spoons of honey
- Salt to adjust the taste
- Some ginger slices and scallion, enough to cover the bottom of the inner pot

1. Clean the chicken, and then soak it in 100ml rice wine mixed with soy sauce and honey for 2 hours.
2. Dry the chicken.
3. Cover the bottom of cooking pot with ginger slices and scallion.
4. Put the chicken on top of ginger and scallion.
5. Close the lid but don't lock.
6. Select "DIY", set 120 degrees and **50 mins**.
7. Open the lid when the time is up.
8. You may enjoy the chicken now.



ZH 無水燒雞

- 1隻雞，約600克
- 100毫升米酒
- 2匙生抽
- 2匙蜜糖
- 適量鹽作調味
- 適量薑片和青蔥，份量需足以覆蓋內鍋底部

1. 將雞洗淨，放入100毫升的米酒中，再加入生油和蜜糖，然後浸泡2小時。
2. 將雞抹乾。
3. 用薑片和青蔥覆蓋內鍋底部。
4. 將雞放在薑片和青蔥上。
5. 關上煲蓋，但不要鎖上。
6. 選擇「DIY」（自訂）程序，將溫度設定為攝氏120度，時間設定為**50分鐘**。
7. 當時間到了，打開煲蓋。
8. 現在您可以細意享用。



MS Ayam Tanpa Air

- 1 keping ayam lebih kurang 600g
- 100ml wain beras
- 2 sudu kicap
- 2 sudu madu
- Sedikit garam untuk menambah rasa
- Letak halia dan daun bawang ke bahagian bawah periuk dalaman.

1. Ayam bersih, kemudian rendam dalam 100ml wain beras yang dicampur dengan kicap dan madu selama 2 jam.
2. Keringkan ayam.
3. Tutup bahagian bawah periuk memasak dengan kepingan halia dan daun bawang.
4. Masukkan ayam di atas halia dan bawang merah.
5. Tutup penutup tanpa dikunci.
6. Pilih "DIY", tetapkan 120 darjah dan **50 minit**.
7. Buka tudung apabila masa sudah habis.
8. Anda boleh menikmati ayam sekarang.





EN Salted Shrimp

- 250g of shrimps
- Ginger slice and scallion, 5g of each
- 5ml of rice wine
- 500g of sea salt
- 1 lemon

1. Clean the shrimps, and soak in rice wine and lemon juice.
2. Cover the cooking pot bottom with salt.
3. Put the shrimps, ginger and scallion on top of the salt.
4. Add a little bit of salt on shrimps.
5. Close the lid but don't lock.
6. Select "DIY", set 110°C and **25 mins**.
7. Open the lid when time is up.
8. You may enjoy the shrimp now.



ZH 海鹽焗蝦

- 250克蝦
- 薑片和青蔥，各5克
- 5毫升米酒
- 500克海鹽
- 1個檸檬

1. 將蝦洗淨，浸泡於米酒和檸檬汁中。
2. 用鹽覆蓋內鍋底部。
3. 將蝦、薑和青蔥放在鹽上。
4. 在蝦的表面撒上少量鹽。
5. 關上煲蓋，但不要鎖上。
6. 選擇「DIY」（自訂）程序，將溫度設定為攝氏110度，時間設定為**25分鐘**。
7. 當時間到了，打開煲蓋。
8. 現在您可以細意享用。



MS Udang Bergaram

- 250g udang
- Halia dihiris dan daun bawang, 5g setiap satu
- 5ml wain beras
- 500g garam laut
- 1 biji lemon

1. Bersihkan udang, dan rendam dalam wain beras dan jus lemon.
2. Tutup bahagian bawah periuk memasak dengan garam.
3. Masukkan udang dan halia dan bawang merah di atas garam.
4. Tambah sedikit garam di udang.
5. Tutup penutup tanpa dikunci.
6. Pilih "DIY", tetapkan 110 darjah dan **25 minit**.
7. Buka tudung apabila masa sudah habis.
8. Anda boleh menikmati udang sekarang.





EN Apple & yoghurt cake

- 1 ½ yoghurt pot of baking flour
- 1 ½ yoghurt pot of cornstarch
- 1 tsp baking powder
- 1 ½ yoghurt pot of sugar
- 3 eggs
- 1 natural yoghurt (about 110 g)
- ½ yoghurt pot canola oil
- ½ lemon (zest and juice)
- 1 apple
- 8 tbsp of caramel sauce
- 4 tbsp of roasted sliced almonds

For this recipe, your yoghurt pot is your unit of measurement. Use it like a measuring cup.

1. In a mixing bowl, sift together flour, cornstarch and baking powder.
2. In another bowl, mix yoghurt, sugar and eggs. Add the oil. Mix well.
3. Add the flour/cornstarch mix. Stir well with a whisk.
4. Add lemon zest and juice.
5. Peel the apple, quarter, seed and cut in chunks.
6. Place baking paper at the bottom of the Cooking pot. Add the apple chunks.
7. Spoon over the cake batter.
8. Close the lid but don't lock.

9. Select "Bake" program.
10. Set time to **50 minutes**.

11. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
12. When the timer beeps press "Cancel", open the lid.
13. Remove the cooking pot from the pressure cooker. Leave to cool until lukewarm then run a spatula around the edges of the cake to loosen it from the sides. Flip onto a plate and it's ready to serve.

TIP: top the cake with caramel sauce and sprinkle with some roasted almonds



ZH 蘋果乳酪蛋糕

- 1 ½杯乳酪杯份量的低筋麵粉
- 1 ½杯乳酪杯份量的鷹粟粉
- 1茶匙泡打粉
- 1 ½杯乳酪杯份量的糖
- 3隻蛋
- 1杯天然乳酪(約110克)
- ½杯乳酪杯份量的菜籽油
- ½個檸檬(取果皮和果汁)
- 1個蘋果
- 8湯匙焦糖醬
- 4湯匙烤杏仁片

烹調這道菜式時，您需要用到乳酪杯作為量度單位。

1. 將麵粉、鷹粟粉和泡打粉一同篩進大碗中。
2. 在另一個碗中混合乳酪、糖和雞蛋。加入油。拌勻。
3. 加入混合後的麵粉。用打蛋器拌勻。
4. 加入檸檬皮和檸檬汁。
5. 蘋果去皮，切成4塊，去籽再切成塊狀。
6. 在內鍋底部鋪上焗爐紙。加入蘋果粒。
7. 倒入蛋糕糊。
8. 關上煲蓋，但不要鎖上。

9. 選擇「Bake」(烤焗)程序。

10. 將時間設定為**50分鐘**。

11. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案，並會在準備就緒時開始倒數。
12. 當高速萬用煲發出提示音時，按「Cancel」(取消)，然後打開煲蓋。
13. 從高速萬用煲取出內鍋。待冷卻變暖後，用鍋鏟輕刮蛋糕邊緣，讓蛋糕脫離邊緣。將蛋糕倒扣於碟上，然後即可享用。

提示：在蛋糕表面加上焦糖醬，然後撒上適量烤杏仁片。



MS Epal dan kek yogurt

- 1 ½ periuk yogurt tepung penaik
- 1 ½ periuk yogurt tepung jagung
- 1 sudu teh serbuk penaik
- 1 ½ periuk yogurt dengan gula
- 3 biji telur
- 1 yogurt asli (kira-kira 110 g)
- ½ yogurt pot canola oil
- ½ lemon (pati dan jus)
- 1 epal
- 8 sudu sos karamel
- 4 sudu besar badam yang dihiris panggang

Untuk resipi ini, periuk yogurt anda adalah unit pengukuran. Gunakannya sebagai cawan penyukat.

1. Dalam mangkuk gaulan, ayak dengan tepung, kanji dan serbuk penaik.
2. Dalam mangkuk lain, gaulkan yogurt dan telur. Tambah minyak. Gaul dengan rata.
3. Tambah tepung/tepung jagung dan gaulkan. Kacau rata dengan pemukul.
4. Tambahkan jus dan pati lemon.
5. Kupas epal, potong empat, buang biji.
6. Letakkan kertas membakar pada bahagian bawah periuk memasak. Tambahkan kepingan epal.
7. Ratakan adunan kek.
8. Tutup penutup tanpa dikunci.

9. Pilih program "Membakar".

10. Tetapkan masa untuk **50 minit**.

11. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia. Selepas panas, pemasak tekanan akan menunjukkan "Kekal Tekanan" kemudian beruloh mengunci penutup.
12. Apabila pemasa berbunyi bip, tekan "Batal" dan buka penutup.
13. Keluarkan periuk memasak daripada pemasak tekanan. Biarkan sejuk hingga hangat kemudian luncurkan spatula di sekitar tepi kek untuk melonggarkannya dari sisi. Letak dalam pinggan dan sedia untuk dihidang.

Tip: Letak atas kek dengan sos karamel dan percikkan sedikit biji almond bakar.





EN Chocolate-vanilla marble cake

- 150 g salted butter
- 150 g brown sugar
- 3 eggs
- 150 g plain flour
- 1 tsp baking powder
- 2 tbsp of cocoa
- 1 tbsp of lemon juice
- Paste from 1 vanilla bean (cut in two, lengthwise, scraped)

1. Beat the butter and brown sugar together.
2. Add 2 eggs and the lemon juice.
3. Add the flour along with the baking powder.
4. Add the 3rd egg and mix until well combined.
5. Split the batter in 2 batches. Add the cocoa to one batch and the vanilla paste to the second.
6. Place baking paper at the bottom of the Cooking pot.
7. Spoon over the cake batters and run a wooden skewer through the mixture in a circular motion.
8. Close the lid but don't lock.

9. Select "Bake" program.
10. Set time to **59 minutes**.
11. Press "Start". Display turns to circular rotation and will start counting down when ready.
12. When the timer beeps, open the lid.
13. Remove the cooking pot from the pressure cooker. Leave to cool until lukewarm then run a spatula around the edges of the cake to loosen it from the sides. Flip onto a plate and it's ready to serve.

TIP: spread the cake with chocolate frosting and decorate with chocolate treats or strawberries.



ZH 朱古力雲尼拿雲石蛋糕

- 150克鹽味牛油
- 150克黃糖
- 3隻蛋
- 150克中筋麵粉
- 1茶匙泡打粉
- 2湯匙可可粉
- 1湯匙檸檬汁
- 1條雲呢拿枝 (直切成兩半, 然後刮出雲呢拿籽)

1. 將牛油和黃糖一併打發。
2. 加入2隻雞蛋和檸檬汁。
3. 加入麵粉和泡打粉。
4. 加入第3隻雞蛋, 攪拌直至材料完全融合。
5. 將蛋糕糊分成2份。其中一份加入可可粉, 另一份則加入雲呢拿籽。
6. 在內鍋底部鋪上焗爐紙。
7. 將蛋糕糊倒入鍋中, 然後用竹籤在蛋糕糊上畫圈。
8. 關上煲蓋, 但不要鎖上。
9. 選擇「Bake」(烤焗) 程序。

10. 將時間設定為**59分鐘**。
11. 按「Start」(開始)。畫面會顯示打圈轉動的圖案, 並會在準備就緒時開始倒數。
12. 當高速萬用煲發出提示音時, 打開煲蓋。
13. 從高速萬用煲取出內鍋。待冷卻變暖後, 用鍋鏟輕刮蛋糕邊緣, 讓蛋糕脫離邊緣。將蛋糕倒扣於碟上, 然後即可享用。

提示: 用朱古力糖霜覆蓋蛋糕, 再用朱古力味甜食或士多啤梨作裝飾。



MS Kek marbel coklat-vanila

- 150 g mentega
- 150 g gula perang
- 3 biji telur
- 150 g tepung gandum
- 1 sudu teh serbuk penaik
- 2 sudu besar sebuk koko
- 1 sudu besar jus lemon
- Letakkan 1 kacang vanilla (potong dua panjang, dibuang biji)

1. Pukul mentega dan gula perang sehingga sehati.
2. Tambahkan 2 biji telur dan jus lemon.
3. Tambahkan gandum dengan serbuk penaik.
4. Tambahkan telur ketiga dan gaul sehingga rata.
5. Bahagikan adunan kepada 2 kumpulan. Tambahkan koko kepada satu kumpulan dan pes vanilla kepada yang kedua.
6. Letakkan kertas minyak pada bahagian bawah mangkuk.
7. Letakkan adunan kek dan kacau dengan pemukul dalam pergerakan bulat.
8. Tutup penutup tanpa dikunci.
9. Pilih program "Membakar".

10. Tetapkan masa untuk **59 minit**.
11. Tekan "Mula". Paparan bertukar kepada pusingan berputar dan akan mula mengira secara menurun apabila bersedia. Selepas panas, pemasak tekanan akan menunjukkan "Kekal Tekanan" kemudian beruloh mengunci penutup.
12. Apabila pemasak berbunyi bip, buka penutup.
13. Keluarkan periuk memasak daripada pemasak tekanan. Biarkan sejuk hingga hangat kemudian lunurkan spatula di sekitar tepi kek untuk melonggarkannya dari sisi. Letak dalam pinggan dan sedia untuk dihidang.

Petua: menyebarkan kek dengan coklat frosting dan menghiasi dengan coklat atau strawberi.



Tefal[®]
www.tefal.com

NC00151723