
Tefal
SIMPLY COOK
PLUS

Tefal

simply cook plus


EN


FR


AR


SK

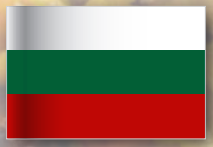

CS


HU


BS


HR


SR


BG


RO


SL


ET


LV


LT


PL

EN

Tefal

simply cook plus



Welcome to the world of TEFAL Simply Cook Plus.

With 12 cooking modes, adjustable settings and a manual chef mode, you can easily prepare anything you like from nutritious breakfasts to comforting stews, soups, steamed dishes, perfect rice dishes and even cakes! Prepare simple homemade sweets and hearty treats at the push of a few buttons!

For more tips and information about each menu, read the instruction manual.

Enjoy simple and delicious homemade meals every day!

SUMMARY

Control panel description 3

Cooking program table 4

BREAKFAST 5

Raspberry & banana oatmeal 5

Millet porridge with pumpkin 5



SOUPS 6

Borscht 6

Spanish soup with beans and chorizo 6

Cabbage soup 7

Turkey meatball soup 7



MAIN COURSE & SIDES 8

Sauteed potatoes with mushrooms 8

Vegetable stew 8

Potato gratin 9

Roast pork 9

Hungarian goulash 10

Beef stroganoff 10

Geogrian-style chicken stew 11

Stuffed peppers 11



STEAMED DISHES 12

Steamed salmon 12

Steamed turkey patties 12



BAKES & DESSERTS 13

Classic yoghurt 13

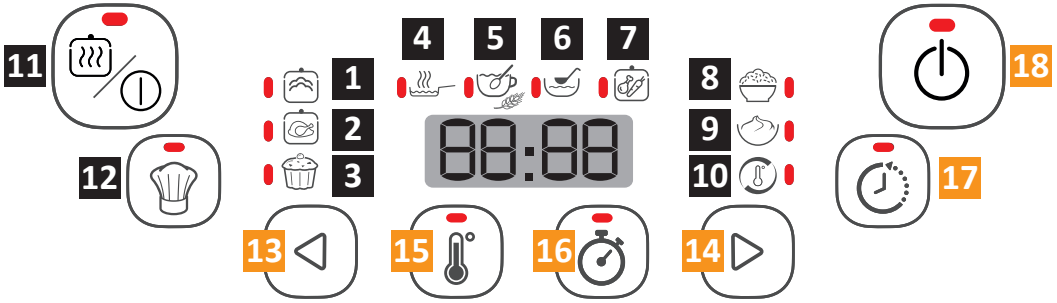
Oregano bread 14

Carrot cake 15

Soft chocolate cake 16



CONTROL PANEL INTRODUCTION



	MODE	DESCRIPTION
1		**STEAM** Cook food with steam generated by the water poured into the cooking pot. Ideal for preparing recipes that are balanced and strong in taste.
2		**ROAST** Prepare a whole piece of meat, fish or some vegetables. You will need to pour a little bit of fat and liquid into the bowl to use this mode.
3		**BAKE** Prepare desserts, cakes or recipes like bread.
4		**SAUTE/FRY** Cook small chunks of ingredients with oil. Max. oil qty: 350 ml
5		**PORRIDGE** Cook nutritious cereal mixtures in milk.
6		**SOUP** Prepare nutritious and natural meals or vegetable broth. Max. qty: 8th mark of the cooking bowl
7		**STEW/SLOW COOK** Easily cook recipes in a gravy or slow-cook for up to 8 hours for a tender and flavourful result.
8		**RICE/GRAINS (automatic)** Cook rice and other types of grains. See cooking recommendations in the RICE/CEREAL section of the instruction manual. Max. qty: 8th mark
9		**YOGHURT** Ferment yoghurt directly in the cooking bowl or with an oven-compatible recipient. You can also use this function to prove a dough.
10		**REHEAT** Heat up food that is already cooked.

	KEY	DESCRIPTION
11		**CANCEL/KEEP WARM** Cancel a menu or manually activate the keep warm function during mode selection. Green indicator ON: Keep warm is active Green indicator blinks: the mode includes an automatic keep warm at the end of the cooking cycle.
12		**MANUAL MODE** Cook anything you like the way you like. Adjust your own cooking time and temperature. Your last presets will be recorded for the next use.
13		**Backward/"Decrease" button** Select a menu from 10 to 1 or reduce the cooking time or temperature.
14		**Forward/"Increase" button** Select a menu from 1 to 10 or increase the cooking time or temperature.
15		**TEMPERATURE key with indicator** Press this button before adjusting the temperature if needed.
16		**TIMER key with indicator** Press this button before adjusting the time if needed.
17		**DELAYED START key with indicator** Program the start of your cooking mode in advance. The time displayed includes the full cooking time of the selected mode.
18		**START key with indicator** Launch a cooking menu with the preset cooking time and temperature.

For more details about the functionalities, refer to the instruction manual.

COOKING TABLE

MODES		COOKING TIME			TEMPERATURE		DELAYED START		Auto KEEP WARM	LID POSITION	
		Default	Increment	Range	Default	Range	Range	Increment		closed	opened
	STEAM	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	up to 24 h	5 min	NO	-	-
	ROAST	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	up to 24 h	5 min	NO	-	-
	BAKE	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NO	5 min	NO	-	-
	SAUTE/FRY	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NO	-	NO	-	-
	PORRIDGE	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	up to 24 h	5 min	YES	-	-
	SOUP	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	up to 24 h	5 min	YES	-	-
	STEW/ SLOW COOK	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	up to 24 h	5 min	YES	-	-
	RICE/GRAINS	Automatic	-	Automatic	Automatic	-	up to 24 h	5 min	YES	-	-
	YOGHURT	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NO	-	NO	-	-
	REHEAT	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NO	-	NO	-	-
	MANUAL MODE	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160°C (10°C increment)	up to 24 h	5 min	NO	-	-
	CANCEL/ Auto KEEP WARM	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	DELAYED START	-	-	-	-	-	-	-	-		



Tip Alternatively, you can use whole grain flakes. In this case, boil a little longer

Oatmeal with banana and raspberries

Difficulty: 1 | PORRIDGE | 15 minutes | Number of servings: 2

Ingredients:

- *150 g rolled oats*
- *600 ml milk*
- *20 g butter (optional)*
- *Salt, sugar - to taste*
- *Raspberry, banana or other ingredients for topping*

Method

1. Add the rolled oats, milk, salt and sugar to the multicooker bowl and stir.
2. Place the cooking bowl into the multicooker. Close the lid.
3. Set the [PORRIDGE] mode for 15 minutes.
4. Serve hot or warm in a bowl.
5. Top with chopped banana and raspberries.



Tip You can vary the recipe by adding seasoning like cinnamon or nutmeg.

Millet porridge with pumpkin made using coconut milk

Difficulty: 1 | PORRIDGE | 30 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *200 g millet*
- *600 ml coconut milk*
- *400 ml drinking water*
- *150 g pumpkin*
- *Salt to taste*
- *Vanilla sugar - to taste*

Method

1. Peel the pumpkin and cut it into small chunks.
2. Rinse the millet very well under cold running water.
3. Add the millet, pumpkin, milk, water, salt and sugar to the multicooker bowl and stir.
4. Place the bowl in the multicooker. Close the lid.
5. Set the [PORRIDGE] mode for 30 minutes.
6. Serve hot or warm in individual bowls. Add butter if desired.

Back to summary



Tip Let the borscht simmer for a couple of hours for a stronger taste.

Borscht

Difficulty: 2	SAUTÉ, SOUP	1 hour 40 mins	Number of servings: 6-8

Ingredients:

- *300 g ox meat, diced*
- *3 medium potatoes, diced*
- *100 g white cabbage, sliced*
- *1.2 l drinking water*
- *2 cloves garlic*
- *1 small onion, thinly sliced*
- *1 small carrot, coarsely grated*
- *Medium beets - 1 pc*
- *Sliced tomatoes - 2 tbsp*
- *Vegetable oil - 2 tbsp*
- *Sugar - 1 tsp*
- *Lemon juice - 2 tbsp*
- *Salt - to taste • Black pepper - 2-3 peppercorns*

Method

1. Grate the carrot and beet coarsely. Chop the onion into thin strips. Cut the meat into 2x2 cm cubes and the potatoes into chunks, finely chop the cabbage and mince the garlic.
2. Add the vegetable oil, onion, carrot, meat and beet to the bowl.
3. Set the [SAUTÉ] mode for 40 minutes. After 10 minutes, add the tomatoes, lemon juice, sugar, salt and pepper. Stir and continue cooking.
4. Add the cabbage and potatoes and pour in the water. Close the lid. Set the [SOUP] mode for 1 hour.
5. At the end of the cooking cycle, carefully open the lid (a lot of steam may come out).
6. Add the chopped garlic and bay leaf to the finished borscht and let it infuse.
7. Serve the soup in deep bowls with sour cream and herbs (optional).



Tip The broth can be replaced with drinking water.

Spanish soup with white beans

Difficulty: 2	SOUP	30 minutes	Number of servings: 6-8

Ingredients:

- *150 g raw chorizo sausage or any type of spicy sausage*
- *1.5 l chicken broth*
- *1 can of white beans (~180 g)*
- *2 bay leaves*
- *A pinch of saffron*
- *1 onion (small), finely chopped*
- *1 Bulgarian red pepper - chopped*
- *80 g tomatoes in their juice*
- *80 g mangold leaves (or spinach)*
- *1 tbsp sweet paprika*
- *3 garlic cloves, minced*
- *1 chili pepper, finely chopped*

Method

1. Cut the sausage into pieces.
2. Put all the ingredients and spices (except the mangold or spinach) into the multicooker bowl. Close the lid. Set the [SOUP] mode for 30 minutes.
3. At the end of the cooking cycle, add the mangold leaves or spinach leaves to the hot soup and leave for 5 minutes. Serve hot.

Back to summary



Tip You can replace the fresh cabbage with sauerkraut, and also make this soup vegetarian by not using meat. Instead of porcini mushrooms, you can also use button mushrooms or you can leave mushrooms out altogether.

Cabbage soup

Difficulty: 2	SAUTÉ, SOUP	30 minutes	Number of servings: 6-8

Ingredients:

- *150 g cabbage*
- *300 g ox meat, diced (2 cm)*
- *2 potatoes, chopped*
- *1 carrot (small)*
- *1 onion (small), diced*
- *1.6 l drinking water*
- *3 tbsp vegetable oil*
- *80 g porcini mushrooms, washed and chopped*
- *3 tbsp vegetable oil*
- *Salt, pepper - to taste*
- *Aromatic herbs for plating (optional)*

Method

1. Add the vegetable oil, onion, carrot, meat and mushrooms to the cooking bowl.
2. Set the [SAUTÉ] mode for 40 minutes. After 10 minutes, add the cabbage, salt and pepper. Stir every 10 minutes and leave to cook.
3. Add the potatoes to the cooking bowl and add water. Close the lid and set the [SOUP] mode for 1 hour.
4. After the end of the program, carefully open the lid (a lot of steam may come out).
5. Serve into individual bowls and sprinkle with chopped herbs.
6. Serve with sour cream (optional).



Tip Alternatively, potatoes can be replaced by other ingredients such as pasta, vermicelli, dumplings or rice.

Turkey meatball soup

Difficulty: 2	SAUTÉ, SOUP	1 hour	Number of servings: 6-8

Ingredients:

- *350 g minced turkey*
- *1.5 l water*
- *2 potatoes*
- *2 celery stalks*
- *1 carrot*
- *A pinch of saffron*
- *1 tbsp vegetable oil for frying*
- *Fresh greens - 2 branches*
- *Salt to taste*

Method

1. Salt the minced meat and divide into equal portioned balls no more than 3-4 cm in diameter. Cut the carrot into slices, the celery into half rings and the potatoes into large cubes.
2. Pour the carrot and celery into a bowl and add the oil.
3. Set the [SAUTÉ] function for 20 minutes. Stir occasionally.
4. After the end of the cooking program, add the potatoes, meatballs, salt, water, and saffron.
5. Close the lid. Set the [SOUP] mode for 40 minutes.
6. At the end of the program, carefully open the lid (as there might be a lot of steam coming out).
7. Serve hot in separate bowls.

Back to summary



Tip You can rinse and pat the potatoes dry to remove starch before frying, to stop them from sticking together during the cooking process. We also recommend adding salt only when the potatoes are nearly done.

Sautéed potatoes and mushrooms

Difficulty: 1 | SAUTÉ | 50 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *450 g potatoes for frying*
- *1 onion*
- *4 tbsp. vegetable oil*
- *150 g champignon mushrooms*
- *100 g oyster mushrooms*
- *Parsley - 3 sprigs*
- *1 tbsp butter*
- *Salt to taste*

Method

1. Cut the potatoes into large pieces, the onions into half rings and the mushrooms into large pieces.
2. Pour the oil into the bowl, set the [SAUTÉ] mode for 50 minutes. Place the mushrooms in the cooking bowl. After 10 minutes, add the potatoes and stir. Fry the mushrooms and potatoes for 20 minutes.
3. Add the onion to the bowl, mix thoroughly and, without closing the lid, continue to sauté until golden brown. If necessary (depending on the size of your mushrooms), cook for a bit longer. At the end of the program, season with salt, finely chopped herbs and a spoonful of cold butter for flavour.
4. Serve on individual plates.



Tip Use seasonal vegetables for sautéing, replacing whichever ingredients you like.

Vegetable stew

Difficulty: 1 | STEW | 40 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *1 aubergine*
- *2 sweet peppers*
- *2 tomatoes*
- *2-3 tbsp tomato paste*
- *1 carrot*
- *50 ml drinking water*
- *1 onion (medium)*
- *3 tbsp vegetable oil*
- *2 garlic cloves*
- *Coriander leaves, rosemary*
- *Salt, spices - to taste*

Method

1. Cut the aubergine into half rings 1.5 cm thick, chop the onion, coriander and garlic, and chop the carrot, peppers and tomatoes into pieces.
2. Pour the oil into the bowl, select the [STEW] mode and set at 120°C for 40 minutes. Lay out all the vegetables and tomato paste. Add the water, mix thoroughly and season.
3. Close the lid.
4. Serve the finished dish cold or hot. Sprinkle some chopped herbs before serving.

Back to summary



Tip To make gratin, choose a variety of potato that is rich in starch, such as russets.

Potato gratin

Difficulty: 2 | STEW | 50 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *6-7 potatoes (medium)*
- *80 g grated cheese (Edam, Gouda, Emmental types)*
- *150 ml cream*
- *1 tbsp butter*
- *1 leek*
- *Garlic - 1 clove*
- *Nutmeg - 1 tsp*
- *White pepper, salt - to taste*
- *Fresh thyme - to taste*

Method

1. Grease the inside of the cooking bowl with some butter.
2. Cut the potatoes into thin slices (2-3 mm) with a sharp knife, and the white part of the leek into thin strips. Mix together the garlic, cream, nutmeg, salt and pepper. Put the potatoes in layers in the multicooker, alternating with the cream mix and the grated cheese. Top it off with a layer of cream.
3. Close the lid of the multicooker and select [STEW] mode, set at 90°C for 50 minutes.
4. At the end of the cooking cycle, open the lid and leave to cool before gently turning the bowl upside down to unmould the finished gratin.



Tip Serve hot or cold.

Roast pork

Difficulty: 3 | SAUTÉ , ROAST | 1 hour 15 mins | Number of servings: 4-6

Ingredients:

- *700 g pork neck*
- *2 carrots, in strips*
- *30 ml vegetable oil*
- *10 garlic cloves*
- *1 tsp dry mustard*
- *1/2 tsp ground coriander*
- *1/2 tsp ground cumin*
- *100 ml drinking water*
- *Salt to taste*
- *Pepper - to taste*

Method

1. With a thin and sharp knife, make some small slits on a whole piece of the pork neck. Stuff the carrot strips and garlic cloves into each slit. Rub the meat with salt and spices. Refrigerate for 4 hours to marinate.
2. Place the meat in the cooking bowl. Set the [SAUTÉ] mode at 160°C for 15 minutes. Fry the piece of meat in oil with the lid open and turn over half way.
3. Add the water and close the lid.
4. Set the [ROAST] mode to 140°C for 1 hour. At the end of the mode, transfer the prepared boiled pork to the dish.

Back to summary



Hungarian goulash

Difficulty: 3	SAUTÉ, STEW	1 hour 50 mins	Number of servings: 6

Ingredients:

- *700 g beef back*
- *1.2 l water*
- *200 ml dry red wine*
- *1 onion*
- *2 carrots*
- *1 celery root*
- *4 potatoes*
- *40 ml vegetable oil*
- *3 tbsp ground paprika*
- *2 Bulgarian red peppers*
- *3 garlic cloves*
- *1 tsp sugar*
- *1/3 tsp cumin powder*
- *3 tsp flour*
- *Peppercorns, bay leaves, salt - to taste*

Method

1. Dice the meat into large cubes (~2 cm). Peel and dice the vegetables (~1.5 cm).
2. Set the [SAUTÉ] mode for 50 minutes. Add the oil to the multicooker bowl, then the sliced meat. Stir occasionally. Add the carrots, onion, garlic and celery root for 20 minutes. Stir occasionally. 5 minutes before the end of the program, pour the wine into the bowl and leave to cook.
3. Add the chopped potatoes, bell peppers, spices, flour and salt to the multicooker bowl. Give it a quick stir. Pour the water into the bowl. Close the lid and set the [STEW] mode to 120°C for 1 hour.
4. At the end of the cooking program, serve the goulash on individual plates, with sour cream and chopped herbs if desired.



Beef stroganoff

Difficulty: 2	SAUTÉ	25 minutes	Number of servings: 4

Ingredients:

- *300 g beef (filet, tenderloin or flank)*
- *1 onion*
- *2 tbsp mild mustard*
- *150 g oyster mushrooms*
- *150 ml cream 22% fat*
- *3 tbsp olive oil*
- *150 g full fat sour cream*
- *Salt to taste*
- *Pepper - to taste*

Method

1. Cut the onion, mushrooms and beef into strips.
2. Pour the olive oil into the multicooker bowl and add the onion, mushrooms and beef.
3. Set the [SAUTÉ] mode and fry the food for 10 minutes.
4. Add the cream, sour cream, salt and pepper, and set the [SAUTÉ] mode for another 15 minutes.
5. Serve hot with potatoes or rice.

Tip Oyster mushrooms can be replaced by button mushrooms.

Back to summary



Tip Beef, lamb, and even fish are perfect in chakhokhbili.

Georgian-style chicken stew

Difficulty: 1 | STEW | 30 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *Medium-sized chicken - 1 pc. (up to 1 kg)*
- *Tomato (small) - 4 pcs.*
- *Onions - 2 pcs.*
- *Bulgarian pepper - 2 pcs.*
- *1 bunch basil - finely chopped*
- *1 bunch coriander - finely chopped*
- *1/4 tsp ground red hot pepper*
- *2 tsp ground red paprika*
- *3 garlic cloves, minced*
- *Salt to taste*
- *Butter - 2 tbsp*

Method

1. Chop the chicken into pieces and cut the onions, tomatoes and bell peppers into half rings.
2. Set the [STEW] mode for 30 minutes. Put the chicken pieces, garlic and butter in a preheated multicooker bowl and stir the chicken for 10 minutes. Season with spices and salt. Then, add the onions, tomatoes, bell peppers and give it a quick stir. Close the lid.
3. At the end of the program, carefully open the lid.
4. Serve with chopped herbs.



Stuffed peppers

Difficulty: 3 | SAUTÉ, STEW | 45 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *6 medium sweet peppers*
- *300 g minced meat*
- *80 g boiled rice*
- *1 chili pepper (optional)*
- *Salt, pepper - to taste*

For the sauce:

- *1 carrot*
- *1 bulb onion*
- *200 g canned tomato*
- *500 ml drinking water*
- *Salt, pepper - to taste*

Method

1. Cut the peppers across at the stem, remove the seeds and rinse.
2. Cut the courgette into small cubes or grate on a coarse grater.
3. Mix the minced meat with the finely chopped chili pepper, courgette cubes and spices. Stuff the peppers and set aside.
4. Pour the oil into the cooking bowl, set the [SAUTÉ] mode at 160°C for 15 minutes and leave the lid open. Add the onions in half rings and the grated carrot. Stir occasionally and add the courgette and tomatoes with the juice.
5. Add the stuffed peppers to the sautéed vegetables and add water, salt and pepper. Set the [STEW] mode for 30 minutes.
6. Transfer the sautéed vegetables to a blender bowl and mix until reaching a thick consistency. Arrange the peppers on serving plates and top with the vegetable sauce. Serve with sour cream if needed.

Back to summary



Steamed salmon

Difficulty: 1 | STEAM | 15 minutes | Number of servings: 2

Ingredients:

- *500 g salmon fillet (~3 pcs)*
- *2 big broccoli and cauliflower florets*
- *1 carrot, sliced*
- *1/2 lemon*
- *Salt, pepper - to taste*

Method

1. Cut the salmon into steaks, add lemon juice, salt and pepper to taste, and put them in the steam basket provided with your multicooker.
2. Add the carrot and cauliflower and broccoli florets in the steam basket. Pour a glass of water into the cooking bowl.
3. Place the steam basket in the bowl. Set the [STEAM] mode for 15 minutes. Close the lid.
4. After the end of the mode, carefully open the lid.
5. Serve on individual plates. Pour on a dash of olive oil before serving.



Steamed turkey patties

Difficulty: 1 | STEAM | 15 minutes | Number of servings: 4

Ingredients:

- *300 g turkey fillet*
- *1 tbsp olive oil*
- *150 ml water*

For the salad:

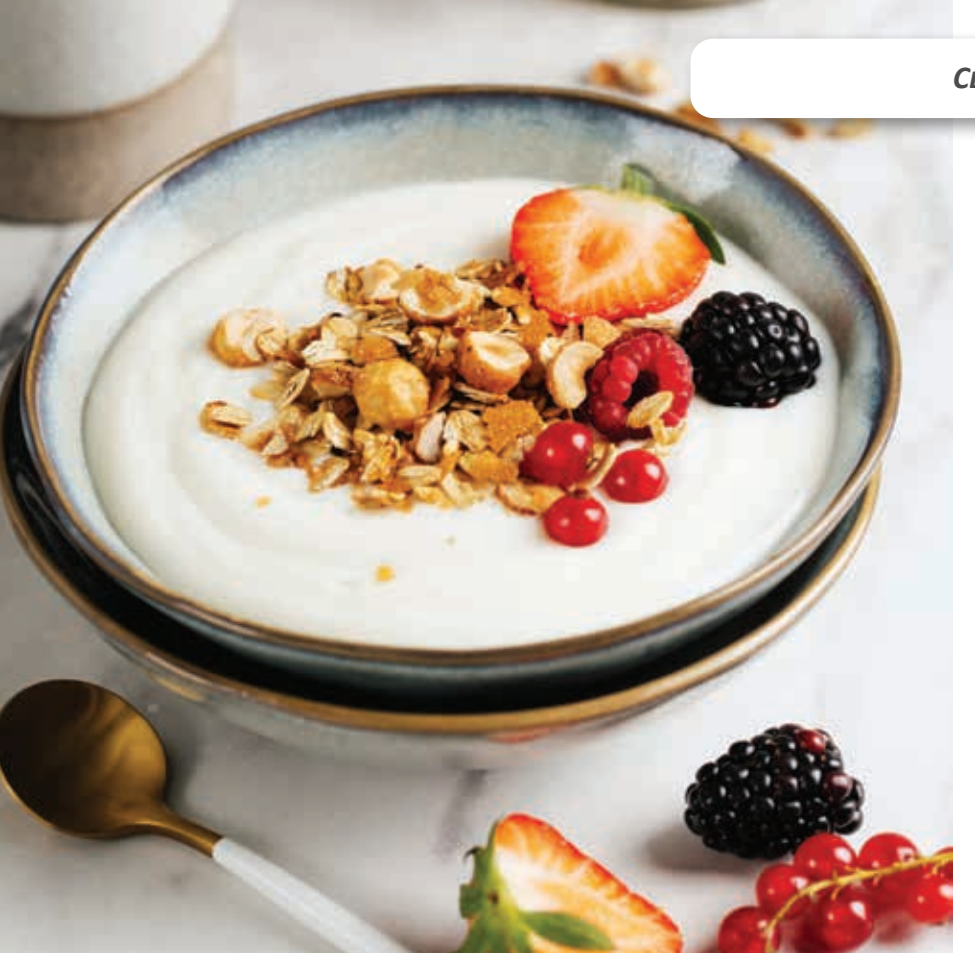
- *8 cherry tomatoes*
- *150 g lettuce leaves*
- *Salt, spices - to taste*

Method

1. Mince the turkey fillet and add salt and spices. Shape into small patties.
2. Pour the water into the multicooker bowl.
3. Put the cutlets into the steam basket provided with your appliance, then place the basket in the multicooker bowl.
4. Set the [STEAM] mode for 15 minutes.
5. Close the lid.
6. At the end of the cooking program, carefully open the lid.
7. Serve the cutlets on a plate with a salad of lettuce and cherry tomatoes. Top with olive oil (cold pressed) before serving.

Tip Turkey fillet can be replaced by minced pork meat. You can also use minced chicken seasoned to your taste.

Back to summary



Classic yoghurt

Difficulty: 1

YOGHURT

10 hours

Number of servings: 6

Tip

No pre-boiling is required when using UHT milk. When using whole or pasteurised milk, you must first boil it and then cool to room temperature. You can use a dry, lyophilised starter culture as a starter.

Ingredients:

- *1 l whole milk (min. 3.2% fat)*
- *100 g natural yoghurt without additives*

Method

1. Stir the milk and yoghurt until smooth. Pour into individual glass cups (ovenproof) or directly into the cooking bowl.
2. Place the bowl in the multicooker. Close the lid. Set the [YOGHURT] mode for 8 hours.
3. At the end of the fermentation cycle, place the yoghurt into the refrigerator for at least 5 hours.

Back to summary



* Actual shape may vary from the picture.

Oregano bread

Difficulty: 5

YOGHURT, BAKE

2 hours 10 mins

Number of servings: 6

Tip

Replace up to 20 % of the wheat flour with whole grain or buckwheat flour to have an orignal and richer taste. You may also increase the temperature if you like a more golden crust. The bread will keep for a few days in an airtight container. Stale bread can be sliced and toasted or used for bruschetta or tartines.
**If your dough did not rise at this stage, your yeast may have died off, or the water you used was too hot. Try to reincorporate some new yeast in this case.*

Ingredients:

- *500 g strong wheat flour (premium grade)*
- *300 ml warm water*
- *10 g salt*
- *10 ml sunflower oil*
- *10 g sugar*
- *2 g dry oregano*
- *6 g dry yeast*

Method

STEP 1: Preparing the dough

1. In a cup, stir the yeast and sugar in warm water (room temperature) until completely dissolved. Add the oil. In a separate bowl, mix the flour with salt and oregano. Incorporate the liquid mixture to the dry ingredients and knead with a kitchen machine or manually until reaching a smooth consistency (~10 minutes).

STEP 2: Rising the dough

2. Shape the dough into a ball and place it into the cooking bowl. Then put the bowl into the multicooker. Close the lid and set the [YOGHURT] menu for 30 minutes.
3. At the end of the fermentation cycle, open the lid - the dough should have risen to be twice the size.* Remove the dough from the bowl and knead to remove all gas and air bubbles. Shape the dough into a ball again and place it back into the bowl. Close the lid and set the [YOGHURT] for another 30 minutes.

STEP 3: Baking the dough

4. At the end of the program, check if the dough has doubled. If so, close the lid and set the [BAKE] mode to 140°C for 40 minutes.
5. Open the lid and remove the bread by turning the bowl upside down.
6. Place the bread back into the bowl, dark side up. Close the lid and set the [BAKE] mode to 140°C for 30 minutes.
7. At the end of the baking cycle, open the lid and let the bread cool down. Remove it by turning the bowl upside down.
8. Leave to cool down completely before cutting it with a sharp knife. Serve with garlic butter.

Back to summary



Carrot cake

Difficulty: 2

BAKE

40 minutes

Number of servings: 6

Ingredients:

- *135 g shredded carrots (squeezed)*
- *200 g brown sugar*
- *2 eggs*
- *70 g walnut, coarsely chopped*
- *10 g baking powder*
- *155 g sifted flour*
- *80 g apple purée*
- *Orange (zest)*
- *50 g vegetable oil*
- *2 g ground cinnamon*
- *1 g nutmeg*

For the frosting:

- *100 g icing sugar*
- *100 g butter, softened*
- *250 g mascarpone cream*

Method

1. Grate 2 carrots with a fine grater and squeeze out all the juice. You should have about 135 g carrot.
2. In a separate bowl, combine the eggs, sugar and orange zest. Whisk well to combine.
3. Mix together the flour, baking powder, cinnamon, nutmeg and walnuts. Add the oil (odourless type) and apple purée.
4. Mix all the ingredients and stir with a silicone spatula until you have a smooth batter.
5. Pour the cake batter into the cooking bowl and set the [BAKE] mode at 160°C for 40 minutes.
6. Remove the cake by turning the bowl upside down and let the cake cool down.
7. For the frosting: whisk together butter and icing sugar and incorporate the mascarpone cream while continuing to whisk until stiff peaks form.
8. Top the cake with the frosting, spreading it smoothly with a spatula. Top with crushed walnuts.

Back to summary



Soft chocolate cake

Difficulty: 2

BAKE

40 minutes

Number of servings: 6

Tip

You can add nuts, berries or prunes to the batter to your taste for a different variation.

Ingredients:

- *200 g butter*
- *200 g sugar*
- *4 eggs*
- *250 ml milk*
- *350 g flour*
- *100 g cocoa powder*
- *10 g baking powder*
- *1 tsp butter (for the bowl)*
- *Pecan nuts for topping*

Method

1. Melt the butter and combine with the sugar in a mixing bowl. Mix well, adding one egg at a time. Add the milk (room temperature) and mix.
2. Add the cocoa and baking powder to the sifted flour. Mix all the ingredients together until you have a smooth batter. Butter the cooking bowl of the multicooker. Pour the batter into it.
3. Place the cooking bowl into the multicooker. Close the lid. Set the [BAKE] mode at 150˚C for 1 hour.
4. At the end of the baking cycle, open the lid and let the cake cool down a little. Then, remove the cake by turning the bowl upside down.
5. Serve with chocolate icing and fresh berries or chopped nuts if you wish.

NB: Eggs and milk should be at room temperature when added.

Back to summary

FR

Tefal

simply cook plus



Bienvenue dans l'univers de TEFAL Simply Cook Plus.

Grâce aux 12 menus automatiques et au mode manuel, préparez facilement une variété de recettes délicieuses: petits-déjeuners sains, ragoûts réconfortants, soupes et bouillons riches en légumes, cuisine vapeur saine et rapide, recettes de riz au grain toujours moelleux, gâteaux savoureux et plus encore !

Pour plus de conseils et d'informations sur chaque menu, lisez le mode d'emploi.

Avec Simply Cook Plus, savourez tous les plaisirs du fait-maison au quotidien et en toute simplicité.

Description du panneau de commande 19
Tableau des programmes de cuisson 20
PETIT-DÉJEUNER 21
Flocons d'avoine à la banane et aux framboises 21
Porridge de millet à la citrouille 21



SOUPES 22
Bortsch traditionnel 22
Soupe espagnole aux haricots et chorizo 22
Soupe mijotée au bœuf et au chou 23
Soupe de boulettes de dinde 23



PLAT PRINCIPAL ET ACCOMPAGNEMENTS 24
Pommes de terre sautées aux champignons 24
Légumes mixtes aux herbes 24
Gratin de pommes de terre 25
Rôti de porc 25
Goulash à la Hongroise 26
Bœuf Stroganoff 26
Poulet à la Géorgienne 27
Poivrons farcis au bœuf 27



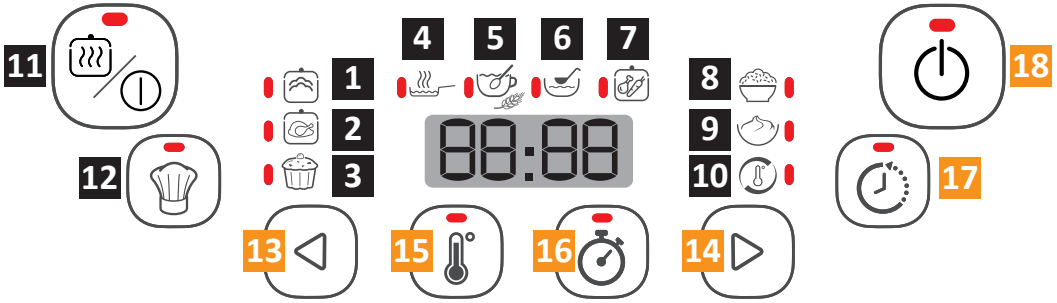
PLATS CUITS À LA VAPEUR 28
Pavé de saumon vapeur et ses légumes 28
Boulettes de dinde à la vapeur 28



GÂTEAUX ET DESSERTS 29
Yaourt nature 29
Pain à l'origan 30
Gâteau aux carottes 31
Gâteau moelleux au chocolat 32



PANNEAU DE COMMANDE



	MENU	DESCRIPTION		PICTOGRAMMES	DESCRIPTION
1		**VAPEUR** Ce menu s'utilise avec le panier vapeur fourni . Il permet de cuire des aliments avec la vapeur chaude générée par l'eau versée dans le fond du bol. Mode de cuisson idéal pour préparer des recettes équilibrées et savoureuses.	11		**ANNULER/MAINTIEN AU CHAUD** Pour annuler un menu ou activer manuellement la fonction de maintien au chaud pendant la sélection du menu. • Indicateur vert ALLUMÉ : la fonction maintien au chaud est activée • Indicateur CLIGNOTANT : le menu comprend un maintien au chaud automatique qui s'activera en fin de cuisson.
2		**RÔTIR** Préparation d'un morceau entier de viande, de poisson ou des légumes. Pour utiliser ce menu, vous devez verser un peu de matière grasse et de liquide dans le bol.	12		**MODE MANUEL** Cuisez tout ce que vous aimez comme vous l'aimez. Réglez votre temps et température de cuisson. Vos dernières présélections seront enregistrées pour la prochaine utilisation.
3		**GÂTEAUX** Cuisson des desserts, des gâteaux, du pain ou de nombreuses autres recettes.	13		**Bouton Précédent/« Diminution »** Permet de sélectionner un menu de 1 à 10 et de réduire le temps de cuisson ou la température.
4		**DORER** Ce menu s'utilise pour faire revenir dans de l'huile de petits morceaux d'ingrédients. Quantité d'huile max. : 350 ml	14		**Bouton Suivant/« Augmentation »** Permet de sélectionner l'un des menus de 1 à 10 et d'augmenter le temps de cuisson ou la température.
5		**PORRIDGE** Ce menu s'utilise pour la préparation de céréales qui nécessitent d'être cuites dans du lait (par exemple les flocons d'avoines).	15		**Touche TEMPÉRATURE avec indicateur** Appuyez sur cette touche avant de régler la température si nécessaire.
6		**SOUPE** Cuisinez un repas nutritif et naturel ou un bouillon de légumes. Qté max. : 8 graduations dans le bol de cuisson	16		**Touche MINUTERIE avec indicateur** Appuyez sur cette touche avant de régler l'heure si nécessaire.
7		**MIJOTER** Pour la réalisation de plats en sauce ou en cuisson lente (jusqu'à 8h)	17		**Touche DÉPART DIFFÉRÉ avec indicateur** Pour programmer à l'avance le début de votre cuisson. Le temps affiché inclut le temps total de cuisson du menu sélectionné.
8		**RIZ/CÉRÉALES (automatique)** Utilisez cette fonction pour cuire vos recettes de riz et d'autres céréales. Vous trouverez des conseils de cuisson dans la section RIZ/CÉRÉALES du mode d'emploi. Qté max. : Niveau 8 (dans le bol de cuisson)	18		**Touche DÉMARRAGE avec indicateur** Pour lancer un menu de cuisson avec le temps et la température de cuisson prédéfinis.
9		**YAOURT** Fermenter du yaourt directement dans le bol de cuisson ou dans un récipient pouvant passer au four. Utilisez également cette fonction pour faire lever vos pâtes.			
10		**RÉCHAUFFER** Réchauffer des aliments déjà cuits.			

Pour plus de détails sur les fonctionnalités, reportez-vous au mode d'emploi.

TABLEAU DE CUISSON

MENUS		TEMPS DE CUISSON			TEMPÉRATURE		DÉPART DIFFÉRÉ		MAINTIEN AU CHAUD automatique	POSITION DU COUVERCLE	
		Par défaut	Incrément	Plage	Par défaut	Plage	Plage	Incrément		fermé	ouvert
	VAPEUR	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Jusqu'à 24 h	5 min	NON	-	-
	RÔTIR	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	Jusqu'à 24 h	5 min	NON	-	-
	GÂTEAUX	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NON	5 min	NON	-	-
	DORER	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NON	-	NON	-	-
	PORRIDGE	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	Jusqu'à 24 h	5 min	OUI	-	-
	SOUPE	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	Jusqu'à 24 h	5 min	OUI	-	-
	MIJOTER	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	Jusqu'à 24 h	5 min	OUI	-	-
	RIZ/ CÉRÉALES	Automatique	-	Automatique	Automatique	-	Jusqu'à 24 h	5 min	OUI	-	-
	YAOURT/ FERMENTATION	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NON	-	NON	-	-
	RÉCHAUFFER	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NON	-	NON	-	-
	MODE MANUEL	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160°C (par incréments de 10°C)	Jusqu'à 24 h	5 min	NON	-	-
	ANNULER/ MAINTENIR AU CHAUD automatique	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	DÉPART DIFFÉRÉ	-	-	-	-	-	-	-	-		



Astuce Vous pouvez également utiliser des flocons de grains complets. Dans ce cas, faites bouillir la préparation un peu plus longtemps.

Flocons d'avoine à la banane et aux framboises

Difficulté : 1	PORRIDGE	15 min	Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- *150 g de flocons d'avoine*
- *600 ml de lait*
- *20 g de beurre (optionnel)*
- *Sel, sucre selon le goût*
- *Framboise, banane ou une autre garniture*

Recette

1. Versez les flocons d'avoine, le lait, le sel et le sucre dans la cuve du muticuiseur puis mélangez.
2. Placez le bol de cuisson dans le muticuiseur. Fermez le couvercle.
3. Sélectionnez le mode [PORRIDGE] et réglez 15 min.
4. Servez chaud ou tiède avec des rondelles de banane et des framboises.



Astuce Vous pouvez ajouter une touche gourmande en soupoudrant avec une pincée de cannelle, de la muscade ou d'autres épices.

Porridge de millet à la citrouille et lait de coco

Difficulté : 1	PORRIDGE	30 min	Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- *200 g de millet*
- *600 ml de lait de coco*
- *400 ml d'eau*
- *150 g de citrouille*
- *Sel*
- *Sucre vanillé*

Recette

1. Épluchez la citrouille et coupez-la en petits morceaux.
2. Rincez abondamment le millet à l'eau froide.
3. Versez le millet, le lait de coco, l'eau, le sel et le sucre dans la cuve du muticuiseur puis mélangez.
4. Placez le bol dans le muticuiseur. Fermez le couvercle.
5. Sélectionnez le mode [PORRIDGE] pour une durée de 30 min.
6. Ajoutez un carré de de beurre si vous le souhaitez et servez chaud ou tiède.

Retour à l'écran principal



Astuce Pour plus de saveur, laissez mijoter le bortsch pendant quelques heures.

Bortsch traditionnel

Difficulté : 2	DORER, SOUPE	1 h 40	Nombre de personnes : 6-8

Ingrédients:

- *300 g de viande de bœuf, coupée en dés*
- *3 pommes de terre moyennes, coupées en dés*
- *100 g de chou blanc, finement haché*
- *1,2 l d'eau potable*
- *2 gousses d'ail, émincé*
- *1 petit oignon, épluché*
- *1 petite carotte, râpée grossièrement*
- *1 betterave moyenne*
- *2 c. à s. de tomates coupées en tranche*
- *2 c. à s. d'huile végétale*
- *1 c. à c. de sucre*
- *2 c. à s. de jus de citron*
- *sel selon votre goût • 2-3 grains de poivre noir*

Recette

1. Râpez grossièrement les carottes et les betteraves. Hachez l'oignon en fines lamelles. Coupez la viande en cubes de 2 x 2 cm et les pommes de terre en morceaux. Hachez finement le chou et émincez l'ail. Ajoutez l'huile végétale, les oignons, les carottes, la viande et les betteraves dans le bol.
2. Sélectionnez le mode [DORER] pendant 40 min. Au bout de 10 min, ajoutez les tomates, le jus de citron, le sucre, le sel et le poivre. Remuez et continuez la cuisson.
3. Ajoutez le chou, les pommes de terre et l'eau. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode [SOUPE] pendant 1 h.
4. À la fin du cycle de cuisson, ouvrez avec précaution le couvercle (de la vapeur peut s'en dégager).
5. Ajoutez l'ail émincé et la feuille de laurier au bortsch pour terminer la préparation et laissez mijoter quelques minutes de plus.
6. Servez avec de la crème fraîche et des herbes (facultatif).



Astuce Vous pouvez remplacer le bouillon par de l'eau.

Soupe espagnole aux haricots blancs et chorizo

Difficulté : 2	SOUPE	30 min	Nombre de personnes : 6-8

Ingrédients :

- *150 g de chorizo cru ou tout autre type de saucisse fumée*
- *1,5 l de bouillon de poulet*
- *1 boîte de conserve de haricots blancs (~180 g)*
- *2 feuilles de laurier*
- *1 pincée de safran*
- *1 petit oignon finement haché*
- *1 poivron rouge bulgare, haché*
- *80 g de tomates dans leur jus*
- *80 g d'épinards crus.*
- *1 c. à s. de paprika doux*
- *3 gousses d'ail émincées*
- *1 piment finement haché*

Recette

1. Coupez la saucisse en morceaux.
2. Mettez tous les ingrédients et les épices (sauf les betteraves ou les épinards) dans le bol du multicuiseur. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode [SOUPE] et réglez sur 30 min.
3. À la fin du cycle de cuisson, ajoutez les feuilles d'épinards et laissez reposer pendant 5 min. Servez chaud.

Retour à l'écran principal



Astuce

Vous pouvez remplacer le chou frais par de la choucroute. Cette soupe peut également être préparée sans viande pour une recette végétarienne. Au lieu de cèpes, vous pouvez également opter pour des champignons de Paris.

Soupe mijotée au bœuf et au chou

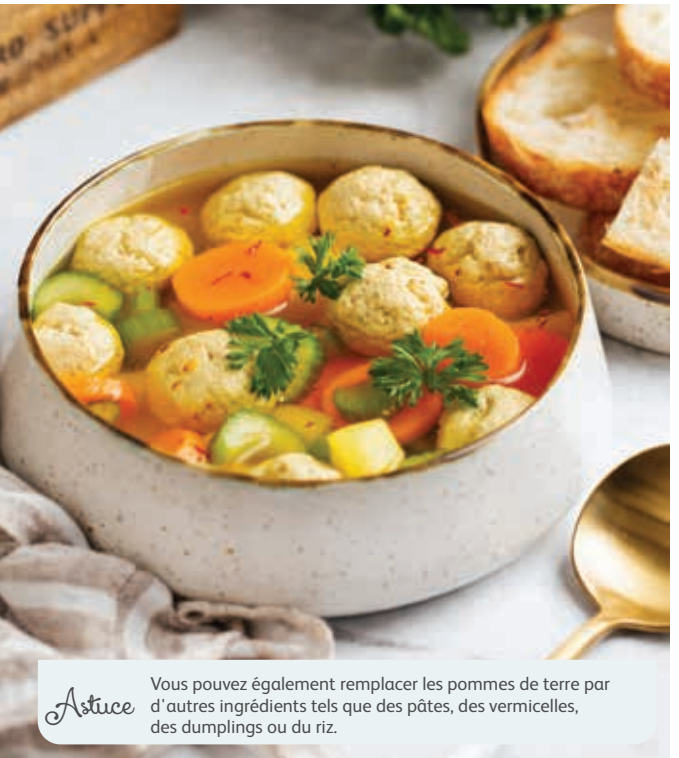
Difficulté :2	DORER, SOUPE	30 min	Nombre de personnes : 6-8

Ingrédients :

- *150 g de chou*
- *300 g de viande de bœuf coupée en dés (2 cm)*
- *2 pommes de terre hachées*
- *1 petite carotte*
- *1 petit oignon coupé en dés*
- *1,6 l d'eau potable*
- *3 c. à s. d'huile végétale*
- *80 g de cèpes lavés et hachés*
- *3 c. à s. d'huile végétale*
- *Sel et poivre selon votre goût*
- *Herbes aromatiques pour le dressage (facultatif)*

Recette

1. Ajoutez l'huile végétale, les oignons, les carottes, la viande et les champignons dans le bol de cuisson.
2. Sélectionnez le mode [DORER] et réglez sur 40 min. Au bout de 10 min, ajoutez le chou, le sel et le poivre. Remuez toutes les 10 min et laissez cuire.
3. Ajoutez les pommes de terre dans le bol de cuisson et ajoutez de l'eau. Fermez le couvercle et réglez le mode [SOUPE] sur 1 h.
4. À la fin du programme, ouvrez avec précaution le couvercle (de la vapeur peut s'en dégager).
5. Parsemez d'herbes avant de servir.



Astuce

Vous pouvez également remplacer les pommes de terre par d'autres ingrédients tels que des pâtes, des vermicelles, des dumplings ou du riz.

Soupe de boulettes de dinde

Difficulté :2	DORER, SOUPE	1 h	Nombre de personnes : 6-8

Ingrédients :

- *350 g de dinde hachée*
- *1,5 l d'eau*
- *2 pommes de terre*
- *2 branches de céleri*
- *1 carotte*
- *1 pincée de safran*
- *1 c. à s. d'huile végétale pour la friture*
- *2 branches d'herbes fraîches*
- *Sel, selon votre goût*

Recette

1. Salez la viande hachée et formez des boulettes de 3-4 cm. Coupez les carottes en rondelles, le céleri en tronçons et les pommes de terre en gros cubes.
2. Versez les carottes et le céleri dans un bol, puis ajoutez l'huile.
3. Réglez la fonction [DORER] pour 20 min. Remuez de temps en temps.
4. À la fin du programme de cuisson, ajoutez les pommes de terre, les boulettes de viande, le sel, l'eau et le safran.
5. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode [SOUPE] pendant 40 min.
6. Servez chaud.

Retour à l'écran principal



Astuce

Rincez et séchez les pommes de terre pour éliminer l'amidon avant de les faire revenir. Ainsi, elles ne colleront pas les unes aux autres pendant la cuisson. Nous vous recommandons également de n'ajouter du sel qu'une fois les pommes de terre presque cuites.

Pommes de terre sautées aux champignons

Difficulté : 1	DORER	50 min	Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *450 g de pommes de terre à frire*
- *1 oignon*
- *4 c. à s. d'huile végétale*
- *150 g de champignons*
- *100 g de pleurotes*
- *3 branches de persil*
- *10g de beurre*
- *Sel selon le goût*

Recette

1. Coupez les pommes de terre et les champignons en gros morceaux et les oignons en demi-rondelles.
2. Versez l'huile dans la cuve et sélectionnez le mode [DORER] pendant 50 min. Placez les champignons dans le bol de cuisson. Au bout de 10 min, ajoutez les pommes de terre et mélangez. Faites dorer les champignons et les pommes de terre pendant 20 min.
3. Ajoutez l'oignon dans le bol, mélangez bien et, sans fermer le couvercle, continuez à faire rissoler jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Ajustez le temps de cuisson en fonction de la taille de vos champignons. À la fin du programme, assaisonnez avec du sel, des herbes finement hachées et la noisette de beurre pour donner plus de goût.
4. Servez dans des assiettes individuelles.



Astuce

Utilisez des légumes de saison en substituant les ingrédients à votre convenance.

Légumes mixtes aux herbes

Difficulté : 1	MIJOTER	40 min	Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *1 aubergine*
- *2 poivrons doux*
- *2 tomates*
- *2-3 c. à s. de concentré de tomate*
- *1 carotte*
- *50 ml d'eau potable*
- *1 oignon moyen*
- *3 c. à s. d'huile végétale*
- *2 gousses d'ail*
- *Feuilles de coriandre, romarin*
- *Sel et épices selon votre goût*

Recette

1. Coupez l'aubergine en demi rondelles de 1,5 cm d'épaisseur. Hachez l'oignon et la coriandre. Émincez l'ail. Coupez les carottes, les poivrons et les tomates en morceaux.
2. Versez l'huile dans le bol, sélectionnez le mode [MIJOTER], réglez la température sur 120°C pendant 40 min. Ajoutez tous les légumes et le concentré de tomate. Ajoutez l'eau, mélangez soigneusement et assaisonnez.
3. Fermez le couvercle.
4. Servez froid ou chaud. Parsemez d'herbes hachées avant de servir.

Retour à l'écran principal



Astuce Pour réaliser un gratin, choisissez une variété de pommes de terre à chaire ferme, comme la pomme de terre Roseval ou la Pompadour par exemple.

Gratin de pommes de terre

Difficulté : 2 | MIJOTER | 50 min | Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *6-7 pommes de terre moyennes*
- *80 g de fromage râpé (type Édam, Gouda ou Émmental)*
- *150 ml de crème*
- *1 c. à s. de beurre*
- *1 gousse d'ail*
- *1 c. à c. de muscade*
- *Poivre blanc, sel selon votre goût*
- *Thym frais selon votre goût*

Recette

1. Graissez l'intérieur du bol de cuisson avec un peu de beurre.
2. Coupez les pommes de terre en fines tranches (2-3 mm). Mélangez l'ail, la crème, la noix de muscade, le sel et le poivre. Dans le multicuiseur, disposez successivement les rondelles de pommes de terre, le mélange de crème et le fromage râpé. Répétez cette étape, puis finissez avec une couche de crème.
3. Fermez le couvercle du multicuiseur et sélectionnez le mode [MIJOTER] à une température de 90°C pendant 50 min.
4. À la fin du cycle de cuisson, ouvrez le couvercle et laissez refroidir avant de retourner délicatement le bol pour démouler le gratin.



Astuce Servez chaud ou froid.

Rôti de porc

Difficulté : 3 | DORER, RÔTIR | 1 h 15 | Nombre de personnes : 4-6

Ingrédients :

- *700 g d'échine de porc*
- *2 carottes coupées en batonnets*
- *30 ml d'huile végétale*
- *10 gousses d'ail*
- *1 c. à c. de poudre de moutarde*
- *1 c. à c. de coriandre moulue*
- *1/2 c. à c. de cumin en poudre*
- *100 ml d'eau potable*
- *Sel selon le goût*
- *Poivre selon le goût*

Recette

1. À l'aide d'un couteau fin et aiguisé, faites de petites entailles dans un morceau d'échine de porc. Insérez les batonnets de carottes et les gousses d'ail dans chaque entaille. Frottez la viande avec le sel et les épices. Laissez-la mariner au réfrigérateur pendant 4 heures.
2. Placez la viande dans le bol de cuisson. Sélectionnez le mode (DORER) et réglez sur une température de 160°C pendant 15 min. Faites dorer le morceau de viande dans l'huile, couvercle ouvert, et retournez-la à la moitié du temps.
3. Ajoutez un demi verre d'eau, puis fermez le couvercle.
4. Sélectionnez le mode [RÔTIR] et réglez sur une température de 140°C pendant 1 h.

Retour à l'écran principal



Goulash à la hongroise

Difficulté : 3	DORER, MIJOTER	1 h 50 min	Nombre de personnes : 6

Ingrédients :

- *700 g de viande de bœuf*
- *1,2 l d'eau*
- *200 ml de vin rouge sec*
- *1 oignon*
- *2 carottes*
- *1 céleri-rave*
- *4 pommes de terre*
- *40 ml d'huile végétale*
- *3 c. à s. de paprika en poudre*
- *2 poivrons rouge bulgare*
- *3 gousses d'ail*
- *1 c. à c. de sucre*
- *1/3 c. à c de poudre de cumin*
- *3 c. à c. de farine*
- *Poivre en grains, feuilles de laurier, sel, selon votre goût.*

Recette

1. Coupez la viande en cubes (~ 2 cm). Épluchez et coupez les légumes en dés (~ 1,5 cm).
2. Sélectionnez le mode [DORER] et réglez sur 50 min. Ajoutez de l'huile dans le bol du multicuiseur, puis les cubes de viande. Remuez de temps en temps. Ajoutez les carottes, les oignons, l'ail et les branches de céleri 20 minutes avant la fin. Remuez de temps en temps. 5 min avant la fin du programme, versez le vin dans le bol et laissez cuire.
3. Ajoutez les pommes de terre, les poivrons, les épices, la farine et le sel dans le bol du multicuiseur. Remuez. Ajoutez l'eau. Fermez le couvercle, sélectionnez le mode [MIJOTER] et ajustez la température à 120°C pour 1 h.
4. Ajoutez quelques herbes avant de servir.



Bœuf stroganoff

Difficulté : 2	DORER	25 min	Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *300 g de filet de bœuf*
- *1 oignon*
- *2 c. à s. de moutarde douce*
- *150 g de pleurotes*
- *3 c. à s. d'huile d'olive*
- *150 g de crème fraîche épaisse*
- *Sel selon le goût*
- *Poivre selon le goût*

Recette

1. Coupez les oignons, les champignons et le bœuf en lamelles.
2. Versez l'huile d'olive dans le bol du multicuiseur, ajoutez les oignons, les champignons et le bœuf.
3. Sélectionnez le mode [DORER] et faites revenir les aliments pendant 10 min.
4. Ajoutez la crème, le sel et le poivre, puis sélectionnez de nouveau le mode [DORER] pour 15 min.
5. Servez chaud avec des pommes de terre ou du riz.

Astuce Vous pouvez remplacer les pleurotes par des champignons de Paris.

Retour à l'écran principal



Astuce Vous pouvez faire varier cette recette en remplaçant le poulet par du bœuf, de l'agneau, ou même du poisson.

Poulet à la géorgienne

Difficulté : 1 | MIJOTER | 30 min | Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *1kg d'escalopes de poulet*
- *4 petites tomates*
- *2 oignons*
- *2 poivrons bulgares*
- *1 bouquet de basilic finement haché*
- *1/4 c. à c. de poivre rouge moulu*
- *2 c. à c. de paprika*
- *3 gousses d'ail émincées*
- *Sel selon le goût*
- *2 c. à s. de beurre*

Recette

1. Découpez les escalopes de poulet en morceaux, l'oignon, les tomates et les poivrons en demi-rondelles.
2. Sélectionnez le mode [MIJOTER] et réglez sur 30 min. Ajoutez les morceaux de poulet, l'ail et le beurre dans le bol préchauffé du multicuiseur. Remuez de temps en temps. Après 10 min, ajoutez les épices et le sel. Ajoutez ensuite les oignons, les tomates, les poivrons et remuez. Fermez le couvercle.
3. À la fin du programme, ouvrez le couvercle avec précaution.
4. Servez avec des herbes émincées.



Poivrons farcis au bœuf

Difficulté : 3 | DORER, MIJOTER | 45 min | Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *6 poivrons doux moyens*
- *300 g de viande hachée*
- *80 g de riz cuit*
- *1 piment (facultatif)*
- *Sel et poivre selon votre goût*
- *1 courgette*

Pour la sauce :

- *1 carrote, rapée*
- *1 oignon, émincé*
- *200 g de tomates en conserve*
- *0,5 l d'eau*
- *Sel et poivre selon votre goût*

Recette :

1. Lavez bien vos poivrons puis découpez-les par le haut. Videz-les de leurs pépins.
2. Coupez la courgette en petits cubes.
3. Mélangez la viande hachée avec le piment finement émincé, la moitié des cubes de courgette et les épices. Farcissez les poivrons de ce mélange.
4. Versez 2 c.à.s d'huile dans le bol de cuisson, sélectionnez le mode [DORER], ajustez la température à 160°C pendant 15 min et laissez cuire avec le couvercle ouvert. Ajoutez les oignons et les carottes. Remuez de temps à autre, puis ajoutez le reste des courgettes et les tomates avec le jus.
5. Ajoutez les poivrons farcis, l'eau, le sel et le poivre aux légumes sautés. Sélectionnez le mode [MIJOTER] et réglez sur 30 min.
6. Servez les poivrons farcis avec les petits légumes et éventuellement des pâtes ou du riz.

Retour à l'écran principal



Pavé de saumon vapeur et ses légumes

Difficulté : 1	VAPEUR	15 min	Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- *500 g de filets de saumon (~ 3 pièces)*
- *2 gros fleurons de brocoli et de chou-fleur*
- *1 carotte coupée en rondelles*
- *1/2 citron jaune*
- *Sel et poivre selon votre goût*

Recette

1. Découpez le filet de saumon en pavés. Assaisonnez avec le jus de citron, le sel, le poivre selon votre goût. Disposez chaque pavé dans le panier vapeur fourni avec votre multicuiseur.
2. Ajoutez-y les carottes, le chou-fleur et le brocoli dans le panier vapeur. Versez un verre d'eau dans le bol de l'appareil.
3. Placez-y le panier vapeur. Sélectionnez le mode [VAPEUR] et réglez sur 15 minutes. Fermez le couvercle.
4. À la fin du programme, ouvrez le couvercle avec précaution.
5. Servez nature ou avec une petite sauce salade selon votre préférence.



Boulettes de dinde à la vapeur

Difficulté : 1	VAPEUR	15 min	Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- *300 g de filet de dinde*
- *1 c. à s. d'huile d'olive*
- *150 ml d'eau*
- *Sel et épices selon votre goût*

Pour la salade :

- *8 tomates cerises*
- *150 g de feuilles de laitue*

Recette

1. Hachez le filet de dinde, ajoutez le sel et les épices. Formez des boulettes.
2. Versez 200 ml d'eau dans le bol du multicuiseur.
3. Mettez les boulettes dans le panier vapeur fourni avec l'appareil, puis placez-le sur le bol de cuisson.
4. Sélectionnez le mode [VAPEUR] et réglez sur 15 min.
5. Fermez le couvercle.
6. À la fin du programme, ouvrez le couvercle avec précaution.
7. Servez les boulettes accompagnées d'une salade de crudités et d'un filet d'huile d'olive ou d'une vinaigrette.

Astuce Vous pouvez remplacer le filet de dinde par de la viande de porc hachée. Vous pouvez également utiliser du poulet haché mariné avec votre mélange d'épices favori.

Retour à l'écran principal



YAOURT NATURE

Difficulté : 1

YAOURT

10 h

Nombre de personnes : 6

Astuce

il n'est pas nécessaire de faire bouillir le lait UHT au préalable. Si vous utilisez du lait entier ou pasteurisé, vous devez d'abord le faire bouillir, puis le laisser refroidir à température ambiante. Vous pouvez utiliser un ferment lactique lyophilisé, en alternative au yaourt.

Ingrédients :

- *1 l de lait entier*
- *100 g de yaourt nature sans additifs*

Recette

1. Mélangez le lait et le yaourt pour obtenir un résultat onctueux. Versez dans des tasses en verre individuelles (allant au four) ou directement dans le bol de cuisson.
2. Placez le bol dans le muticuiseur. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode [YAOURT] et réglez sur 8 h.
3. À la fin du cycle de fermentation, placez le yaourt au réfrigérateur pendant au moins 5 heures.

Retour à l'écran principal



* La forme réelle peut varier par rapport à l'image.

Pain à l'origan

Difficulté : 5

YAOURT, GÂTEAUX

2 h 10

Nombre de personnes : 6

Astuce

Pour varier les plaisirs, remplacez jusqu'à 20 % de la farine de blé par de la farine complète ou de la farine de sarrasin. Vous pouvez également augmenter la température si vous préférez une croûte plus dorée. Le pain se conserve pendant quelques jours dans un récipient hermétique. Le pain rassis peut être coupé en tranches et grillé ou utilisé pour faire des bruschettas ou des tartines.

**Si votre pâte n'a pas augmenté à ce stade, votre levure est peut-être désactivée ou bien vous avez utilisé trop d'eau chaude. Dans ce cas, essayez de rajouter de la levure.*

Ingrédients :

- *500 g de farine de blé forte (qualité supérieure)*
- *300 ml d'eau chaude*
- *10 g de sel*
- *10 ml d'huile de tournesol*
- *10 g de sucre*
- *2 c. à c. d'origan déshydraté*
- *6 g de levure sèche*

Recette

ÉTAPE 1 : Formation la pâte

1. Dans une tasse, incorporez la levure et le sucre dans l'eau tiède (température ambiante) jusqu'à dissolution complète. Ajoutez l'huile. Dans un autre bol, mélangez la farine avec le sel et l'origan. Incorporez le mélange liquide aux ingrédients secs et pétrissez avec un robot de cuisine ou manuellement jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène (~10 min).

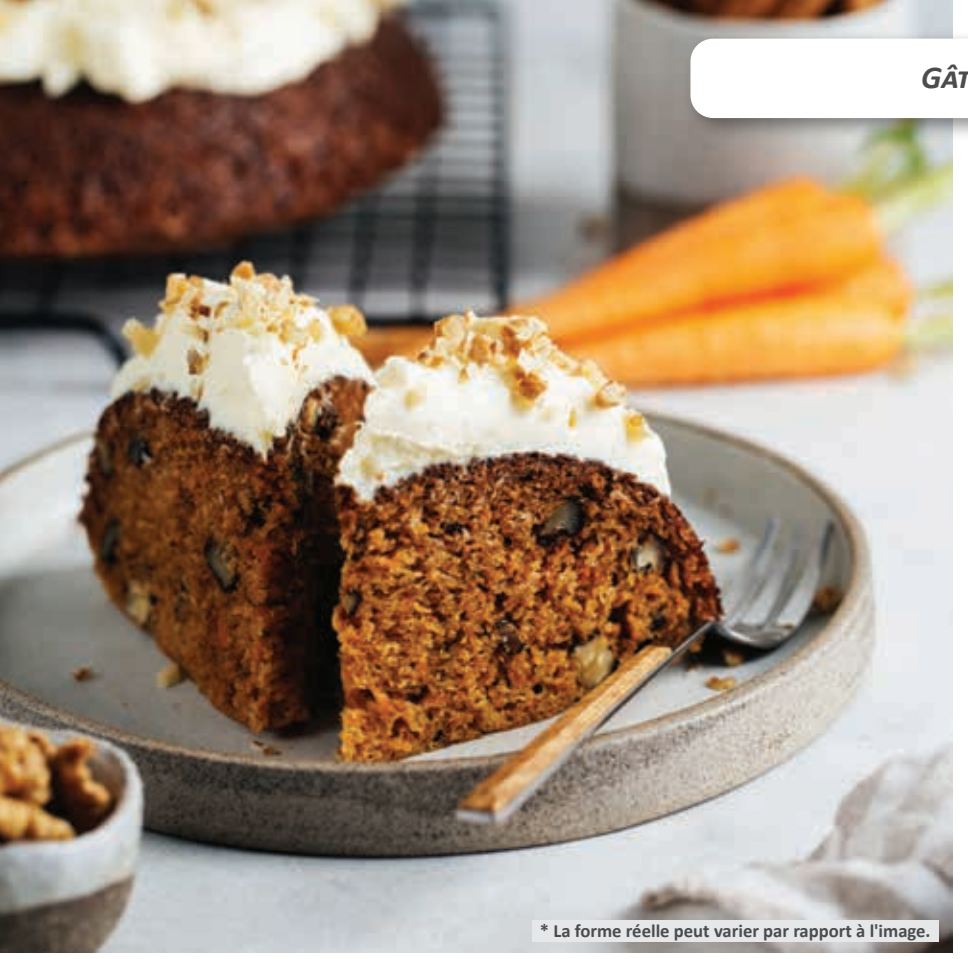
ÉTAPE 2 : Pousse de la pâte

2. Formez une boule avec cette pâte et placez-la dans le bol de cuisson. Placez ensuite le bol dans le multicuiseur. Fermez le couvercle, sélectionnez le mode [YAOURT/FERMENTATION] et réglez sur 30 min.
3. À la fin du cycle de fermentation, ouvrez le couvercle. La pâte devrait avoir doublé de volume.* Retirez-la du bol, et pétrissez-la pour éliminer les bulles d'air ou de gaz. Formez une boule de nouveau et replacez-la dans le bol. Fermez le couvercle, sélectionnez le mode [YAOURT/FERMENTATION] et réglez de nouveau sur 30 min.

ÉTAPE 3 : Cuisson de la pâte

4. À la fin du programme, vérifiez si la pâte a doublé de volume. Si c'est le cas, refermez le couvercle, sélectionnez le mode [GÂTEAUX] et réglez la température sur 140°C pendant 40 min.
5. Ouvrez le couvercle et retirez le pain en retournant le bol.
6. Replacez le pain dans le bol, côté doré vers le haut. Fermez le couvercle, sélectionnez le mode [GÂTEAUX] et réglez la température sur 140°C pendant 30 min.
7. À la fin du cycle de cuisson, ouvrez le couvercle. Démoulez le pain en retournant le bol sur une grille.
8. Laissez refroidir complètement votre pain avant de le découper.

Retour à l'écran principal



* La forme réelle peut varier par rapport à l'image.

GÂTEAU AUX CAROTTES

Difficulté : 2

GÂTEAUX

40 min

Nombre de personnes : 6

Ingrédients :

- *135 g de carottes râpées (essorées)*
- *200 g de sucre vergeoise*
- *2 œufs*
- *70 g de noix concassées grossièrement*
- *155 g de farine tamisée*
- *80 g de compote de pommes*
- *Orange (zeste)*
- *50 g d'huile végétale*
- *2 g de cannelle en poudre*
- *1 g de noix de muscade*

Pour le glaçage :

- *100 g de sucre glace*
- *100 g de beurre ramolli*
- *250 g de crème mascarpone*

Recette

1. Râpez finement 2 carottes et essorez tout le jus. Vous obtiendrez environ 135 g de carottes.
2. Dans un autre bol, mélangez les œufs, le sucre et le zeste d'orange. Mélangez bien avec un fouet.
3. Mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle, la muscade et les noix. Ajoutez l'huile et la compote de pommes.
4. Mélangez tous les ingrédients et remuez avec une spatule en silicone jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Versez la pâte à gâteau dans le bol de cuisson, sélectionnez le mode [GÂTEAUX] et réglez la température sur 160°C pendant 40 min.
6. En fin de cuisson, démoulez le gâteau en retournant le bol et laissez-le refroidir.
7. Pour le glaçage : réduisez le beurre en pommade à l'aide d'une spatule. Incorporez le sucre glace, puis la mascarpone et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène
8. Recouvrez le gâteau de ce glaçcage à l'aide d'une spatule. Parsemez de noix concassées avant de servir.

Retour à l'écran principal



GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT

Difficulté : 2

GÂTEAUX

40 min

Nombre de personnes : 6

Astuce

Pour varier, ajoutez des noix, des baies, des pruneaux à la pâte.

Ingrédients :

- *200 g beurre*
- *200 g de sucre*
- *4 œufs*
- *250 ml de lait*
- *350 g de farine*
- *100 g de cacao en poudre*
- *10 g de levure chimique*
- *1 c. à c. de beurre (pour le bol)*
- *Noix de pécan pour la garniture*

Recette

1. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec le sucre dans un saladier. Ajoutez un œuf à la fois tout en mélangeant bien. Versez le lait (température ambiante) et mélangez.
2. Ajoutez le cacao et la levure chimique à la farine tamisée. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Beurrez le bol de cuisson du multicuiseur. Versez la pâte dans le bol.
3. Placez le bol de cuisson dans le muticuiseur. Fermez le couvercle.
4. Sélectionnez le mode [GÂTEAUX] et réglez la température sur 150°C pendant 1 heure.
5. À la fin du cycle de cuisson, ouvrez le couvercle et laissez le gâteau refroidir un peu. Démoulez-le en renversant le bol sur un plat.
6. Soupoudrez de sucre glace avant de servir ou servez avec une crème anglaise à la vanille, des fruits rouges, ou encore des noix concassées.

NB : Les œufs et le lait doivent être incorporés à température ambiante.

Retour à l'écran principal

AR

Tefal

simply cook plus



أهلاً بك في عالم *Simply Cook Plus* من تيفال.

يمكنك تحضير كل ما تريده بسهولة، بدءًا من وجبات الإفطار المغذية وصولاً إلى اليخنات المُريحة وأطباق الشوربة والأطباق المطهوة بالبخار وأطباق الأرز المثالية وحتى قوالب الحلوى، وذلك بفضل 12 وضعًا للطهي وإعدادات قابلة للضبط ووضع الشيف اليدوي. حضّر الحلويات المنزلية البسيطة والمسليات اللذيذة بالضغط على أزرار قليلة!

للحصول على مزيد من النصائح والمعلومات حول كل قائمة، اقرأ دليل التعليمات.

استمتع بوجبات منزلية بسيطة ولذيذة كل يوم!

وصف لوحة التحكم 35
جدول برامج الطهي 36
الإفطار 37
دقيق الشوفان بالموز والتوت البري 37
عصيدة الدخن مع اليقطين 37



أطباق الشوربة 38
شوربة الخضار الروسية 38
الشوربة الإسبانية مع الفاصوليا ونقانق السوريسو 38
شوربة الملفوف 39
شوربة كرات لحم الديك الرومي 39



الطبق الرئيسي والأطباق الجانبية 40
سوتيه البطاطا بالفطر 40
يخنة الخضار 40
غراتان البطاطا 41
اللحم المشوي 41
الغولاش الهنغاري 42
ستروجانوف اللحم 42
يخنة الدجاج على الطريقة الجورجية 43
الفلفل المحشو 43



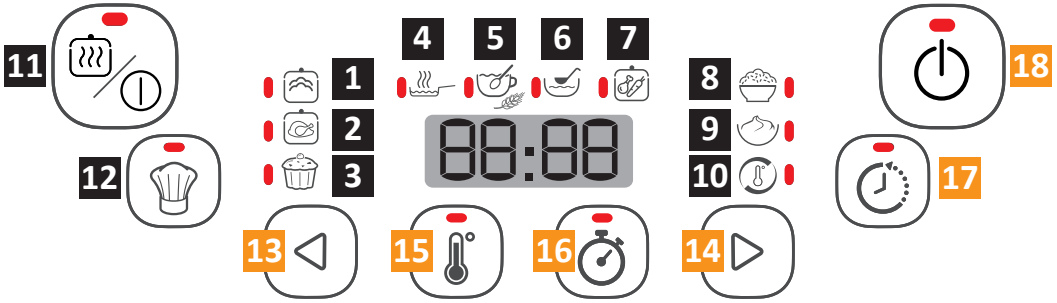
أطباق مطهية بالبخار 44
سمك السلمون المطهو بالبخار 44
فطائر الديك الرومي المطهوة بالبخار 44



المخبوزات والحلويات 45
الزبادي الكلاسيكي 45
خبز بالأوريجانو 46
كعكة الجزر 47
كعكة الشوكولاتة الطرية 48



مقدمة عن لوحة التحكم



الوصف	الزر
CANCEL / KEEP WARM (إلغاء / حفظ السخونة) لإلغاء قائمة أو تنشيط وظيفة حفظ السخونة يدويًا أثناء تحديد القائمة. المؤشر الأخضر قيد التشغيل: مؤشر حفظ السخونة نشط المؤشر يومض باللون الأخضر: تتضمن القائمة ميزة حفظ السخونة التلقائية عند انتهاء دورة الطهي.	11
MANUAL MODE (الوضع اليدوي) طهي أي شيء تريده بالطريقة التي تريدها. اضبط مدة الطهي ودرجة الحرارة كما تشاء. وسيتم تسجيل الإعدادات المسبقة الأخيرة للاستخدام التالي.	12
Backward / «Decrease» button (الزر للخلف / «التقليل») لتحديد قائمة من 10 إلى 1 أو تقليل مدة الطهي أو درجة الحرارة.	13
Forward / «Increase» button (الزر للأمام / «زيادة») لتحديد قائمة من 1 إلى 10 أو زيادة مدة الطهي أو درجة الحرارة.	14
مفتاح TEMPERATURE (درجة الحرارة) مع مؤشر اضغط على هذا الزر قبل ضبط درجة الحرارة إذا لزم الأمر،	15
مفتاح TIMER (المؤقت) مع مؤشر اضغط على هذا الزر قبل ضبط المدة إذا لزم الأمر،	16
مفتاح DELAYED START (البدء المتأخر) مع مؤشر لبرمجة بدء قائمة الطهي مسبقًا. يتضمن الوقت المعروض مدة الطهي الكاملة للقائمة المحددة.	17
مفتاح START (بدء التشغيل) مع مؤشر لتشغيل قائمة طهي مع مدة الطهي ودرجة الحرارة المعينتين مسبقًا.	18

الوصف	القائمة
STEAM (الطهي بالبخار) طهي الطعام بالبخار الناتج من الماء الذي يتم صبه في وعاء الطهي. يُعدّ مثاليًا لتحضير وصفات متوازنة ذات مذاق قوي.	1
ROAST (الشوي) تحضير قطعة كاملة من اللحم أو السمك أو الخضار. ستحتاج إلى سكب القليل من الدهون والسوائل في الوعاء لاستخدام هذه القائمة.	2
BAKE (الخَبز) تحضير الحلويات أو الكعكات أو الوصفات مثل الخبز.	3
SAUTE / FRY (السوتيه / القلي) طهي قطع صغيرة من المكونات بالزيت. الحد الأقصى لكمية الزيت: 350 مل	4
PORRIDGE (العصيدة) طهي خليط الحبوب المغذي بالحليب.	5
SOUP (الشوربة) تحضير وجبة مغذية وطبيعية أو مرق الخضار. الحد الأقصى للكمية: 8 علامات حسب وعاء الطهي	6
STEW/SLOW COOK (الطهي البطيء) طهي الوصفات بسهولة بالمرق أو الطهي البطيء لمدة تصل إلى 8 ساعات للحصول على نتيجة طرية ولذيذة.	7
RICE/GRAINS (الأرز/الحبوب) (تلقائي) طهي الأرز وأنواع أخرى من الحبوب. يمكنك الحصول على توصيات الطهي في قسم «الأرز/الحبوب» من دليل التعليمات. الحد الأقصى للكمية: 8 علامات	8
YOGURT (الزبادي) تخمير الزبادي مباشرة داخل وعاء الطهي أو بواسطة إناء متوافق مع الفرن. ويمكنك أيضًا استخدام هذه الوظيفة لتخمير العجينة.	9
REHEAT (إعادة التسخين) تسخين الطعام المطهو مسبقًا.	10

للحصول على مزيد من التفاصيل حول الوظائف، راجع دليل التعليمات.

جدول برامج الطهي

القوائم		مدة الطهي			درجة الحرارة		DELAYED START (البدء المتأخر)		Auto KEEP WARM (حفظ السخونة التلقائية)	وضع الغطاء	
		افتراضي	الزيادة	النطاق	افتراضي	النطاق	النطاق	الزيادة		مغلق	مفتوح
	STEAM (الطهي بالبخار)	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	لغاية 24 ساعة	5 min	لا	-	-
	ROAST (الشوي)	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	لغاية 24 ساعة	5 min	لا	-	-
	BAKE (الخَبز)	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	لا	5 min	لا	-	-
	SAUTE/ FRY (السوتيه/ القلي)	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	لا	-	لا	-	-
	PORRIDGE (العصيدة)	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	لغاية 24 ساعة	5 min	نعم	-	-
	SOUP (الشوربة)	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	لغاية 24 ساعة	5 min	نعم	-	-
	Stew/Slow Cook (الطهي البطيء)	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	لغاية 24 ساعة	5 min	نعم	-	-
	RICE/ GRAINS (الأرز/الحبوب)	تلقائي	-	تلقائي	تلقائي	-	لغاية 24 ساعة	5 min	نعم	-	-
	YOGURT/ PROOF (الزبادي/ التخمير)	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	لا	-	لا	-	-
	Reheat (إعادة التسخين)	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	لا	-	لا	-	-
	MANUAL MODE (الوضع اليدوي)	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160 درجة مئوية (زيادة 10 درجات مئوية)	لغاية 24 ساعة	5 min	لا	-	-
	CANCEL/ Auto KEEP WARM (إلغاء/ حفظ السخونة تلقائيًا)	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	DELAYED START (البدء المتأخر)	-	-	-	-	-	-	-	-		

دقيق الشوفان بالموز والتوت البري



عدد الحصص: 2 | 15 دقيقة | PORRIDGE (العصيدة) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. أضف الشوفان الملفوف والحليب والملح والسكر إلى وعاء الجهاز المتعدد الوظائف وحرّك المزيج.
2. ضع وعاء الطهي في جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء.
3. اضبط الوضع [PORRIDGE] (العصيدة) لمدة 15 دقيقة.
4. قدّم الطبق ساخنًا أو دافئًا في وعاء.
5. زيّن الطبق بالموز المفروم والتوت البري.

المكونات:

- **150 جم من الشوفان الملفوف**
- **600 مل من الحليب**
- **20 جم من الزبدة (اختياري)**
- **ملح وسكر - حسب الذوق**
- **التوت البري أو الموز أو أي نوع آخر يضاف إلى الطبقة العلوية**

نصيحة بدلاً من ذلك، يمكنك استخدام رقائق الحبوب الكاملة. وفي هذه الحالة، اغليها لمدة أطول قليلاً

عصيدة الدخن مع اليقطين بحليب جوز الهند



عدد الحصص: 4 | 30 دقيقة | PORRIDGE (العصيدة) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. قشّر اليقطين وقطّعه إلى قطع صغيرة.
2. اغسل حبوب الدخن جيدًا بالماء البارد.
3. أضف حبوب الدخن واليقطين والحليب والماء والملح والسكر إلى وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف وحرّك المزيج.
4. ضع الوعاء في جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء.
5. حدّد وضع [PORRIDGE] (العصيدة)، لمدة 30 دقيقة.
6. قدّم الطبق ساخنًا أو دافئًا في أوعية منفصلة. أضف الزبدة حسب الرغبة.

المكونات:

- **200 جم من حبوب الدخن**
- **600 مل من حليب جوز الهند**
- **400 مل من ماء الشرب**
- **150 جم من اليقطين**
- **الملح حسب الذوق**
- **سكر الفانيلا - حسب الرغبة**

نصيحة يمكنك إضفاء التنوع على الوصفة من خلال إضافة التوابل، مثل القرفة أو جوزة الطيب

العودة إلى الصفحة الرئيسية

شوربة الخضار الروسية

عدد الحصص: 6-8 | ساعة واحدة و40 دقيقة | FRY (القلي)، SOUP (الشوربة) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

1. ابرش الجزر والشمندر بشكل خشن. قطّع البصل إلى شرائح رفيعة. قطّع اللحم إلى مكعبات بحجم 2×2 سم والبطاطا إلى قطع كبيرة وافرم الملفوف والثوم فرمًا ناعمًا.
2. أضف الزيت النباتي والبصل والجزر واللحم والشمندر إلى الوعاء.
3. حدد وضع [FRY] (القلي) لمدة 40 دقيقة. بعد 10 دقائق، أضف الطماطم وعصير الليمون الحامض والسكر والملح والفلفل. حرّك الطعام وواصل الطهي.
4. أضف الملفوف والبطاطا، واسكب الماء. أغلق الغطاء. حدد وضع [SOUP] (الشوربة) لمدة ساعة واحدة.
5. عند انتهاء دورة الطهي، افتح الغطاء بانتباه (قد تخرج كمية كبيرة من البخار).
6. أضف الثوم المقطّع وورق الغار إلى شوربة الخضار المطهوة واترك الخليط كي يمتزج جيدًا.
7. قدّم الشوربة في أوعية عميقة مع القشدة الحامضة والأعشاب (اختياري).

المكونات:

- **300 جم من لحم الثور، مقطعة إلى مكعبات**
- **3 حبات من البطاطا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات**
- **100 غ من الملفوف الأبيض، مقطع إلى شرائح**
- **1,2 ل من ماء الشرب**
- **فصان من الثوم**
- **حبة بصل صغيرة، مقشرة**
- **حبة صغيرة من الجزر، مبشور بشكل خشن**
- **حبة شمندر متوسطة الحجم**
- **طماطم مقطعة - ملعقتان كبيرتان**
- **زيت نباتي - ملعقتان كبيرتان**
- **سكر - ملعقة صغيرة**
- **عصير الليمون الحامض - ملعقتان كبيرتان**
- **ملح - حسب الرغبة • فلفل أسود - 2-3 من حبات البازلاء**



نصيحة تترك الشوربة على نار هادئة كي يغلي لبضع ساعات من أجل الحصول على مذاق أقوى

شوربة إسبانية مع الفاصوليا البيضاء

عدد الحصص: 6-8 | 30 دقيقة | SOUP (الشوربة) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

1. قطّع النقانق.
2. ضع كل المكونات مع التوابل (باستثناء الشمندر أو السبانخ) في وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء. اضبط الوضع [SOUP] (الشوربة) لمدة 30 دقيقة.
3. عند انتهاء دورة الطهي، أضف أوراق الشمندر أو أوراق السبانخ إلى الشوربة الساخنة واتركها لمدة 5 دقائق. قدّم الطبق ساخنًا.

المكونات:

- **150 غ من نقانق السوريسو غير المطهوة أو أي نوع من النقانق المتبّلة**
- **1,5 ل من مرق الدجاج**
- **علبة من الفاصوليا البيضاء (~180 جم)**
- **ورقتان من الغار**
- **رشة زعفران**
- **حبة بصل (صغيرة) ، مفرومة فرمًا ناعمًا**
- **1 حبة من الفلفل الأحمر البلغاري - مقطّع**
- **80 جم من الطماطم مع عصيرها**
- **80 جم من ورق بنجر المانغولد (أو السبانخ)**
- **ملعقة كبيرة واحدة من الباربيكا الحلوة**
- **3 فصوص ثوم مفرومة**
- **حبة من الفلفل الحار، مقطّع بشكل ناعم**



نصيحة يمكن استبدال المرق بماء الشرب

العودة إلى الصفحة الرئيسية

شوربة الملفوف



عدد الحصص: 6-8 | 30 دقيقة | FRY (القلي)، SOUP (الشوربة) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

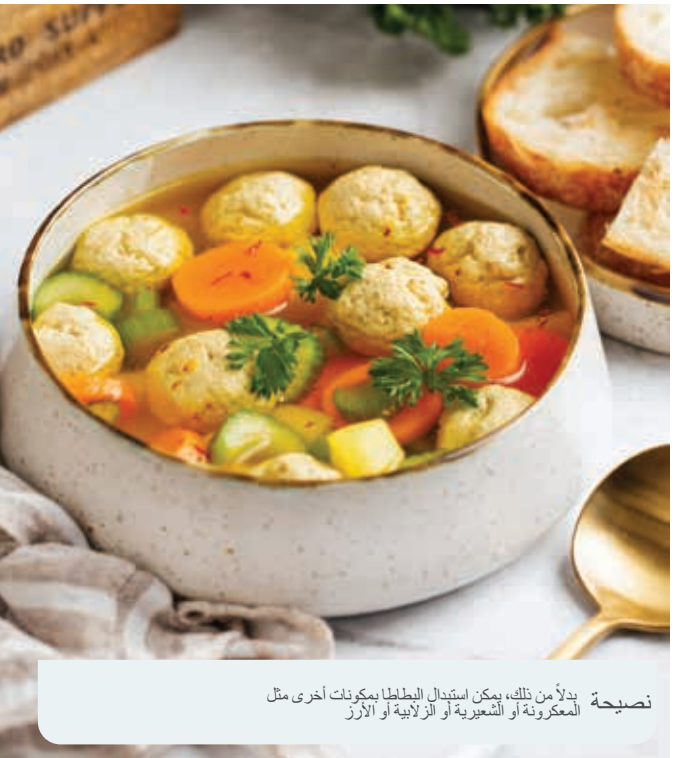
1. أضف الزيت النباتي والبصل والجزر واللحم والفطر إلى وعاء الطهي.
2. اضبط الوضع [FRY] (القلي) لمدة 40 دقائق. بعد 10 دقائق، أضف الملفوف والملح والفلفل. حرّك الخليط كل 10 دقائق واتركه ليطهى.
3. أضف البطاطا والماء إلى وعاء الطهي. أغلق الغطاء واضبط الوضع [SOUP] (الشوربة) لمدة ساعة واحدة.
4. بعد انتهاء البرنامج، افتح الغطاء بانتباه (قد تخرج كمية كبيرة من البخار).
5. قدِّم الشوربة في أوعية منفصلة ورُش عليها الأعشاب المفرومة.
6. قدّمها مع القشدة الحامضة (اختياري).

المكونات:

- **150 جم من الملفوف**
- **300 جم من لحم الثور، مقطعة إلى مكعبات (2 سم)**
- **حبتان من البطاطا مقطّعة**
- **حبة جزر (صغيرة)**
- **حبة بصل (صغيرة)، مقطعة إلى مكعبات**
- **1,6 ل من ماء الشرب**
- **3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي**
- **80 جم من فطر البورسيني، مغسول ومقطع**
- **3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي**
- **ملح وفلفل (حسب الرغبة)**
- **أعشاب عطرية لتزيين الطبق (اختياري)**

نصيحة يمكن استبدال الملفوف الطازج بمخلل الملفوف، كما يمكن جعل هذه الشوربة نباتية - أي من دون لحم. بدلاً من فطر البورسيني، يمكن أيضًا استخدام الفطر الدائري أو عدم إضافة فطر على الإطلاق

شوربة كرات لحم الديك الرومي



عدد الحصص: 6-8 | ساعة واحدة | FRY (القلي)، SOUP (الشوربة) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

1. ملّح اللحم المفروم وقسّمه إلى كرات متساوية لا يزيد قطرها عن 4-3 سم. قطّع الجزر إلى دوائر، والكرفس إلى أنصاف حلقات، والبطاطا إلى مكعبات كبيرة.
2. اسكب الجزر والكرفس في وعاء، وأضف الزيت.
3. اضبط وظيفة [FRY] (القلي) لمدة 20 دقيقة. حرّك المزيج من وقت إلى آخر.
4. بعد انتهاء برنامج الطهي، أضف البطاطا وكرات اللحم والملح والماء وأضف الزعفران. أغلق الغطاء. حدد وضع [SOUP] (الشوربة) لمدة 40 دقيقة.
5. عند انتهاء البرنامج، افتح الغطاء بانتباه (بما أنه قد تخرج كمية كبيرة من البخار).
6. قدم الطبق ساخنًا في أوعية مستقلة.

المكونات:

- **350 جم من لحم الديك الرومي المفروم**
- **1,5 ل من الماء**
- **قطعتان من البطاطا**
- **قطعتان من أعواد الكرفس**
- **حبة جزر**
- **رشة من الزعفران**
- **ملعقة كبيرة من الزيت النباتي للقلي**
- **عودان من الخضار الطازجة**
- **الملح حسب الذوق**

نصيحة بدلاً من ذلك، يمكن استبدال البطاطا بمكونات أخرى مثل المعكرونة أو الشعيرية أو الزلابية أو الأرز

العودة إلى الصفحة الرئيسية

البطاطا المقلاة مع الفطر



عدد الحصص: 4 | 50 دقيقة | FRY (القلي) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. قطّع البطاطا إلى قطع كبيرة، والبصل إلى حلقات نصفية، والفطر إلى قطع كبيرة.
2. صب الزيت في الوعاء واضبط الوضع [FRY] (القلي) لمدة 50 دقيقة. ضع الفطر في وعاء الطهي. بعد 10 دقائق، أضِف البطاطا وقلّبها. قم بقلي الفطر والبطاطس لمدة 20 دقيقة.
3. أضِف البصل إلى الوعاء واخلط المكونات جيدًا، ثم استمر في القلي حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا من دون إغلاق الغطاء. إذا لزم الأمر (وفقًا لحجم الفطر)، قم بالطهي لمدة أطول قليلاً. عند انتهاء وقت البرنامج، تبّل المكونات بالملح والأعشاب المفرومة فرمًا ناعمًا وضع ملعقة من الزبدة الباردة لإضفاء النكهة.
4. قدّم الطعام في أطباق منفصلة.

المكونات:

- **450 جم من البطاطا للقلي**
- **حبة بصل**
- **ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي**
- **150 جم من الفطر**
- **100جم من فطر المحار**
- **3 سيقان من البقدونس**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **الملح حسب الذوق**

نصيحة يوصى بغسل البطاطا وتجفيفها قليلاً لإزالة النشا قبل القلي، لتجنب التصاقها ببعضها أثناء عملية الطهي. نوصي أيضًا بإضافة الملح فقط عندما تصبح البطاطا شبه جاهزة.

يخنة الخضار



عدد الحصص: 4 | 40 دقيقة | STEW (الطهي البطيء) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. قطّع الباذنجان إلى حلقات نصفية بسماكة 1,5 سم، وقطّع البصل والكزبرة والثوم والجزر والفلفل والطماطم.
2. صب الزيت في الوعاء، واضبط الوضع [STEW] (الطهي البطيء) على درجة حرارة 120 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة. ضع كل الخضار ومعجون الطماطم. أضف الماء واخلط المكونات جيدًا وتبّلها.
3. أغلق الغطاء.
4. قدّم الطبق المطهو باردًا أو ساخنًا. رش بعض الأعشاب المفرومة قبل التقديم.

المكونات:

- **حبة من الباذنجان**
- **حبتان من الفلفل الحلو**
- **حبتان من الطماطم**
- **2-3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم**
- **حبة جزر**
- **50 مل من ماء الشرب**
- **حبة بصل (متوسطة الحجم)**
- **3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي**
- **فصان من الثوم**
- **أوراق كزبرة وإكليل الجبل**
- **الملح والتوابل، حسب الرغبة**

نصيحة استخدم الخضار الموسمية للقلي، واستبدل المكونات كما تريد

العودة إلى الصفحة الرئيسية

غراتان البطاطا

عدد الحصص: 4 | 50 دقيقة | STEW (الطهي البطيء) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

1. ادهن وعاء الطهي بالقليل من الزبدة.
2. قطّع البطاطا إلى شرائح رفيعة (3-2 مم) بواسطة سكين حاد، وقطّع الجزء الأبيض من الكراث إلى شرائح رفيعة. امزج الثوم وكريمة الطبخ وجوزة الطيب والملح والفلفل معًا. ضع طبقات من البطاطا في جهاز الطهي المتعدد الوظائف، بالتناوب مع مزيج الكريمة والجبنة المبشورة. ضع طبقة من كريمة الطبخ فوق المزيج.
3. أغلق غطاء جهاز الطهي متعدد الوظائف واضبط الوضع [STEW] (الطهي ببطء) على درجة حرارة 90 درجة مئوية لمدة 50 دقيقة.
4. عند انتهاء دورة الطهي، افتح الغطاء واتركه ليبرد قبل قلب الوعاء برفقٍ رأسًا على عقب لإزالة الغراتان المطهو من القالب.

المكونات:

- **6-7 قطع من البطاطا (متوسطة الحجم)**
- **80 جم من الجبنة المبشورة (من نوع إيدام أو جودا أو ايمنتال)**
- **150 مل من كريمة الطبخ**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **قطعة واحدة من الكراث**
- **فص واحد من الثوم**
- **ملعقة صغيرة واحدة من جوزة الطيب**
- **فلفل أبيض وملح - حسب الرغبة**
- **زعتر طازج - حسب الرغبة**



نصيحة لصنع الغراتان، اختر من بين مجموعة متنوعة من البطاطا الغنية بالنشا، مثل بطاطا روست

اللحم المشوي

عدد الحصص: 6-4 | ساعة واحدة و15 دقيقة | FRY (القلي)، ROAST (الشوي) | درجة الصعوبة: 3

خطوات الطهي

1. بواسطة سكين رفيع وحاد، اصنع بعض الشقوق الصغيرة على قطعة كاملة من عنق لحم الضأن. قم بحشي كل شق بشرائح الجزر وفصوص الثوم. افرك اللحم بالملح والتوابل. ضعه في الثلاجة لمدة 4 ساعات لينتقع.
2. ضع اللحم في وعاء الطهي. اضبط الوضع (FRY) (القلي) على درجة حرارة 160 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. قم بقلي قطعة اللحم بالزيت مع فتح الغطاء وقلبها على الجهة الأخرى في منتصف العملية.
3. أضف الماء، وأغلق الغطاء.
4. اضبط الوضع [ROAST] (الشوي) على درجة حرارة 140 درجة مئوية لمدة ساعة واحدة. عند انتهاء الوضع، انقل لحم الضأن المسلوق الذي تم إعداده إلى الطبق.

المكونات:

- **700 جم من عنق لحم الضأن**
- **حبتان من الجزر مقطّعتان إلى شرائح 30 مل من الزيت النباتي**
- **10 فصوص من الثوم**
- **ملعقة صغيرة واحدة من الأوريجانو المجفّف**
- **1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة**
- **1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون**
- **100 مل من ماء الشرب**
- **الملح حسب الذوق**
- **الفلفل حسب الذوق**



نصيحة قدّم الطبق ساخنًا أو باردًا

العودة إلى الصفحة الرئيسية



يخنة الغولاش الهنغاري

عدد الحصص: 6 | ساعة واحدة و50 دقيقة | FRY (القلي)، STEW (الطهي البطيء) | درجة الصعوبة: 3

خطوات الطهي

1. قطّع اللحم إلى مكعبات كبيرة (~ 2 سم). قشّر الخضار وقطّعها إلى مكعبات (~ 1.5 سم).
2. اضبط الوضع [FRY] (القلي) لمدة 50 دقيقة. أضف الزيت إلى وعاء جهاز الطهي متعدد الوظائف، ثم أضف اللحم المقطّع إلى شرائح. حرّك المزيج من وقت إلى آخر. أضف الجزر والبصل والثوم وجذر الكرفس واترك المزيج لمدة 20 دقيقة. حرّك المزيج من وقت إلى آخر. قبل 5 دقائق من انتهاء وقت البرنامج، اسكب النبيذ في الوعاء واتركه ليطهى.
3. أضف البطاطا المقطعة والفلفل والتوابل والدقيق والملح إلى وعاء جهاز الطهي متعدد الوظائف. قم بتحريكه بسرعة. اسكب الماء في الوعاء. أغلق الغطاء واضبط الوضع [STEW] (الطهي البطيء) على درجة حرارة 120 درجة مئوية لمدة ساعة واحدة.
4. عند انتهاء وقت برنامج الطهي، قدّم يخنة الغولاش في أطباق منفصلة، مع القشدة الحامضة والأعشاب المقطّعة حسب الرغبة.

المكونات:

- **700 جم من لحم البقر**
- **1,2 لتر من الماء**
- **200 مل من النبيذ الأحمر الجاف**
- **حبة بصل**
- **حبتان من الجزر**
- **جذر من الكرفس**
- **4 حبات من البطاطا**
- **40 مل من الزيت النباتي**
- **3 ملاعق كبيرة من البابريكا المطحون**
- **حبتان من الفلفل الأحمر البلغاري**
- **3 فصوص من الثوم**
- **ملعقة صغيرة من السكر**
- **1/3 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون**
- **3 ملاعق صغيرة من الطحين**
- **حبات الفلفل وورق الغار والملح - حسب الذوق**



ستروجانوف اللحم

عدد الحصص: 4 | 25 دقيقة | FRY (القلي) | درجة الصعوبة: 2

خطوات الطهي

1. قطّع البصل والفطر ولحم البقر إلى شرائح.
2. اسكب زيت الزيتون في وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف، وأضف البصل والفطر ولحم البقر.
3. اضبط الوضع [FRY] (القلي) وقم بقلي المكونات لمدة 10 دقائق.
4. أضف الكريمة والقشدة الحامضة والملح والفلفل، واضبط الوضع [FRY] (القلي) لمدة 15 دقيقة أخرى.
5. قدّم الطبق ساخنًا مع البطاطا أو الأرز.

المكونات:

- **300 جم من لحم البقر (فيليه أو تيندرلوين أو فلانك)**
- **حبة بصل**
- **ملعقتان كبيرتان من الخردل الخفيف**
- **150 جم من الفطر المحاري**
- **150 مل من الكريمة بنسبة 22%**
- **3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **150 جم من القشدة الحامضة الدهنية**
- **الملح حسب الذوق**
- **الفلفل حسب الذوق**

نصيحة يمكن استبدال الفطر المحاري بالفطر الدائري

العودة إلى الصفحة الرئيسية

يخنة الدجاج على الطريقة الجورجية

عدد الحصص: 4 | 30 دقيقة | STEW (الطهي البطيء) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. قطّع الدجاج وافرم البصل والطماطم والفلفل على شكل نصف حلقات.
2. اضبط الوضع [STEW] (الطهي البطيء) لمدة 30 دقيقة. ضع قطع الدجاج والثوم والزبدة في وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف المسخن مسبقًا، ثم قلّب الدجاج لمدة 10 دقائق. تبّل الطبق بالتوابل والملح. ثم أضف البصل والطماطم والفلفل وقلّب المزيج بسرعة. أغلق الغطاء.
3. عند انتهاء البرنامج، افتح الغطاء بانتباه.
4. قدّم الطبق مع الأعشاب المقطعة.

المكونات:

- **قطعة دجاج متوسطة الحجم (حتى 1 كجم)**
- **4 حبات من الطماطم (صغيرة).**
- **حبتان من البصل.**
- **حبتان من الفلفل البلغاري.**
- **باقة من الريحان مفرومة فرمًا ناعمًا**
- **باقة من الكزبرة مفرومة فرمًا ناعمًا**
- **1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المطحون**
- **ملعقتان صغيرتان من الباربريكا المطحون**
- **3 فصوص من الثوم المفروم**
- **الملح حسب الذوق**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**



نصيحة لحم البقر ولحم الضأن وحتى الأسماك مثالية لطبق شاخوخبيلي

الفلفل المحشي

عدد الحصص: 4 | 45 دقيقة | FRY (القلي)، STEW (الطهي البطيء) | درجة الصعوبة: 3

خطوات الطهي

1. قطع حبات الفلفل من الساق وانزع البذور منها واغسلها.
2. قطع الكوسا إلى مكعبات صغيرة أو ابشرها على مبشرة خشنة.
3. امزج اللحم المفروم مع الفلفل الحار المفروم فرمًا ناعمًا ومكعبات الكوسا والتوابل. احشِ حبات الفلفل وضعها جانبًا.
4. اسكب الزيت في وعاء الطهي، وحدد وضع [FRY] (القلي) على درجة 160 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة واترك الغطاء مفتوحًا. أضف البصل المقطع إلى نصف حلقات والجزر المبشور. قلّب من وقت لآخر، وأضف الكوسا والطماطم مع العصير.
5. أضف الفلفل المحشو إلى الخضار المقلية، وأضف الماء والملح والفلفل. اضبط الوضع [STEW] (الطهي البطيء) لمدة 30 دقيقة.
6. انقل الخضار المقلية إلى وعاء الخلاط واخلط المكونات حتى تحصل على قوام كثيف. رتّب الفلفل في أطباق التقديم وضع فوقها صلصة الخضار. قدّم الطبق مع القشدة الحامضة إذا لزم الأمر.

المكونات:

- **6 حبات متوسطة الحجم من الفلفل الحلو**
- **300 جم من اللحم المفروم**
- **80 جم من الأرز المسلوق**
- **حبة من الفلفل الحار (اختياري)**
- **ملح وفلفل (حسب الرغبة)**

للصلصة:

- **حبة من الجزر**
- **حبة من البصل**
- **200 جم من الطماطم المعلبة**
- **0,5 ل من ماء الشرب**
- **ملح وفلفل (حسب الرغبة)**



العودة إلى الصفحة الرئيسية



سمك السلمون المطهو بالبخار

عدد الحصص: 2 | 15 دقيقة | STEAM (الطهي بالبخار) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. قطّع السلمون إلى شرائح، وأضف عصير الليمون الحامض والملح والفلفل حسب الذوق، وضعها في سلة الطهي بالبخار المزودة مع جهاز الطهي المتعدد الوظائف.
2. أضف الجزر والقرنبيط وزهور البروكولي في سلة الطهي بالبخار. اسكب كوبًا من الماء في وعاء الطهي.
3. ضع سلة الطهي بالبخار في الوعاء. اضبط الوضع [Steam] (الطهي بالبخار) لمدة 15 دقيقة. أغلق الغطاء.
4. بعد انتهاء الوضع المحدد، افتح الغطاء بانتباه.
5. قدّمه في أطباق منفصلة. اسكب قليلاً من زيت الزيتون قبل تقديمه.

المكونات:

- **500 جم من فيليه سمك السلمون (حوالى 3 قطع)**
- **حبتان كبيرتان من زهور البروكولي والقرنبيط**
- **حبة من الجزر المقطع.**
- **1/2 حبة من الليمون الحامض**
- **ملح وفلفل - حسب الذوق**



شرائح الديك الرومي مطهوة بالبخار

عدد الحصص: 4 | 15 دقيقة | STEAM (الطهي بالبخار) | درجة الصعوبة: 1

خطوات الطهي

1. افرم لحم الديك الرومي وأضف إليه الملح والتوابل. شكّله على شكل شطائر صغيرة.
2. اسكب الماء في وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف.
3. ضع القطع في سلة الطهي بالبخار المزودة مع الجهاز، ثم ضع السلة في وعاء جهاز الطهي المتعدد الوظائف.
4. اضبط الوضع [Steam] (الطهي بالبخار) لمدة 15 دقيقة.
5. أغلق الغطاء.
6. عند انتهاء برنامج الطهي، افتح الغطاء بانتباه.
7. قدّم القطع في طبق مع سلطة الخس والطماطم الكرزية. ثم أضف زيت الزيتون (المعصور على البارد) قبل تقديم الطبق.

المكونات:

- **300 جم من فيليه الديك الرومي**
- **ملعقة كبيرة من زيت الزيتون**
- **150 مل من الماء**

للسلطة:

- **8 حبات من الطماطم الكرزية**
- **150 جم من أوراق الخس**
- **الملح والتوابل، حسب الرغبة**

نصيحة يمكن أن يحل لحم الضأن المفروم محل فيليه الديك الرومي. يمكنك أيضًا استخدام قطع الدجاج المفرومة المتبّلة حسب ذوقك.

العودة إلى الصفحة الرئيسية

الزبادي الكلاسيكي



YOGURT (الزبادي)

درجة الصعوبة: 1

عدد الحصص: 6

10 ساعات

نصيحة

لا حاجة إلى الغليان المُسبق عند استخدام الحليب المعقم. عند استخدام حليب كامل الدسم أو الحليب المبستر، يجب غليه أولًا ثم تبريده حتى تصل حرارته إلى درجة حرارة الغرفة. يمكنك استخدام بادئات التخمير الجافة والمجففة بالتبريد.

خطوات الطهي

1. حرّك الحليب والزبادي حتى يصبح قوام المزيج ناعمًا. اسكب في أكواب زجاجية منفصلة (مقاومة للحرارة) أو مباشرة في وعاء الطهي.
2. ضع الوعاء في جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء. اضبط الوضع [YOGURT] (الزبادي) لمدة 8 ساعات.
3. عند انتهاء دورة التخمير، ضع الزبادي في البراد لمدة 5 ساعات على الأقل.

المكونات:

- **1 ل من حليب كامل الدسم (3,2%) من الدسم كحد أدنى)**
- **100 جم من الزبادي الطبيعي من دون إضافات**

العودة إلى الصفحة الرئيسية

الخبز الأبيض



* قد يختلف الشكل الحقيقي عن الصورة.

YOGURT (الزبادي)، BAKE (الخَبز)

درجة الصعوبة: 5

عدد الحصص: 6

ساعتان و10 دقائق

نصيحة

استبدل ما يصل إلى 20% من دقيق القمح بدقيق الحبوب الكاملة أو دقيق الحنطة السوداء للحصول على مذاق أصلي وأغنى. يمكنك أيضًا زيادة درجة الحرارة إذا كنت ترغب في الحصول على قشرة ذهبية أكثر.
يمكن الاحتفاظ بالخُبز لبضعة أيام في وعاء محكم الإغلاق. يمكن تقطيع الخبز البائت إلى شرائح وتحميصه أو استخدامه مع البروسكيتا أو الشطائر.
*إذا لم تُخمّر العجينة، فمن المحتمل أن تكون الخميرة التي استخدمتها قد انتهت صلاحيتها، أو قد استخدمت الماء الساخن جدًا. حاول إضافة القليل من الخميرة الجديدة في هذه الحالة.

خطوات الطهي

الخطوة 1: تحضير العجينة

1. في كوب، حرك الخميرة والسكر مع الماء الدافئ (بدرجة حرارة الغرفة) حتى يذوب المزيج تمامًا. أضف الزيت.
في وعاء منفصل، امزج الدقيق مع الملح والأوريجانو. أضف الخليط السائل إلى المكونات الجافة، ثم قم بعجن المزيج باستخدام جهاز العجن أو يدويًا حتى يصبح القوام ناعمًا (حوالى 10 دقائق).

الخطوة 2: تخمير العجينة

2. كوّر العجينة وضعها في وعاء الطهي. ثم ضع الوعاء في جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء واضبط واضبط الوضع [YOGURT/DOUGH RISING] (تخمير الزبادي/العجينة) لمدة 30 دقيقة.
3. عند انتهاء دورة التخمير، افتح الغطاء - يجب أن يكون حجم العجينة قد تضاعف.*
أخرج العجينة من الوعاء وقم بعجنها لإزالة كل فقاعات الغاز والهواء.
كوّر العجينة مرة أخرى ثم أعدها إلى الوعاء.
أغلق الغطاء واضبط الوضع [YOGURT/DOUGH RISING] (تخمير الزبادي/العجينة) لمدة 30 دقيقة أخرى.

الخطوة 3: خَبز العجينة

4. في النهاية، تحقق مما إذا كان حجم العجينة قد تضاعف. إذا كان الأمر كذلك، فأغلق الغطاء واضبط الوضع [BAKE] (الخَبز) على 140 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة.
5. افتح الغطاء وأخرج الخُبز عن طريق قلب الوعاء رأسًا على عقب.
6. أعد الخُبز إلى الوعاء بحيث يكون الجانب الداكن باتجاه الأعلى. أغلق الغطاء واضبط الوضع [BAKE] (الخَبز) على 140 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة.
7. عند انتهاء دورة الخَبز، افتح الغطاء واترك الخُبز يبرد. أخرجه عن طريق قلب الوعاء رأسًا على عقب.
8. اتركه ليبرد تمامًا قبل تقطيعه بسكين حاد. قدّمه مع زبدة الثوم.

المكونات:

- **500 جم من دقيق القمح القوي (من الدرجة الممتازة)**
- **300 مل من الماء الدافئ**
- **10 جم من الملح**
- **10 مل من زيت دوّار الشمس**
- **10 جم من السكر**
- **2 جم من الأوريجانو المجفّف**
- **6 جم من الخميرة الجافة**

العودة إلى الصفحة الرئيسية

كعكة الجزر



* قد يختلف الشكل الحقيقي عن الصورة.

BAKE (الخَبز)

درجة الصعوبة: 2

عدد الحصص: 6

40 دقيقة

خطوات الطهي

1. ابشر حبتين من الجزر باستخدام مبشر ناعم وقم بإزالة كل العصير. يجب أن يكون لديك حوالى 135 جم من الجزر.
2. في وعاء منفصل، أضف البيض والسكر وبشر البرتقال. اخفق جيدًا لتختلط المكونات مع بعضها.
3. اخلط الدقيق والبيكنج باودر والقرفة وجوزة الطيب والجوز معًا. أضف الزيت (من نوع عديم الرائحة) وهريسة التفاح.
4. اخلط كل المكونات وحرّك بواسطة ملعقة سيليكون حتى تحصل على خليط متجانس.
5. اسكب خليط الكعكة في وعاء الطهي واختر الوضع [BAKE] (الخَبز) على درجة حرارة 160 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة.
6. أخرج الكعكة عن طريق قلب الوعاء رأسًا على عقب واترك الكعكة تبرد.
7. لتحضير التغليفة: اخفق الزبدة والسكر الناعم وأضف كريمة المسكربون مع استمرار الخفق حتى تتشكل قمم صلبة.
ضع التغليفة على الكعكة وادهنها بسلاسة باستخدام الملعقة. قم برشّ الجوز المطحون على الكعكة.

المكونات:

- **135 جم من الجزر المبشور (معصور)**
- **200 جم من السكر الأسمر**
- **بيضتان**
- **70 جم من الجوز المفروم فرمًا خشنًا**
- **10 جم من البيكنج باودر**
- **155 جم من الدقيق المنخول**
- **80 جم من هريسة التفاح**
- **برتقال (بشر)**
- **50 جم من الزيت النباتي**
- **2 جم من القرفة المطحونة**
- **1 جم من جوزة الطيب**

لتحضير الكريمة:

- **100 جم من السكر الناعم**
- **100 جم من الزبدة المذوبة**
- **250 جم من كريمة المسكاربون**

العودة إلى الصفحة الرئيسية

كعكة الشوكولاتة الطرية



BAKE (الخَبز)

درجة الصعوبة: 2

عدد الحصص: 6

40 دقيقة

نصيحة

يمكنك إضافة المكسرات والتوت والخوخ المجفف إلى الخليط حسب رغبتك للحصول على صنف مختلف

المكونات:

- **200 جم من الزبدة**
- **200 جم من السكر**
- **4 بيضات**
- **250 مل من الحليب**
- **350 جم من الدقيق**
- **100 جم من بودرة الكاكاو**
- **10 جم من البيكنج باودر**
- **ملعقة صغيرة من الزبدة (للوعاء)**
- **جوزة البقان للطبقة العلوية**

خطوات الطهي

1. ذوِّب الزبدة واخلطها مع السكر في وعاء للخلط. اخلط جيدًا، وأضف البيضة تلو الأخرى. أضف الحليب (بدرجة حرارة الغرفة) واخلط مجددًا.
2. أضف الكاكاو والبيكنج باودر إلى الدقيق المنخول. اخلط كل المكونات معًا حتى تصل إلى خليط قوامه ناعم ومتجانس. ادهن وعاء الطهي الخاص بجهاز الطهي المتعدد الوظائف بالزبدة. اسكب الخليط فيه.
3. ضع وعاء الطهي في جهاز الطهي المتعدد الوظائف. أغلق الغطاء. حدد وضع [BAKE] (الخَبز) على 150 درجة مئوية لمدة ساعة واحدة.
4. عند انتهاء دورة الطهي، افتح الغطاء واترك الكعكة تبرد قليلًا. ثم أخرج الكعكة عن طريق قلب الوعاء رأسًا على عقب.
5. قدِّم الكعكة مع الشوكولا الناعم والتوت الطازج أو المكسرات المفرومة إذا كنت ترغب في ذلك.

ملاحظة: يجب إضافة البيض والحليب بدرجة حرارة الغرفة.

العودة إلى الصفحة الرئيسية

SK

Tefal

simply cook plus



Vitajte vo svete TEFAL Simply Cook Plus.

Vďaka 12 varným režimom, prispôsobiteľným nastaveniam a manuálnemu režimu môžete poľahky pripraviť čokoľvek od výživných raňajok až po husté polievky a vývary, jedlá na pare, skvelé ryžové pokrmy či dokonca koláče.
Pripravte jednoduché domáce sladkosti či výdatné pochúťky stlačením zopár tlačidiel.
Ďalšie tipy a informácie o jednotlivých ponukách nájdete v návode na používanie.

Vychutnajte si jednoduché a chutné domáce pokrmy každý deň.

Opis ovládacieho panela 51
Tabuľka programov varenia 52
RAŇAJKY 53
Ovsená kaša s banánmi a malinami 53
Pšenová kaša s tekvicou 53



POLIEVKY 54
Boršč 54
Španielska polievka s fazuľou a chorizom 54
Kapustnica 55
Polievka s morčacími mäsovými guľôčkami 55



HLAVNÉ JEDLÁ A PRÍLOHY 56
Zemiakovo-hubové soté 56
Zelenina vo vlastnej šťave 56
Gratinované zemiaky 57
Pečené bravčové 57
Maďarský guláš 58
Hovädzí stroganov 58
Gruzínska hustá kuracia polievka 59
Plnené papriky 59



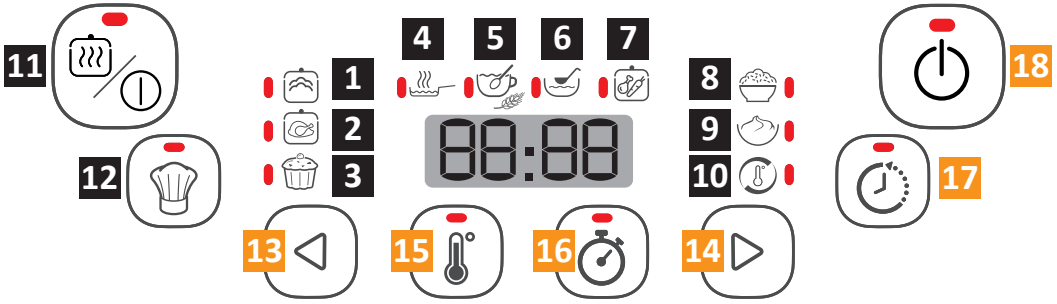
POKRMY NA PARE 60
Losos na pare 60
Morčacie kotlety na pare 60



MÚČNIKY A DEZERTY 61
Tradičný jogurt 61
Oreganový chlieb 62
Mrkvový koláč 63
Jemný čokoládový koláč 64



ÚVOD K OVLÁDACIEMU PANELU



	PONUKA	OPIS
1		**VARENIE PAROU** Varenie surovín pomocou pary tvorenej z vody naliatej v hrnci. Ideálne na prípravu receptov s vyváženou a intenzívnou chuťou.
2		**PRAŽENIE** Príprava celých kusov mäsa, rýb alebo zeleniny. Na použitie tejto ponuky budete musieť do varnej nádoby naliať trochu tuku a tekutiny.
3		**PEČENIE** Príprava dezertov, koláčov či receptov na chlieb.
4		**RESTOVANIE/SMAŽENIE** Príprava malých kúskov surovín s olejom. Maximálne množstvo oleja: 350 ml
5		**KAŠA KAŠA** Varenie výživných obilninových zmesí s mliekom.
6		**POLIEVKA** Príprava výživných a prírodných polievok či zeleninových vývarov. Maximálne množstvo: Značka 8 na varnej nádobe
7		**DUSENIE/POMALÉ VARENIE** Jednoduchá príprava receptov na šťave alebo pomalé varenie až 8 hodín na vytvorenie jemných pokrmov s intenzívnou chuťou.
8		**RYŽA/OBILOVINY (automaticky)** Príprava ryže alebo iných druhov obilovín. Odporúčania na prípravu pokrmov nájdete v časti RYŽA/OBILOVINY v návode na používanie. Maximálne množstvo: Značka 8
9		**JOGURT** Kvasenie jogurtu priamo vo varnej nádobe alebo v inej nádobe vhodnej do rúry. Túto funkciu možno použiť aj na kysnutie cesta.
10		**ZOHRIATIE** Zohriatie už uvareného pokrmu.

	KĽÚČ	OPIS
11		**ZRUŠIŤ/UDRŽOVAŤ V TEPLE** Ak chcete zrušiť ponuku alebo manuálne aktivovať funkciu udržovania v teple počas výberu ponuky. Zelený indikátor svieti: Udržovanie v teple je aktívne Zelený indikátor bliká: v rámci ponuky je nastavené udržovanie v teple po ukončení varného cyklu.
12		**MANUÁLNY REŽIM** Pripravte si akýkoľvek pokrm spôsobom, ktorý vám najviac vyhovuje. Môžete si nastaviť vlastný čas aj teplotu prípravy jedla. Posledné zadané hodnoty sa uložia na ďalšie použitie.
13		**Tlačidlo späť/«zníženie»** Slúži na výber ponuky od 10 do 1 a zníženie času alebo teploty prípravy jedla.
14		**Tlačidlo dopredu/«zvýšenie»** Slúži na výber ponuky od 1 do 10 a zvýšenie času alebo teploty prípravy jedla
15		**Tlačidlo TEPLOTA s indikátorom** Po stlačení tohto tlačidla môžete v prípade potreby upraviť teplotu.
16		**Tlačidlo ČASOVAČ s indikátorom** Po stlačení tohto tlačidla môžete v prípade potreby upraviť čas.
17		**Tlačidlo ODLOŽENÉ SPUSTENIE s indikátorom** Umožňuje vopred naprogramovať spustenie vybranej ponuky na prípravu pokrmu. Do zobrazeného času je započítaný celkový čas prípravy vo vybranej ponuke.
18		**Tlačidlo SPUSTENIE s indikátorom** Slúži na spustenie ponuky prípravy jedla s prednastaveným časom a teplotou.

Ďalšie podrobnosti o jednotlivých funkciách nájdete v návode na používanie.

TABUĽKA VARENIA

PONUKY		ČAS PRÍPRAVY JEDLA			TEPLOTA		ODLOŽENÉ SPUSTENIE		AUTOMATICKÉ UDRŽOVANIE V TEPLE	POLOHA VEKA	
		Prednastavené	Zvýšenie	Rozsah	Prednastavené	Rozsah	Rozsah	Zvýšenie		zatvorené	otvorené
	VARENIE PAROU	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	up to 24 h	5 min	NIE	-	-
	PRAŽENIE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	up to 24 h	5 min	NIE	-	-
	PEČENIE	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	5 min	NIE	-	-
	RESTOVANIE/ SMAŽENIE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	-	NIE	-	-
	KAŠA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	up to 24 h	5 min	ÁNO	-	-
	POLIEVKA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	up to 24 h	5 min	ÁNO	-	-
	DUSENIE/ POMALÉ VARENIE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/ 120°C	up to 24 h	5 min	ÁNO	-	-
	RYŽA/ OBILOVINY	Automatické	-	Automatické	Automatické	-	up to 24 h	5 min	ÁNO	-	-
	JOGURT/ KVASENIE	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NO	-	NIE	-	-
	ZOHRIATIE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NO	-	NIE	-	-
	MANUÁLNY REŽIM	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40 – 160 °C (zvýšenie po 10 °C)	Najviac 24 h	5 min	NIE	-	-
	ZRUŠIŤ/ AUTMATICKÉ UDRŽOVANIE V TEPLE	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ODLOŽENÉ SPUSTENIE	-	-	-	-	-	-	-	-		



Odporúčanie Prípadne môžete použiť celozrnné vločky. V takomto prípade varte o trochu dlhšie

Ovsená kaša s banánom a malinami

Náročnosť: 1 | KAŠA | 15 minút | Počet porcií: 2

Prísady:

- *150 g ovsených vločiek*
- *600 ml mlieka*
- *20 g masla (voliteľné)*
- *soľ, cukor – podľa chuti*
- *maliny, banán alebo iné ovocie na ozdobenie*

Postup prípravy

1. Vložte ovsené vločky, mlieko, soľ a cukor do varnej nádoby a zamiešajte ich.
2. Vložte varnú nádobu do multivariča. Zatvorte veko.
3. Nastavte režim [KAŠA] na 15 minút.
4. Podávajte horúce alebo teplé v miske.
5. Ozdobte nakrájaným banánom a malinami.



Odporúčanie Recept môžete ozvláštniť ochutením napríklad pomocou škorice alebo muškátového orieška.

Pšenová kaša s tekvicou v kokosovom mlieku

Náročnosť: 1 | KAŠA | 30 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *200 g pšena*
- *600 ml kokosového mlieka*
- *400 ml pitnej vody*
- *150 g tekvice*
- *soľ podľa chuti*
- *vanilkový cukor – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Ošúpte tekvicu a nakrájajte ju na malé kúsky.
2. Veľmi dôsledne opláchnite pšeno pod prúdom studenej vody.
3. Vložte pšeno, tekvicu, mlieko, vodu, soľ a cukor do varnej nádoby a zamiešajte ich.
4. Vložte varnú nádobu do multivariča. Zatvorte veko.
5. Nastavte režim [KAŠA] na 30 minút.
6. Horúce alebo teplé naložte do jednotlivých misiek. Ak chcete, pridajte maslo.

Späť na hlavnú stránku



Odporúčanie V záujme dosiahnutia intenzívnejšej chuti môžete boršč nechať niekoľko hodín slabo vrieť.

Boršč

Náročnosť: 2 | SMAŽENIE, POLIEVKA | 1 hodina 40 minút | Počet porcií: 6-8

Prísady:

- *300 g hovädzieho mäsa, na kocky*
- *3 stredne veľké zemiaky, na kocky*
- *100 g bielej kapusty, krájanej*
- *1,2 l pitnej vody*
- *2 strúčiky cesnaku*
- *1 malá cibuľa, na prúžky*
- *1 malá mrkva, nahrubo nastrúhaná*
- *1 stredne veľká červená repa*
- *2 PL nakrájaných paradajok*
- *2 PL rastlinného oleja*
- *1 ČL cukru*
- *2 PL citrónovej šťavy*
- *Soľ – podľa chuti*
- *2 – 3 ks celého čierneho korenia*

Postup prípravy

1. Nastrúhajte nahrubo mrkvu a červenú repu. Nakrájajte cibuľu na tenké prúžky. Mäso nakrájajte na kocky veľkosti 2 x 2 cm, zemiaky na kúsky, kapustu na jemno a cesnak na malé kúsky.
2. Pridajte rastlinný olej, cibuľu, mrkvu, mäso a červenú repu do varnej nádoby.
3. Nastavte režim [SMAŽENIE] na 40 minút. Po 10 minútach pridajte paradajky, citrónovú šťavu, cukor, soľ a čierne korenie. Zamiešajte a nechajte variť.
4. Pridajte kapustu a zemiaky, prilejte vodu. Zatvorte veko. Nastavte režim [POLIEVKA] na 1 hodinu.
5. Na konci varného cyklu opatrne otvorte veko (môže spod neho vyjsť veľa pary).
6. Do hotového boršču pridajte nakrájaný cesnak a bobkový list a nechajte ich nasiaknuť.
7. Polievku podávajte v hlbokých miskách so smotanou a bylinkami (voliteľné).



Odporúčanie Vývar je možné nahradiť pitnou vodou.

Španielska polievka s bielou fazuľou

Náročnosť: 2 | POLIEVKA | 30 minút | Počet porcií: 6-8

Prísady:

- *150 g surových klobások chorizo alebo akýchkoľvek iných pálivých klobások*
- *1,5 l kuracieho vývaru*
- *1 plechovka bielej fazule (~180 g)*
- *2 bobkové listy*
- *štipka šafranu*
- *1 cibuľa (malá), na jemno nasekaná*
- *1 bulharská červená paprika – nakrájaná*
- *80 g paradajok vo vlastnej šťave*
- *80 g listov repy Mangold (alebo špenát)*
- *1 PL sladkej papriky*
- *3 strúčiky cesnaku, nasekané*
- *1 čili papričky, na jemno nasekaná*

Postup prípravy

1. Nakrájajte klobásky na kúsky.
2. Vložte všetky suroviny a koreniny (okrem repy a špenátu) do varnej nádoby multivariča. Zatvorte veko. Nastavte režim [POLIEVKA] na 30 minút.
3. Na konci varného cyklu pridajte listy repy alebo špenátu do horúcej polievky a ponechajte ich tam 5 minút. Podávajte horúce.

Späť na hlavnú stránku



Odporúčanie

Čerstvú kapustu môžete nahradiť kvasenou kapustou a polievku uvariť aj vo vegetariánskej verzii bez mäsa. Namiesto hríbov smrekových môžete použiť šampiňóny, prípadne huby úplne vynechať.

Kapustnica

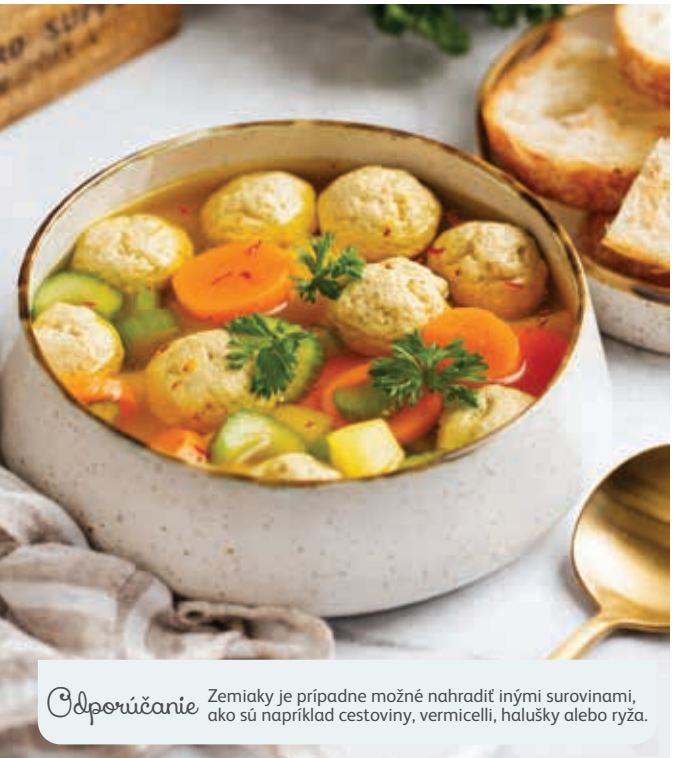
Náročnosť: 2 | SMAŽENIE, POLIEVKA | 30 minút | Počet porcií: 6-8

Prísady:

- *150 g kapusty*
- *300 g hovädzieho mäsa, na kocky (2 cm)*
- *2 zemiaky, nakrájané*
- *1 mrkva (malá)*
- *1 cibuľa (malá), na kocky*
- *1,6 l pitnej vody*
- *3 PL rastlinného oleja*
- *80 g hríbov smrekových, umytých a nakrájaných*
- *3 PL rastlinného oleja*
- *soľ, čierne korenie – podľa chuti*
- *aromatické bylinky na servírovanie (voliteľné)*

Postup prípravy

1. Pridajte rastlinný olej, cibuľu, mrkvu, mäso a huby do varnej nádoby.
2. Nastavte režim [SMAŽENIE] na 40 minút. Po 10 minútach pridajte kapustu, soľ a čierne korenie. Každých 10 minút premiešajte a nechajte variť.
3. Pridajte do varnej nádoby zemiaky a prilejte vodu. Zatvorte veko a nastavte režim [POLIEVKA] na 1 hodinu.
4. Na konci programu opatrne otvorte veko (môže spod neho vyjsť veľa pary).
5. Podávajte v samostatných miskách a posypte nasekanými bylinkami.
6. Podávajte s kyslou smotanou (voliteľné).



Odporúčanie

Zemiaky je prípadne možné nahradiť inými surovinami, ako sú napríklad cestoviny, vermicelli, halušky alebo ryža.

Polievka s morčacími mäsovými guľôčkami

Náročnosť: 2 | SMAŽENIE, POLIEVKA | 1 hodina | Počet porcií: 6-8

Prísady:

- *350 g mletého morčacieho mäsa*
- *1,5 l vody*
- *2 zemiaky*
- *2 stonky zeleru*
- *1 mrkva*
- *štipka šafranu*
- *1 PL rastlinného oleja na smaženie*
- *listová zelenina – 2 listy*
- *soľ podľa chuti*

Postup prípravy

1. Osoľte mleté mäso a rozdeľte ho na rovnako veľké guľôčky s priemerom najviac 3 až 4 cm. Nakrájajte mrkvu na kolieska, zeler na polovičné prstence a zemiaky na veľké kocky.
2. Vložte mrkvu a zeler do misky a pridajte olej.
3. Nastavte funkciu [SMAŽENIE] na 20 minút. Občas zamiešajte.
4. Po skončení varného programu pridajte zemiaky, mäsové guľôčky, soľ, vodu a šafran.
5. Zatvorte veko. Nastavte režim [POLIEVKA] na 40 minút.
6. Po skončení programu opatrne otvorte veko (môže spod neho uniknúť veľa pary).
7. Podávajte horúce v samostatných miskách.

Späť na hlavnú stránku



Odporúčanie Zemiaky odporúčame pred smažením opláchnuť a zľahka usušiť, aby sa z nich odstránil škrob a počas prípravy sa nelepili o seba. Zároveň odporúčame pridať soľ, až keď budú zemiaky takmer hotové.

Zemiakovo-hubové soté

Náročnosť: 1 | SMAŽENIE | 50 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *450 g zemiakov na smaženie*
- *1 cibuľa*
- *4 PL rastlinného oleja*
- *150 g šampiňónov*
- *100 g hlivy ustricovej*
- *Petržlen – 3 vetvičky*
- *1 PL masla*
- *Soľ podľa chuti*

Postup prípravy

1. Nakrájajte zemiaky na veľké kúsky, cibuľu na polkruhy a huby na veľké kúsky.
2. Nalejte do varnej nádoby olej a nastavte režim [SMAŽENIE] na 50 minút. Vložte huby do varnej nádoby. Po 10 minútach pridajte zemiaky a zamiešajte. Smažte huby a zemiaky 20 minút.
3. Do varnej nádoby pridajte cibuľu, dôkladne zamiešajte a bez zavretia veka nechajte restovať do zlatohneda. V prípade potreby (podľa veľkosti húb) môže byť potrebné variť dlhšie. Po skončení programu ochuťte soľou, jemne nasekanými bylinkami a lyžicou studeného masla podľa chuti.
4. Pokrm naložte na jednotlivé taniere.



Odporúčanie Suroviny je možné voľne nahradzovať sezónnou zeleninou.

Zelenina vo vlastnej šťave

Náročnosť: 1 | DUSENIE | 40 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *1 baklažán*
- *2 sladké papriky*
- *2 paradajky*
- *2 – 3 PL paradajkovej pasty*
- *1 mrkva*
- *50 ml pitnej vody*
- *1 cibuľa (stredne veľká)*
- *3 PL rastlinného oleja*
- *2 strúčiky cesnaku*
- *listy koriandru a rozmarínu*
- *Soľ, korenia – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Nakrájajte baklažán na polkruhy hrubé cca 1,5 cm, nasekajte cibuľu, koriander a cesnak. Nasekajte mrkvu, papriku a paradajky na kúsky.
2. Nalejte olej do varnej nádoby a nastavte režim [DUSENIE] na 120 °C a 40 minút. Pridajte všetku zeleninu a paradajkovú pastu. Pridajte vodu, dôsledne zamiešajte a ochuťte.
3. Zatvorte veko.
4. Podávajte studené alebo horúce. Pred podávaním posypte trochou nakrájaných byliniek.

Späť na hlavnú stránku



Odporúčanie Na gratinovanie vyberte odrodu zemiakov s vysokým obsahom škrobu, ako napríklad Russet.

Gratinované zemiaky

Náročnosť: 2 | DUSENIE | 50 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *6 – 7 zemiakov (stredne veľkých)*
- *80 g nastrúhaného syra (eidam, gouda, ementál)*
- *150 ml smotany*
- *1 PL masla*
- *1 pór*
- *1 strúčik cesnaku*
- *1 ČL muškátového orieška*
- *biele korenie, soľ – podľa chuti*
- *čerstvý tymián – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Potrite vnútro varnej nádoby trochou masla.
2. Ostrým nožom nakrájajte zemiaky na tenké plátky (2 – 3 mm) a bielu časť póru na tenké prúžky. Zmiešajte s cesnakom, smotanou, muškátovým orieškom, soľou a čiernym korením. Naskladajte zemiaky vo vrstvách do multivariča a striedavo ich preložte smotanou a nastrúhaným syrom. Navrchu nechajte vrstvu smotany.
3. Zatvorte veko multivariča a nastavte režim [DUSENIE] na 90 °C na 50 minút.
4. Na konci varného cyklu otvorte veko a nechajte pokrm vychladnúť. Následne varnú nádobu opatrne otočte dolu hlavou a hotové jedlo vyklopte.



Odporúčanie Podávajte horúce alebo studené.

Pečené bravčové

Náročnosť: 3 | SMAŽENIE, PRAŽENIE | 1 hodina 15 minút | Počet porcií: 4-6

Prísady:

- *700 g bravčového krku*
- *2 mrkvy, na prúžky*
- *30 ml rastlinného oleja*
- *10 strúčikov cesnaku*
- *1 ČL suchej horčice*
- *1/2 ČL mletého koriandra*
- *1/2 ČL mletej rasce*
- *100 ml pitnej vody*
- *Soľ podľa chuti*
- *Čierne korenie – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Tenkým, ostrým nožom spravte malé zárezy na celom kuse bravčového krku. Do zárezov vložte kúsky mrkvy a strúčiky cesnaku. Potrite mäso soľou a koreninami. Nechajte 4 hodiny marinovať v chladničke.
2. Vložte mäso do varnej nádoby. Nastavte režim [SMAŽENIE] na 160 °C a 15 minút. Osmažte mäso v oleji s otvoreným vekom, pričom ho v polovici procesu obráťte.
3. Pridajte vodu a zatvorte veko.
4. Nastavte režim [PRAŽENIE] na 140 °C a 1 hodinu. Po skončení režimu presuňte hotové bravčové na tanier.

Späť na hlavnú stránku



Maďarský guláš

Náročnosť: 3	SMAŽENIE, DUSENIE	1 hodina 50 minút	Počet porcií: 6

Prísady:

- *700 g hovädzieho zadného*
- *1,2 l vody*
- *200 ml suchého červeného vína*
- *1 cibuľa*
- *2 mrkvy*
- *1 buľva zeleru*
- *4 zemiaky*
- *40 ml rastlinného oleja*
- *3 PL mletej papriky*
- *2 bulharské červené papriky*
- *3 strúčiky cesnaku*
- *1 ČL cukru*
- *1/3 ČL práškovej rasce*
- *3 ČL múky*
- *celé korenie, bobkové listy, soľ – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Nakrájajte mäso na veľké kocky (cca 2 cm). Ošúpte a nakrájajte zeleninu (cca 1,5 cm).
2. Nastavte režim [SMAŽENIE] na 50 minút. Nalejte do varnej nádoby multivariča olej a pridajte nakrájané mäso. Občas zamiešajte. Na posledných 20 minút pridajte mrkvu, cibuľu, cesnak a zeler. Občas zamiešajte. 5 minút pred koncom programu nalejte do varnej nádoby víno a nechajte pokrm variť.
3. Do varnej nádoby multivariča pridajte nakrájané zemiaky, papriku, korenia, múku a soľ. Rýchlo ich zamiešajte. Prilejte do nádoby vodu. Zatvorte veko a nastavte režim [DUSENIE] na 120 °C a 1 hodinu.
4. Po skončení varného programu guláš v tanieri môžete ozdobiť kyslou smotanou a nakrájanými bylinkami.



Hovädzí stroganov

Náročnosť: 2	SMAŽENIE	25 minút	Počet porcií: 4

Prísady:

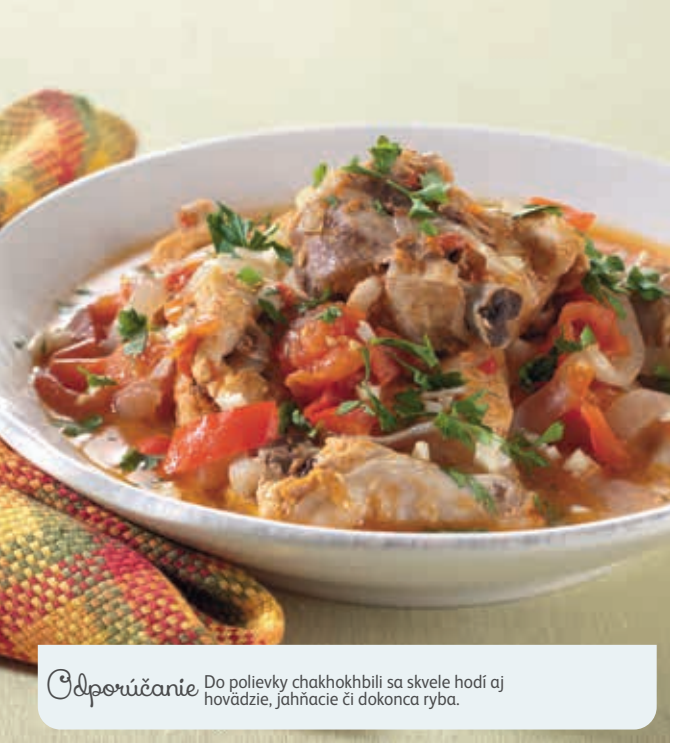
- *300 g hovädzieho (sviečková alebo pupok)*
- *1 cibuľa*
- *2 PL jemnej horčice*
- *150 g hlivy ustricovej*
- *150 ml 22 % smotany*
- *3 PL olivového oleja*
- *150 g plnotučnej kyslej smotany*
- *Soľ podľa chuti*
- *Čierne korenie – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Nakrájajte cibuľu, huby a hovädzie na prúžky.
2. Do varnej nádoby multivariča nalejte olej a pridajte cibuľu, huby a hovädzie.
3. Nastavte režim [SMAŽENIE] a suroviny 10 minút smažte.
4. Pridajte smotanu, kyslú smotanu, soľ a korenie a nastavte režim [SMAŽENIE] na ďalších 15 minút.
5. Podávajte horúce so zemiakmi alebo ryžou.

Odporúčanie Hlivu ustricovú možno nahradiť šampiňónmi.

Späť na hlavnú stránku



Odporúčanie Do polievky chakhokhbili sa skvele hodí aj hovädzie, jahňacie či dokonca ryba.

Gruzínska hustá kuracia polievka

Náročnosť: 1 | DUSENIE | 30 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *1 stredne veľké kura (do 1 kg)*
- *4 paradajky (malé)*
- *2 cibule*
- *2 bulharské papriky*
- *1 zväzok bazalky – na jemno nasekaná*
- *1 zväzok koriandru – na jemno nasekaný*
- *1/4 ČL mletej pálivej červenej papriky*
- *2 ČL mletej červenej papriky*
- *3 strúčiky cesnaku, nasekané*
- *Soľ podľa chuti*
- *2 PL masla*

Postup prípravy

1. Nakrájajte kura na kúsky a taktiež cibuľu, paradajky a papriku na polkruhy.
2. Nastavte režim [DUSENIE] na 30 minút. Vložte kúsky kuraťa, cesnak a maslo do predohriatej varnej nádoby multivariča a 10 minút kura miešajte. Ochuťte koreninami a soľou. Následne pridajte cibuľu, paradajky, papriku a krátko ich zamiešajte. Zatvorte veko.
3. Na konci programu opatrne otvorte veko.
4. Podávajte s nasekanými bylinkami.



Plnené papriky

Náročnosť: 3 | SMAŽENIE, DUSENIE | 45 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *6 stredne sladkých paprík*
- *300 g mletého mäsa*
- *80 g varenej ryže*
- *1 čili paprička (voliteľné)*
- *Soľ, čierne korenie – podľa chuti*

Na omáčku:

- *1 mrkva*
- *1 kuchynská cibuľa*
- *200 g konzervovaných paradajok*
- *0,5 L pitnej vody*
- *Soľ, čierne korenie – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Prekrojte papriky naprieč stonkou, vyberte zrniečka a opláchnite ich. Nakrájajte cuketu na malé kocky alebo ju nastrúhajte na hrubom strúhadle.
2. Zmiešajte mleté mäso s jemne nakrájanou čili papričkou, kockami cukety a koreniami. Papriky naplňte a odložte bokom.
3. Do varnej nádoby nalejte olej, vyberte režim [SMAŽENIE] na 160 °C na 15 minút a ponechajte veko otvorené. Pridajte cibuľu pokrájanú na polkruhy a nastrúhanú mrkvu. Občas premiešajte a pridajte cuketu a paradajky so šťavou.
4. Pridajte plnené papriky k restovanej zelenine spolu s vodou, soľou a paprikou. Nastavte režim [DUSENIE] na 30 minút. Presuňte orestovanú zeleninu do misky mixéra a mixujte ju, kým nevznikne hustá zmes. Papriky naservírujte na tanier a pokryte ich vytvorenou zeleninovou omáčkou. V prípade potreby podávajte s kyslou smotanou.

Späť na hlavnú stránku



Losos na pare

Náročnosť: 1 | VARENIE PAROU | 15 minút | Počet porcií: 2

Prísady:

- *500 g filet z lososa (cca 3 ks)*
- *2 veľké brokolice a karfioly*
- *1 mrkva, na kolieska*
- *1/2 citróna*
- *Soľ, čierne korenie – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Nakrájajte lososa na filety, pridajte citrónovú šťavu, soľ a čierne korenie podľa chuti a vložte ich do naparovacieho košíka dodaného s multivaričom.
2. Do naparovacieho košíka pridajte mrkvu, karfiol a brokolicu. Do varnej nádoby nalejte za pohár vody.
3. Vložte naparovací košík do varnej nádoby. Nastavte režim [VARENIE PAROU] na 15 minút. Zatvorte veko.
4. Na konci režimu opatrne otvorte veko.
5. Pokrm naložte na jednotlivé taniere. Pred podávaním ho polejte trochou olivového oleja.



Morčacie kotlety na pare

Náročnosť: 1 | VARENIE PAROU | 15 minút | Počet porcií: 4

Prísady:

- *300 g morčací filet*
- *1 PL olivového oleja*
- *150 ml vody*

Na šalát:

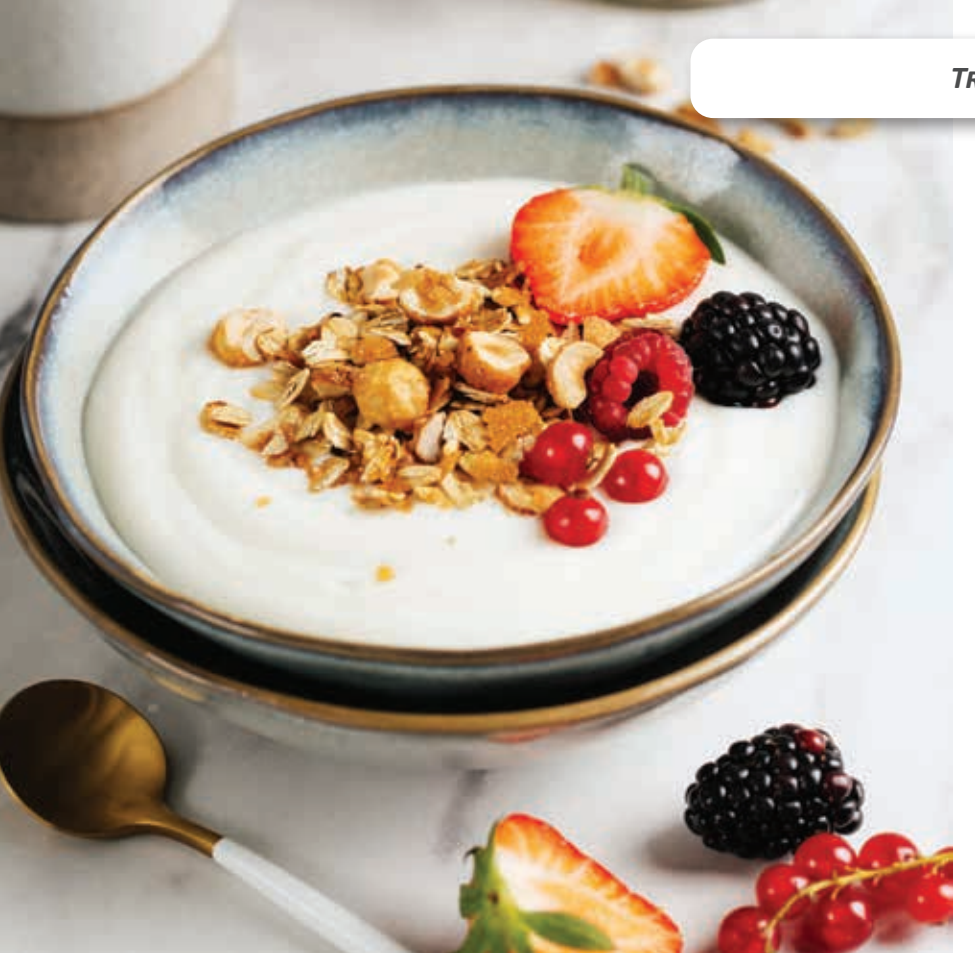
- *8 cherry paradajok*
- *150 g listového šalátu*
- *Soľ, korenia – podľa chuti*

Postup prípravy

1. Pomeľte morčacie mäso a pridajte soľ a korenia. Vyformujte malé placky.
2. Do nádoby multivariča nalejte vodu.
3. Vložte mäso do naparovacieho košíka dodaného so spotrebičom a následne košík vložte do varnej nádoby multivariča.
4. Nastavte režim [VARENIE PAROU] na 15 minút.
5. Zatvorte veko.
6. Na konci varného programu opatrne otvorte veko.
7. Kotlety uložte na tanier s hlávkovým šalátom a cherry paradajkami. Pred podávaním polejte olivovým olejom (za studena lisovaným).

Odporúčanie Morčacie filety je možné nahradiť mletým bravčovým. Rovnako môžete použiť aj mleté kuracie mäso ochutené podľa vlastných predstáv.

Späť na hlavnú stránku



Tradičný jogurt

Náročnosť: 1

JOGURT

10 hodín

Počet porcií: 6

Odporúčanie

Pri použití UHT mlieka ho nie je potrebné prevariť. Pri použití plnotučného alebo pasterizovaného mlieka ho je nutné najprv prevariť a následne schladiť na izbovú teplotu. Na zakvasenie je možné použiť sušenú lyofilizovanú kultúru.

Prísady:

- *1 l plnotučného mlieka (min. 3,2 % tuku)*
- *100 g prírodný jogurt bez aditív*

Postup prípravy

1. Do hladka namiešajte mlieko s jogurtom. Zmes nalejte do samostatných sklenených pohárov (vhodných do rúry) alebo priamo do varnej nádoby.
2. Vložte varnú nádobu do multivariča. Zatvorte veko. Nastavte režim [JOGURT] na 8 hodín.
3. Po dokvasení jogurt aspoň na 5 hodín uložte do chladničky.

Späť na hlavnú stránku



*Skutočný tvar sa môže líšiť od obrázka.

Biely chlieb

Náročnosť: 5

JOGURT, PEČENIE

2 hodiny 10 minút

Počet porcií: 6

Odporúčanie

Ak nahradíte 20 % pšeničnej múky celozrnnou alebo pohánkovou múkou, dosiahnete zaujímavejšiu, plnšiu chuť. Na dosiahnutie zlatavejšej kôrky, môžete zvýšiť teplotu. Vo vzduchotesnej nádobe chlieb vydrží niekoľko dní. Starý chlieb je možné nakrájať a opiecť, prípadne z neho spraviť bruschetty alebo hrianky.

**Ak sa cesto do tejto chvíle nezdvihlo, možno droždie odumrelo alebo ste použili príliš horúcu vodu. V takomto prípade skúste primiešať nové droždie.*

Prísady:

- *500 g chlebovej pšeničnej múky (prémiovej)*
- *300 ml teplej vody*
- *10 g soli*
- *10 ml slnečnicového oleja*
- *10 g cukru*
- *2 g sušeného oregana*
- *6 g suchého droždia*

Postup prípravy

1. KROK: Príprava cesta

1. V hrnčeku zmiešajte droždie s cukrom a teplou vodou (izbovej teploty), kým sa úplne nerozpustí. Pridajte olej. V samostatnej miska zmiešajte múku so soľou a oreganom. Nalejte tekutú zmes do suchých prísad a kuchynským robotom alebo ručne ich vymieste do hladka (cca 10 minút).

2. KROK: Kvasenie cesta

2. Vytvarujte cesto do guľovitého tvaru a vložte ho do varnej nádoby. Vložte varnú nádobu do multivariča. Zatvorte veko a nastavte režim [JOGURT/KVASENIE CESTA] na 30 minút.
3. Po dokvasení otvorte veko, pričom by cesto malo dvojnásobne zväčšiť objem.* Vyberte cesto z varnej nádoby a miesením z neho dostaňte všetky bubliny. Znova vytvarujte cesto do guľovitého tvaru a vložte ho späť do varnej nádoby.Zatvorte veko a nastavte režim [JOGURT/KVASENIE CESTA] na ďalších 30 minút.

3. KROK: Pečenie cesta

4. Po skončení programu skontrolujte, či cesto zdvojnásobilo svoj objem. Ak áno, zatvorte veko a nastavte režim [PEČENIE] na 140 °C a 40 minút.
5. Otvorte veko, otočte varnú nádobu a chlieb vyberte.
6. Vložte chlieb späť do varnej nádoby tmavou stranou nahor. Zatvorte veko a nastavte režim [PEČENIE] na 140 °C a 30 minút.
7. Po skončení cyklu pečenia otvorte veko a nechajte chlieb vychladnúť. Nádobu otočte a chlieb vyberte.
8. Nechajte ho úplne vychladnúť a potom krájajte ostrým nožom. Podávajte s cesnakovým maslom.

Späť na hlavnú stránku

Mrkvový koláč



Náročnosť: 2

PEČENIE

40 minút

Počet porcií: 6

Prísady:

- *135 g mletej mrkvy (bez šťavy)*
- *200 g hnedého cukru*
- *2 vajcia*
- *70 g vlašských orechov, nahrubo nasekaných*
- *10 g prášku do pečiva*
- *155 g preosiatej múky*
- *80 g jablkového pyré*
- *pomaranč (kôra)*
- *50 g rastlinného oleja*
- *2 g mletej škorice*
- *1 g muškátového orieška*

Na polevu:

- *100 g práškového cukru*
- *100 g masla, mäkkého*
- *250 g mascarpone*

Postup prípravy

1. Nastrúhajte 2 mrkvy na jemnom struháku a vymačkajte z nich všetku šťavu. Mali by ste mať približne 135 g mrkvy.
2. V samostatnej miske zmiešajte vajíčka, cukor a pomarančovú kôru. Vyšľahajte ich tak, aby sa dokonale spojili.
3. Zmiešajte múku, prášok do pečiva, škoricu, muškátový oriešok a orechy. Pridajte olej (bez intenzívnej vône) a jablkové pyré.
4. Pridajte všetky suroviny a silikónovou stierkou ich miešajte, až kým nevznikne celistvé cesto.
5. Nalejte cesto na koláč do varnej nádoby a nastavte režim [PEČENIE] na 160 °C a 40 minút.
6. Otočte varnú nádobu dolu hlavou, vyberte koláč a nechajte ho vychladnúť.
7. Poleva: vyšľahajte spolu maslo a práškový cukor a počas miešania pridávajte mascarpone, kým nezačnú vznikať tuhé kopčeky.
8. Polevu stierkou rovnomerne rozotrite po vrchnej strane koláča. Ozdobte nasekanými vlašskými orechmi.

Späť na hlavnú stránku



JEMNÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

Náročnosť: 2

PEČENIE

40 minút

Počet porcií: 6

Odporúčanie

Na odlíšenie môžete do cesta podľa chuti pridať orechy, bobuľové ovocie alebo slivky.

Prísady:

- *200 g masla*
- *200 g cukru*
- *4 vajcia*
- *250 ml mlieka*
- *350 g múky*
- *100 g kakaového prášku*
- *10 g prášku do pečiva*
- *1 ČL masla (do varnej nádoby)*
- *Pekanové orechy na ozdobenie*

Postup prípravy

1. Roztopte maslo a v miske ho zmiešajte s cukrom. Za stáleho miešania postupne pridajte vajcia. Prilejte mlieko (izbovej teploty) a suroviny zmiešajte.
2. Pridajte kakao a prášok do pečiva do preosiatej múky. Všetky suroviny spolu zmiešajte, kým nevznikne hladké a homogénne cesto. Potrite maslom varnú nádobu multivariča. Nalejte do nej cesto.
3. Vložte varnú nádobu do multivariča. Zatvorte veko. Nastavte režim [PEČENIE] na 150 °C a 1 hodinu.
4. Po skončení cyklu pečenia otvorte veko a nechajte koláč trochu vychladnúť. Následne nádobu otočte a koláč vyberte.
5. Podávajte s čokoládovou polevou a čerstvým bobuľovým ovocím alebo sekanými orechmi, podľa preferencií.

UPOZORNENIE: Vajcia a mlieko pridávajte pri izbovej teplote.

Späť na hlavnú stránku

CS

Tefal

simply cook plus



Vítejte ve světě TEFAL Simply Cook Plus.

Díky 12 režimům vaření, upravitelnému nastavení a manuálnímu režimu šéfkuchaře připravíte snadno vše, co máte rádi, od výživných snídaní až po polévky, dušené pokrmy, skvělé pokrmy z rýže, a dokonce i koláče! Připravte si jednoduché domácí sladkosti a vydatné dobroty stisknutím několika tlačítek!

Další tipy a informace o jednotlivých nabídkách naleznete v návodu k obsluze.

Užijte si jednoduchá a chutná domácí jídla každý den!

Popis ovládacího panelu 67
Tabulka programů přípravy pokrmů 68
SNÍDANĚ 69
Ovesná kaše s malinami a banánem 69
Jáhlová kaše s dýní 69



POLÉVKY 70
Boršč 70
Španělská polévka s fazolemi a chorizem 70
Zelná polévka 71
Krůtí polévka s masovými kuličkami 71



HLAVNÍ CHOD A PŘÍLOHY 72
Restované brambory s houbami 72
Dušená zelenina 72
Gratinované brambory 73
Pečené vepřové maso 73
Maďarský guláš 74
Hovězí stroganov 74
Dušené kuřecí na gruzínský způsob 75
Plněná paprika 75



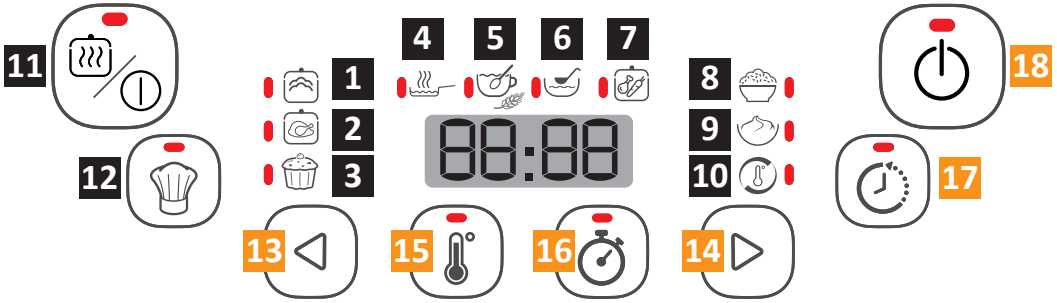
DUŠENÉ POKRMY 76
Losos v páře 76
Dušené krůtí placičky 76



PEČIVO A DEZERTY 77
Klasický jogurt 77
Chléb s oreganem 78
Mrkvový koláč 79
Měkký čokoládový dort 80



ÚVOD K OVLÁDACÍMU PANELU



	NABÍDKA	POPIS
1		**NAPAŘOVÁNÍ** Připravujte jídlo pomocí páry, která je tvořena z vody nalité do hrnce. Ideální k přípravě vyvážených a chutných receptů.
2		**OPÉKÁNÍ** Připravte si celý kus masa, ryby nebo zeleniny. Chcete-li vybrat tuto nabídku, musíte do nádoby nalít trochu tuku a tekutiny.
3		**PEČENÍ** Připravujte dezerty, dorty nebo další pečivo jako třeba chléb.
4		**RESTOVÁNÍ / SMAŽENÍ** Připravujte malé kousky surovin s použitím oleje. Maximální množství oleje: 350ml
5		**OVESNÁ KAŠE** Připravte si výživnou ovesnou kaši v mléce.
6		**POLÉVKA** Připravte si výživné jídlo nebo zeleninový vývar. Max. množství: Pod značku 8 ve varné nádobě
7		**DUŠENÍ / POMALÉ VAŘENÍ** Snadno připravujte recepty s omáčkou anebo si užijte pomalé vaření po dobu až 8 hodin, pro křehké a chutné pokrmy.
8		**RÝŽE/ZRNA (automatické)** Vaření rýže a jiných druhů zrn. Doporučení pro vaření v oddíle RÝŽE/OBILOVINY návodu k obsluze. Max. množství: Značka 8
9		**JOGURT** Fermentujte jogurt přímo uvnitř varné nádoby nebo v nádobě kompatibilní s troubou. Tuto funkci můžete také použít ke kynutí těsta.
10		**OHŘEV** Ohřejte jídlo, které je již uvařené.

	LEGENDA	POPIS
11		**ZRUŠIT / UDRŽOVAT TEPLOTU** Chcete-li zrušit nabídku nebo ručně aktivovat funkci udržování teploty během výběru nabídky. Zelená kontrolka SVÍTÍ: Je aktivní udržování teploty Zelená kontrolka bliká: nabídka obsahuje automatické udržování teploty na konci cyklu vaření.
12		**RUČNÍ REŽIM** Připravujte cokoli, co máte rádi, tak, jak to máte rádi. Nastavte si vlastní dobu a teplotu přípravy pokrmu. Vaše poslední předvolby budou zaznamenány pro další použití.
13		**Tlačítko Zpět / „Snížit“** Slouží k výběru nabídky od 10 do 1 nebo ke zkrácení doby přípravy či snížení teploty.
14		**Tlačítko Vpřed / „Zvýšit“** Slouží k výběru nabídky od 10 do 1 nebo k prodloužení doby přípravy či zvýšení teploty.
15		**Tlačítko TEPLOTA s kontrolkou** Stiskněte toto tlačítko před nastavením teploty, pokud je třeba,
16		**Tlačítko ČASOVAČE s kontrolkou** Stiskněte toto tlačítko před nastavením času, pokud je třeba,
17		**Tlačítka ODLOŽENÉHO SPUŠTĚNÍ s kontrolkou** Chcete-li předem naprogramovat začátek nabídky pro přípravu pokrmu. Zobrazená doba zahrnuje celou dobu přípravy vybrané nabídky.
18		**Tlačítko START s kontrolkou** Chcete-li spustit nabídku přípravy pokrmu s přednastavenou dobou a teplotou přípravy.

Další podrobnosti o funkcích naleznete v návodu k obsluze.

TABULKA PRO PŘÍPRAVU POKRMŮ

NABÍDKA		DOBA PŘÍPRAVY POKRMU			TEPLOTA		ODLOŽENÉ SPUŠTĚNÍ		Automatické UDRŽOVÁNÍ TEPLOTY	POLOHA VÍKA	
		Výchozí	Zvýšení	Rozsah	Výchozí	Rozsah	Rozsah	Zvýšení		zavřené	otevřené
	PÁRA	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Až 24 h	5 min	NE	-	-
	OPÉKÁNÍ	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	Až 24 h	5 min	NE	-	-
	PEČENÍ	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NE	5 min	NE	-	-
	RESTOVÁNÍ/ SMAŽENÍ	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NE	-	NE	-	-
	OVESNÁ KAŠE	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	Až 24 h	5 min	ANO	-	-
	POLÉVKA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	Až 24 h	5 min	ANO	-	-
	DUŠENÍ / POMALÉ VAŘENÍ	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	Až 24 h	5 min	ANO	-	-
	RÝŽE/ OBILOVINY	Automatické	-	Automatické	Automatické	-	Až 24 h	5 min	ANO	-	-
	JOGURT/ KYNUTÍ	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	OHŘEV	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	MANUÁLNÍ REŽIM	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160°C (zvýšení o 10 °C)	Až 24 h	5 min	NE	-	-
	ZRUŠIT / automatické UDRŽOVÁNÍ TEPLOTY	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ODLOŽENÉ SPUŠTĚNÍ	-	-	-	-	-	-	-	-		



Poznámka Případně můžete použít celozrnné vločky. V tomto případě vařte trochu déle.

Ovesná kaše s banánem a malinami

na doplnění: 1 | OVESNÁ KAŠE | 15 minut | počet porcí: 2

Ingredience:

- *150 g ovesných vloček*
- *600 ml mléka*
- *20 g másla (volitelné)*
- *Sůl, cukr – podle chuti*
- *Maliny, banán nebo další ingredience na ozdobu*

Postup přípravy

1. Do nádoby multifunkčního hrnce přidejte ovesné vločky, mléko, sůl a cukr a zamíchejte.
2. Vložte varnou mísu do multifunkčního hrnce. Zavřete víko.
3. Nastavte režim [OVESNÁ KAŠE] na 15 minut.
4. Podávejte v misce horké nebo teplé.
5. Ozdobte nakrájeným banánem a malinami.



Poznámka Recept můžete také obměnit přidáním koření, jako je skořice nebo muškátový oříšek.

Jáhlová kaše s dýní v kokosovém mléce

na doplnění: 1 | OVESNÁ KAŠE | 30 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *200 g jáhel*
- *600 ml kokosového mléka*
- *400 ml pitné vody*
- *150 g dýně*
- *Sůl podle chuti*
- *vanilkový cukr – podle chuti*

Postup přípravy

1. Oloupejte dýni a nakrájejte ji na malé kousky.
2. Důkladně omyjte jáhly pod studenou tekoucí vodou.
3. Do nádoby multifunkčního hrnce přidejte jáhly, dýni, kokosové mléko, vodu, sůl a cukr a zamíchejte.
4. Vložte nádobu do multifunkčního hrnce. Zavřete víko.
5. Nastavte režim [OVESNÁ KAŠE] na 30 minut.
6. Podávejte v samostatných miskách horké nebo teplé. Můžete přidat máslo.

Zpět do hlavní nabídky



Poznámka Nechte boršč vařit několik hodin pro silnější chuť.

Boršč

na doplnění: 2 | SMAŽENÍ, POLÉVKA | 1 hodina 40 minut | počet porcí: 6-8

Ingredience:

- *300 g hovězího masa, na kostky*
- *3 středně velké brambory, na kostky*
- *100 g bílého zelí, na plátky*
- *1,2 l pitné vody*
- *2 stroužky česneku*
- *1 malá cibule, oloupaná*
- *1 malá mrkev, nahrubo nastrouhaná*
- *Středně velká řepa – 1 ks*
- *Nakrájená rajčata– 2 polévkové lžíce*
- *Rostlinný olej – 2 polévkové lžíce*
- *Cukr – 1 čajová lžička*
- *Citronová šťáva – 2 polévkové lžíce*
- *Sůl – podle chuti • Černý pepř – 2–3 kuličky*

Postup přípravy

1. Mrkev a řepu nastrouhejte nahrubo. Nakrájejte cibuli na tenké plátky. Maso nakrájejte na kostky 2 x 2 cm, brambory na kousky, jemně nakrájejte zelí a najemno nasekejte česnek.
2. Do nádoby přidejte rostlinný olej, cibuli, mrkev, maso, řepu.
3. Nastavte režim [SMAŽENÍ] na 40 minut. Po 10 minutách přidejte rajčata, citrónovou šťávu, cukr, sůl a pepř. Zamíchejte a pokračujte ve vaření.
4. Přidejte zelí a brambory a přilijte vodu. Zavřete víko. Nastavte režim [POLÉVKA] na 1 h.
5. Na konci cyklu vařeníopatrně otevřete víko (může uniknout velké množství páry).
6. Do hotového boršče přidejte nasekaný česnek a také bobkový list, který nechte vyluhovat.
7. Polévku podávejte v hlubokých miskách se zakysanou smetanou a bylinkami (podle chuti).



Poznámka Vývar lze nahradit pitnou vodou.

Španělská polévka s bílými fazolemi

na doplnění: 2 | POLÉVKA | 30 minut | počet porcí: 6-8

Ingredience:

- *150 g syrové chorizo klobásy nebo jakéhokoli typu pikantní klobásy*
- *1,5 l kuřecího vývaru*
- *1 plechovka bílých fazolí (~180 g)*
- *2 bobkové listy*
- *Špetka šafránu*
- *1 ks cibule (malá), jemně nasekaná*
- *1 ks bulharské červené papriky – nakrájené*
- *80 g rajčat ve vlastní šťávě*
- *80 g listů mangoldu (nebo špenátu)*
- *1 lžíce sladké papriky*
- *3 stroužky česneku, najemno nasekaného*
- *1 chilli paprička, jemně nasekaná*

Postup přípravy

1. Klobásu nakrájejte na kousky.
2. Do nádoby multifunkčního hrnce vložte všechny ingredience a koření (kromě řepy nebo špenátu). Zavřete víko. Nastavte režim [POLÉVKA] na 30 minut.
3. Na konci vařicího cyklupřidejte do horké polévky listy řepy nebo špenátu a nechte 5 minut odstát. Podávejte horké.

Zpět do hlavní nabídky



Poznámka Čerstvé zelí můžete nahradit zelím kysaným, a také lze tuto polévku připravit vegetariánským způsobem, bez masa. Místo hříbků můžete také použít mladé žampiony, nebo nepřidávat houby vůbec.

Zelná polévka

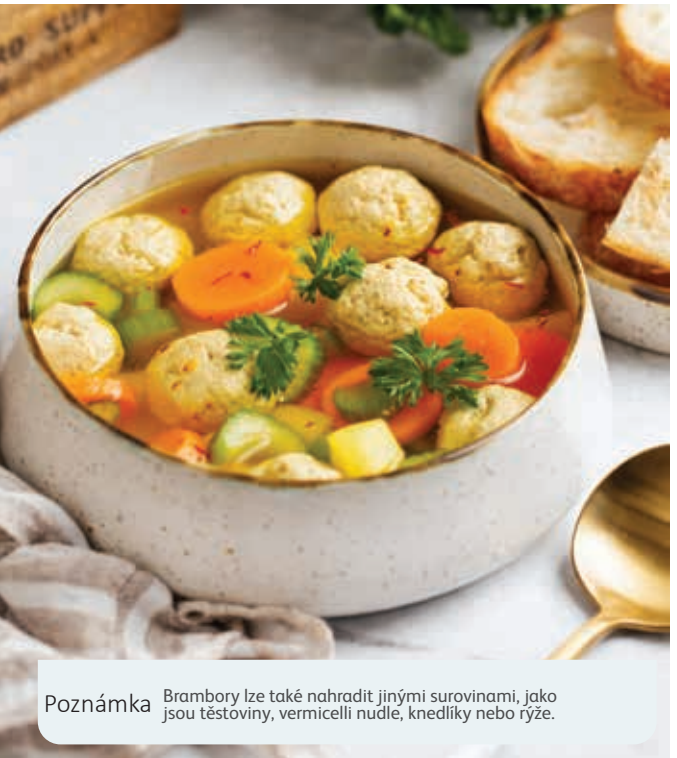
na doplnění: 2 | SMAŽENÍ, POLÉVKA | 30 minut | počet porcí: 6-8

Ingredience:

- *150 g zelí*
- *300 g hovězího masa, na kostky (2cm)*
- *2 brambory, nakrájené*
- *1 mrkev (malá)*
- *1 cibule (malá), nakrájená*
- *1,6 l pitné vody*
- *3 lžíce rostlinného oleje*
- *80 g hříbků, umytých a nasekaných*
- *3 lžíce rostlinného oleje*
- *Sůl, pepř – podle chuti*
- *Aromatické bylinky na ozdobu (podle chuti)*

Postup přípravy

1. Do varné nádoby přidejte rostlinný olej, cibuli, mrkev, maso a houby.
2. Nastavte režim [SMAŽENÍ] na 40 minut. Po 10 minutách přidejte zelí, sůl a pepř. Zamíchejte každých 10 minut a nechte povařit.
3. Do varné nádoby přidejte brambory a vodu. Zavřete víko a nastavte režim [POLÉVKA] na 1 h.
4. Po skončení programu opatrně otevřete víko (může vyjít velké množství páry).
5. Podávejte do jednotlivých misek a posypte nasekanými bylinkami.
6. Podávejte se zakysanou smetanou (podle chuti).



Poznámka Brambory lze také nahradit jinými surovinami, jako jsou těstoviny, vermicelli nudle, knedlíky nebo rýže.

Krůtí polévka s masovými kuličkami

na doplnění: 2 | SMAŽENÍ, POLÉVKA | 1 hodina | počet porcí: 6-8

Ingredience:

- *350 g mletého krůtího masa*
- *1,5 l vody*
- *2 brambory*
- *2 ks řapíkatého celeru*
- *1 mrkev*
- *Špetka šafránu*
- *1 lžíce rostlinného oleje na smažení*
- *Čerstvé bylinky – 2 snítky*
- *Sůl podle chuti*

Postup přípravy

1. Mleté maso osolte a rozdělte na stejně velké kuličky o průměru ne více než 3–4 cm. Nakrájejte mrkev na kolečka, celer na půl kolečka a brambory na velké kostky.
2. Mrkev a celer vložte do nádoby, přidejte olej.
3. Nastavte na 20 minut funkci [SMAŽENÍ]. Občas zamíchejte.
4. Po skončení programu přidejte brambory, masové kuličky, sůl, vodu a šafrán.
5. Zavřete víko. Nastavte režim [POLÉVKA] na 40 minut.
6. Na konci programu opatrně otevřete víko (může uniknout velké množství páry).
7. Podávejte v miskách stále horké.

Zpět do hlavní nabídky



Poznámka Před smažením se doporučuje brambory opláchnout a papírovou utěrkou osušit, aby se před smažením odstranil škrob a během přípravy se brambory neslepovaly. Také doporučujeme osolit teprve až jsou brambory téměř hotové.

Restované brambory s houbami

na doplnění: 1 | SMAŽENÍ | 50 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *450 g brambor, ke smažení*
- *1 cibule*
- *4 lžíce rostlinného oleje*
- *150 g žampionů*
- *100 g Hlívy ústřičné*
- *Petržel – 3 snítky*
- *1 lžíce másla –*
- *Sůl podle chuti*

Postup přípravy

1. Nakrájejte brambory a houby na velké kousky, a cibuli na půl kolečka.
2. Do varné nádoby nalijte olej a nastavte režim SMAŽENÍ na 50 minut. Přidejte houby. Po 10 minutách přidejte brambory a zamíchejte. Smažte houby a brambory po dobu 20 minut.
3. Přidejte cibuli, důkladně promíchejte a bez toho, aniž byste zavřeli víko, pokračujte v restování, dokud nezhnědne. Je-li třeba (v závislosti na velikosti hub), vařte o něco déle. Na konci vařicího programu ochuťte solí, jemně nasekanými bylinkami a lžící studeného másla.
4. Podávejte na talířích.



Poznámka K restování používejte sezónní zeleninu a nahrazujte ingredience podle vlastní chuti.

Dušená zelenina

na doplnění: 1 | DUŠENÍ | 40 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *1 lilek*
- *2 sladké papriky*
- *2 rajčata*
- *2–3 lžíce rajčatového protlaku*
- *1 mrkev*
- *50 ml pitné vody*
- *1 cibule (střední)*
- *3 lžíce rostlinného oleje*
- *2 stroužky česneku*
- *Koriandr, rozmarýn*
- *Sůl, koření – podle chuti*

Postup přípravy

1. Nakrájejte lilek na půl kolečka o tloušťce 1,5 cm, nasekejte cibuli, koriandr a česnek, nakrájejte mrkev, papriku a rajčata na kousky.
2. Nalijte olej do varné nádoby, nastavte režim [DUŠENÍ] na 120 °C po dobu 40 minut. Rozprostřete všechnu zeleninu společně s rajčatovým protlakem. Přidejte vodu, důkladně promíchejte a ochuťte.
3. Zavřete víko.
4. Hotové jídlo podávejte studené nebo teplé. Před podáváním ozdobte nasekanými bylinkami.

Zpět do hlavní nabídky



Poznámka K přípravě gratinovaných brambor vybírejte takové brambory, které jsou bohaté na škrob, jako například odrůdu russet.

GRATINOVANÉ BRAMBORY

na doplnění: 2 | DUŠENÍ | 50 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *6–7 brambor (středních)*
- *80 g strouhaného sýru (eidam, gouda, ementál)*
- *150 ml smetany*
- *1 lžíce másla*
- *1 pórek*
- *Česnek – 1 stroužek*
- *Muškátový oříšek – 1 lžička*
- *Bílý pepř, sůl – podle chuti*
- *Čerstvý tymián – podle chuti*

Postup přípravy

1. Vnitřek varné nádoby vytřete trochou másla.
2. Ostrým nožem nakrájejte brambory na tenké plátky (2–3 mm) a bílou část pórku na tenké proužky. Smíchejte dohromady česnek, smetanu, mletý muškátový oříšek, sůl a pepř. Rozmístěte brambory ve vrstvách do multifunkčního hrnce, přičemž vrstvy brambor střídejte se smetanovou směsí a nastrouhaným sýrem. Nahoru přidejte vrstvu smetany.
3. Zavřete víko multifunkčního hrnce a nastavte režim [DUŠENÍ] na 90 °C po dobu 50 minut.
4. Na konci cykluotevřete víko a nechte jídlo vychladnout. Poté nádobu opatrně otočte vzhůru nohama, aby gratinované brambory jednoduše vyklouzly ven.



Poznámka Podávejte horké nebo studené.

VEPŘOVÁ PEČENĚ

na doplnění: 3 | SMAŽENÍ, PEČENÍ | 1 hodina 15 minut | počet porcí: 4-6

Ingredience:

- *700 g vepřového krku*
- *2 mrkve, na tenké proužky*
- *30 ml rostlinného oleje*
- *10 oloupaných stroužků česneku*
- *1 lžička sušené hořčice*
- *1/2 čajové lžičky mletého koriandru*
- *1/2 čajové lžičky mletého kmínu*
- *100 ml pitné vody*
- *Sůl podle chuti*

Postup přípravy

1. Tenkým a ostrým nožem udělejte po celé délce vepřového krku několik malých otvorů. Do každého z nich vložte tenké kousky mrkve a stroužky česneku. Maso potřete solí a kořením. Dejte na 4 hodiny do lednice marinovat.
2. Vložte maso do varné nádoby. Nastavte režim SMAŽENÍ na 160 °C na 15 minut. Smažte maso na oleji s otevřeným víkem a v polovině času jej otočte.
3. Přidejte vodu a zavřete víko.
4. Nastavte režim [PEČENÍ] na 140 °C na 1 h. Na konci režimu přesuňte uvařené vepřové maso na servírovací tác.

Zpět do hlavní nabídky



Maďarský guláš

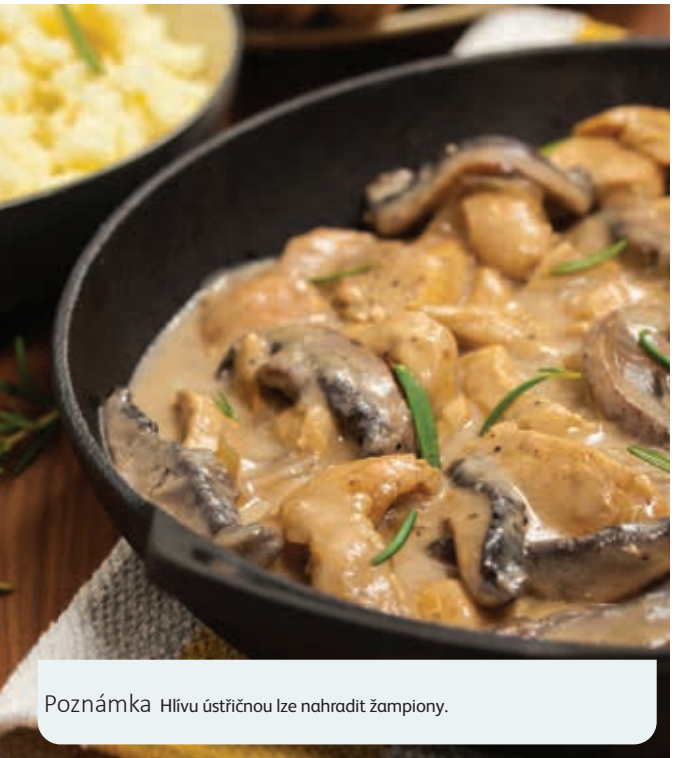
na doplnění: 3 | SMAŽENÍ, DUŠENÍ | 1 hodina 50 minut | počet porcí: 6

Ingredience:

- *700 g hovězího hřbetu*
- *1,2 l vody*
- *200 ml suchého červeného vína*
- *1 cibule*
- *2 mrkve*
- *1 kořenový celer*
- *4 brambory*
- *40 ml rostlinného oleje*
- *3 lžíce mleté papriky*
- *2 ks bulharské červené papriky*
- *3 stroužky česneku*
- *1 lžička cukru*
- *1/3 lžičky kmínu*
- *3 lžičky mouky*
- *Kuličky pepře, bobkové listy, sůl – podle chuti*

Postup přípravy

1. Maso nakrájejte na velké kostky (~ 2 cm). Oloupejte a nakrájejte zeleninu také na kostky (~ 1,5 cm).
2. Nastavte režim [SMAŽENÍ] na 50 minut. Do nádoby multifunkčního hrnce přidejte olej a následně nakrájené maso. Občas zamíchejte. Přidejte mrkev, cibuli, česnek a kořen celeru na dobu 20 minut. Občas zamíchejte. 5 minut před koncem programu přilijte víno a nechte povařit.
3. Do nádoby multifunkčního hrnce přidejte nakrájené brambory, papriky, koření, mouku a sůl. Krátce promíchejte. Do nádoby nalijte vodu. Zavřete víko a nastavte režim [DUŠENÍ] na 120 °C na 1 hodinu.
4. Na konci podávejte guláš v hlubokých talířích se zakysanou smetanou podle chuti a nasekanými bylinkami.



Hovězí stroganov

na doplnění: 2 | SMAŽENÍ | 25 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *300 g hovězího masa (filet, svíčková nebo bok)*
- *1 cibule*
- *2 lžíce jemné hořčice*
- *150 g Hlívy ústřičné*
- *150 ml 22% smetany*
- *3 lžíce olivového oleje*
- *150 g tučné zakysané smetany*
- *Sůl podle chuti*
- *Pepř podle chuti*

Postup přípravy

1. Nakrájejte cibuli, houby a hovězí maso na tenké proužky.
2. Do nádoby multifunkčního hrnce nalijte olivový olej, přidejte cibuli, houby a hovězí maso.
3. Nastavte režim [SMAŽENÍ] a smažte jídlo po dobu 10 minut.
4. Přidejte smetanu, zakysanou smetanu, sůl a pepř, nastavte režim [SMAŽENÍ] na dalších 15 minut.
5. Podávejte teplé s bramborami nebo rýží.

Poznámka Hlívu ústřičnou lze nahradit žampiony.

Zpět do hlavní nabídky



Poznámka hovězí, jehněčí, a dokonce i ryby jsou perfektní alternativa.

Dušené kuřecí na gruzínský způsob

na doplnění: 1 | DUŠENÍ | 30 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *Středně velké kuře – 1 ks. (do 1 kg)*
- *Rajčata (malá) – 4 ks.*
- *Cibule – 2 ks.*
- *Bulharské papriky – 2 ks.*
- *1 svazek bazalky – jemně nasekané*
- *1 svazek koriandru – jemně nasekaného*
- *1/4 lžičky mleté pálivé červené papriky*
- *2 lžičky mleté červené papriky*
- *3 stroužky česneku, najemno nasekané*
- *Sůl podle chuti*
- *Máslo – 2 lžíce*

Postup přípravy

1. Rozporcujte kuře na jednotlivé části, nakrájejte cibuli, rajčata a papriku na půl kolečka.
2. Nastavte režim [DUŠENÍ] na 30 minut. Vložte kusy kuřete, česnek a máslo do předehřáté nádoby multifunkčního hrnce, míchejte po dobu 10 minut. Kuře okořeňte a osolte. Pak přidejte cibuli, rajčata, papriky a krátce promíchejte. Zavřete víko.
3. Na konci programu opatrně otevřete víko.
4. Podávejte s nasekanými bylinkami.



Plněné papriky

na doplnění: 3 | SMAŽENÍ, DUŠENÍ | 45 minut | počet porcí: 4

Ingredience:

- *6 středně velkých paprik*
- *300 g mletého masa*
- *80 g vařené rýže*
- *1 chilli papričkа (podle chuti)*
- *Sůl, pepř – podle chuti*

Na omáčku:

- *1 mrkev.*
- *1 cibule*
- *200 g konzervovaných rajčat*
- *0,5 l pitné vody*
- *Sůl, pepř – podle chuti*

Postup přípravy

1. Odkrojte papriku u stonku, odstraňte semena a vypláchněte je. Nakrájejte cuketu na malé kostky nebo ji nastrouhejte na hrubém struhadle.
2. Smíchejte mleté maso s nadrobno nasekanou chilli papričkou, nakrájenou cuketou a kořením. Naplňte papriky a dejte stranou.
3. Nalijte olej do varné nádoby, zvolte režim [SMAŽENÍ] na 160 °C na dobu 15 minut a nechte víko otevřené. Přidejte cibuli nakrájenou na půl kolečka a nastrouhanou mrkev. Občas zamíchejte. Přidejte cuketu a rajčata i se šťávou.
4. Vložte plněné papriky do restované zeleniny, přidejte vodu, sůl, pepř. Nastavte režim [DUŠENÍ] na 30 minut.
5. Přeneste restovanou zeleninu do mísy mixéru a mixujte, dokud nedosáhnete husté konzistence. Papriky přesuňte na servírovací talíře a polijte zeleninovou omáčkou. Můžete podávat se zakysanou smetanou.

Zpět do hlavní nabídky



Losos v páře

na doplnění: 1	PÁRA	15 minut	počet porcí: 2

Ingredience:

- *500 g filetů z lososa (~ 3 ks)*
- *2 velké růžičky brokolice a květáku*
- *1 mrkev, nakrájené na plátky.*
- *1/2 citronu*
- *Sůl, pepř – podle chuti*

Postup přípravy

1. Nakrájejte lososa na steaky, přidejte citrónovou šťávu, sůl, pepř podle chuti a vložte do napařovacího košíku, který je součástí vašeho multifunkčního hrnce.
2. Do napařovacího košíku přidejte mrkev, květák a růžičky brokolice. Do varné nádoby nalijte sklenici vody.
3. Vložte napařovací košík do nádoby. Nastavte režim [PÁRA] na 15 minut. Zavřete víko.
4. Po skončení režimu opatrně otevřete víko.
5. Podávejte na talířích. Před podáváním polijte trochou olivového oleje.



Dušené krůtí karbenátky

na doplnění: **1**	PÁRA	15 minut	počet porcí: 4

Ingredience:

- *300 g krůtího masa*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *150 ml vody*

Na salát:

- *8 cherry rajčat*
- *150 g listů hlávkového salátu*
- *Sůl, koření – podle chuti*

Postup přípravy

1. Namelte krůtí maso, přidejte sůl a koření. Vytvarujte malé placičky.
2. Do nádoby multifunkčního hrnce nalijte vodu.
3. Vložte placičky do napařovacího košíku dodaného se spotřebičem a poté umístěte košík do nádoby multifunkčního hrnce.
4. Nastavte režim [PÁRA] na 15 minut.
5. Zavřete víko.
6. Na konci programu opatrně otevřete víko.
7. Karbenátky podávejte na talíři s hlávkovým salátem a cherry rajčátky. Před podáváním polijte olivovým olejem (lisovaným za studena).

Poznámka Krůtí maso lze nahradit mletým vepřovým masem. Můžete také použít mleté kuřecí ochucené dle svých představ.

Zpět do hlavní nabídky



KLASICKÝ JOGURT

na doplnění: 1

JOGURT

10 hodin

počet porcí: 6

Poznámka

Při použití UHT mléka není nutné předvařovat. Při použití plnotučného nebo pasterizovaného mléka je třeba mléko nejprve převařit a poté ochladit na pokojovou teplotu. Jako spouštěč kvašení můžete použít sušenou lyofilizovanou kulturu.

Ingredience:

- *1 l plnotučného mléka (min 3,2 % tuku)*
- *100 g přírodního jogurtu bez přísad*

Postup přípravy

1. Míchejte dohromady mléko a jogurt, dokud není směs hladká. Nalijte směs do jednotlivých skleněných pohárků (vhodných do trouby) nebo přímo do varné nádoby.
2. Vložte nádobu do multifunkčního hrnce. Zavřete víko. Nastavte režim [JOGURT] na 8 h.
3. Na konci fermentačního cyklu dejte jogurt do lednice nejméně na 5 hodin.

Zpět do hlavní nabídky



* Skutečný tvar se může od obrázku lišit.

Chléb s oreganem

na doplnění: 5

JOGURT, PEČENÍ

2 hodina 10 minut

počet porcí: 6

Poznámka

Můžete nahradit až 20 % pšeničné mouky celozrnnou nebo pohankovou moukou, abyste docílili bohatší chuti. Můžete také zvýšit teplotu, pokud máte rádi více zlatavou kůrku.
Chléb vydrží ve vzduchotěsné nádobě několik dní. Okoralý(suchý) chléb lze nakrájet a opéct nebo použít na bruschettu nebo chlebíčky.
**Pokud vám těsto v této fázi nevykynulo, je možné, že jsou kvasnice mrtvé, nebo jste použili příliš horkou vodu. V tomto případě zkuste přidat nové kvasnice.*

Ingredience:

- *500 g silné pšeničné mouky (prvotřídní)*
- *300 ml teplé vody*
- *10 g soli*
- *10 ml slunečnicového oleje*
- *10 g cukru*
- *2 g sušeného oregana*
- *6 g sušených kvasnic*

Postup přípravy

KROK 1: Příprava těsta

1. V hrníčku rozmíchejte droždí a cukr s teplou vodou (pokojová teplota), dokud se zcela nerozpustí. Přidejte olej.
   V samostatné misce smíchejte mouku se solí a oreganem. Zapracujte tekutou směs do suchých surovin a hněťte ručně nebo pomocí kuchyňského robotu, dokud nedosáhnete hladké konzistence (~10 min).

KROK 2: Kynutí těsta

2. Vytvarujte těsto do kuličky a vložte jej do varné nádoby. Pak nádobu vložte do multifunkčního hrnce. Zavřete víko a nastavte režim [JOGURT/KYNUTÍ TĚSTA] na 30 minut.
3. Na konci fermentačního cyklu otevřete víko – těsto by se mělo zdvojnásobit v objemu.* Vyjměte těsto z nádoby a hněťte, aby zmizely všechny plynové nebo vzduchové bublinky. Těsto znovu vytvarujte do kuličky a vložte je zpět do nádoby. Zavřete víko a nastavte režim [JOGURT/KYNUTÍ TĚSTA] na dalších 30 minut.

KROK 3: Pečení těsta

4. Na konci programu zkontrolujte, zda těsto zdvojnásobilo objem. Pokud ano, zavřete víko a nastavte režim [PEČENÍ] na 140 °C po dobu 40 minut.
5. Otevřete víko a vyjměte chléb otočením nádoby vzhůru nohama.
6. Vložte chléb zpět do nádoby, tmavou stranou nahoru. Zavřete víko a nastavte režim [PEČENÍ] na 140 °C po dobu 30 minut.
7. Na konci cyklu pečení otevřete víko a nechte chléb vychladnout. Vyjměte jej převrácením nádoby vzhůru nohama.
8. Před krájením nechte chléb zcela vychladnout. Podávejte s česnekovým máslem.

Zpět do hlavní nabídky

Mrkvový koláč



* Skutečný tvar se může od obrázku lišit.

na doplnění: 2

PEČENÍ

40 minut

počet porcí: 6

Ingredience:

- *135 g strouhané mrkve (vymačkané)*
- *200 g hnědého cukru*
- *2 vejce*
- *70 g vlašských ořechů, hrubě nasekaných*
- *10 g prášku do pečiva*
- *155 g proseté mouky*
- *80 g jablečného pyré*
- *Pomeranč (kůra)*
- *50 g rostlinného oleje*
- *2 g mleté skořice*
- *1 g muškátového oříšku*

For the frosting:

- *100 g moučkového cukru*
- *100 g másla, změklého*
- *250 g krému mascarpone*

Postup přípravy

1. Nastrouhejte 2 mrkve na jemném struhadle a vymačkejte veškerou šťávu. Měli byste mít asi 135 g mrkve.
2. V samostatné míse smíchejte vejce, cukr a pomerančovou kůru. Dobře zašlehejte, aby se vše spojilo.
3. Smíchejte mouku, prášek do pečiva, skořici, muškátový oříšek a vlašské ořechy. Přidejte olej (neutrální) a jablečné pyré.
4. Smíchejte všechny ingredience a dále míchejte silikonovou stěrkou, dokud nevznikne homogenní těsto.
5. Nalijte těsto na koláč do varné nádoby a zvolte režim [PEČENÍ] při teplotě 160 °C po dobu 40 minut.
6. Vyjměte koláč otočením nádoby vzhůru nohama a nechte jej vychladnout.
7. Na krém: Začněte šlehat dohromady máslo a moučkový cukr, a za stálého šlehání přidávejte mascarpone, dokud nebudete krém tuhý.
   Na koláč naneste krém, který rovnoměrně rozprostřete špachtlí. Posypte drcenými vlašskými ořechy.

Zpět do hlavní nabídky



MĚKKÝ ČOKOLÁDOVÝ DORT

na doplnění: 2

PEČENÍ

40 minut

počet porcí: 6

Poznámka

Do těsta můžete podle chuti přidat ořechy, lesní ovoce nebo sušené švestky, a pokaždé tak mít jinou variantu.

Ingredience:

- *200 g másla*
- *200 g cukru*
- *4 vejce*
- *250 ml mléka*
- *350 g mouky*
- *100 g kakaa*
- *10 g prášku do pečiva*
- *1 lžička másla (na vymazání)*
- *Pekanové ořechy na posypání*

Postup přípravy

1. V míse rozpusťte máslo a smíchejte jej s cukrem. Za stálého míchání přidávejte postupně vejce. Přidejte mléko (o pokojové teplotě) a promíchejte.
2. Do prosáté mouky přidejte kakao a prášek do pečiva. Smíchejte všechny ingredience tak, abyste dosáhli hladkého a homogenního těsta. Máslem vytřete varnou nádobu multifunkčního hrnce. Nalijte do ní těsto.
3. Vložte varnou nádobu do multifunkčního hrnce. Zavřete víko. Vyberte režim [PEČENÍ] při teplotě 150 ˚ C po dobu 1 hodiny.
4. Na konci cyklu otevřete víko a nechte koláč trošku vychladnout. Poté otočte mísu vzhůru nohama a koláč vyklepněte.
5. Můžete podávat s čokoládovou polevou a čerstvým lesním ovocem nebo nasekanými ořechy.

Poznámka: Vejce s mlékem by měla mít při vmíchávání pokojovou teplotu.

Zpět do hlavní nabídky

HU

Tefal

simply cook plus



Üdvözöljük a TEFAL Simply Cook Plus világában.

A 12 főzési üzemmód, az állítható beállítások és a manuális konyhafőnök üzemmód segítségével bármit könnyedén elkészíthet, a tápláló reggeliktől kezdve a laktató ragukon, leveseken és párolt ételeken át a tökéletes rizsételekig vagy akár süteményekig is! Készítsen egyszerű, házilag készített édességeket és laktató finomságokat csak pár gomb megnyomásával!

Az egyes menükkel kapcsolatos további tippekért és információkért olvassa el a használati útmutatót.

Élvezze az egyszerű és ízletes házilag készített ételeket nap mint nap!

Kezelőpanel leírása 83
Főzési programok táblázata 84
REGGELI 85
Málnás és banános zabkása 85
Köleskása sütőtökkel 85



LEVESEK 86
Borscs 86
Spanyol leves babbal és chorizoval 86
Káposztaleves 87
Pulykagombócleves 87



FŐÉTELEK ÉS KÖRETEK 88
Párolt burgonya gombával 88
Zöldségragu 88
Csőben sült burgonya 89
Sült malac 89
Gulyásleves 90
Stroganoff marharagu 90
Grúz stílusú csirkeragu 91
Töltött paprika 91



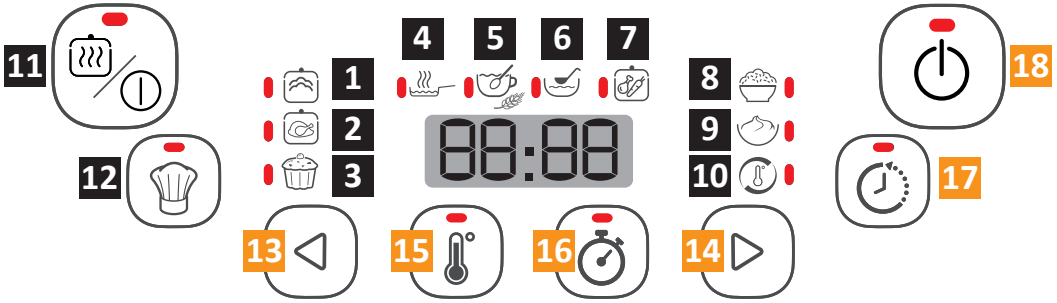
PÁROLT ÉTELEK 92
Párolt lazac 92
Párolt pulykafasírt 92



TORTÁK ÉS DESSZERTEK 93
Klasszikus joghurt 93
Oregánós kenyér 94
Répatorta 95
Puha csokoládétorta 96



A KEZELŐPANEL BEMUTATÁSA



	MENÜ	LEÍRÁS
1		**GŐZÖLÉS** Készítse el az ételeket a főzőedénybe töltött víz által termelt gőzzel. Ideális a kiegyensúlyozott étrend részét képező és az erős ízű receptek elkészítéséhe.
2		**SÜTÉS** Készítsen egyben sült húst, halat vagy zöldséget. A menüpont használatához egy kevés zsiradékot és folyadékot kell öntenie a tálba.
3		**TÉSZTASÜTÉS** Készítsen desszerteket, süteményeket vagy akár kenyeret is.
4		**PÁROLÁS/PIRÍTÁS** Készítsen el kisebb darab ételeket olajjal. Max. olajmenny.: 350 ml
5		**KÁSA** Készítsen tápláló gabonakeveréket tejben.
6		**LEVES** Készítsen tápláló és természetes hús- vagy zöldséglevest. Max. menny.: A főzőedény 8-as jelölése
7		**RAGU/LASSÚ FŐZÉS** Készítse el egyszerűen az ételeket szószban vagy lassú főzéssel akár 8 órán át a puha és ízletes eredményért.
8		**RIZS/GABONA (automatikus)** Rizs és egyéb gabonafajták főzése. Főzésre vonatkozó javaslatok a használati útmutató RIZS/GABONA részéből. Max. menny.: 8-as jelölés
9		**JOGHURT** Erjesszen joghurtot közvetlenül a főzőedényben vagy egy sütőben használható edényben. Ezt a funkció tészta kelesztésére is használhatja.
10		**FELMELEGÍTÉS** Melegítse fel a már megfőzött ételt.

	GOMB	LEÍRÁS
11		**MÉGSE/MELEGEN TARTÁS** A menüpont kiválasztásának törléséhez, vagy a melegentartó funkció kézi bekapcsolásához a menüválasztás során. Zöld jelzőfény BE: A melegen tartás aktív A zöld jelzőfény villog: a menü tartalmaz egy automatikus melegen tartás funkciót a főzési ciklus végén.
12		**KÉZI ÜZEMMÓD** Készítsen el bármit, bármilyen módon. Állítsa be a választott főzési időt és hőmérsékletet. A rendszer rögzíti az utolsó előbeállításokat a következő használathoz.
13		**Hátra/«Csökkentés» gomb** A 10 és 1 közötti menüpontok kiválasztásához, vagy a főzési idő vagy a hőmérséklet csökkentéséhez.
14		**Előre/«Növelés» gomb** Az 1 és 10 közötti menüpontok kiválasztásához, vagy a főzési idő vagy a hőmérséklet növeléséhez.
15		**HŐMÉRSÉKLET gomb jelzőfénnyel** Ha szükség van rá, a hőmérséklet beállítása előtt nyomja meg ezt a gombot.
16		**IDŐZÍTŐ gomb jelzőfénnyel** Ha szükség van rá, az idő beállítása előtt nyomja meg ezt a gombot.
17		**KÉSLELTETETT INDÍTÁS gomb jelzőfénnyel** A főzési menüpont elindításának előre való beprogramozásához. A megjelenített idő a kiválasztott menüpont teljes főzési idejét tartalmazza.
18		**INDÍTÁS gomb jelzőfénnyel** Főzési menüpont elindításához az előre beállított főzési idővel és hőmérséklettel.

A funkciókkal kapcsolatos további részletekért tekintse meg a használati útmutatót.

FŐZÉSI TÁBLÁZAT

MENÜK		FŐZÉSI IDŐ			HŐMÉRSÉKLET		KÉSLELTETETT INDÍTÁS		Automatikus MELEGEN TARTÁS	FEDŐ HELYZETE	
		Alapértelmezés	Lépésköz	Tartomány	Alapértelmezés	Tartomány	Tartomány	Lépésköz		zárva	nyitva
	GŐZ	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Akár 24 órán át	5 min	NO	-	-
	SÜTÉS	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Akár 24 órán át	5 min	NO	-	-
	TÉSZTASÜTÉS	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	5 min	NO	-	-
	PÁROLÁS/ PIRÍTÁS	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	-	NO	-	-
	KÁSA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Akár 24 órán át	5 min	IGEN	-	-
	LEVES	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Akár 24 órán át	5 min	IGEN	-	-
	RAGU/ LASSÚ FŐZÉS	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Akár 24 órán át	5 min	IGEN	-	-
	RIZS/ GABONA	Automatikus	-	Automatikus	Automatikus	-	Akár 24 órán át	5 min	IGEN	-	-
	JOGHURT/ KELESZTÉS	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NO	-	NO	-	-
	ÚJRAMELEGÍTÉS	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NO	-	NO	-	-
	KÉZI ÜZEMMÓD	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160 °C (10 °C-os lépésekben)	Akár 24 órán át	5 min	NO	-	-
	MÉGSE/ Automatikus MELEGEN TARTÁS	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	KÉSLELTETETT INDÍTÁS	-	-	-	-	-	-	-	-		



Tipp Egész, pelyhesített gabonaszemeket is használhat. Ebben az esetben főzze egy kicsit tovább.

Zabkása banánnal és málnával

Nehézség: 1 | KÁSA | 15 perc | Adagok száma: 2

Hozzávalók:

- *150 g zabpehely*
- *600 ml tej*
- *20 g vaj (opcionális)*
- *Só, cukor – ízlés szerint*
- *Feltétnek málna, banán vagy egyéb*

Az elkészítés lépései

1. Öntse a zabpelyhet, a tejet, a sót és a cukrot a multifunkciós készülék edényébe, majd keverje meg.
2. Helyezze a főzőedényt a multifunkciós készülékbe. Zárja le a fedelet.
3. Állítsa be a [KÁSA] üzemmódot 15 percre.
4. Tálalja egy tálban, forrón vagy melegen.
5. Díszítse kockákra vágott banánnal és málnával.



Tipp A receptet fűszerezéssel, például fahéj vagy szerecsendió hozzáadásával teheti változatosabbá.

Köleskása sütőtökkel, kókusztejben

Nehézség: 1 | KÁSA | 30 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *200 g köles*
- *600 ml kókusztej*
- *400 ml ivóvíz*
- *150 g sütőtök*
- *Só ízlés szerint*
- *Vaníliás cukor – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Hámozza meg a sütőtököt, és vágja apró darabokra.
2. Mossa meg a kölest alaposan folyó, hideg víz alatt.
3. Öntse a kölest, a tököt, a tejet, a vizet, a sót és a cukrot a multifunkciós készülék edényébe, majd keverje meg.
4. Helyezze be az edényt a multifunkciós készülékbe. Zárja le a fedelet.
5. Válassza ki a [KÁSA] módot 30 percre.
6. Tálalja külön tálakban, forrón vagy melegen. Szükség esetén adjon hozzá vajat.

Vissza a főmenübe



Tipp Az erősebb íz érdekében hagyja a borscsot lassú tűzön, néhány órán keresztül gyöngyözve főni.

Borscs

Nehézség: 2 | PIRÍTÁS, LEVES | 1 óra 40 perc | Adagok száma: 6-8

Hozzávalók:

- *300 g marhahús, kockára vágva*
- *3 közepes burgonya, kockára vágva*
- *100 g fehér káposzta, szeletelve*
- *1,2 l ivóvíz*
- *2 gerezd fokhagyma*
- *1 kisebb hagyma, megpucolva*
- *1 kisebb sárgarépa, durvára reszelve*
- *1 db közepes méretű cékla*
- *Szeletelt paradicsom – 2 evőkanál*
- *Növényi olaj – 2 evőkanál*
- *Cukor – 1 teáskanál*
- *Citromlé – 2 evőkanál*
- *Só – ízlés szerint*
- *Feketebors: 2–3 szem*

Az elkészítés lépései

1. Reszelje durvára a répát és a céklát. Vágja a hagymát vékony szeletekre. Vágja a húst 2x2 cm-es kockákra, a burgonyát darabokra, aprítsa fel a káposztát, és reszelje finomra a fokhagymát.
2. Öntse a növényi olajat, a hagymát, a sárgarépát, a húst és a céklát az edénybe.
3. Válassza a [PIRÍTÁS] módot, és indítsa el 40 percre. 10 perc elteltével adja hozzá a paradicsomot, a citromlevet, a cukrot, a sót és a borsot. Keverje meg, és főzze tovább.
4. Adja hozzá a káposztát és a burgonyát, majd öntse bele a vizet. Zárja le a fedelet. Válassza ki a [LEVES] üzemmódot és indítsa el 1 órára.
5. A főzési ciklus végénóvatosan nyissa fel a fedelet (sok gőz távozhat).
6. Adja hozzá az apróra vágott fokhagymát és a babérlevelet a kész borscshoz, majd hagyja , összeállni az ízeket.
7. Tálalja leveses tányérban, tejföllel és fűszernövényekkel (elhagyható).



Tipp Az alaplé ivóvízre is lecserélhető.

Spanyol leves fehérbabbal

Nehézség: 2 | LEVES | 30 perc | Adagok száma: 6-8

Hozzávalók:

- *150 g nyers chorizo kolbász vagy bármilyen fűszeres kolbász*
- *1,5 l csirkealaplé*
- *1 doboz fehérbab (~180 g)*
- *2 babérlevél*
- *1 csipet sáfrány*
- *1 db (kisebb) hagyma, apróra vágva*
- *1 db piros fűszerpaprika – aprítva*
- *80 g paradicsom a saját levében*
- *80 g cékla, mángoldlevél (vagy spenót)*
- *1 ek. édespaprika*
- *3 db zúzott fokhagymagerezd*
- *1 db apróra vágott csilipaprika*

Az elkészítés lépései

1. Darabolja fel a kolbászt.
2. Tegye az összes hozzávalót és fűszereket (kivéve a céklát vagy a spenótot) a multifunkciós készülék táljába. Zárja le a fedelet. Állítsa be a [LEVES] üzemmódot 30 percre.
3. A főzési ciklus végéntegye bele a cékla- vagy spenótleveleket a forró levesbe, majd hagyja állni 5 percig. Tálalja forrón.

Vissza a főmenübe



Tipp A friss káposztát savanyú káposztára is cserélheti, és a levest vegetáriánus módon – hús nélkül – is elkészítheti. Vargányagomba helyett csiperkegombát is használhat, vagy gomba nélkül is készítheti.

Káposztaleves

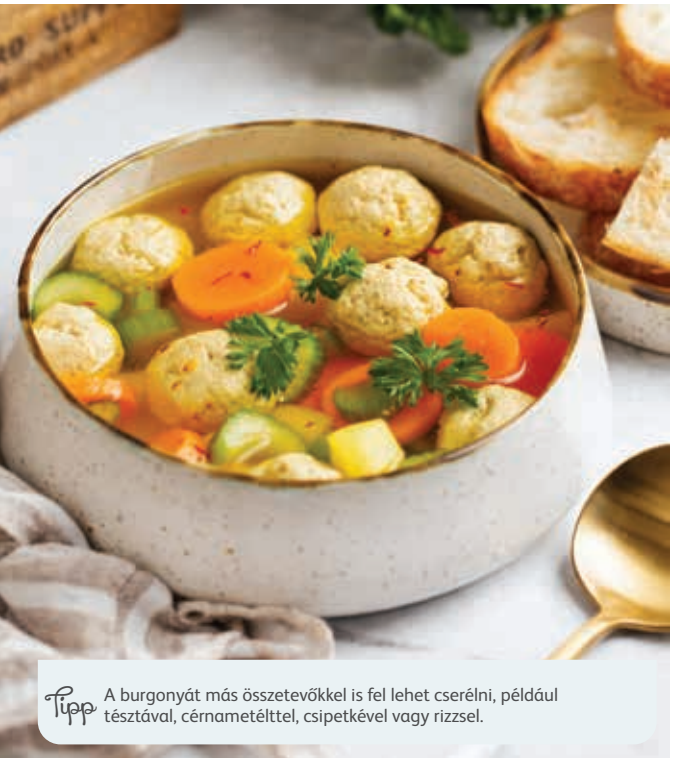
Nehézség: 2 | PIRÍTÁS, LEVES | 30 perc | Adagok száma: 6-8

Hozzávalók:

- *150 g káposzta*
- *300 g marhahús, kockára vágva (2 cm-es)*
- *2 db burgonya, kockára vágva*
- *1 db sárgarépa (kicsi)*
- *1 db hagyma (kicsi), kockára vágva*
- *1,6 l ivóvíz*
- *3 evőkanál növényi olaj*
- *80 g vargányagomba, megmosva és kockára vágva*
- *3 evőkanál növényi olaj*
- *Só, bors – ízlés szerint*
- *Fűszernövények a tálaláshoz (elhagyható)*

Az elkészítés lépései

1. Öntse a növényi olajat, a hagymát, a sárgarépát, a húst és a gombát a főzőedénybe.
2. Állítsa be a [PIRÍTÁS] üzemmódot 40 percre. 10 perc elteltével adja hozzá a káposztát, a sót és a borsot. Keverje meg 10 percenként, és hagyja sülni.
3. Tegye a burgonyát a főzőedénybe, és öntse hozzá a vizet. Zárja le a fedelet, majd állítsa a [LEVES] módot 1 órára.
4. A program lejárta után óvatosan nyissa fel a fedelet (nagy mennyiségű gőz távozhat).
5. Tálalja külön edényekbe, majd szórja meg aprított fűszernövényekkel.
6. Tálalja tejföllel (kihagyható).



Tipp A burgonyát más összetevőkkel is fel lehet cserélni, például tésztával, cérnametélttel, csipetkével vagy rizzsel.

Pulykagombócleves

Nehézség: 2 | SÜTÉS, LEVES | 1 óra | Adagok száma: 6-8

Hozzávalók:

- *350 g darált pulykahús*
- *1,5 l víz*
- *2 db burgonya*
- *2 db zellerszár*
- *1 db sárgarépa*
- *1 csipet sáfrány*
- *1 ek. növényi olaj a pirításhoz*
- *Friss zöldfűszerek – 2 ág*
- *Só ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Sózza meg a darált húst, és készítsen belőle egyenlő, legfeljebb 3–4 cm átmérőjű golyókat. Vágja a sárgarépát karikákra, a zellert félkarikákra, a burgonyát pedig nagy kockákra.
2. Öntse a sárgarépát és a zellert egy tálba, és adja hozzá az olajat.
3. Állítsa be a [PIRÍTÁS] funkciót 20 percre. Időnként keverje meg.
4. A főzési program lejárta után adja hozzá a burgonyát, a húsgombócokat, sót, vizet és a sáfrányt. Zárja le a fedelet. Válassza a [LEVES] módot, és indítsa el 40 percre.
5. A program végén óvatosan nyissa fel a fedelet (mert nagy mennyiségű gőz távozhat).
6. Tálalja forrón, külön tálakban.

Vissza a főmenübe



Tipp A burgonyát a keményítő eltávolításához pirítás előtt javasolt leöblíteni és szárazra törölni, hogy a főzés során ne ragadjon össze. Javasoljuk, hogy a sót csak akkor adja hozzá, amikor a burgonya már majdnem elkészült.

Párolt burgonya és gomba

Nehézség: 1 | PIRÍTÁS | 50 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *450 g sütnivaló burgonya*
- *1 db hagyma*
- *4 evőkanál növényi olaj*
- *150 g csiperkegomba*
- *100 g laskagomba*
- *Petrezselyem – 3 ág*
- *1 ek. vaj –*
- *Só ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Vágja a burgonyát nagy darabokra, a hagymát félkarikákra, és a gombát is nagy darabokra.
2. Öntse az olajat az edénybe, és állítsa be a [PIRÍTÁS] üzemmódot 50 percre. Tegye a gombát a főzőedénybe. 10 perc elteltével adja hozzá a burgonyát, majd keverje meg. Pirítsa a gombát és a burgonyát 20 percig.
3. Adja hozzá a hagymát, keverje össze alaposan, majd a fedél lezárása nélkül folytassa a párolást, amíg az étel aranybarna nem lesz. Ha szükséges (a gomba méretétől függően), főzze egy kicsit tovább. A program lejáratakor sózza meg, adja hozzá a finomra vágott fűszernövényeket és egy kanál hideg vajat a még jobb ízhatás kedvéért.
4. Tálalja külön tálakban.



Tipp A ragu főzéséhez használjon szezonális zöldségeket, és tetszés szerint cserélje ki az összetevőket.

Zöldségragu

Nehézség: 1 | PÁROLÁS | 40 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók

- *1 db padlizsán*
- *2 nagy kaliforniai paprika*
- *2 db paradicsom*
- *3 ek. paradicsompüré*
- *1 db sárgarépa*
- *50ml ivóvíz*
- *1 db hagyma (közepes)*
- *3 evőkanál növényi olaj*
- *2 gerezd fokhagyma*
- *Korianderlevelek, rozmaring*
- *Só, bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Vágja a padlizsánt 1,5 cm vastag félkarikákra, vágja apróra a hagymát, a koriandert és a fokhagymát, kockázza fel a sárgarépát, a paprikát és a paradicsomot.
2. Öntse az olajat a tálba, és állítsa be a [RAGU] üzemmódot 120 fokra és 40 percre. Fektesse a tálba az összes zöldséget és a paradicsompürét. Öntsön bele vizet, keverje össze alaposan, és fűszerezze meg.
3. Zárja le a fedelet.
4. A kész ételt tálalja hidegen vagy forrón. Tálalás előtt szórja meg aprított fűszernövénnyel.

Vissza a főmenübe



Tipp Olyan sütnivaló burgonyát válasszon, ami keményítőben gazdag.

Csőben sült burgonya

Nehézség: 2	PÁROLÁS	50 perc	Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *6–7 db burgonya (közepes)*
- *80 g reszelt sajt (edami, gouda, emmentali típus)*
- *150 ml tejszín*
- *1 ek. vaj*
- *1 db póréhagyma*
- *Fokhagyma – 1 gerezd*
- *Szerecsendió – 1 teásk.*
- *Fehérbors, só – ízlés szerint*
- *Friss kakukkfű – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Kenje ki vajjal a főzőedény belsejét.
2. Vágja a burgonyát egy éles késsel vékony (2–3 mm-es) szeletekre, a póréhagyma fehér részét pedig vékony csíkokra. Keverje össze a fokhagymát, a tejszínt, a szerecsendiót, a sót és a borsot. Helyezze el a burgonyaszeleteket a multifunkciós készülékben úgy, hogy felváltva rétegezi a tejszínes keverékkel és a reszelt sajttal. A tetején tejszínréteg legyen.
3. Zárja le a multifunkciós készülék fedelét, és állítsa be a [RAGU] módot 90 °C-ra és 50 percre.
4. A főzési ciklus végén nyissa fel a fedelet, és hagyja lehűlni, mielőtt a tálat fejjel lefelé fordítaná, hogy fellazítsa a kész burgonyát.



Tipp Tálalja hidegen vagy melegen.

Disznósült

Nehézség: 3	PIRÍTÁS, SÜTÉS	1 óra 15 perc	Adagok száma: 4-6

Hozzávalók:

- *700 g sertésnyak*
- *2 db sárgarépa, felcsíkozva*
- *30 ml növényi olaj*
- *10 gerezd fokhagyma*
- *1 tk. őrölt mustármag*
- *1/2 tk. őrölt koriander*
- *1/2 tk. őrölt kömény*
- *100ml ivóvíz*
- *Só ízlés szerint*
- *Bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Egy vékony és éles késsel vágjon apró bevágásokat egy egész darab sertésnyakba. Minden bevágásba tegyen répacsíkokat és fokhagymagerezdeket. Dörzsölje be a húst sóval és fűszerekkel. Hűtse 4 órán át, hogy pácolódjon.
2. Tegye a húst a főzőedénybe. Állítsa a (PIRÍTÁS) üzemmódot 160 °C-ra és 15 percre. Pirítsa meg az olajban a darab húst úgy, hogy a fedél nyitva és félig elfordítva van.
3. Öntsön bele vizet, majd zárja le a fedelet.
4. Állítsa a [SÜTÉS] módot 140 fokra és 1 órára. A mód lejártakor tegye át az előkészített főtt disznóhúst a tálba.

Vissza a főmenübe



Gulyásleves

Nehézség: 3 | SÜTÉS, PÁROLÁS | 1 óra 50 perc | Adagok száma: 6

Hozzávalók:

- *700 g marhahátszín*
- *1,2 l víz*
- *200 ml száraz vörösbor*
- *1 hagyma*
- *2 db sárgarépa*
- *1 db zellergyökér*
- *4 db burgonya*
- *40ml növényi olaj*
- *3 ek. őrölt paprika*
- *2 db piros fűszerpaprika*
- *3 gerezd fokhagyma*
- *1 tk. cukor*
- *1/3 tk. kömény*
- *3 teáskanál liszt*
- *Egészbors, babérlevél, só – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Vágja nagy kockákra a húst (~ 2 cm). Hámozza meg és kockázza fel a zöldségeket (~ 1,5 cm).
2. Állítsa be a [PIRÍTÁS] üzemmódot 50 percre. Töltsön olajat a multifunkciós készülék táljába, majd tegye bele a felkockázott húst. Időnként keverje meg. Adja hozzá a sárgarépát, a hagymát, a fokhagymát és a zellert 20 percre. Időnként keverje meg. 5 perccel a program vége előtt öntse a bort a tálba, és hagyja főni.
3. Tegye az aprított burgonyát, a kaliforniai paprikát, a fűszereket, a lisztet és a sót a multifunkciós készülék táljába. Gyorsan keverje össze. Öntsön vizet a tálba. Csukja le a fedelet, és állítsa be a [RAGU] módot 120 fokra és 1 órára.
4. A főzési program végén tálalja a gulyást külön tányérokba, szükség esetén tejföllel és aprított fűszernövényekkel.



Stroganoff marharagu

Nehézség: 2 | PIRÍTÁS | 25 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

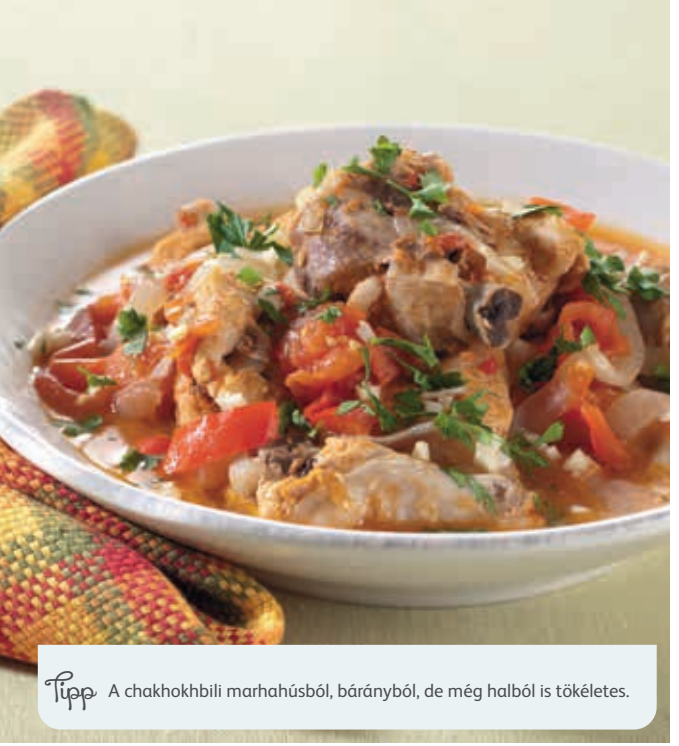
- *300 g marhahús (bélszín, vesepecsenye vagy szegy)*
- *1 hagyma*
- *2 ek. közepesen csípős mustár*
- *150 g laskagomba*
- *150 ml 22%-os tejszín*
- *3 ek. olívaolaj*
- *150 g zsíros tejföl*
- *Só ízlés szerint*
- *Bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. A hagymát, a gombát és a marhahúst vágja csíkokra.
2. Öntsön olívaolajat a multifunkciós készülék táljába, adja hozzá a hagymát, a gombát és a marhahúst.
3. Állítsa be az [PIRÍTÁS] módot, és süsse 10 percig az ételt.
4. Adja hozzá a tejszínt, a tejfölt, a sót és a borsot, majd állítsa a be a [PIRÍTÁS] módot további 15 percre.
5. Tálalja forrón, burgonyával vagy rizzsel.

Tipp A laskagomba csiperkegombával helyettesíthető.

Vissza a főmenübe



Tipp A chakhokhbili marhahúsból, bárányból, de még halból is tökéletes.

Grúz stílusú csirkeragu

Nehézség: 1 | PÁROLÁS | 30 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *Közepes méretű csirke – 1 db (1 kg-ig)*
- *Paradicsom (kicsi) – 4 db*
- *Hagyma – 2 db*
- *Piros fűszerpaprika – 2 db*
- *1 csokor bazsalikom – apróra vágva*
- *1 csokor koriander – apróra vágva*
- *4 tk. őrölt, csípős pirospaprika*
- *2 tk. őrölt pirospaprika*
- *3 gerezd zúzott fokhagyma*
- *Só ízlés szerint*
- *Vaj – 2 evőkanál*

Az elkészítés lépései

1. Vágja darabokra a csirkét, a hagymát, a paradicsomot és a kaliforniai paprikát pedig vágja félkarikákra.
2. Állítsa be a [RAGU] üzemmódot 30 percre. Tegye a csirkedarabokat, a fokhagymát és a vajat a multifunkciós készülék előmelegített táljába, és keverje a csirkét 10 percig. Ízesítse fűszerekkel és sóval. Ezután adja hozzá a hagymát, a paradicsomot, a kaliforniai paprikát, majd gyorsan keverje el. Zárja le a fedelet.
3. A program végén óvatosan nyissa fel a fedelet.
4. Tálalja apróra vágott zöldfűszerekkel.



Töltött paprika

Nehézség: 3 | SÜTÉS, PÁROLÁS | 45 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *6 db közepes édespaprika*
- *300 g darált hús*
- *80 g főtt rizs*
- *1 db csilipaprika (elhagyható)*
- *Só, bors – ízlés szerint*

A szószhoz:

- *1 db sárgarépa*
- *1 db vöröshagyma*
- *200 g konzerv paradicsom*
- *0,5 l ivóvíz*
- *Só, bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Vágja ketté a paprikát hosszában, távolítsa el a magokat, és öblítse le.
2. Vágja apró kockákra a cukkinit, vagy reszelje le durva reszelővel.
3. Keverje össze a darált húst a finomra aprított csilipaprikával, a cukkinikockákkal és a fűszerekkel. Töltse meg a paprikát, majd tegye félre.
4. Öntse az olajat a főzőedénybe, állítsa a [PIRÍTÁS] módot 160 fokra és 15 percre, és hagyja nyitva a fedelet. Félkarikákra vágva tegye bele a hagymát és a reszelt sárgarépát. Időnként keverje meg, és adja hozzá a cukkinit és a levével együtt a paradicsomot.
5. Adja hozzá a megtöltött paprikát a párolt zöldségekhez, adjon hozzá vizet, sót és borsot. Állítsa be a [RAGU] üzemmódot 30 percre.
6. Tegye át a párolt zöldségeket egy turmixedénybe, és keverje addig, amíg sűrű, krémes állagú nem lesz. A paprikákat helyezze tányérokra, és öntse a tetejükre a zöldségszószt. Ha szükséges, adjon hozzá tejfölt.

Vissza a főmenübe



Párolt lazac

Nehézség: 1 | GŐZÖLÉS | 15 perc | Adagok száma: 2

Hozzávalók:

- *500 g lazacfilé (~ 3 db)*
- *2 nagy brokkoli- és karfiolrózsa*
- *1 db sárgarépa, csíkokra vágva.*
- *1/2 citrom*
- *Só, bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Vágja a lazacot steakszeletekre, ízesítse ízlés szerint a citromlével, sóval és borssal, majd tegye a multifunkciós készülékhez tartozó gőzölőkosárba.
2. Tegye a sárgarépát, a karfiol- és brokkolirózsákat a gőzölőkosárba. Öntsön egy pohár vizet a főzőedénybe.
3. Helyezze a gőzölőkosarat az edénybe. Állítsa be a [GŐZÖLÉS] üzemmódot 15 percre. Zárja le a fedelet.
4. Miután a mód lejárt, óvatosan nyissa fel a fedelet.
5. Tálalja külön tányérokra. Tálalás előtt öntsön rá egy kevés olívaolajat.



Gőzölt pulykaszeletek

Nehézség: 1 | GŐZÖLÉS | 15 perc | Adagok száma: 4

Hozzávalók:

- *300 g pulykafilé*
- *1 ek. olívaolaj*
- *150 ml víz*

A salátához:

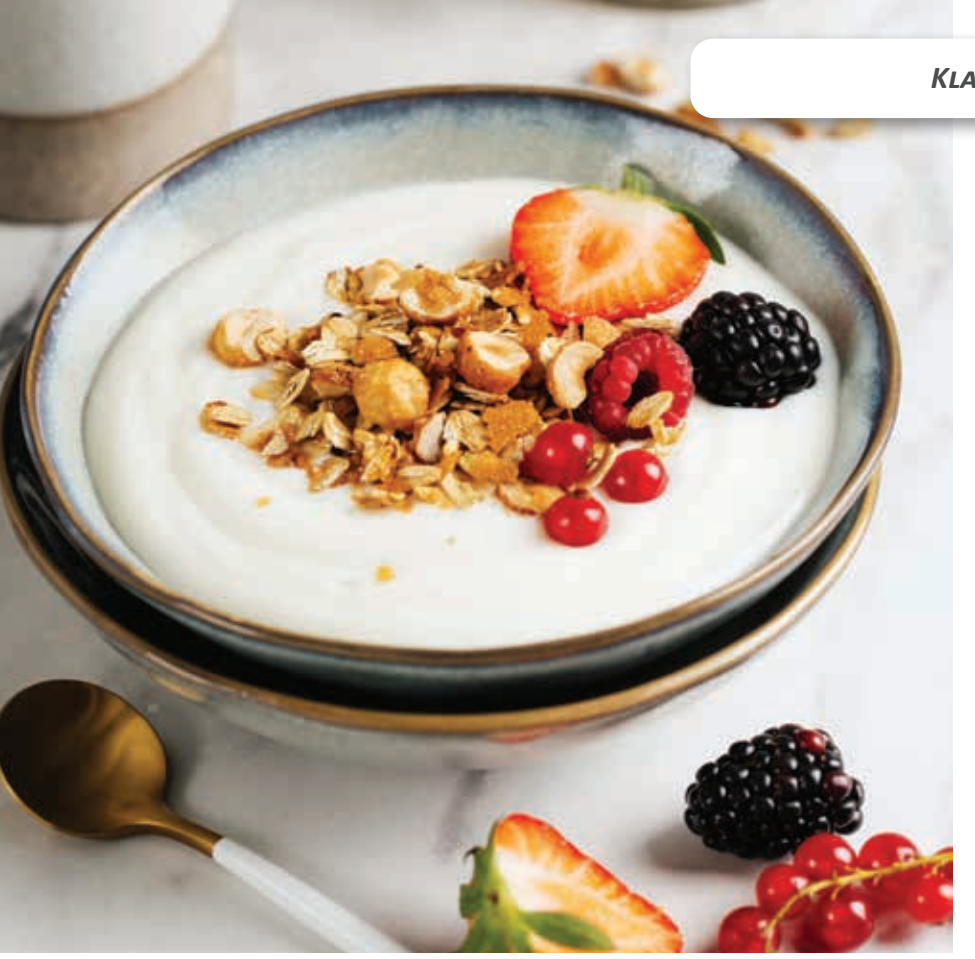
- *8 db 8 koktélparadicsom*
- *150 g salátalevél*
- *Só, bors – ízlés szerint*

Az elkészítés lépései

1. Darálja le a pulykahúst, adja hozzá a sót és a fűszereket. Formázzon belőle kis pogácsákat.
2. Öntsön vizet a multifunkciós készülék főzőedényébe.
3. Helyezze a pogácsákat a készülékhez tartozó gőzölőkosárba, majd helyezze a kosarat a multifunkciós készülék táljába.
4. Állítsa be a [GŐZÖLÉS] üzemmódot 15 percre.
5. Zárja le a fedelet.
6. A főzési program végén óvatosan nyissa fel a fedelet.
7. Tálalja a pogácsákat tányéron, salátával és koktélparadicsommal. Tálalás előtt öntsön rá (hidegen sajtolt) olívaolajat.

Tipp A pulykafilé helyettesíthető darált sertéshússal. Tetszés szerint ízesített darált csirkehús is használható.

Vissza a főmenübe



KLASSZIKUS JOGHURT

Nehézség: 1

JOGHURT

10 óra

Adagok száma: 6

Tipp

UHT-tej használatakor nincs szükség előforralásra. Ha teljes tejet vagy pasztőrözött tejet használ, először forralja fel, és hagyja szobahőmérsékletre hűlni. Indítóanyagként száraz, liofilizált indítókultúra is használható.

Hozzávalók:

- *1 l teljes tej (min. 3,2% zsírtartalom)*
- *100 g természetes joghurt adalékanyagok nélkül*

Az elkészítés lépései

1. Keverje össze simára a tejet és a joghurtot. Öntse külön (sütőálló) üvegpoharakba vagy közvetlenül a főzőedénybe.
2. Helyezze be az edényt a multifunkciós készülékbe. Zárja le a fedelet. Állítsa be a [JOGHURT] üzemmódot 8 órára. Az erjesztési ciklus végén helyezze a joghurtot a hűtőszekrénybe legalább 5 órára.

Vissza a főmenübe



* A tényleges alak eltérhet a képen láthatótól.

Oregánós kenyér

Nehézség: 5

JOGHURT, TORTA

2 óra 10 perc

Adagok száma: 6

Tipp

A búzaliszt akár 20 %-át teljes kiőrlésű vagy hajdinalisztre cserélheti, hogy a kenyér eredetibb és gazdagabb ízű legyen. Ha aranyszínű héjat szeretne, növelhet a hőmérsékleten. A kenyér légmentesen zárható edényben néhány napig tárolható.
A száraz kenyér felszeletelhető és pirítható, illetve bruschettához is felhasználható.
**Ha a tészta ekkorra nem kelt meg, előfordulhat, hogy az élesztő túl öreg, vagy túl forró vizet használt. Ebben az esetben próbáljon meg beledolgozni új élesztőt.*

Hozzávalók:

- *500 g erős búzaliszt (prémium minőségű)*
- *300 ml víz*
- *10 g só*
- *10 ml napraforgóolaj*
- *10 g cukor*
- *2 g szárított oregánó*
- *6 g száraz élesztő*

Az elkészítés lépései

1. LÉPÉS: A tészta elkészítése

1. . Egy csészében keverje össze az élesztőt és a cukrot langyos (szoba-hőmérsékletű) vízzel, amíg teljesen fel nem oldódik. Adja hozzá az olajat. Egy külön edényben keverje össze a lisztet a sóval és az oregánóval. Keverje hozzá a folyékony keveréket a száraz alapanyagokhoz, majd konyhai robotgéppel vagy kézzel dagassza addig, amíg sima állagú nem lesz (kb. 10 perc).

2. LÉPÉS: A tészta kelesztése

2. Formázza a tésztát gombóccá, és helyezze a főzőedénybe. Ezután helyezze az edényt a multifunkciós készülékbe. Zárja le a fedelet, és állítsa a [JOGHURT/TÉSZTAKELESZTÉS] menüpontot 30 percre.
3. Az erjesztési ciklus végén nyissa fel a fedelet – a tésztának 2-szer akkorára kellett kelnie. *Vegye ki a tésztát az edényből, és gyúrja át, hogy távozzanak belőle a gáz- és légbuborékok. Formázza újra gombóccá a tésztát, majd helyezze vissza az edénybe. Zárja le a fedelet, és állítsa be a [JOGHURT/TÉSZTAKELESZTÉS] menüpontot további 30 percre.

3. LÉPÉS: A tészta kisütése

4. A program végén ellenőrizze, hogy a tészta kétszer akkorára kelt-e. Ha igen, zárja le a fedelet, és állítsa a [SÜTÉS] módot 140 fokra és 40 percre.
5. Nyissa fel a fedelet, majd az edényt fejjel lefelé fordítva vegye ki a kenyeret.
6. Helyezze vissza a kenyeret a tálba, a sötét oldalával felfelé. Csukja le a fedelet, és állítsa a [SÜTÉS] módot 140 °C-ra és 30 percre.
7. A sütési ciklus végén nyissa fel a fedelet, és hagyja kihűlni a kenyeret. Az edényt fejjel lefelé fordítva vegye ki a kenyeret az edényből.
8. Mielőtt éles késsel felvágná, hagyja teljesen kihűlni. Tálalja fokhagymás vajjal.

Vissza a főmenübe

RÉPATORTA



Nehézség: 2

TÉSZTASÜTÉS

40 perc

Adagok száma: 6

Hozzávalók:

- *135 g reszelt sárgarépa (kipréselve)*
- *200 g barnacukor*
- *2 tojás*
- *70 g durvára vágott dió*
- *10 g sütőpor*
- *155 g átszitált liszt*
- *80 g almapüré*
- *Narancs (héja)*
- *50 g növényi olaj*
- *2 g őrölt fahéj*
- *1 g szerecsendió*

A cukormázhoz:

- *100 g porcukor*
- *100 g puha vaj*
- *250 g mascarpone sajt*

Az elkészítés lépései

1. Reszeljen le 2 darab sárgarépát finom reszelővel, és préselje ki belőle az összes levet. Körülbelül 135 g sárgarépát kellett így kapnia.
2. Egy külön tálban keverje össze a tojást, a cukrot és a narancshéjat. Habverővel jól verje fel.
3. Keverje össze a lisztet, a sütőport, a fahéjat, a szerecsendiót és a diót. Adja hozzá a (semleges ízű) olajat és az almapürét.
4. Keverjen össze minden hozzávalót, és keverje meg egy szilikonspatulával, amíg egynemű tésztát nem kap.
5. Öntse a tésztát a főzőedénybe, és állítsa a [SÜTÉS] módot 160 ° C-ra és 40 percre.
6. Az edényt fejjel lefelé fordítva vegye ki a tortát, és hagyja kihűlni.
7. A cukormázhoz: habverővel keverje össze a vajat és a porcukrot, keverje bele a mascarpone sajtot, miközben a habverést addig folytatja, amíg kemény habcsúcsok nem képződnek. Öntse rá a cukormázt a tortára, és egy spatulával simítsa el. Szórja meg zúzott dióval.

Vissza a főmenübe



Puha csokoládétorta

Nehézség: 2

TÉSZTASÜTÉS

40 perc

Adagok száma: 6

Tipp

A tésztához diófféléket, bogyós gyümölcsöt vagy szilvát is hozzáadhat, hogy változatosabbá tegye.

Hozzávalók:

- *200 g vaj*
- *200 g cukor*
- *4 tojás*
- *250ml tej*
- *350 g liszt*
- *100 g kakaópor*
- *10 g sütőpor*
- *1 teáskanál vaj (a tálhoz)*
- *Pekándió a tetejére*

Az elkészítés lépései

1. Olvassza meg a vajat, és egy keverőtálban keverje össze a cukorral. Keverje össze alaposan, egyszerre egy tojást hozzáadva. Adja hozzá a (szoba-hőmérsékletű) tejet és keverje össze.
2. Adja hozzá a kakaót és a sütőport az átszitált liszthez. Keverje össze az összes hozzávalót, amíg sima és egynemű tésztát nem kap. Vajazza ki multifunkciós készülék főzőedényét. Öntse bele a tésztát.
3. Helyezze a főzőedényt a multifunkciós készülékbe. Zárja le a fedelet. Állítsa a [SÜTÉS] módot 150 °C-ra és 1 órára.
4. A sütési ciklus végén nyissa fel a fedelet, és hagyja, hogy a torta egy kicsit kihűljön. Ezután az edényt fejjel lefelé fordítva vegye ki a tortát.
5. Tálalja csokoládémázzal és tetszés szerint friss bogyós gyümölcsökkel vagy vágott dióval.

MEGJEGYZÉS: A belekevert tojásnak és tejnek szoba-hőmérsékletűnek kell lennie.

Vissza a főmenübe

BS

Tefal

simply cook plus



Dobro došli u TEFAL Simply Cook Plus svijet.

Uz 12 načina kuhanja, podesive postavke i način za ručno kuhanje možete jednostavno pripremiti sve što želite, od hranljivog doručka do čorbi, supa, jela kuhanih na pari, savršenih jela od riže, pa čak i torti! Pripremite domaće slatkiše i ukusne poslastice sa nekoliko pritisaka tipki!

Dodatne savjete i informacije za svaki meni potražite u priručniku sa uputstvima.

Svaki dan uživajte u jednostavnim i ukusnim jelima!

Opis kontrolne ploče 99
Tabela programa za kuhanje 100
DORUČAK 101
Ovsena kaša sa malinama i bananom 101
Kaša od prosa sa bundevom 101



SUPE 102
Boršč 102
Španjolska supa sa grahom i chorizo kobasicom 102
Supa od kupusa 103
Supa sa purećim ćuftama 103



GLAVNA JELA I PRILOZI 104
Pirjani krompir i gljive 104
Povrtna čorba 104
Gratinirani krompir 105
Pečena svinjetina 105
Mađarski gulaš 106
Govedina Stroganoff 106
Gruzijska pileća čorba 107
Punjene paprike 107



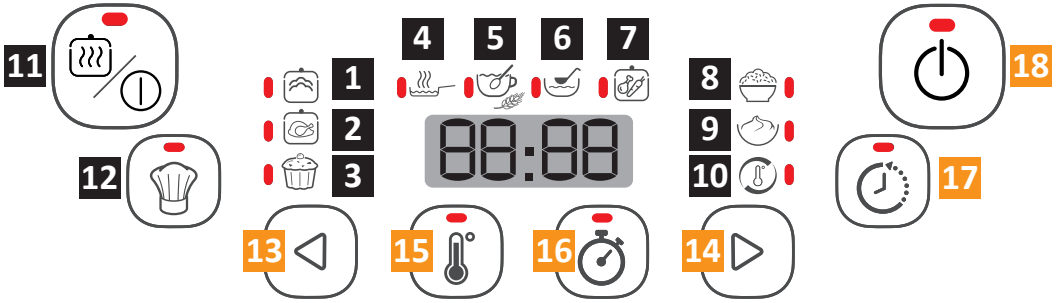
JELA KUHANA NA PARI 108
Losos kuhan na pari 108
Pureće pljeskavice kuhane na pari 108



PEČENJE I DESERTI 109
Klasični jogurt 109
Hljeb sa origanom 110
Torta od mrkve 111
Mekana čokoladna torta 112



UVOD U KONTROLNU PLOČU



	MENI	OPIS
1		**KUHANJE NA PARI** Kuhajte hranu na pari koju generiše voda u posudi za kuhanje. Idealno za pripremu uravnoteženih recepata jakog okusa.
2		**PEČENJE** Pripremite cijeli komad mesa, ribe ili povrća. Za ovaj meni morate u posudu sipati malo masnoće i tečnosti.
3		**HLJEB I KOLAČI** Pripremite deserte, torte ili hljeb.
4		**PIRJANJE/PRŽENJE** U ulju pripremite male komade sastojaka. Maksimalna količina ulja: 350 ml
5		**KAŠA** Kuhajte hranljivu mješavinu žitarica u mlijeku.
6		**SUPA** Pripremite hranljive i prirodne mesne ili povrtne supe. Maks. kol.: Nivo 8 u posudi za kuhanje
7		**ČORBA / SPORO KUHANJE** Jednostavno kuhanje u sosu ili sporo kuhanje u trajanju do 8 sati kako bi se dobili mekani i ukusni rezultati.
8		**RIŽA/ŽITARICE (automatski)** Kuhanje riže i drugih žitarica. Preporuke za kuhanje navedene su u poglavlju RIŽA/ŽITARICE u priručniku sa uputstvima. Maks. kol.: Nivo 8
9		**JOGURT** Fermentirajte jogurt direktno u posudi za kuhanje ili u posudi koja može ići u pećnicu. Ovu funkciju možete koristiti i za dizanje tijesta.
10		**PODGRIJAVANJE** Podgrijte već kuhanu hranu.

	LEGENDA	OPIS
11		**PONIŠTAVANJE / ODRŽAVANJE TEMPERATURE** Poništite meni ili ručno aktivirajte funkciju održavanja temperature kad birate izbornik. Zeleni indikator uključen: Aktivno je održavanje temperature Zeleni indikator treperi: meni na kraju ciklusa kuhanja uključuje funkciju automatskog održavanja temperature.
12		**RUČNI NAČIN RADA** Pripremite bilo što onako kako želite. Sami odredite vrijeme i temperaturu kuhanja. Zadnja postavka sprema se za sljedeću upotrebu.
13		**Tipka za nazad / smanjenje** Za izbor menija od 10 do 1 ili za smanjenje vremena kuhanja ili temperatur
14		**Tipka za naprijed / povećanje** Za izbor menija od 1 do 10 ili za povećanje vremena kuhanja ili temperature.
15		**Tipka za temperaturu sa indikatorom** Pritisnite ovu tipku kada želite podesiti temperature.
16		**Tipka za tajmer sa indikatorom** Pritisnite ovu tipku kada želite podesiti vrijeme
17		**Tipka za odgodu početka sa indikatorom** Kada želite programirati kada će se meni za kuhanje pokrenuti. Prikazano vrijeme uključuje cijelo vrijeme kuhanja za izabrani meni.
18		**Tipka START sa indikatorom** Za pokretanje menija za kuhanje sa unaprijed postavljenim vremenom i temperaturom kuhanja.

Više detalja o funkcijama potražite u priručniku sa uputstvima.

TABELA ZA KUHANJE

MENIJI		VRIJEME KUHANJA			TEMPERATURA		Odgođeno pokretanje		Automatsko održavanje temperature	POLOŽAJ POKLOPCA	
		Zadano	Korak	Raspon	Zadano	Raspon	Raspon	Korak		zatvoreno	otvoreno
	PARA	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	PEČENJE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	KOLAČI I HLJEB	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	5 min	NE	-	-
	PIRJANJE/ PRŽENJE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	-	NE	-	-
	KAŠA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	SUPA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	ČORBA / SPORO KUHANJE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	RIŽA/ ŽITARICE	Automatski	-	Automatski	Automatski	-	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	JOGURT/ DIZANJE	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	PODGRIJAVANJE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	RUČNI NAČIN RADA	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40 – 160°C (u koracima od 10°C)	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	PONIŠTVANJE / AUTMATSKO ODRŽAVANJE TOPLOTE	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ODGOĐENO POKRETANJE	-	-	-	-	-	-	-	-		



Savjet Možete koristiti i cijele žitarice. U tom slučaju kuhajte malo duže

Ovsena kaša od mlijeka sa bananama i malinama

Komplikovanost: 1 | KAŠA | 15 minuta | Broj porcija: 2

Sastojci:

- *150 g zobenih pahuljica*
- *600 ml mlijeka*
- *20 g maslaca (po želji)*
- *So, šećer – po ukusu*
- *Malina, banana ili nešto drugo kao dodatak*

Postupak kuhanja

1. U posudu dodajte ovsene pahuljice, mlijeko, so i šećer i promiješajte.
2. Posudu za kuhanje stavite u aparat. Zatvorite poklopac.
3. Namjestite na način rada [KAŠA] i na 15 minuta.
4. Poslužite vruće ili toplo u zdjelici.
5. Ukrasite izrezanom bananom i malinama.



Savjet Recept možete promijeniti tako da dodate začin, na primjer cimet ili muškatni oraščić.

Kaša od prosa sa bundevom i kokosovim mlijekom

Komplikovanost: 1 | KAŠA | 30 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *200 g prosa*
- *600 ml kokosovog mlijeka*
- *400 ml vode za piće*
- *150 g bundeve*
- *so po ukusu*
- *Vanilin šećer – po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Ogulite bundevu i izrežite je na manje komade.
2. Proso dobro isperite veoma hladnom vodom.
3. U posudu aparata dodajte zobene pahuljice, mlijeko, so i šećer i promiješajte.
4. Stavite posudu u aparat. Zatvorite poklopac.
5. Izaberite način rada [KAŠA] i vrijeme postavite na 30 minuta.
6. Poslužite vrelo ili toplo u pojedinačnim zdjelicama. Po želji dodajte maslac.

Nazad na glavni meni



Savjet Ako volite jači okus, ostavite da boršč kuha nekoliko sati.

Boršč

Komplikovanost: 2 | PRŽENJE, SUPA | 1 sat i 40 minuta | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *300 g govedine, izrezane na kockice*
- *3 srednje velika krompira, izrezana na kockice*
- *100 g bijelog kupusa, izrezanog*
- *1,2 l vode za piće*
- *2 bijela luka*
- *1 mali luk, izrezan*
- *1 male mrkve, grubo narendane*
- *1 srednje velika cvekla*
- *2 kašike izrezanog paradajza*
- *Biljno ulje – 2 kašike*
- *Šećer – 1 kašičica*
- *Sok od limuna – 2 kašike*
- *So – po ukusu • crni biber – 2 do 3 zrna*

Postupak kuhanja

1. Grubo narendajte mrkvu i cveklu. Izrežite luk na tanke ploške. Izrežite meso na kockice veličine 2x2 cm, krompir na veće komade, fino izrežite kupus i na sitno isjeckajte bijeli luk.
2. Dodajte biljno ulje, luk, mrkvu, meso, cveklu u posudu.
3. Izaberite način rada [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 40 minuta. Nakon 10 minuta dodajte isjeckani paradajz, sok od limuna, šećer, so i biber. Promiješajte i nastavite kuhati.
4. Dodajte kupus i krompir i sipajte vodu. Zatvorite poklopac. Izaberite način rada [SUPA] i vrijeme podesite na 1 h.
5. Na kraju ciklusa kuhanja pažljivo otvorite poklopac (može izaći mnogo pare).
6. U gotovi boršč dodajte sjeckani bijeli luk i list lovora i ostavite da se okusi prožmu.
7. Poslužite u zdjelicama za supu sa kiselom pavlakom i začinskim travama (po želji).



Savjet Temeljac možete zamijeniti vodom za piće.

Španjolska supa sa bijelim grahom

Komplikovanost: 2 | SUPA | 30 minuta | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *150 g sirove Chorizo kobasice ili bilo kakve druge ljute kobasice*
- *1,5 l pilećeg temeljca*
- *1 konzerva bijelog graha (~180 g)*
- *2 lovorova lista*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 luk (mali), fino isjeckan*
- *1 bugarska crvena paprika – izrezana na komade*
- *80 g paradajza u vlastitom soku*
- *80 g listova blitve (ili špinata)*
- *1 kašika slatke paprike*
- *3 bijela luka, sitno sjeckana*
- *1 čili papričica, fino sjeckana*

Postupak kuhanja

1. Izrežite kobasicu na komade.
2. Stavite sve sastojke i začine (osim cvekle i špinata) u posudu aparata. Zatvorite poklopac. Namjestite na način rada SOUP (Supa) i na 30 minuta.
3. Na kraju ciklusa kuhanja u vrelu supu dodajte listove lovora ili špinata i ostavite 5 minuta. Poslužite vrelo

Nazad na glavni meni



Savjet Svježi kupus možete zamijeniti kiselim kupusom, a supa može biti i vegetarijanska – bez mesa. Umjesto vrganja možete koristiti šampinjone ili uopće ne upotrijebiti gljive.

Supa od kupusa

Komplikovanost: 2 | FRY (Prženje), SOUP (Supa) | 30 minuta | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *150 g kupusa*
- *300 g govedine, izrezane na kockice (2 cm)*
- *2 krompira, izrezana na komade*
- *1 mrkva (mala)*
- *1 luk (mali), izrezan na kockice*
- *1,6 l vode za piće*
- *3 kašike biljnog ulja*
- *80 g vrganja, opranih i izrezanih*
- *3 kašike biljnog ulja*
- *So i biber po ukusu*
- *Aromatično začinsko bilje za posluživanje (po želji*

Postupak kuhanja

1. U posudu za kuhanje dodajte biljno ulje, luk, mrkvu, meso, gljive.
2. Namjestite na način rada [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 40 minuta. Nakon 10 minuta dodajte kupus, so i biber. Miješajte svakih 10 minuta i ostavite da kuha.
3. U posudu za kuhanje dodajte krompir i vodu. Zatvorite poklopac i postavite na način [SUPE] i vrijeme podesite na 1 h.
4. Kad je program gotov, pažljivo otvorite pokopac (može izaći mnogo pare).
5. Poslužite u pojedinačnim zdjelicama i posipajte sjeckanim začinskim biljem.
6. Poslužite sa kiselom pavlakom (po želji).



Savjet Ako želite, krompir možete zamijeniti drugim sastojcima kao što su tjestenina, rezanci, noklice ili riža.

Supa sa purećim ćuftama

Komplikovanost: 2 | PRŽENJE, SUPA | 1 sata | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *350 g mljevene puretine*
- *1,5 l vode*
- *2 krompira*
- *2 stabljike celera*
- *1 mrkve*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 kažika biljnog ulja za prženje*
- *Svježe zeleno povrće – dvije stabljike*
- *So po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Posolite mljeveno meso i podijelite ga na jednake ćufte maks. 3 – 4 cm u promjeru. Izrežite mrkvu na kolute, celer na polukrugove, krompir na veće kocke.
2. Mrkvu i celer stavite u posudu i dodajte ulje.
3. Namjestite na način [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 20 minuta. Povremeno promiješajte.
4. Kad program za kuhanje bude gotov, dodajte krompir i ćufte, so, vodu i šafran. Zatvorite poklopac. Izaberite način [SUPE] i vrijeme podesite na 40 minuta.
5. Kad je program gotov, pažljivo otvorite poklopac (jer može izaći mnogo pare).
6. Poslužite vrelo u zasebnim zdjelicama.

Nazad na glavni meni



Savjet Predlažemo da isperete i osušite krompir da biste prije prženja skinuli škrob kako se krompir tokom kuhanja ne bi lijepio. Takođe preporučujemo da so dodate tek kad krompir bude skoro gotov.

Pirjani krompir i gljive

Komplikovanost: 1 | PRŽENJE | 50 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *450 g krompira za prženje*
- *1 luka*
- *4 kašike biljnog ulja*
- *150 g šampinjona*
- *100 g bukovača*
- *peršun – 3 grančice*
- *1 kašika maslaca*
- *So po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Krompir izrežite na veće komade, luk na polukrugove, a gljive na veće komade.
2. Sipajte ulje u posudu, namjestite na način rada [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 50 minuta. Stavite pečurke u posudu za kuhanje. Nakon 10 minute dodajte krompir i promiješajte. 20 minuta pržite gljive i krompir.
3. Dodajte luk u posudu, dobro promiješajte i, bez zatvaranja poklopca, nastavite pirjati dok ne dobijete zlatno smeđu boju. Ako je potrebno (zavisno od veličine gljiva), kuhajte malo duže. Kad je program gotov, začinite solju, sitno sjeckanim začinskim biljem i kašičicom hladnog maslaca za bolji okus.
4. Poslužite na zasebnim tanjirima.



Savjet Za pirjanje koristite sezonsko povrće, sastojke zamijenite po želji.

Povrtna čorba

Komplikovanost: 1 | ČORBA | 40 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *1 patlidžan*
- *2 slatke paprike*
- *2 paradajza*
- *2 – 3 kašike pirea od paradajza*
- *1 mrkve*
- *50 ml vode za piće*
- *1 luk (srednje velik)*
- *3 kašike biljnog ulja*
- *2 bijela luka*
- *Listovi korijandera, ruzmarin*
- *So i biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Izrežite patlidžan na polukrugove debele 1,5 cm, isjeckajte luk, korijander i bijeli luk, izrežite mrkvu, papriku i paradajz na komade.
2. Sipajte ulje u posudu, podesite na način [ČORBA], namjestite na 120°C i 40 minuta. Poslažite svo povrće i koncentrat paradajza. Dodajte vodu, dobro promiješajte i začinite.
3. Zatvorite poklopac.
4. Poslužite hladno ili toplo. Prije posluživanja posipajte sjeckanim začinskim biljem.

Nazad na glavni meni



Savjet Za gratinirani krompir izaberite sortu krompira koja je bogata škrobom.

Gratinirani krompir

Komplikovanost: 2 | ČORBA | 50 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *6 – 7 krompira (srednje velika)*
- *80 g rendanog sira (Edamer, Gouda, Emmentaler)*
- *150 ml pavlake*
- *1 kašika maslaca*
- *1 praziluk*
- *1 češanj bijelog luka*
- *1 kašičica muškatnog oraščića*
- *Bijeli biber, so – po ukusu*
- *Svježi timijan – po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Namastite unutrašnjost posude za kuhanje maslacem.
2. Oštrim nožem narežite krompir na ploške (2 – 3 mm), a bijeli dio praziluka na tanke trakice. Pomiješajte sa bijelim lukom, pavlakom, muškatnim oraščićem, soli i biberom. Krompir slažite u slojevima i izmjenjujte ih sa slojevima kisele pavlake i rendanog sira. Na vrh stavite još jedan sloj pavlake.
3. Zatvorite poklopac aparata i postavite na način [ČORBA] te namjestite na 90°C i 50 minuta.
4. Kad ciklus kuhanja bude gotov„ otvorite poklopac i ostavite da se malo ohladi prije nego što posudu okrenete naopako i izvadite gratinirani krompir.



Savjet Poslužite toplo ili hladno.

Pečena svinjetina

Komplikovanost: 3 | PRŽENJE, PEČENJE | 1 sat 15 minuta | Broj porcija: 4-6

Sastojci:

- *700 g svinjske vratine*
- *2 mrkve, izrezane na trakice*
- *30 ml biljnog ulja*
- *10 češnjeva bijelog luka*
- *1 kašičica sušenog senfa*
- *1/2 kašičice mljevenog korijandera*
- *1/2 kašičice mljevenog kumina*
- *100 ml vode za piće*
- *So po ukusu*
- *Biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Tankim i oštrim nožem napravite zareze na cijelom komadu vratine. U svaki zarez umetnite trakice mrkve i bijeli luk. Utrljajte so i začine u meso. Ostavite u frižideru na 4 sata da se marinira.
2. Stavite meso u posudu za kuhanje. Postavite na način [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 15 minuta. Pržite komad mesa u ulju, sa otvorenim poklopcem i na pola prženja okrenite.
3. Dodajte vodu, zatvorite poklopac.
4. Podesite na način [PEČENJE] i namjestite na 140°C i 1 h. Kad program bude gotov, pečeno meso prebacite u posudu za posluživanje.

Nazad na glavni meni



Mađarski gulaš

Komplikovanost: 3 | PRŽENJE, ČORBA | 1 sat i 50 minuta | Broj porcija: 6

Sastojci:

- *700 g goveđih leđa*
- *1,2 l vode*
- *200 ml suhog crnog vina*
- *1 luk*
- *2 mrkve*
- *1 korijen celera*
- *4 krompira*
- *40 ml biljnog ulja*
- *3 kašike mljevene paprike*
- *2 bugarske crvene paprike*
- *3 češnja bijelog luka*
- *1 kašičica šećera*
  1/3 kašičice kumina
  u prahu
- *3 kašike brašna*
- *Biber u zrnu, lovorov list, so – po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Izrežite meso na veće kocke (~2 cm). Ogulite i izrežite povrće na kockice (~1,5 cm).
2. Namjestite na način [PRŽENJE] i vrijeme podesite na 50 minuta. Dodajte ulje u posudu aparata, a zatim dodajte izrezano meso. Povremeno promiješajte. Dodajte mrkvu, luk, bijeli luk i korijen celera i kuhajte 20 minuta. Povremeno promiješajte. 5 minuta prije kraja programa sipajte vino u posudu i ostavite da kuha.
3. U posudu aparata dodajte izrezani krompir, papriku baburu, začine, brašno i so. Kratko promiješajte. Sipajte ulje u posudu. Zatvorite poklopac i postavite na način [ČORBA] i namjestite na 120°C i 1 h.
4. Kad program kuhanja bude gotov, poslužite gulaš u zasebnim tanjirima, sa kiselom pavlakom i sjeckanim začinskim biljem ako želite.



Govedina Stroganoff

Komplikovanost: 2 | PRŽENJE | 25 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *300 g govedine (file, biftek ili potrbušina)*
- *1 luk*
- *2 kašike blagog senfa*
- *150 g bukovača*
- *150 ml pavlake od 22 %*
- *3 kašike maslinovog ulja*
- *150 g punomasne kisele pavlake*
- *So po ukusu*
- *Biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. 1. Izrežite luk, gljive i govedinu na trakice.
2. 2. Sipajte maslinovo ulje u posudu aparata, dodajte luk, pečurke i govedinu.
3. 3. Postavite na način [PRŽENJE] i pržite 10 minuta.
4. 4. Dodajte pavlaku, kiselu pavlaku, so i biber, postavite na način [PRŽENJE] i na još 15 minuta.
5. 5. Poslužite toplo sa krompirom ili rižom.

Savjet Bukovače se mogu zamijeniti šampinjonima.

Nazad na glavni meni



Savjet Govedina, jagnjetina, pa čak i riba savršene su u chakhokhbiliju.

Gruzijska pileća čorba

Komplikovanost: 1 | ČORBA | 30 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *1 pile srednje veličine (do 1 kg)*
- *4 mala paradajza*
- *2 luka*
- *2 bugarske paprike*
- *1 šaka bosiljka – fino sjeckanog*
- *1 šaka korijandera – fino sjeckanog*
- *1/4 kašičice mljevene ljute crvene paprike*
- *2 kašičice mljevene crvene paprike*
- *3 češnja bijelog luka, sitno sjeckanog*
- *So po ukusu*
- *2 kašike maslaca*

Postupak kuhanja

1. Izrežite pile na komade, izrežite luk, paradajz i baburu na polukrugove.
2. Namjestite na način [ČORBA] i na 30 min. Stavite komade piletine, bijeli luk i maslac u zagrijanu posudu aparata, miješajte piletinu 10 minuta. Začinite i dodajte so. Zatim dodajte luk, paradajz, baburu i kratko promiješajte. Zatvorite poklopac.
3. Kad je program gotov, pažljivo otvorite poklopac.
4. Poslužite sa isjeckanim začinskim biljem.



Punjene paprike

Komplikovanost: 3 | PRŽENJE, ČORBA | 45 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *6 srednje velikih slatkih paprika*
- *300 g mljevenog mesa*
- *80 g kuhane riže*
- *1 čili papričica (po želji)*
- *So i biber po ukusu*

Za sos:

- *1 mrkva*
- *1 luk*
- *200 g konzerviranog paradajza*
- *0,5 l vode za piće*
- *So i biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Izrežite paprike oko stabljike, izvadite sjemenke i isperite. Izrežite tikvice na manje kockice ili ih grubo narendajte.
2. Mljeveno meso pomiješajte sa fino isjeckanom čili papričicom, kockicama tikvice i začinima. Napunite paprike i ostavite sa strane.
3. Sipajte ulje u posudu za kuhanje, izaberite način [PRŽENJE] i namjestite na 160°C i 15 minuta te ostavite poklopac otvoren. Dodajte polukrugove luka i rendanu mrkvu. Povremeno promiješajte, dodajte tikvice i paradajz sa sokom.
4. Dodajte punjene paprike pirjanom povrću, dodajte vodu, so, biber. Namjestite na način rada [ČORBA] i na 30 minuta. Prebacite pirjano povrće u blender i miješajte dok ne dobijete gustu teksturu. Stavite paprike na tanjire i prelijte sosom od povrća. Po želji poslužite sa kiselom pavlakom.

Nazad na glavni meni



Losos kuhan na pari

Komplikovanost: 1 | PARA | 15 minuta | Broj porcija: 2

Sastojci:

- *500 g filea od lososa (~ 3 komada)*
- *2 velikih cvjetova brokule i karfiola*
- *1 mrkve (izrezane)*
- *1/2 limuna*
- *So i biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Izrežite losos na odreske, dodajte sok od limuna, so, biber po ukusu, stavite u korpu za kuhanje na pari koju ste dobili uz aparat.
2. U korpu za kuhanje na pari dodajte mrkvu, karfiol i brokulu. Sipajte čašu vode u posudu za kuhanje.
3. Korpu za kuhanje na pari stavite u posudu. Namjestite na način [KUHANJE NA PARI] i na 15 minuta. Zatvorite poklopac.
4. Kada je program gotov, pažljivo otvorite poklopac.
5. Poslužite na pojedinačne tanjire. Prije posluživanja prelijte sa malo maslinovog ulja.



Pureći kotleti kuhani na pari

Komplikovanost: 1 | PARA | 15 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *300 g purećeg filea*
- *1 kašika maslinovog ulja*
- *150 ml vode*

Za salatu:

- *8 cherry paradajza*
- *150 g zelene salate*
- *So i biber po ukusu*

Postupak kuhanja

1. Sameljite pureći file, dodajte so i začine. Oblikujte male pljeskavice.
2. Sipajte vodu u posudu aparata.
3. Stavite kotlete u korpu za kuhanje na pari koju ste dobili uz aparat, a zatim korpu stavite u posudu aparata.
4. Postavite na način [KUHANJE NA PARI] i na 15 minuta.
5. Zatvorite poklopac.
6. Kad je program kuhanja gotov, pažljivo otvorite poklopac.
7. Poslužite kotlete na tanjiru uz zelenu salatu i cherry paradajz. Prelijte maslinovim uljem (hladno prešanim) prije posluživanja.

Savjet Pureći file može se zamijeniti mljevenom svinjetinom. Možete upotrijebiti i mljevenu piletinu začinjenu po ukusu.

Nazad na glavni meni



KLASIČNI JOGURT

Komplikovanost: 1

JOGURT

10 sati

Broj porcija: 6

Savjet

UHT mlijeko nije potrebno prokuhati. Ako koristite punomasno ili pasterizovano mlijeko, najprije ga trebate prokuhati, a zatim ohladiti na sobnu temperaturu. Kao starter možete koristiti suhi liofilizirani starter.

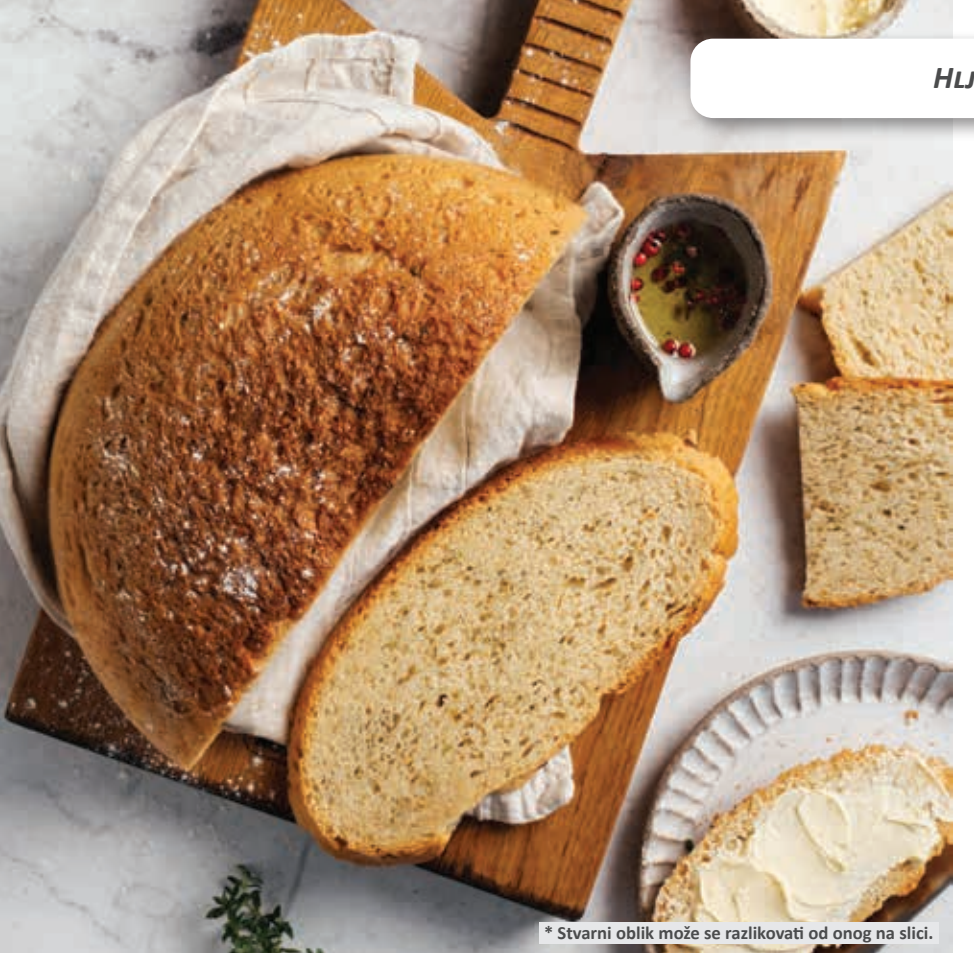
Sastojci:

- *1 l punomasnog mlijeka (najmanje 3,2% masti)*
- *100 g prirodnog jogurta bez aditiva*

Postupak kuhanja

1. Miješajte mlijeko i jogurt dok ne dobijete ujednačenu mješavinu. Sipajte u staklene čaše (koje mogu ići u pećnicu) ili direktno u posudu za kuhanje.
2. Stavite posudu u aparat. Zatvorite poklopac. Postavite na način [JOGURT] i na 8 h.
3. Kad je ciklus fermentiranja gotov, stavite jogurt u frižider na najmanje 5 sati.

Nazad na glavni meni



* Stvarni oblik može se razlikovati od onog na slici.

Hljeb sa origanom

Komplikovanost: 5

JOGURT, KOLAČI I HLJEB

2 sati i 10 min

Broj porcija: 6

Savjet

Do 20 % pšeničnog brašna možete zamijeniti sa cjelovitim ili heljdinim brašnom da biste dobili originalni i bogatiji okus. Možete i povećati temperaturu ako želite jaču koricu. Hljeb će trajati nekoliko dana u zatvorenoj posudi. Ustajali hljeb može se izrezati i tostirati ili koristiti za bruschette ili tartine. **Ako se tijesto nije diglo u ovoj fazi, kvasac se možda nije aktivirao ili ste upotrijebili prevrelu vodu. U tom slučaju pokušajte dodati novog kvasca*

Sastojci:

- *500 g jakog pšeničnog brašna (vrhunskog)*
- *300 ml tople vode*
- *10 g soli*
- *10 ml suncokretovog ulja*
- *10 g šećera*
- *2 g sušenog origana*
- *6 g suhog kvasca*

Postupak kuhanja

1. KORAK: Priprema tijesta

1. U šoljici miješajte kvasac i šećer sa toplom vodom (sobne temperature) dok se do kraja ne rastopi. Dodajte ulje. U posebnoj posudi pomiješajte brašno sa soli i origanom. Tekuću mješavinu pomiješajte sa suhim sastojcima i mijesite kuhinjskim robotom ili ručno dok ne dobijete glatku teksturu (~10 minuta).

2. KORAK: Dizanje tijesta

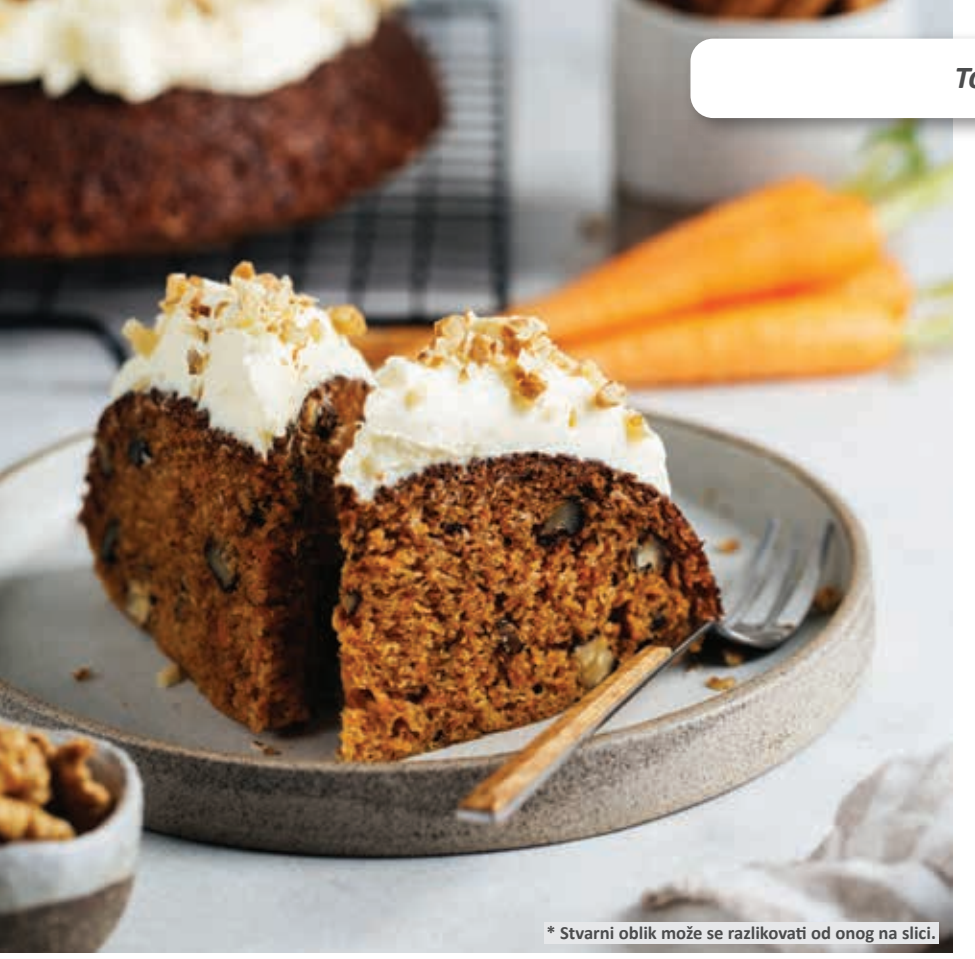
2. Od tijesta oblikujte loptu i stavite je u posudu za kuhanje. Zatim posudu stavite u aparat. Zatvorite poklopac i podesite na [JOGURT / DIZANJE TIJESTA] i na 30 minuta.
3. Kad je ciklus fermentacije gotov, otvorite poklopac - tijesto bi se trebalo udvostručiti. *Izvadite tijesto iz posude i mijesite da biste uklonili mjehuriće zraka. Od tijesta ponovo oblikujte loptu i vratite u posudu. Zatvorite poklopac i postavite na način [JOGURT / DIZANJE TIJESTA] i na još 30 minuta.

3. KORAK: Pečenje tijesta

4. Kad je program gotov, provjerite je li se tijesto udvostručilo. Ako je, zatvorite poklopac, postavite na način [KOLAČI I HLJEB] i namjestite na 140°C i 40 minuta.
5. Otvorite poklopac i izvadite hljeb tako da posudu okrenete naopako.
6. Vratite hljeb u posudu, donja strana treba biti prema gore. Zatvorite poklopac, postavite na način [KOLAČI I HLJEB] i namjestite na 140°C i 30 minuta.
7. Kada je ciklus pečenja gotov, otvorite poklopac i ostavite da se hljeb ohladi. Izvadite ga iz posude tako da ga okrenete naopako.
8. Ostavite ga se do kraja ohladi prije nego ga krenete rezati oštrim nožem. Poslužite sa maslacem sa bijelim lukom.

Nazad na glavni meni

Torta od mrkve



* Stvarni oblik može se razlikovati od onog na slici.

Komplikovanost: 2

KOLAČI I HLJEB

40 minuta

Broj porcija: 6

Sastojci:

- *135 g rendane mrkve (istisnut sok)*
- *200 g smeđeg šećera*
- *2 jaja*
- *70 g oraha, grubo sjeckanih*
- *10 g praška za pecivo*
- *155 g prosijanog brašna*
- *80 g pirea od jabuke*
- *narandža (kora)*
- *50 g biljnog ulja*
- *2 g cimeta u prahu*
- *1 g muškatni oraščić*

Za glazuru:

- *100 g šećera u prahu*
- *100 g maslaca, omekšalog*
- *250 g mascarpone sira*

Postupak kuhanja

1. Fino narendajte 2 mrkve i istisnite sav sok. Trebali biste dobiti oko 135 g mrkve.
2. U posebnoj posudi pomiješajte jaja, šećer i koru narandže. Dobro promiješajte da se sastojci povežu.
3. Pomiješajte brašno, prašak za pecivo, cimet, muškatni oraščić i orahe. Dodajte ulje (bez mirisa) i pire od jabuke.
4. Pomiješajte sve sastojke i miješajte ih silikonskom lopaticom da dobijete homogeno tijesto.
5. Tijesto za tortu sipajte u posudu za kuhanje i izaberite način [KOLAČI I HLJEB] te namjestite na 160°C i 40 minuta.
6. Izvadite tortu tako da posudu okrenete naopako i ostavite tortu da se ohladi.
7. Za glazuru: maslac, šećer u prahu i mascarpone zajedno tucite dok se ne formiraju čvrsti vrhovi. Tortu pomoću lopatice premažite glazurom. Posipajte drobljenim orasima.

Nazad na glavni meni



Mekana čokoladna torta

Komplikovanost: 2

KOLAČI I HLJEB

40 minuta

Broj porcija: 6

Savjet

U tijesto možete dodati orahe, šumsko voće, suhe šljive da biste dobili različite varijacije.

Sastojci:

- *200 g maslaca*
- *200 g šećera*
- *4 jaja*
- *250 ml mlijeka*
- *350 g brašna*
- *100 g kakaa u prahu*
- *10 g praška za pecivo*
- *1 kašičica maslaca (za premazivanje posude)*
- *Pekan orasi za ukras*

Postupak kuhanja

1. Rastopite maslac i pomiješajte ga sa šećerom u posudi za miješanje. Dobro pomiješajte, dodajući jedno po jedno jaje. Dodajte mlijeko (sobne temperature) i miješajte.
2. Prosijanom brašnu dodajte kakao i prašak za pecivo. Pomiješajte sve sastojke dok ne dobijete glatko i homogeno tijesto. Posudu za kuhanje premažite maslacem. Sipajte tijesto u nju.
3. Posudu za kuhanje stavite u aparat. Zatvorite poklopac. Izaberite način [KOLAČI I HLJEB] i namjestite na 150°C i 1 sat.
4. Kada ciklus kuhanja dođe do kraja, otvorite poklopac i ostavite da se torta malo ohladi. Zatim izvadite tortu tako da je okrenete naopako.
5. Po želji poslužite sa čokoladnom glazurom i svježim šumskim voćem ili sjeckanim orasima.

Napomena: Jaja i mlijeko trebaju biti sobne temperature.

Nazad na glavni meni

HR

Tefal

simply cook plus



Dobro došli u svijet uređaja Simply Cook Plus tvrtke TEFAL.

S 12 načina pripreme, prilagodljivim postavkama i ručnim načinom rada Chef, jednostavno možete pripremiti sve što volite, od hranjivih doručaka do krepkih variva, juha, jela kuhanih na pari, savršenih jela od riže pa čak i kolače! Pripremite jednostavne domaće poslastice i krepka jela pritiskom nekoliko tipki!

Za više savjeta i informacija o svakom izborniku pročitajte korisnički priručnik.

Uživajte svaki dan u jednostavnim i ukusnim domaćim jelima!

Opis upravljačke ploče 115
Tablica programa kuhanja 116
DORUČAK 117
Zobena kaša za s bananom i malinama 117
Prosena kaša s bundevom 117



JUHE 118
Boršč 118
Španjolska juha s grahom i chorizo kobasicom 118
Juha od kupusa 119
Juha s purećim mesnim okruglicama 119



GLAVO JELO I PRILOZI 120
Sotirani krumpir s gljivama 120
Varivo od povrća 120
Gratinirani krumpir 121
Pečena svinjetina 121
Mađarski gulaš 122
Govedina Stroganoff 122
Gruzijsko varivo s piletinom 123
Punjene paprike 123



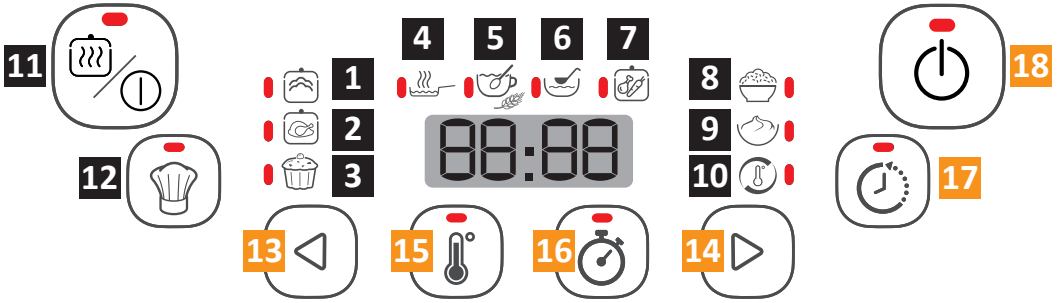
JELA KUHANA NA PARI 124
Losos na pari 124
Pureće pljeskavice kuhane na pari 124



PECIVA I DESERTI 125
Klasični jogurt 125
Kruh s origanom 126
Torta od mrkve 127
Meki kolač od čokolade 128



UVOD UPRAVLJAČKA PLOČA



	IZBORNIK	OPIS
1		**KUHANJE NA PARI** Kuhanje na pari koju generira voda koja je dodana u posudu za pripremu hrane. Idealno za pripremanje uravnoteženih recepata snažnog okusa.
2		**PEČENJE** Pripremite cijeli komad mesa, ribu ili povrće. Kako biste rabili ovaj izbornik, ulijte malo masnoće i tekućine u posudu.
3		**PEČENJE KOLAČA I KRUHA** Priprema slastica, kolača ili recepata kao što je kruh.
4		**SOTIRANJE/PRŽENJE** Priprema malih komada sastojaka s uljem. Maksimalna količina ulja: 350 ml
5		**KAŠA** Kuhanje hranjivih mješavina žitarica s mlijekom.
6		**JUHA** Priprema hranjivih i prirodnih jela ili povrtnih temeljaca. Maksimalna količina: 8. oznaka posude za kuhanje
7		**GULAŠ / SPORO KUHANJE** Jednostavna priprema recepata u umaku ili sporo kuhanje do 8 sati za mekan i ukusan rezultat.
8		**RIŽA/ŽITARICE (automatski)** Kuhanje riže i drugih vrsta žitarica. Preporuke za kuhanje nalaze se u odjeljku RIŽA/ŽITARICE korisničkog priručnika. Maksimalna količina: 8 oznaka
9		**JOGURT** Fermentiranje jogurta izravno u posudi za pripremu hrane ili u posudi pogodnoj za uporabu u pećnici. Ovu funkciju možete rabiti za dizanje tijesta.
10		**PODGRIJAVANJE** Podgrijavanje hrane koja je već kuhana.

	LEGENDA	OPIS
11		**PONIŠTAVANJE / ODRŽAVANJE TOPLINE** Za poništavanje izbornika ili ručno aktiviranje funkcije za održavanje topline tijekom odabira izbornika. Zeleni indikator UKLJUČENO: Aktivirano je održavanje topline Zeleni indikator treperi: u izbornik je uključeno održavanje topline na kraju ciklusa kuhanja.
12		**RUČNI NAČIN RADA** Pripremite bilo što na način koji želite. Prilagodite vlastito vrijeme pripreme hrane i temperaturu. Vaši zadnji parametri spremit će se za sljedeću uporabu.
13		**Tipka za natrag / „smanjenje"** Za odabir izbornika od 10 do 1 ili smanjenje vremena pripreme hrane ili temperature.
14		**Tipka za natrag / „povećanje"** Za odabir izbornika od 1 do 10 ili povećanje vremena pripreme hrane ili temperature.
15		**Tipka za TEMPERATURU s indikatorom** Pritisnite ovu tipku prije prilagođavanja temperature ako je potrebno
16		**Tipka za TIMER s indikatorom** Pritisnite ovu tipku kako biste prilagodili vrijeme ako je potrebno.
17		**Tipka za ODGOĐENI POČETAK s indikatorom** Za postavljanje programa za početak izbornika kuhanja unaprijed. Prikazano vrijeme uključuje puno vrijeme pripreme hrane odabranog izbornika.
18		**Tipka START s indikatorom** Za pokretanje izbornika kuhanja s unaprijed postavljenim vremenom pripreme hrane i temperaturom.

Za više pojedinosti o funkcijama pogledajte korisnički priručnik.

TABLICA ZA PRIPREMU HRANE

IZBORNICI		VRIJEME KUHANJA			TEMPERATURA		ODGOĐENI POČETAK		Automatsko ODRŽAVANJE TOPLINE	POLOŽAJ POKLOPCA	
		Zadano	Korak	Raspon	Zadano	Raspon	Raspon	Korak		zatvoreno	otvoreno
	KUHANJE NA PARI	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	PEČENJE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	PEČENJE KOLAČA I KRUHA	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	5 min	NE	-	-
	SOTIRANJE/ PRŽENJE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NO	-	NE	-	-
	KAŠA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	JUHA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	GULAŠ / SPORO KUHANJE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	RIŽA/ ŽITARICE	Automatski	-	Automatski	Automatski	-	Do 24 h	5 min	DA	-	-
	JOGURT / DIZANJE TIJESTA	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	PODGRIJAVANJE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	RUČNI NAČIN RADA	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40 – 160 °C (koraci od 10 °C)	Do 24 h	5 min	NE	-	-
	PONIŠTAVANJE / Automatsko ODRŽAVANJE TOPLINE	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ODGOĐENI POČETAK	-	-	-	-	-	-	-	-		



Savjet Možete rabiti i integralne pahuljice U tom slučaju kuhate malo duže

Zobena kaša s bananama i malinama

Složenost: 1 | KAŠA | 15 minuta | Broj porcija: 2

Sastojci:

- *150 g zobenih pahuljica*
- *600 ml mlijeka*
- *20 gr maslaca (po želji)*
- *Sol, šećer – po želji*
- *Maline, banana ili nešto drugo za ukras*

Koraci za pripremu hrane

1. Dodajte zobene pahuljice, mlijeko, sol i šećer u posudu višenamjenskog kuhala i promiješajte.
2. Stavite posudu za pripremu hrane u višenamjenski uređaj za kuhanje. Zatvorite poklopac.
3. Postavite na način [PORRIDGE] (Kaša) na 15 minuta.
4. Poslužite vruće ili hladno u posudi.
5. Ukrasite nasjeckanim bananama i malinama.



Savjet Možete mijenjati recept dodavanjem začina kao što su cimet i muškatni oraščić.

Prosena kaša s bundevom u kokosovom mlijeku

Složenost: 1 | KAŠA | 30 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *200 gr prosa*
- *600 ml kokosovog mlijeka*
- *400 ml pitke vode*
- *150 gr bundeve*
- *Sol po želji*
- *Vanilin šećer – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Bundevu ogulite i narežite na male komade.
2. Vrlo dobro isperite proso pod hladnom vodom.
3. Dodajte proso, bundevu, mlijeko, vodu, sol i šećer u posudu višenamjenskog kuhala te promiješajte.
4. Stavite posudu u višenamjensko kuhalo. Zatvorite poklopac.
5. Odaberite način [PORRIDGE] (Kaša) na 30 minuta.
6. Poslužite vruće ili hladno u pojedinačnim posudama. Po želji dodajte maslac.

Povratak na glavni izbornik



Savjet Boršč ostavite da se krčka nekoliko sati za jači ukus.

Boršč

Složenost: 2	PRŽENJE, JUHA	1 sat 40 minuta	Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *300 gr govedine, narezane na kockice*
- *3 srednja krumpira, narezana na kockice*
- *100 gr bijelog kupusa, narezanog na ploške*
- *1,2 L pitke vode*
- *2 režnja češnjaka*
- *1 mali luk, očišćen*
- *1 mala mrkva, grubo naribana*
- *Srednja repa – 1 komad*
- *Rajčice narezane na ploške – 2 žlice*
- *Biljno ulje – 2 žlice*
- *Šećer – 1 žličica*
- *Sok od limuna – 2 žlice*
- *Sol po želji • crni papar – 2 3 zrna*

Koraci za pripremu hrane

1. Grubo naribajte mrkvu i repu. Luk narežite na tanke trakice. Meso narežite na kocke veličine 2 x 2 cm, krumpir na komade, sitno narežite kupus i sameljite češnjak.
2. Dodajte biljno ulje, luk, mrkvu, meso i repu u posudu.
3. Odaberite način [FRY] (Prženje) na 40 minuta. Nakon 10 minuta dodajte rajčice, limunov sok, šećer, sol i papar. Promiješajte i nastavite kuhati.
4. Dodajte kupus i krumpir te ulijte vodu. Zatvorite poklopac. Odaberite način [SOUP] (Juha) na 1 h.
5. Na kraju ciklusa pripreme hrane, oprezno otvorite poklopac (moglo bi izaći puno pare).
6. Dodajte sjeckani češnjak i lovorov list u gotov boršč i ostavite da se prožme.
7. Poslužite juhu u dubokim zdjelicama s kiselim vrhnjem i začinskim biljem (po želji).



Savjet Temeljac se može zamijeniti pitkom vodom.

Španjolska juha s bijelim grahom

Složenost: 2	JUHA	30 minuta	Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *150 g sirove chorizo kobasice ili bilo koje vrste ljute kobasice*
- *1,5 l pilećeg temeljca*
- *1 konzerva bijelog graha (~180 gr)*
- *2 lovorova lista*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 luk (mali), sitno nasjeckan*
- *1 bugarska crvena paprika – nasjeckana*
- *80 gr rajčice u vlastitom soku*
- *80 g listova blitve (ili špinata)*
- *1 žlica slatke paprike*
- *3 režnja češnjaka, mljeveno*
- *1 čili papričica, sitno nasjeckana*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite kobasice na komade.
2. Stavite sve sastojke i začine (osim repe i špinata) u višenamjensku posudu za kuhanje. Zatvorite poklopac. Postavite na način [SOUP] (Juha) na 30 minuta.
3. Na kraju ciklusa pripreme hrane, dodajte listove repe i špinata vrućoj juhi i ostavite 5 minuta. Poslužite vruće.

Povratak na glavni izbornik



Savjet Svježi kupus možete zamijeniti kiselim kupusom, a možete ovu juhu učiniti vegetarijanskom – bez mesa. Umjesto porcini gljiva, možete rabiti šampinjone ili ne morate uopće dodati gljive.

Juha od kupusa

Složenost: 2 | PRŽENJE, JUHA | 30 minuta | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *150 gr kupusa*
- *300 gr govedine, narezano na kocke (2 cm)*
- *2 krumpira, nasjeckano*
- *1 mrkva (mala)*
- *1 luk (mali), narezan na kockice*
- *1,6 l pitke vode*
- *3 žlice biljnog ulja*
- *80 gr porcini gljiva, oprane i nasjeckane*
- *3 žlice biljnog ulja*
- *Sol, papar – po želji*
- *Aromatično začinsko bilje za posluživanje (po želji)*

Koraci za pripremu hrane

1. Dodajte biljno ulje, luk, mrkvu, meso i gljive u posudu za pripremu hrane.
2. Postavite na način [FRY] (Prženje) na 40 minuta. Nakon 10 minuta dodajte kupus, sol i papar. Promiješajte svakih 10 minuta i ostavite da se kuha.
3. Dodajte krumpir i vodu u posudu za pripremu hrane. Zatvorite poklopac i postavite na način [JUHA] na 1 sat.
4. Nakon završetka programa, oprezno otvorite poklopac (moglo bi izaći puno pare).
5. Poslužite u pojedinačne zdjelice i pospite narezanim začinskim biljem.
6. Poslužite s kiselim vrhnjem (po želji).



Savjet Krumpiri se mogu zamijeniti drugim sastojcima kao što su tjestenina, rezanci, žličnjaci ili riža.

Juha s purećim mesnim okruglicama

Složenost: 2 | PRŽENJE, JUHA | 1 sat | Broj porcija: 6-8

Sastojci:

- *350 g mljevene puretine*
- *1,5 l vode*
- *2 krumpira*
- *2 stabljike celera*
- *1 mrkva*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 žlica biljnog ulja za prženje*
- *Svježe zelenilo – 2 grančice*
- *Sol po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Posolite mljeveno meso i podijelite u kuglice jednake veličine, ne veće od 3 – 4 cm promjera. Narežite mrkvu na krugove, celer na polukrugove, krumpir na velike kocke.
2. Stavite mrkvu i celer u posudu, dodajte ulje.
3. Postavite na način [FRY] (Prženje) na 20 minuta. Povremeno promiješajte.
4. Nakon završetka programa za pripremu hrane, dodajte krumpir i mesne okruglice, sol, vodu i šafran. Zatvorite poklopac. Postavite na način [SOUP] (Juha) na 40 minuta.
5. Na kraju programa, oprezno otvorite poklopac (jer bi moglo izaći puno pare).
6. Poslužite vruće u odvojenim zdjelicama.

Povratak na glavni izbornik



Savjet Predlažemo isprati i posušiti krumpire kako biste uklonili škrob prije prženja kako biste spriječili da se ne zalijepe tijekom pripreme. Također preporučujemo dodavanje soli tek kad su krumpiri skoro gotovi.

Sotirani krumpir i gljive

Složenost: 1	PRŽENJE	50 minuta	Broj porcija: 4

Sastojci:

- *450 g krumpira za prženje*
- *1 luk*
- *4 žlice biljnog ulja*
- *150 g šampinjona*
- *100 g bukovača*
- *Peršin – 3 grančice*
- *1 žlica maslaca*
- *Sol po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Krumpire narežite na velike komade, luk na polukrugove, gljive na veće komade.
2. U posudu ulijte ulje, postavite na način [FRY] (Prženje) na 50 minuta. Stavite gljive u posudu za pripremu hrane. Nakon 10 minute dodajte krumpir i promiješajte. Pržite gljive i krumpir 20 minuta.
3. Dodajte luk u posudu, dobro promiješajte i bez zatvaranja poklopca nastavite sotirati dok ne dobiju zlatno-smeđu boju. Ako je potrebno (ovisno o veličini gljiva), sotirajte malo duže. Na kraju programa, začinite solju, sitno narezanim začinskim biljem te žlicom hladnog maslaca za bolji okus.
4. Poslužite na pojedinačne tanjure.



Savjet Rabite sezonsko povrće za sotiranje, zamijenite sastojke po želji.

Varivo od povrća

Složenost: 1	VARIVO	40 minuta	Broj porcija: 4

Sastojci:

- *1 patlidžan*
- *2 slatke paprike*
- *2 rajčice*
- *2 – 3 žlice pirea od rajčice*
- *1 mrkva*
- *50 ml pitke vode*
- *1 luk (srednji)*
- *3 žlice biljnog ulja*
- *2 režnja češnjaka*
- *Listovi korijandera, ružmarin*
- *Sol, začini – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite patlidžan na polukrugove debljine 1,5 cm, narežite luk, korijander i češnjak, narežite mrkvu, paprike i rajčicu na komade.
2. U posudu ulijte ulje, postavite na način [STEW] (Gulaš), postavite na 120 °C na 40 minuta. Stavite svo povrće i pire od rajčice. Dodajte vodu, dobro promiješajte i začinite.
3. Zatvorite poklopac.
4. Gotovo jelo poslužite hladno ili vruće. Pospite nasjeckanim začinskim biljem prije posluživanja.

Povratak na glavni izbornik



Savjet Za gratinirani krumpir odaberite vrstu krumpira koja je bogata škrobom, kao što je krumpir vrste Russet.

Gratinirani krumpir

Složenost: 2	VARIVO	50 minuta	Broj porcija: 4

Sastojci:

- *6 – 7 srednjih krumpira*
- *80 g naribanog sira (edamer, gauda, ementaler)*
- *150 ml vrhnja*
- *1 žlica maslaca*
- *1 poriluk*
- *1 režnja češnjaka*
- *1 žličica muškatnog oraščića*
- *Bijeli papar, sol – po želji*
- *Svježi timijan – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Namastite unutrašnjost posude za pripremu hrane s maslacem.
2. Narežite krumpir na tanke ploške oštrim nožem (2 – 3 mm), bijeli dio poriluka narežite na tanke trakice. Pomiješajte češnjak, vrhnje, muškatni oraščić, sol i papar. Stavite krumpir u slojevima u višenamjensko kuhalo, naizmjence s mješavinom s vrhnjem i naribanim sirom. Na kraju završite sa slojem vrhnja.
3. Zatvorite poklopac višenamjenskog kuhala i postavite način [STEW] (Varivo), postavljen na 90 °C na 50 minuta.
4. Na kraju ciklusa kuhanja, otvorite poklopac i ostavite da se ohladi prije laganog okretanja posude naopako kako biste izvadili gotovi gratinirani krumpir.



Savjet Poslužite vruće ili hladno.

Pečena svinjetina

Složenost: 3	PRŽENJE, PEČENJE	1 sat 15 minuta	Broj porcija: 4-6

Sastojci:

- *700 g svinjske vratine*
- *2 mrkve narezane na trakice*
- *30 ml biljnog ulja*
- *10 režnjeva češnjaka*
- *1 žličica senfa u prahu*
- *1/2 žličice mljevenog korijandera*
- *1/2 žličice mljevenog kumina*
- *100 ml pitke vode*
- *Sol po želji*
- *Papar – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. S tankim i oštrim nožem napravite male zareze na cijelom komadu svinjske vratine. Napunite zarezana mjesta s trakama mrkve i režnjevima češnjaka. Utrljajte sol i začine u meso. Ostavite 4 sata u hladnjaku da se marinira.
2. Stavite meso u posudu za pripremu hrane. Postavite na način (FRY) (Prženje) na 160 °C na 15 minuta. Pržite komad mesa na ulju dok je poklopac otvoren i okrenite meso na pola vremena.
3. Dodajte vodu, zatvorite poklopac.
4. Postavite na način [ROAST] (Pečenje) na 140 °C na 1 h. Na kraju prebacite pripremljenu svinjetinu u jelo.

Povratak na glavni izbornik



Mađarski gulaš

Složenost: 3	PRŽENJE, VARIVO	1 sat 50 minuta	Broj porcija: 6

Sastojci:

- *700 g goveđa leđa*
- *1,2 l vode*
- *200 ml suhog crnog vina*
- *1 luk*
- *2 mrkve*
- *1 korijena celera*
- *4 krumpira*
- *40 ml biljnog ulja*
- *3 žlice mljevene paprike*
- *2 bugarske crvene paprike*
- *3 režnja češnjaka*
- *1 žličica šećera*
- *1/3 žličice kumina u prahu*
- *3 žličice brašna*
- *Papar u zrnu, lovorov list i šećer po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite meso na velike kocke (~ 2 cm). Ogulite i narežite povrće na kocke (~ 1,5 cm).
2. Postavite na način [FRY] (Prženje) na 50 minuta. Dodajte ulje u posudu višenamjenskog kuhala zatim narezano meso. Povremeno promiješajte. Dodajte mrkvu, luk, češnjak i korijen celera za 20 minuta. Povremeno promiješajte. Pet minuta prije kraja programa ulijte vino u posudu i ostavite da se kuha.
3. Dodajte narezani krumpir, papriku baburu, začine, brašno i sol u posudu višenamjenskog kuhala. Na brzinu promiješajte. Ulijte vodu u posudu. Zatvorite poklopac i postavite na način [STEW] (Varivo) na 120 °C na 1 sat.
4. Na kraju programa za pripremu hrane, poslužite gulaš na pojedinačne tanjure, s kiselim vrhnjem i nasjeckanim začinskim biljem po želji.



Govedina Stroganoff

Složenost: 2	PRŽENJE	25 minuta	Broj porcija: 4

Sastojci:

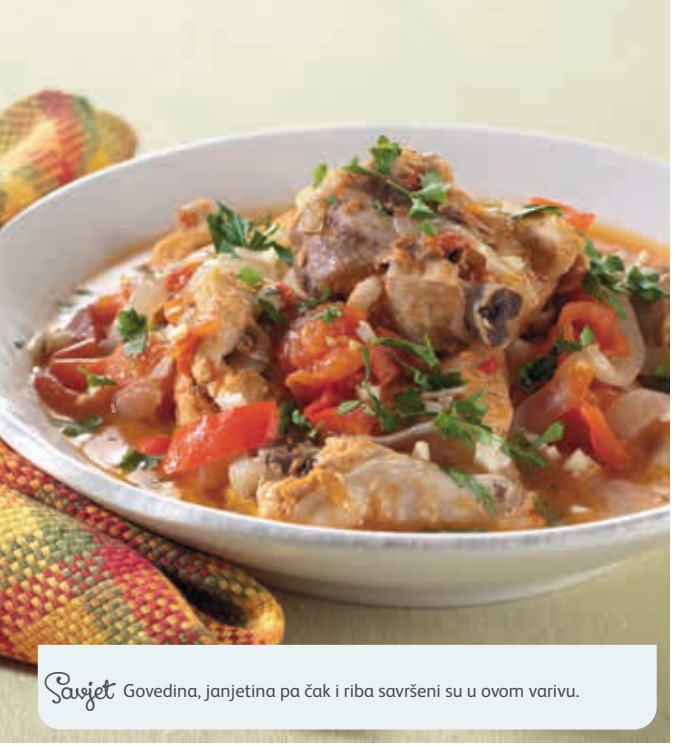
- *300 g govedine (odrezak, pisanica ili slabina)*
- *1 luk*
- *2 žlice blagog senfa*
- *200 g bukovača*
- *150 ml vrhnja 22 %*
- *3 žlice maslinovog ulja*
- *150 g punomasno kiselo vrhnje*
- *Sol po želji*
- *Papar – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite luk, gljive i govedinu na trakice.
2. Ulijte maslinovo ulje u posudu višenamjenskog kuhala, dodajte luk, gljive i govedinu.
3. Postavite način [FRY] (Prženje) i pržite hranu 10 minuta.
4. Dodajte vrhnje, kiselo vrhnje, sol i papar, postavite način [FRY] (Prženje) na još 15 minuta.
5. Poslužite vruće uz krumpir ili rižu.

Savjet Bukovače možete zamijeniti šampinjonima.

Povratak na glavni izbornik



Savjet Govedina, janjetina pa čak i riba savršeni su u ovom varivu.

Gruzijsko varivo s piletinom

Složenost: 1 | VARIVO | 30 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *Pile srednje veličine – 1 kom. (do 1 kg)*
- *Rajčica (mala) – 4 kom.*
- *Luk – 2 kom.*
- *Bugarska paprika – 2 kom.*
- *1 šaka bosiljka – sitno nasjeckano*
- *1 šaka korijandera – sitno nasjeckano*
- *1/4 žličice mljevene crvene ljute paprike*
- *2 žličice mljevene crvene paprike*
- *3 režnja češnjaka, mljeveno*
- *Sol po želji*
- *Maslo – 2 žlice*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite pile na komade, narežite luk, rajčice i paprike babure na polukrugove.
2. Postavite na način STEW (Varivo) na 30 minuta. Stavite komade piletine, češnjak i maslac u prethodno zagrijanu posudu višenamjenskog kuhala, miješajte piletinu 10 minuta. Začinite začinima i solju. Zatim dodajte luk, rajčice, paprike babure i na brzinu promiješajte. Zatvorite poklopac.
3. Na kraju programa, oprezno otvorite poklopac.
4. Poslužite s nasjeckanim začinskim biljem.



Punjene paprike

Složenost: 3 | PRŽENJE, VARIVO | 45 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *6 srednjih slatkih paprika*
- *300 g mljevenog mesa*
- *80 g kuhane riže*
- *1 čili papričica (po želji)*
- *Sol, papar – po želji*

Za umak:

- *1 mrkva.*
- *1 luk*
- *200 g rajčice iz konzerve*
- *0,5 l pitke vode*
- *Sol, papar – po želji*

Koraci za pripremu hrane:

1. Paprike narežite uzdužno na pola, izvadite sjemenke i isperite ih.
2. Tikvice narežite na male kockice ili ih naribajte na grubom ribežu.
3. Mljeveno meso pomiješajte sa sitno narezanom čili papričicom, kockicama tikvice i začinima. Napunite paprike i stavite sa strane.
4. Ulijte ulje u posudu za pripremu hrane, odaberite način [FRY] (Prženje) na 160 °C na 15 minuta i ostavite poklopac otvoren. Dodajte polukrugove luka i naribanu mrkvu. Povremeno promiješajte, dodajte tikvice i rajčice sa sokom.
5. Dodajte punjene paprike sotiranom povrću, dodajte vodu, sol, papar. Postavite na način [STEW] (Varivo) na 30 minuta.
6. Prebacite sotirano povrće u posudu blendera i miksajte do guste konzistencije. Punjene paprike stavite na tanjure za posluživanje i prelijte umakom od povrća. Poslužite s kiselim vrhnjem ako je potrebno.

Povratak na glavni izbornik



Losos na pari

Složenost: 1 | KUHANJE NA PARI | 15 minuta | Broj porcija: 2

Sastojci:

- *500 g fileta lososa (~ 3 komada)*
- *2 velika cvijeta brokule i cvjetače*
- *1 mrkva, narezana na ploške.*
- *1/2 limuna*
- *Sol, papar – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Narežite losos na odreske, dodajte limunov sok, sol, papar po želji, stavite u košaru za kuhanje na pari koju ste dobili s vašim višenamjenskim kuhalom.
2. Dodajte mrkvu, cvjetove cvjetače i brokule u košaru za kuhanje na pari. Ulijte čašu vode u posudu za kuhanje.
3. Postavite košaru za kuhanje na pari u posudu. Postavite na način STEAM (Kuhanje na pari) na 15 minuta. Zatvorite poklopac.
4. Na kraju načina pripreme, oprezno otvorite poklopac.
5. Poslužite na pojedinačne tanjure. Ulijte malo maslinovog ulja prije posluživanja.



Pureći odresci kuhani na pari

Složenost: 1 | KUHANJE NA PARI | 15 minuta | Broj porcija: 4

Sastojci:

- *300 g purećeg odreska*
- *1 žlice maslinovog ulja*
- *150 ml vode*

Za salatu:

- *8 cherry rajčica*
- *150 g listova salate*
- *Sol, začini – po želji*

Koraci za pripremu hrane

1. Sameljite pureći filet, dodajte sol i začine. Oblikujte u male pljeskavice.
2. Ulijte vodu u posudu višenamjenskog kuhala.
3. Stavite odreske u košaru za kuhanje na pari koju ste dobili uz uređaj, a zatim košaricu stavite na posudu višenamjenskog kuhala.
4. Postavite na način [STEAM] (Kuhanje na pari) na 15 minuta.
5. Zatvorite poklopac.
6. Na kraju programa za pripremu hrane, oprezno otvorite poklopac.
7. Poslužite odreske na tanjuru sa zelenom salatom i cherry rajčicama. Prije posluživanja polijte maslinovim uljem (hladno prešanim).

Savjet Pureći odrezak možete zamijeniti mljevenom svinjetinom. Možete rabiti i mljevenu piletinu začinjenu po želji.

Povratak na glavni izbornik



KLASIČNI JOGURT

Složenost: 1

YOGURT (Jogurt)

10 sati

Broj porcija: 6

Savjet

Nije potrebno prethodno prokuhavati ako rabite UHT mlijeko. Ako rabite punomasno ili pasterizirano mlijeko, prvo ga morate prokuhati te ohladiti na sobnu temperaturu. Možete rabiti suhu liofiziranu kulturu kao starter.

Sastojci:

- *1 l punomasnog mlijeka (min. 3,2 % masnoće)*
- *100 g prirodnog jogurta bez aditiva*

Koraci za pripremu hrane

1. Pomiješajte mlijeko i jogurt dok smjesa ne postane glatka. Ulijte u pojedinačne staklene čaše (vatrostalne) ili direktno u posudu za pripremu hrane.
2. Stavite posudu u višenamjensko kuhalo. Zatvorite poklopac. Postavite na način [YOGURT] (Jogurt) na 8 sati.
3. Na kraju ciklusa fermentacije jogurt stavite u hladnjak najmanje pet sati.

Povratak na glavni izbornik



* Stvaran oblik može se razlikovati od slike.

Bijeli kruh

Složenost: 5

JOGURT, PEČENJE KOLAČA I KRUHA

2 sata 10 minuta

Broj porcija: 6

Savjet

Zamijenite 20 % pšeničnog brašna integralnim brašnom ili heljdinim brašnom za originalniji i bogatiji ukus. Također možete povećati temperaturu ako volite zlatniju koru. Kruh može trajati nekoliko dana u zatvorenom spremniku. Ustajali kruh može se narezati i tostirati za brusketu ili zalogajčiće. **Ako se vaše tijesto uopće nije podiglo do ovog koraka, vaš kvasac možda nije aktivan ili ste rabili prevruću tekućinu. U tom slučaju pokušajte ponovno dodati još novog kvasca.*

Sastojci:

- *500 g jakog pšeničnog brašna (vrhunski razred)*
- *300 ml tople vode*
- *10 g soli*
- *10 ml suncokretovog ulja*
- *10 g šećera*
- *2 g sušenog origana*
- *6 g instant kvasca*

Koraci za pripremu hrane

1. KORAK: Priprema tijesta

1. U šalici pomiješajte kvasac i šećer s toplom vodom (sobna temperatura) dok se u potpunosti ne razgrade. Dodajte ulje. U odvojenoj posudi pomiješajte brašno sa solju i oreganom. Umiješajte tekuću mješavinu sa suhim sastojcima i mijesite kuhinjskim robotom ili ručno do ujednačene konzistencije (~10 minuta).

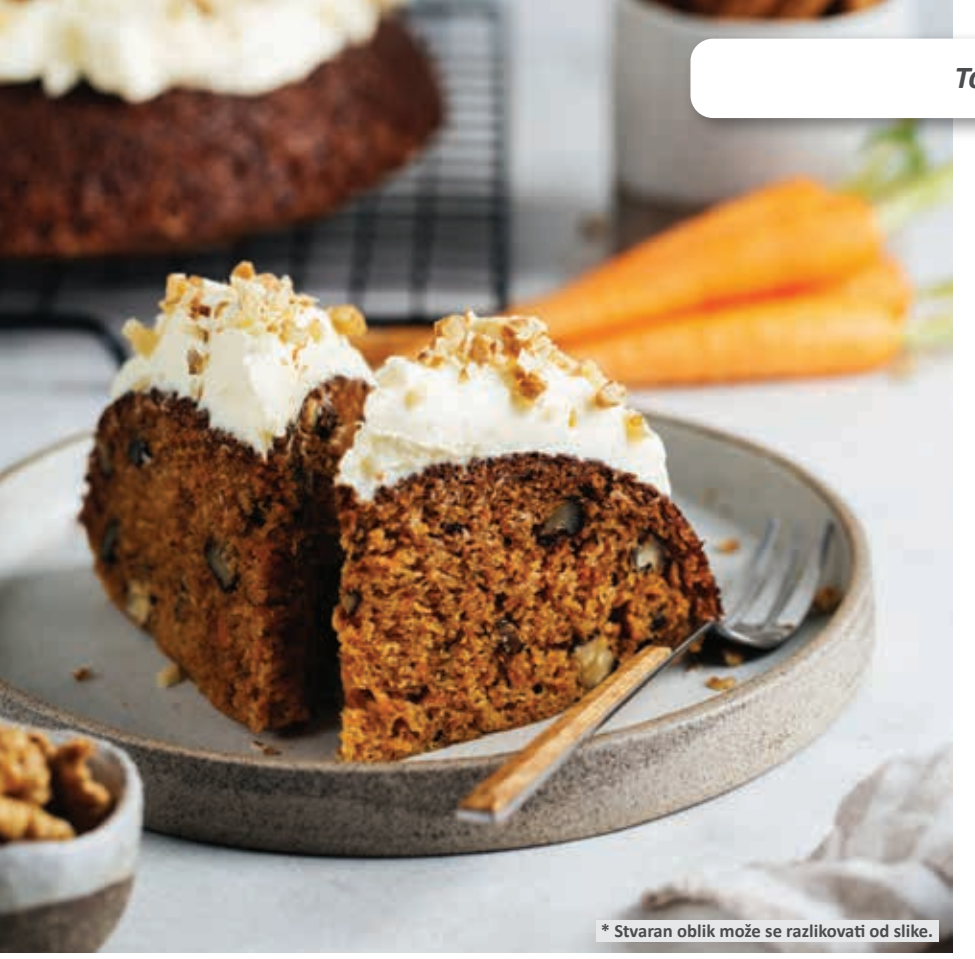
2. KORAK: Dizanje tijesta

2. Oblikujte tijesto u kuglu i stavite ga u posudu za pripremu hrane. Zatim stavite posudu za pripremu hrane u višenamjenski uređaj za kuhanje. Zatvorite poklopac i postavite [YOGURT/ DOUGH RISING] (Jogurt / dizano tijesto) na 30 minuta.
3. Na kraju ciklusa fermentacije otvorite poklopac – tijesto je trebalo narasti 2 puta. *Izvadite tijesto iz posude i umijesite da uklonite sve plinove ili mjehuriće zraka. Ponovno oblikujte tijesto u kuglu i stavite ga nazad u posudu. Zatvorite poklopac i postavite [YOGURT/ DOUGH RISING] (Jogurt / dizano tijesto) na dodatnih 30 minuta.

3. KORAK: Pečenje tijesta

4. Na kraju programa za pripremu hrane provjerite je li se tijesto udvostručilo. Ako je tako, zatvorite poklopac i postavite na način [BAKE](Pečenje kolača i kruha) na 140 °C na 40 min.
5. Otvorite poklopac i izvadite kruh tako da posudu okrenete naopako.
6. Vratite kruh u posudu, tamna strana gore. Zatvorite poklopac i postavite na način [BAKE] (Pečenje kolača i kruha) na 140 °C na 30 min.
7. Na kraju ciklusa za pečenje otvorite poklopac i ostavite kruh da se ohladi. Izvadite ga okretanjem posude naopako.
8. Ostavite da se u potpunosti ohladi prije rezanja oštrim nožem. Poslužite s maslacem s češnjakom.

Povratak na glavni izbornik



TORTA OD MRKVE

Složenost: 2

PEČENJE KOLAČA I KRUHA

40 minuta

Broj porcija: 6

Sastojci:

- *135 g nasjeckane mrkve (iscijeđene)*
- *200 g smeđeg šećera*
- *2 jaja*
- *70 g oraha, grubo nasjeckan*
- *10 g praška za pecivo*
- *155 g prosijanog brašna*
- *80 g pirea od jabuka*
- *naranča (korica)*
- *50 g biljnog ulja*
- *2 g cimeta u prahu*
- *1 g muškatnog oraščića*

Za glazuru:

- *100 g šećera u prahu*
- *100 g omekšalog maslaca*
- *250 g marscapone sira*

Koraci za pripremu hrane

1. Naribajte dvije mrkve sa sitnim ribežom i iscijedite cijelu tekućinu. Trebali biste imati otprilike 135 g mrkve.
2. U odvojenoj posudi pomiješajte jaja, šećer i koricu naranče. Dobro promiješajte.
3. Pomiješajte brašno, prašak za pecivo, cimet, muškatni oraščić i orahe. Dodajte ulje (bez mirisa) i pire od jabuka.
4. Pomiješajte sve sastojke silikonskom špatulom dok ne dobijete ujednačenu smjesu.
5. Dodajte smjesu za kolač u posudu za pripremu hrane i odaberite način [BAKE] (Pečenje kolača i kruha) na 160 °C na 40 minuta.
6. Izvadite kolač okretanjem posude naopako i ostavite kolač da se ohladi.
7. Za glazuru: umutite maslac, šećer u prahu i umiješajte marscapone sir i nastavite miješati dok se ne stvore čvrsti vrhovi.
8. Kolač premažite glazurom, glatko je razmažite špatulom. Ukrasite usitnjenim orasima.

Povratak na glavni izbornik



Meki kolač od čokolade

Složenost: 2

PEČENJE KOLAČA I KRUHA

40 minuta

Broj porcija: 6

Savjet

Smjesi možete dodati orašaste plodove, bobičasto voće ili šljive po želji za različite varijacije.

Sastojci:

- *200 g maslaca*
- *200 g šećera*
- *4 jaja*
- *250ml mlijeka*
- *350 g brašna*
- *100 g kakaa u prahu*
- *10g praška za pecivo*
- *1 žličica maslaca (za zdjelu)*
- *Pekan orah za ukrasiti*

Koraci za pripremu hrane

1. Rastopite maslac i umiješajte sa šećerom u posudi za miješanje. Dobro promiješajte, dodajući jedno po jedno jaje. Dodajte mlijeko (sobne temperature) i promiješajte.
2. Dodajte kakao i prašak za pecivo prosijanom brašnu. Pomiješajte sve sastojke dok ne dobijete glatku i ujednačenu smjesu. Namažite posudu za pripremu hrane višenamjenskog kuhala maslom. Ulijte smjesu u posudu.
3. Stavite posudu za pripremu hrane u višenamjenski uređaj za kuhanje. Zatvorite poklopac. Odaberite način [BAKE] (Pečenje kolača i kruha) na 150 °C na 1 sat.
4. Na kraju ciklusa pripreme hrane, otvorite poklopac i ostavite kolač da se malo ohladi. Zatim izvadite kolač tako da zdjelu okrenete naopako.
5. Poslužite s čokoladnom glazurom i svježim bobičastim voćem ili nasjeckanim orašastim plodovima po želji.

NAPOMENA: Jaja i mlijeko treba umiješati na sobnoj temperaturi.

Povratak na glavni izbornik

SR

Tefal

simply cook plus



Dobro došli u svet TEFAL Simply Cook Plus.

Uz 12 režima za kuvanje, podesive postavke i ručni režim šefa kuhinje, možete lako da pripremite sve što poželite od hranjivog doručka do utešnih paprikaša, supa, jela na pari, savršenih jela od pirinča, pa čak i kolača! Pripremite jednostavne domaće slatkiše i zasitne poslastice na dodir par dugmića!

Za više saveta i informacija o svakom meniju, pročitajte uputstvo za upotrebu.

Uživajte u jednostavnim i ukusnim domaćim obrocima svakog dana!

Opis kontrolne table 131
Tabela programa za kuvanje 132
DORUČAK 133
Ovsena kaša sa bananom i malinama 133
Kaša s prosom i bundevom 133



SUPE 134
Boršč 134
Španska supa sa pasuljem i kobasicom 134
Čorba od kupusa 135
Supa s ćuftama od ćuretine 135



GLAVNO JELO I PREDJELA 136
Dinstani krompir s pečurkama 136
Paprikaš od povrća 136
Gratinirani krompir 137
Pečena svinjetina 137
Mađarski gulaš 138
Govedina Stroganov 138
Pileći paprikaš na gruzijski način 139
Punjene paprike 139



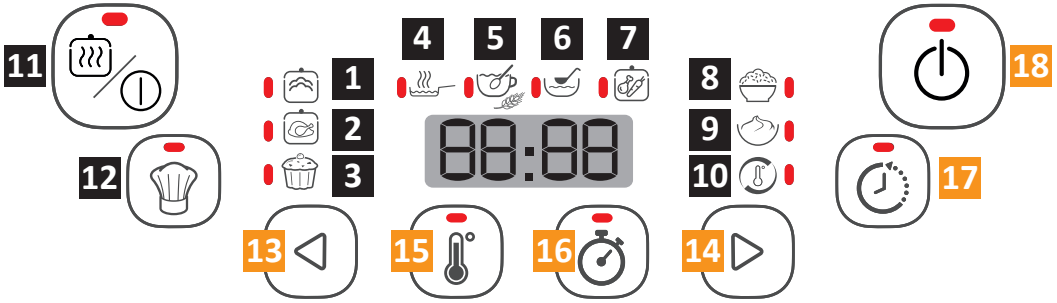
JELA NA PARI 140
Losos na pari 140
Ćureće pljeskavice na pari 140



POSLASTICE I DEZERTI 141
Klasični jogurt 141
Hleb s origanom 142
Kolač od šargarepe 143
Mekani čokoladni kolač 144



UVOD U KONTROLNU TABLU



	MENI	OPIS
1		**PARA** Kuva hranu pomoću pare koja nastaje iz vode nasute u lonac za kuvanje. Idealno za pripremu recepata koji su uravnoteženi i imaju snažan ukus.
2		**PRŽENJE** Priprema celog komada mesa, ribe ili povrća. Moraćete da stavite i malo masnoće i tečnosti u posudu za upotrebu ovog menija.
3		**PEČENJE** Priprema dezerata, kolača i recepata poput hleba.
4		**SOTIRANJE/PRŽENJE** Kuva sastojke u malim komadima sa uljem. Maksimalna količina ulja: 350 ml
5		**KAŠA** Kuvanje hranjive mešavine žitarica u mleku.
6		**SUPA** Priprema hranjivog i prirodnog obroka ili temeljca od povrća. Maksimalna količina: 8. oznaka na posudi za kuvanje
7		**KRČKANJE/SPORO KUVANJE** Lako kuva recepte u sosu ili sporo kuva do 8 sati za mekši rezultat sa više ukusa.
8		**PIRINAČ/ZRNEVLJE (automatski)** Kuvanje pirinča i ostalih vrsta zrnevlja. Preporuke za kuvanje u odeljku za PIRINAČ/ŽITARICE iz uputstva za upotrebu. Maksimalna količina: 8. oznaka
9		**JOGURT** Fermentisanje jogurta direktno u posudi za kuvanje ili sa posudom koja može da se koristi u rerni. Ovu funkciju možete da koristite za dizanje testa.
10		**PODGREVANJE** Zagrevanje hrane koja je već kuvana.

	GLAVNO	OPIS
11		**OTKAZIVANJE/DOGREVANJE** Da biste otkazali meni ili manuelno aktivirali funkciju dogrevanja tokom izbora menija. Kada je zeleni indikator UKLJUČEN: Dogrevanje je aktivno Zeleni indikator treperi: meni uključuje automatsko dogrevanje na kraju ciklusa kuvanja.
12		**RUČNI REŽIM** Kuvajte šta god želite kako god želite. Podesite sopstveno vreme kuvanja i temperaturu. Poslednje postavke će biti sačuvane za narednu upotrebu.
13		**Dugme unazad/smanji** Za izbor menija od 10 do 1 ili smanjivanje vremena kuvanja ili temperature.
14		**Taster napred/povećaj** Za izbor menija od 1 do 10 ili povećavanje vremena kuvanja ili temperature.
15		**Taster za TEMPERATURU sa indikatorom** Ovaj taster pritisnite pre podešavanja temperature ako je potrebno,
16		**Taster za TAJMER sa indikatorom** Ovaj tester pritisnite pre podešavanja vremena ako je potrebno,
17		**Taster ODLOŽENI START sa indikatorom** Za programiranje početka menija za kuvanje unapred. Prikazano vreme uključuje celo vreme kuvanja izabranog menija.
18		**Taster START sa indikatorom** Za pokretanje menija za kuvanje sa prethodno podešenim vremenom kuvanja i temperaturom.

Za više detalja o funkcijama pogledajte uputstvo za upotrebu.

TABELA ZA KUVANJE

MENIJI		VREME KUVANJA			TEMPERATURA		ODLOŽENI START		Automatsko DOGREVANJE	POLOŽAJ POKLOPCA	
		Podrazumevano	Povećanje	Opseg	Podrazumevano	Opseg	Opseg	Povećanje		zatvoreno	otvoreno
	KUVANJE NA PARI	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Do 24 časa	5 min	NE	-	-
	PRŽENJE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Do 24 časa	5 min	NE	-	-
	PEČENJE	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	5 min	NE	-	-
	SOTIRANJE/ PRŽENJE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	-	NE	-	-
	KAŠA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Do 24 časa	5 min	DA	-	-
	SUPA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Do 24 časa	5 min	DA	-	-
	KRČKANJE/ SPORO KUVANJE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Do 24 časa	5 min	DA	-	-
	PIRINAČ/ ZRNEVLJE	Automatski	-	Automatski	Automatski	-	Do 24 časa	5 min	DA	-	-
	JOGURT/ DIZANJE TESTA	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	PODGREVANJE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	MANUELNI REŽIM	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160 °C (povećanje od 10 °C)	Do 24 časa	5 min	NE	-	-
	OTKAZIVAJE /Automatsko DOGREVANJE	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ODLOŽENI START	-	-	-	-	-	-	-	-		



Savet Takođe možete da koristite pahuljice od celog zrna. U ovom slučaju, kuvajte malo duže

Ovsena kaša sa bananom i malinama

nivo težine: 1 | KAŠA | 15 minuta | nivo težine: 2

Sastojci:

- *150 g valjanih ovsenih pahuljica*
- *600 ml mleka*
- *20 g putera (opcionalno)*
- *So i šećer po ukusu*
- *Maline, banana ili nešto drugo za preliv*

Koraci za kuvanje

1. Stavite valjane ovsene pahuljice, mleko, so i šećer u posudu višenamenskog aparata za kuvanje i promešajte.
2. Stavite posudu za kuvanje u višenamenski aparat za kuvanje. Zatvorite poklopac.
3. Podesite režim [KAŠA] na 15 minuta.
4. Poslužite vruće ili toplo u činiji.
5. Ukrasite bananom iseckanom na kolutove i malinama.



Savet Recept možete da promenite tako što ćete dodati začine poput cimeta ili muškatnog oraščića.

Kaša s prosom i bundevom u kokosovom mleku

nivo težine: 1 | KAŠA | 30 minuta | nivo težine: 4

Sastojci:

- *200 g prosa*
- *600ml kokosovog mleka*
- *400 ml vode za piće*
- *150 g bundeve*
- *So po ukusu*
- *Vanilin šećer po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Oljuštite bundevu i isecite je na sitne komade.
2. Proso dobro isperite pod hladnom vodom iz slavine.
3. Stavite proso, bundevu, mleko, vodu, so i šećer u posudu višenamenskog aparata za kuvanje i promešajte.
4. Stavite posudu u višenamenski aparat za kuvanje. Zatvorite poklopac.
5. Izaberite režim [KAŠA] na 30 minuta.
6. Poslužite vruće ili toplo u zasebnim činijama. Po želji dodajte maslac.

Nazad na glavni



Savet Ostavite da se boršč krčka par sati radi intenzivnijeg ukusa.

Boršč

nivo težine: 2	PRŽENJE, SUPA	1 sat i 40 minuta	nivo težine: 6-8

Sastojci:

- *300 g teletine, iseckane*
- *3 srednja krompira, iseckana*
- *100 g belog kupusa, iseckanog*
- *1,2 l vode za piće*
- *2 čena belog luka*
- *1 mala glavica crnog luka, sečena na trake*
- *1 mala šargarepa, krupno rendana*
- *Srednja cvekla – 1 komad*
- *Paradajz sečen na kriške – 2 kašike*
- *Biljno ulje – 2 kašike*
- *Šećer – 1 kašičica*
- *Sok od limuna – 2 kašike*
- *So po ukusu*
- *Crni biber – 2-3 zrna*

Koraci za kuvanje

1. Krupno narendajte šargarepu i cveklu. Crni luk naseckajte na tanke kriške. Meso naseckajte na kockice veličine 2x2, krompir na komadiće, fino naseckajte kupus i sitno iseckajte beli luk.
2. Dodajte biljno ulje, crni luk, šargarepu, meso i cveklu u posudu.
3. Izaberite režim [PRŽENJE] na 40 minuta. Nakon 10 minuta dodajte paradajz, sok od limuna, šećer, so i biber. Promešajte i nastavite da kuvate.
4. Dodajte kupus i krompir i nalijte vodom. Zatvorite poklopac. Izaberite režim [SUPA] na 1h.
5. Na kraju ciklusa kuvanja, pažljivo otvorite poklopac (može da izađe dosta pare).
6. Dodajte iseckani beli luk i list lovora u gotov boršč i ostavite da upije aromu.
7. Supu poslužite u dubokim činijama sa kiselom pavlakom i začinskim biljem (po želji).



Savet Temeljac možete da zamenite vodom za piće.

Španska supa sa belim pasuljem

nivo težine: 2	SUPA	30 minuta	nivo težine: 6-8

Sastojci:

- *150 g sirove čorizo kobasice ili bilo koje druge začinjene kobasice*
- *1,5 l pilećeg temeljca*
- *1 konzerva belog pasulja (~180 g)*
- *2 lovorova lista*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 glavica crnog luka (mala), sitno iseckana*
- *1 crvena paprika roga – naseckana*
- *80 g paradajza sa sokom*
- *80 g listova blitve (ili spanaća)*
- *1 supena kašika slatke paprike*
- *3 čena belog luka, sitno iseckanog*
- *1 ljuta papričica, sitno iseckana*

Koraci za kuvanje

1. Isecite kobasice na komade.
2. Sve sastojke i začine (osim cvekle ili spanaća) stavite u posudu višenamenskog aparata za kuvanje. Zatvorite poklopac. Podesite režim [SUPA] na 30 minuta.
3. Na kraju ciklusa kuvanja, dodajte listove cvekle ili spanaća u vrelu supu i ostavite 5 minuta. Poslužite vruće.

Nazad na glavni



Savet Sveži kupus možete da zamenite kiselim, a ova supa može da bude i vegetarijanska – bez mesa. Umesto vrganja možete da koristite šampinjone ili da uopšte ne dodajete pečurke.

Čorba od kupusa

nivo težine: 2	PRŽENJE, SUPA	30 minuta	nivo težine: 6-8

Sastojci:

- *150 g kupusa*
- *300 teletine, seckane na kockice (2 cm)*
- *2 krompira, seckana*
- *1 šargarepa (mala)*
- *1 glavica crnog luka (mala), iseckana*
- *1,6 l vode za piće*
- *3 supene kašike biljnog ulja*
- *80 g vrganja, opranih i naseckanih*
- *3 supene kašike biljnog ulja*
- *So i biber po ukusu*
- *Aromatične trave za serviranje (opcionalno)*

Koraci za kuvanje

1. Dodajte biljno ulje, crni luk, šargarepu, meso i pečurke u posudu za kuvanje.
2. Podesite režim [PRŽENJE] na 40 minuta. Nakon 10 minuta, dodajte kupus, so i biber. Mešajte na svakih 10 minuta i ostavite da se kuva.
3. Dodajte krompir u posudu za kuvanje i dodajte vodu. Zatvorite poklopac i podesite režim [SUPA] na 1 sat.
4. Nakon završetka programa, pažljivo otvorite poklopac (može da izađe dosta pare).
5. Poslužite u zasebnim činijama i pospite naseckanim začinskim biljem.
6. Poslužite sa pavlakom (opcionalno).



Savet Takođe možete da zamenite krompir nekim drugim sastojcima poput testenine, rezanaca, okruglica ili pirinča.

Supa s ćuftama od ćuretine

nivo težine: 2	PRŽENJE, SUPA	1 sat	nivo težine: 6-8

Sastojci:

- *350 g mlevene ćuretine*
- *1,5 l vode*
- *2 krompira*
- *2 stabljike celera*
- *1 šargarepa*
- *Prstohvat šafrana*
- *1 supena kašika biljnog ulja za prženje*
- *Sveža zelen - 2 veze*
- *So po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Mleveno meso posolite i podelite na loptice jednake veličine ne veće od 3-4 cm u prečniku. Šargarepu naseckajte na kolutove, celer na polukrugove, a krompir na velike kocke.
2. Šargarepu i celer stavite u posudu i dodajte ulje.
3. Podesite funkciju [PRŽENJE] na 20 minuta. Povremeno promešajte.
4. Nakon završetka programa za kuvanje, dodajte krompir i ćufte, so, vodu i dodajte šafran.
5. Zatvorite poklopac. Izaberite režim [SUPA] na 40 minuta.
6. Na kraju programa, pažljivo otvorite poklopac (jer može da izađe dosta pare).
7. Poslužite vruće u zasebnim činijama.

Nazad na glavni



Savet Preporučuje se da krompir iscedite i posušite krpom da biste uklonili skrob pre prženja radi izbegavanja da se zalepe jedan za drugi tokom postupka kuvanja. Takođe preporučujemo da so dodate kada je krompir skoro gotov.

Dinstani krompir s pečurkama

nivo težine: 1	PRŽENJE	50 minuta	nivo težine: 4

Sastojci:

- *450g krompira za prženje*
- *1 glavica crnog luka*
- *4 supene kašike biljnog ulja*
- *150 g šampinjona*
- *100 g bukovača*
- *Peršun – 3 veze*
- *1 supena kašike maslaca*
- *So po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Isecite krompir na veće komade, luk na polovine kolutova, a pečurke na deblje komade.
2. Sipajte ulje u posudu i podesite režim [PRŽENJE] na 50 minuta. Pečurke stavite u posudu za kuvanje. Nakon 10 minuta, dodajte krompir i promešajte. Pečurke i krompir pržite 20 minuta.
3. Dodajte crni luk u posudu, temeljno promešajte i, bez zatvaranja poklopca, nastavite da pržite dok ne porumeni. Ako je potrebno (zavisno od veličine pečurki), kuvajte malo duže. Na kraju programa, začinite solju, sitno seckanim začinskim biljem i kašikom hladnog maslaca za ukus.
4. Poslužiti u zasebnim tanjirima.



Savet Za dinstanje koristite sezonsko povrće i menjajte sastojke ako želite.

Paprikaš od povrća

nivo težine: 1	KRČKANJE	40 minuta	nivo težine: 4

Sastojci:

- *1 patlidžan*
- *2 slatke paprike*
- *2 paradajza*
- *2-3 supene kašike paste od paradajza*
- *1 šargarepa*
- *50 ml vode za piće*
- *1 glavica crnog luka (srednja)*
- *3 supene kašike biljnog ulja*
- *2 čena belog luka*
- *List korijandera, ruzmarin*
- *So i začini po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Patlidžan nasecite na polukrugove debljine 1,5 cm, naseckajte crni luk, peršun i beli luk, naseckajte na komadiće šargarepu, paprike i paradajz.
2. Sipajte ulje u posudu i podesite režim [KRČKANJE] na 120 °C na 40 minuta. Ubacite svo povrće i pastu od paradajza. Dodajte vodu, temeljno promešajte i začinite.
3. Zatvorite poklopac.
4. Poslužite gotovo jelo hladno ili vruće. Pospite naseckano začinsko bilje pre posluživanja.

Nazad na glavni



Savet Za gratinirani krompir izaberite vrstu krompira sa dosta skroba poput crvenog krompira.

Gratinirani krompir

nivo težine: 2	KRČKANJE	50 minuta	nivo težine: 4

Sastojci:

- *6-7 krompira (srednjih)*
- *80 g narendanog sira (edamer, gauda, ementaler)*
- *150 ml pavlake*
- *1 supena kašika maslaca*
- *1 praziluk*
- *Beli luk – 1 čen*
- *Muškatni oraščić – 1 kašičica*
- *Beli biber i so po ukusu*
- *Sveža majčina dušica po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Posudu namastite maslacem.
2. Oštrim nožem nasecite krompir na tanke kriške (2-3 mm), a beli deo praziluka na tanke trake. Pomešajte sa belim lukom, pavlakom, muškatnim oraščićem, solju i biberom. Krompir u slojevima stavite u višenamenski aparat za kuvanje smenjujući slojeve mešavine s pavlakom i rendanog sira. Na vrh stavite sloj s pavlakom.
3. Zatvorite poklopac višenamenskog aparata za kuvanje i podesite režim [KRČKANJE] na 90 °C na 50 minuta.
4. Na kraju ciklusa kuvanja, otvorite poklopac i ostavite da se ohladi pre nego što pažljivo okrenete posudu naopačke da gotov krompir izvadite iz kalupa.



Savet Poslužite vruće ili hladno.

Pečena svinjetina

nivo težine: 3	PRŽENJE, PEČENJE	1 sat i 15 minuta	nivo težine: 4-6

Sastojci:

- *700 g svinjskog vrata*
- *2 šargarepe u trakama*
- *30 ml biljnog ulja*
- *10 čena belog luka*
- *1 kafena kašičica suvog senfa*
- *1/2 kafene kašičice mlevenog korijandera*
- *1/2 kafene kašičice mlevenog kumina*
- *100 ml vode za piće*
- *So po ukusu*
- *Biber po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Tankim i oštrim nožem napravite male džepove na celom komadu svinjskog vrata. Ugurajte trake šargarepe i čena belog luka u svaki džep. Meso natrljajte solju i začinima. Ostavite 4 sata u frižideru da se marinira.
2. Meso stavite u posudu za kuvanje. Podesite režim (PRŽENJE) na 160 °C na 15 minuta. Meso pržite u ulju sa otvorenim poklopcem i okrenite na pola vremena.
3. Dodajte vodu i zatvorite poklopac.
4. Podesite režim [PEČENJE] na 140 °C na 1 sat. Na kraju ovog režima, prenesite pripremljenu kuvanu svinjetinu na pleh.

Nazad na glavni



Mađarski gulaš

nivo težine: 3 | PRŽENJE, KRČKANJE | 1 sat i 50 minuta | nivo težine: 6

Sastojci:

- *700 g govedine*
- *1,2 l vode*
- *200 ml suvog crvenog vina*
- *1 glavica crnog luka*
- *2 šargarepe*
- *1 koren celera*
- *4 krompira*
- *40 ml biljnog ulja*
- *3 supene kašike mlevene paprike*
- *2 crvene paprike roge*
- *3 čena belog luka*
- *1 supena kašika šećera*
- *1/3 čajne kašike mlevenog kumina*
- *3 kašičice brašna*
- *Biber u zrnu, lovorov list, so po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Meso nasecite na velike kocke (~ 2 cm). Povrće oljuštite i naseckajte (~ 1,5 cm) .
2. Podesite režim [PRŽENJE] na 50 minuta. Dodajte ulje u posudu višenamenskog aparata za kuvanje, a zatim i naseckano meso. Povremeno promešajte. Dodajte šargarepu, crni luk, beli luk i koren celera za 20 minuta. Povremeno promešajte. Pet minuta pre kraja programa, naspite vino u posudu i ostavite da se kuva.
3. Dodajte naseckani krompir, papriku baburu, začine, brašno i so u posudu višenamenskog aparata za kuvanje. Kratko promešajte. Naspite vodu u posudu. Zatvorite poklopac i podesite režim [KRČKANJE] na 120 °C na 1 sat.
4. Na kraju programa za kuvanje, poslužite gulaš u zasebnim tanjirima sa kiselom pavlakom i naseckanim začinskim biljem po želji.



Govedina stroganov

nivo težine: 2 | PRŽENJE | 25 minuta | nivo težine: 4

Sastojci:

- *300 g govedine (file, kare ili but)*
- *1 glavica crnog luka*
- *2 supene kašike blagog senfa*
- *150 g bukovača*
- *150 ml pavlake sa 22% masti*
- *3 supene kašike maslinovog ulja*
- *150 gr masne kisele pavlake*
- *So po ukusu*
- *Biber po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Nasecite crni luk, pečurke i govedinu na trake.
2. Naspite ulje u posudu višenamenskog aparata za kuvanje, dodajte crni luk, pečurke i govedinu.
3. Podesite režim [PRŽENJE] i hranu pržite 10 minuta.
4. Dodajte pavlaku, kiselu pavlaku, so i biber i podesite režim [PRŽENJE] još 15 minuta.
5. Poslužite vruće sa krompirom ili rižom.

Savet Bukovače možete da zamenite šampinjonima.

Nazad na glavni



Savet Govedina, jagnjetina, pa čak i riba savršeni su u čahohbiliju.

Pileći paprikaš na gruzijski način

nivo težine: 1 | KRČKANJE | 30 minuta | nivo težine: 4

Sastojci:

- *Pile srednje veličine – (do 1 kg)*
- *4 paradajza (mala)*
- *2 glavice crnog luka*
- *2 paprike roge*
- *1 veza bosiljka, sitno iseckanog*
- *1 veza peršuna, sitno iseckanog*
- *1/4 kafene kašičice ljute mlevene crvene paprike*
- *2 kafene kašičice mlevene crvene paprike*
- *3 čena belog luka, sitno iseckanog*
- *So po ukusu*
- *2 supene kašike maslaca*

Koraci za kuvanje

1. Pile isecite na komade, naseckajte crni luk, paradajz i paprike babure na polukrugove.
2. Podesite režim [KRČKANJE] na 30 minuta. Stavite komade piletine, beli luk i maslac u prethodno zagrejanu posudu višenamenskog aparata za kuvanje i mešajte piletinu 10 minuta. Začinite začinima i solju. Zatim dodajte crni luk, paradajz, paprike babure i kratko promešajte. Zatvorite poklopac.
3. Na kraju programa, pažljivo otvorite poklopac.
4. Poslužite sa seckanim začinskim biljem.



Punjene paprike

nivo težine: 3 | PRŽENJE, KRČKANJE | 45 minuta | nivo težine: 4

Sastojci:

- *6 srednjih slatkih paprika*
- *300 g mlevenog mesa*
- *80 g kuvanog pirinča*
- *1 čili paprika (opcionalno)*
- *So i biber po ukusu*

Za sos:

- *1 šargarepa.*
- *1 glavica crnog luka*
- *200 g paradajza iz konzerve*
- *0,5 l vode za piće*
- *So i biber po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Prepolovite paprike po dužini, uklonite semenke i isperite.
2. Tikvice naseckajte na sitne kocke ili krupno narendajte.
3. Pomešajte mleveno meso sa sitno seckanom čili paprikom, tikvicom i začinima. Napunite paprike i ostavite sa strane.
4. Naspite ulje u posudu za kuvanje, izaberite režim [PRŽENJE] na 160 °C na 15 minuta i ostavite otvoren poklopac. Dodajte crni luk sečen na polukrugove i izrendanu šargarepu. Povremeno promešajte, dodajte tikvice i paradajz sa sokom.
5. Punjene paprike dodajte u dinstano povrće, dodajte vodu, so i biber. Podesite režim [KRČKANJE] na 30 minuta.
6. Dinstano povrće prebacite u posudu blendera i miksajte dok ne postigne gustu konzistenciju. Poređajte paprike na tanjire za posluživanje i pospite sosom od povrća. Poslužite sa pavlakom ako je potrebno.

Nazad na glavni



Losos na pari

nivo težine: 1 | KUVANJE NA PARI | 15 minuta | nivo težine: 2

Sastojci:

- *500 g filea lososa (~ 3 komada)*
- *2 velika cveta brokule i karfiola*
- *1 šargarepa, seckana*
- *1/2 limuna*
- *So i biber po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Lososa nasecite na šnicle, dodajte limunov sok, so i biber po ukusu i stavite korpu za kuvanje na pari priloženu uz višenamenski aparat za kuvanje.
2. Dodajte šargarepu, cvetove karfiola i brokoli u korpu za kuvanje na pari. Naspite čašu vode u posudu za kuvanje.
3. Stavite korpu za kuvanje na pari u posudu. Podesite režim [KUVANJE NA PARI] na 15 minuta. Zatvorite poklopac.
4. Po završetku režima, pažljivo otvorite poklopac.
5. Poslužiti u zasebnim tanjirima. Pospite sa malo maslinovog ulja pre posluživanja.



Ćureći kotleti na pari

nivo težine: 1 | KUVANJE NA PARI | 15 minuta | nivo težine: 4

Sastojci:

- *300 g ćurećeg filea*
- *1 supene kašike maslinovog ulja*
- *150 ml vode*

Za salatu:

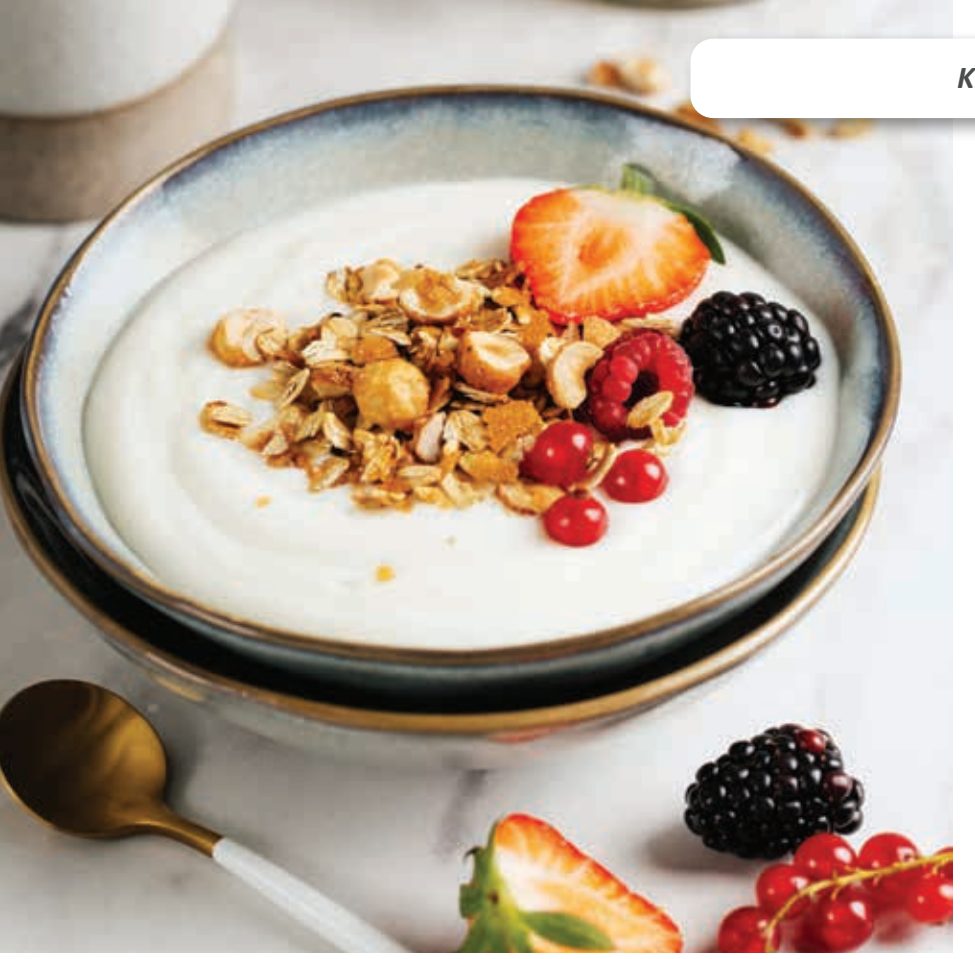
- *8 čeri paradajza*
- *150 g listova salate*
- *So i začini po ukusu*

Koraci za kuvanje

1. Sameljite ćuretinu i dodajte so i začine. Oblikujte u male pljeskavice.
2. Sipajte vodu u posudu višenamenskog aparata za kuvanje.
3. Kotlete stavite u korpu za kuvanje na pari priloženu uz aparat, a zastim stavite korpu u posudu višenamenskog aparata za kuvanje.
4. Podesite režim [KUVANJE NA PARI] na 15 minuta.
5. Zatvorite poklopac.
6. Na kraju programa kuvanja, pažljivo otvorite poklopac.
7. Kotlete poslužite na tanjiru sa salatom i čeri paradajzom. Pospite maslinovim uljem (hladno presovanim) pre posluživanja.

Savet Ćureće filete možete da zamenite mlevenom svinjetinom. Možete da koristite i mlevenu piletinu začinjenu po vašem ukusu.

Nazad na glavni



KLASIČNI JOGURT

nivo težine: 1

JOGURT

10 sati

nivo težine: 6

Savet

Nije potrebno prethodno kuvanje kada koristite dugotrajno mleko. Kada koristite punomasno ili pasterizovano mleko, prvo morate da ga skuvate, a zatim da ga ohladite na sobnu temperaturu. Možete da koristite suvu, liofilizovanu kulturu kao starter.

Sastojci:

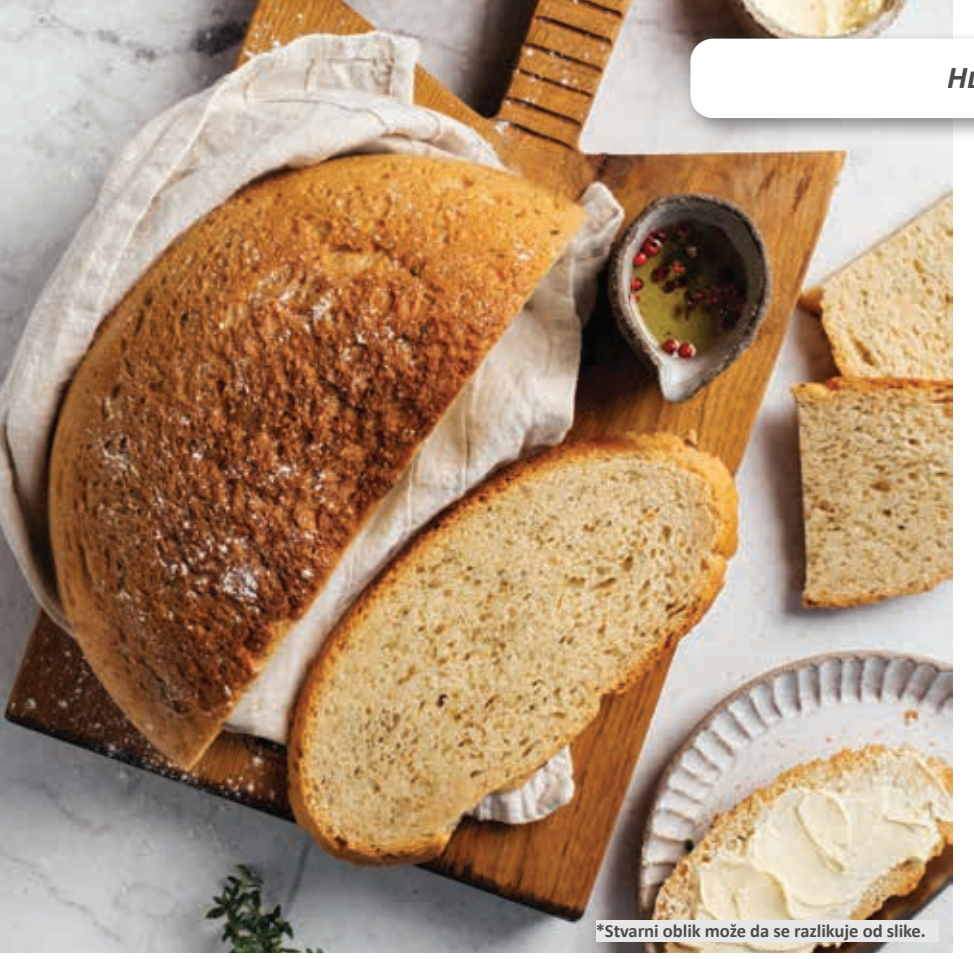
- *1 l punomasnog mleka (minimalno 3,2% masti)*
- *100 g prirodnog jogurta bez aditiva*

Koraci za kuvanje

1. Mleko i jogurt promešajte u ujednačenu smesu. Naspite u zasebne staklene čaše (za upotrebu u rerni) ili direktno u posudu za kuvanje.
2. Stavite posudu u višenamenski aparat za kuvanje. Zatvorite poklopac. Podesite režim [JOGURT] na 8 sati.
3. Po završetku ciklusa fermentacije, stavite jogurt u frižider najmanje 5 sati.

Nazad na glavni

Hleb s origanom



*Stvarni oblik može da se razlikuje od slike.

nivo težine: 5

JOGURT, PEČENJE

2 sata i 10 minuta

nivo težine: 6

Savet

Do 20 % pšeničnog brašna zamenite integralnim ili heljdinim brašnom da dobijete originalan i bogatiji ukus. Možete i da povećate temperaturu ako volite hrskaviju koricu. Hleb može da stoji nekoliko dana u vazduhonepropusnoj posudi. Bajat hleb možete da nasečete na kriške i tostirate ga ili koristite za bruskete ili zapečene sendviče.

**Ako se testo nije diglo u ovoj fazi, kvasac možda više nije aktivan ili ste koristili previše vruću vodu. U ovom slučaju, pokušajte da dodate još kvasca.*

Sastojci:

- *500 g oštrog pšeničnog brašna (vrhunskog kvaliteta)*
- *300 ml tople vode*
- *10 g soli*
- *10 ml suncokretovog ulja*
- *10 g šećera*
- *2 g sušenog origana*
- *6 g suvog kvasca*

Koraci za kuvanje

KORAK 1: Priprema testa

1. U šolji pomešajte kvasac i šećer sa toplom vodom (sobne temperature) dok se potpuno ne otope. Dodajte ulje. U zasebnoj posudi pomešajte brašno sa solju i origanom. Naspite tečnu smesu u suve sastojke i umesite testo pomoću kuhinjskog aparata ili ručno dok ne dobijete glatku konsistenciju (~10 minuta).

KORAK 2: Dizanje testa

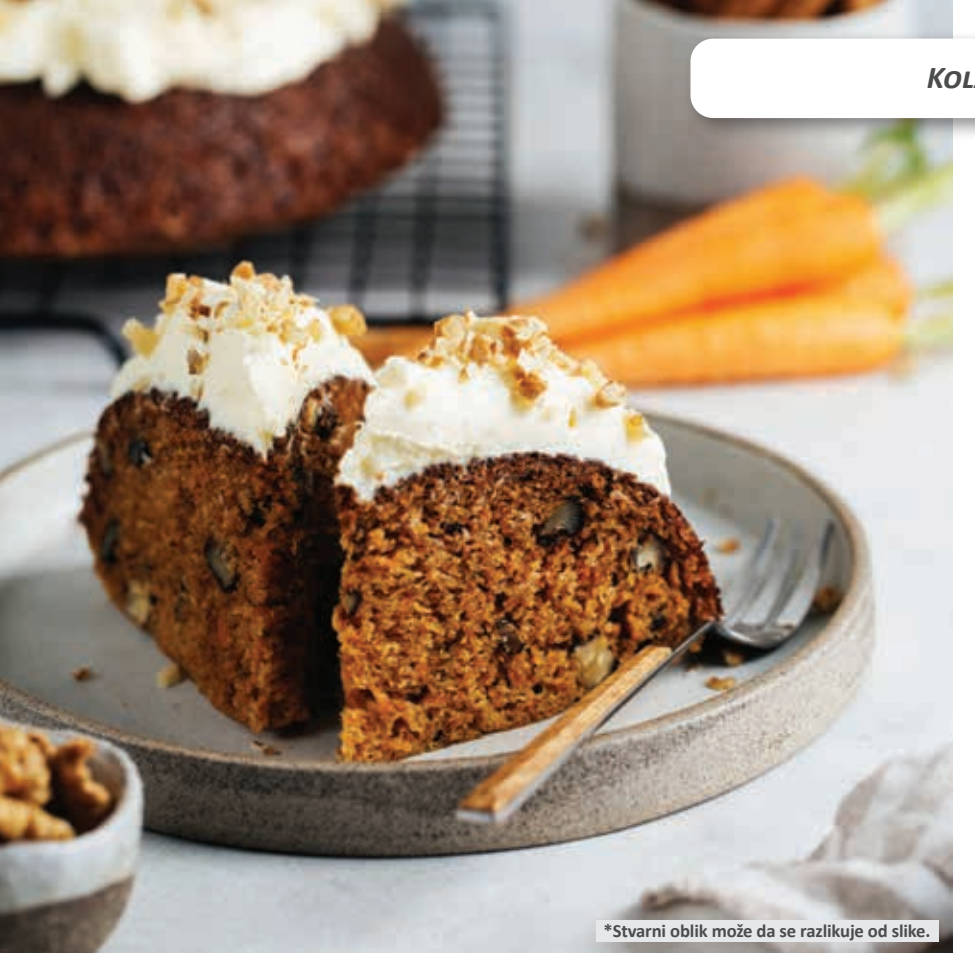
2. Oblikujte testo u loptu i stavite ga u posudu za kuvanje. Zatim stavite posudu za kuvanje u višenamenski aparat za kuvanje. Zatvorite poklopac i podesite režim [JOGURT/DIZANJE TESTA] na 30 minuta.
3. Po završetku ciklusa fermentacije, otvorite poklopac – testo je trebalo da se digne 2 puta.* Izvadite testo iz posude i mesite da biste uklonili mehuriće gasa ili vazduha. Ponovo oblikujte testo u loptu i vratite ga u posudu za kuvanje. Zatvorite poklopac i podesite režim [JOGURT/DIZANJE TESTA] na dodatnih 30 minuta.

KORAK 3: Pečenje testa

4. Na kraju programa, proverite da li se testo udvostručilo. Ako jeste, zatvorite poklopac i podesite režim [PEČENJE] na 140 °C na 40 minuta.
5. Otvorite poklopac i izvadite hleb tako što ćete okrenuti posudu naopačke.
6. Vratite hleb u posudu tako da je tamna strana okrenuta nagore. Zatvorite poklopac i podesite režim [PEČENJE] na 140 °C na 30 minuta.
7. Na kraju ciklusa pečenja, otvorite poklopac i ostavite hleb da se ohladi. Izvadite ga tako što ćete okrenuti posudu naopačke.
8. Ostavite da se potpuno ohladi pre nego što ga isečete oštrim nožem. Poslužite sa maslacem s belim lukom.

Nazad na glavni

KOLAČ OD ŠARGAREPE



*Stvarni oblik može da se razlikuje od slike.

nivo težine: 2

PEČENJE

40 minuta

nivo težine: 6

Sastojci:

- *135 g narendane šargarepe (isceđene)*
- *200 g smeđeg šećera*
- *2 jaja*
- *70 g oraha, krupno seckanih*
- *10 g praška za pecivo*
- *155 g prosejanog brašna*
- *80 g pirea od jabuka*
- *Narandža (kora)*
- *50 g biljnog ulja*
- *2 g mlevenog cimeta*
- *1 g muskatnog oraščića*

Za glazuru:

- *100 g šećera u prahu*
- *100 g maslaca, omekšalog*
- *250 g maskarpone krema*

Koraci za kuvanje

1. Narendajte 2 šargarepe na sitno rende i iscedite sav sok. Trebalo bi da dobijete 135 g šargarepe.
2. U zasebnoj posudi pomešajte jaja, šećer i koru narandže. Dobro promešajte da se spoji.
3. Pomešajte brašno, prašak za pecivo, cimet, muškatni oraščić i orahe. Dodajte ulje (bez mirisa) i pire od jabuka.
4. Pomešajte sve sastojke i promešajte silikonskom lopaticom dok ne dobijete homogenu smesu.
5. Smesu za kolač prespite u posudu za kuvanje i izaberite režim [PEČENJE] na 160 °C na 40 minuta.
6. Kolač izvadite tako što ćete posudu okrenuti naopačke i ostavite ga da se ohladi.
7. Za glazuru: pomešajte maslac, šećer u prahu i dodajte maskarpone krem uz neprestano mešanje dok ne dobijete čvrste vrhove.
   Ravnomerno premažite kolač glazurom pomoću lopatice.
   Pospite mrvljenim orasima.

Nazad na glavni



Mekani čokoladni kolač

nivo težine: 2

PEČENJE

40 minuta

nivo težine: 6

Savet

Možete da dodate orahe, bobičasto voće i šljive u smesu po ukusu radi raznolikosti.

Sastojci:

- *200 g maslaca*
- *200 g šećera*
- *4 jaja*
- *250ml mleka*
- *350 g brašna*
- *100 g kakaa u prahu*
- *10g praška za pecivo*
- *1 kafena kašika maslaca (za mazanje posude)*
- *Pekan orasi za posipanje*

Koraci za kuvanje

1. Otopite i pomešajte maslac sa šećerom u činiji. Dobro promešajte dodajući jedno po jedno jaje. Dodajte mleko (sobne temperature) i promešajte.
2. Dodajte kakao i prašak za pecivo u prosejano brašno. Pomešajte sve sastojke dok ne dobijete glatku i homogenu smesu. Maslacem namažite posudu za kuvanje višenamenskog aparata za kuvanje. Prespite smesu.
3. Stavite posudu za kuvanje u višenamenski aparat za kuvanje. Zatvorite poklopac.
   Podesite režim [PEČENJE] na 150 °C na 1 sat.
4. Na kraju ciklusa kuvanja, otvorite poklopac i ostavite kolač da se malo ohladi. Zatim ga izvadite tako što ćete okrenuti posudu naopačke.
5. Poslužite sa čokoladnom glazurom i svežim bobičastim voćem ili seckanim orasima po želji.

Napomena: Jaja i mleko treba da budu sobne temperature prilikom dodavanja.

Nazad na glavni

BG

Tefal

simply cook plus



Добре дошли в света на TEFAL Simply Cook Plus.

С 12 режима на готвене, регулируеми настройки и ръчен режим на шеф-готвача можете лесно да приготвите каквото пожелаете – от питателни ястия за закуска до вкусни яхнии, супи, ястия на пара, перфектни ястия с ориз и дори сладкиши! Пригответе прости домашно приготвени сладкиши и обилни почерпки с натискането на няколко бутона!

За повече съвети и информация относно всяко меню прочетете ръководството с инструкции.

Наслаждавайте се на прости и вкусни домашно приготвени ястия всеки ден!

Описание на контролния панел 147
Таблица с програми за готвене 148
ЗАКУСКА 149
Овесена каша с малини и банан 149
Каша от просо с тиква 149



СУПИ 150
Борш 150
Испанска супа с боб и чоризо 150
Зелева супа 151
Супа топчета (пуешко) 151



ОСНОВНИ ЯСТИЯ И ГАРНИТУРИ 152
Сотирани картофи с гъби 152
Зеленчукова яхния 152
Картофен огретен 153
Свинско печено 153
Гулаш по унгарски 154
Телешко „Строганов“ 154
Пилешка яхния по грузински 155
Пълнени чушки 155



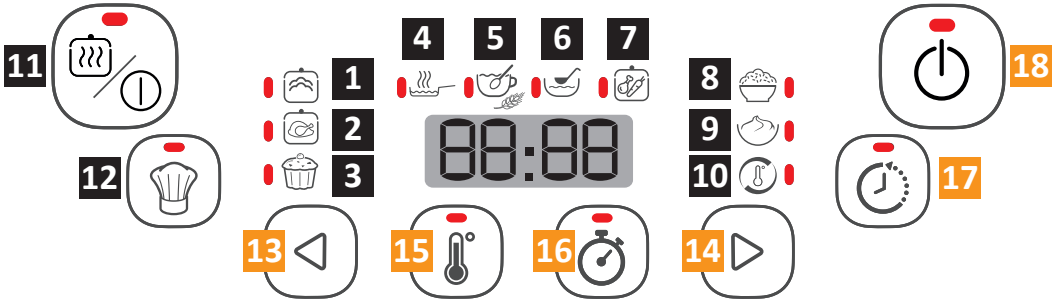
ЯСТИЯ НА ПАРА 156
Сьомга на пара 156
Банички с пуешко на пара 156



ПЕЧИВА И ДЕСЕРТИ 157
Класическо кисело мляко 157
Хляб с риган 158
Морковена торта 159
Кекс с течен шоколад 160



ПРЕДСТАВЯНЕ НА КОНТРОЛНИЯ ПАНЕЛ



	Меню	ОПИСАНИЕ
1		**STEAM (ПАРА)** За готвене на храна на пара, която се създава от водата, изсипана в съда за готвене. Идеален режим за приготвяне на рецепти, които са балансирани и със силен вкус.
2		**ROAST (ЗАПИЧАНЕ)** За приготвяне на цяло парче месо, риба или зеленчуци. За да използвате това меню, ще трябва да сипете малко мазнина и течност в купата.
3		**BAKE (ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ)** За приготвяне на десерти, сладкиши или рецепти като хляб.
4		**SAUTE/FRY (СОТЕ/ПЪРЖЕНЕ)** За готвене на съставките на малки парченца с олио. Макс. количество олио: 350 ml
5		**PORRIDGE (КАША)** За готвене на питателна зърнена смес с мляко.
6		**SOUP (СУПА)** За приготвяне на питателно и натурално ястие или зеленчуков бульон. Макс. количество: 8 деления на купата за готвене
7		**STEW/SLOW COOK (ЗАДУШАВАНЕ/БАВНО ГОТВЕНЕ)** За лесно готвене на рецепти със сос или бавно готвене до 8 часа за нежен и ароматен резултат.
8		**RICE/GRAINS (automatic) (ОРИЗ/ЗЪРНЕНИ ХРАНИ) (автоматично)** За готвене на ориз и други видове зърнени храни. Препоръки за готвене в раздела ОРИЗ/ЗЪРНЕНИ ХРАНИ от ръководството с инструкции. Макс. количество: 8 деления
9		**YOGURT (КИСЕЛО МЛЯКО)** За заквасване на кисело мляко директно в купата за готвене или в съд, подходящ за фурна. Можете също така да използвате тази функция за втасване на тесто.
10		**REHEAT (ПРЕТОПЛЯНЕ)** За претопляне на вече сготвена храна.

	ЛЕГЕНДА	ОПИСАНИЕ
11		**CANCEL/KEEP WARM (ОТМЯНА/ПОДДЪРЖАНЕ НА ТОПЛИНА)** За отмяна на меню или ръчно активиране на функцията за поддържане на топлина по време на избора на меню. Зелен индикатор ON (ВКЛ.): Поддържането на топлина е активно Зеленият индикатор мига: менюто включва автоматично поддържане на топлина в края на цикъла на готвене.
12		**MANUAL MODE (РЪЧЕН РЕЖИМ)** За готвене на каквото пожелаете, както пожелаете. Регулирайте Вашето време и температура за готвене. Последните Ви предварително зададени настройки ще бъдат записани за следваща употреба.
13		**Бутон Backward/«Decrease» (Назад/«Намаляване»)** За да изберете меню от 10 до 1 или да намалите времето или температурата за готвене.
14		**Бутон Forward/«Increase» (Напред/«Увеличаване»)** За да изберете меню от 1 до 10 или да увеличите времето или температурата за готвене.
15		**Бутон TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) с индикатор** Натиснете този бутон, преди да регулирате температурата, ако е необходимо,
16		**Бутон TIMER (ТАЙМЕР) с индикатор** Натиснете този бутон, преди да регулирате времето, ако е необходимо,
17		**Бутон DELAYED START (ОТЛОЖЕН СТАРТ) с индикатор** За да програмирате предварително началото на Вашето меню за готвене. Показаното време включва пълното време за готвене на избраното меню.
18		**Бутон START (СТАРТ) с индикатор** За да стартирате меню за готвене с предварително зададеното време и температура за готвене.

За повече подробности относно функциите направете справка с ръководството с инструкции.

ТАБЛИЦА ЗА ГОТВЕНЕ

МЕНЮТА		ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ			ТЕМПЕРАТУРА		DELAYED START (ОТЛОЖЕН СТАРТ)		Auto KEEP WARM (Автоматично ПОДДЪРЖАНЕ НА ТОПЛИНА)	ПОЛОЖЕНИЕ НА КАПАКА	
		По подразбиране	Увеличаване	Диапазон	По подразбиране	Диапазон	Диапазон	Увеличаване		затворен	отворен
	STEAM (ГОТВЕНЕ НА ПАРА)	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	До 24 ч	5 min	НЕ	-	-
	ROAST (ПЕЧЕНЕ НА МЕСО И ЗЕЛЕНЧУЦИ)	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	До 24 ч	5 min	НЕ	-	-
	BAKE (ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ)	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	НЕ	5 min	НЕ	-	-
	SAUTE/ FRY (СОТЕ/ ПЪРЖЕНЕ)	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	НЕ	-	НЕ	-	-
	PORRIDGE (КАША)	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	До 24 ч	5 min	ДА	-	-
	SOUP (СУПА)	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	До 24 ч	5 min	ДА	-	-
	STEW/ SLOW COOK (ЗАДУШАВАНЕ/ БАВНО ГОТВЕНЕ)	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	До 24 ч	5 min	ДА	-	-
	RICE/GRAINS (ОРИЗ/ЗЪРНЕНИ ХРАНИ)	Automatic (Автоматично)	-	Automatic (Автоматично)	Automatic (Автоматично)	-	До 24 ч	5 min	ДА	-	-
	YOGURT/ PROOF (КИСЕЛО МЛЯКО/ ВТАСВАНЕ)	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	НЕ	-	НЕ	-	-
	REHEAT (ПРЕТОПЛЯНЕ)	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	НЕ	-	НЕ	-	-
	MANUAL MODE (РЪЧЕН РЕЖИМ)	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40 – 160°C (увеличаване с 10°C)	До 24 ч	5 min	НЕ	-	-
	CANCEL/Auto KEEP WARM (ОТМЯНА/ Автоматично ПОДДЪРЖАНЕ НА ТОПЛИНА)	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	DELAYED START (ОТЛОЖЕН СТАРТ)	-	-	-	-	-	-	-	-		



Съвет Като алтернатива можете да използвате пълнозърнести люспи. В този случай варете още малко време

Овесена каша с банан и малини

сложност: 1 | PORRIDGE (КАША) | 15 минути | брой порции: 2

Съставки:

- *150 g натрошени овесени ядки*
- *600 ml мляко*
- *20 g масло (по избор)*
- *Сол, захар – на вкус*
- *Малини, банан или друг плод за топинг*

Стъпки за готвене

1. Добавете натрошените овесени ядки, млякото, солта и захарта в купата на мултикукъра, разбъркайте.
2. Поставете купата за готвене в мултикукъра. Затворете капака.
3. Задайте режим [PORRIDGE] ([КАША]) за 15 минути.
4. Сервирайте горещо или топло в купичка.
5. Гарнирайте с накълцан банан и малини.



Съвет Можете да промените рецептата, като добавите подправки, като канела или индийско орехче.

Каша от просо с тиква в кокосово мляко

сложност: 1 | PORRIDGE (КАША) | 30 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *200 g просо*
- *600 ml кокосово мляко*
- *400 ml питейна вода*
- *150 g тиква*
- *Сол на вкус*
- *Ванилена захар – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Обелете тиквата и я нарежете на малки парчета.
2. Изплакнете много добре просото под студена течаща вода.
3. Добавете просото, тиквата, млякото, водата, солта и захарта в купата на мултикукъра, разбъркайте.
4. Поставете купата в мултикукъра. Затворете капака.
5. Изберете режим [PORRIDGE] ([КАША]) за 30 минути.
6. Сервирайте горещо или топло в отделни купички. Ако желаете, добавете масло.

Назад към главната страница



Съвет За по-силен вкус оставете борша да къкри за няколко часа.

Борш

сложност: 2 | FRY (ПРЪЖЕНЕ), SOUP (СУПА) | 1 час и 40 минути | брой порции: 6-8

Съставки:

- *300 g говеждо месо, на кубчета*
- *3 средни картофа, на кубчета*
- *100 g бяло зеле, на резени*
- *1,2 l питейна вода*
- *2 скилидки чесън*
- *1 малка глава лук, обелена*
- *1 малък морков, рендосан на едро*
- *Цвекло средна големина – 1 бр.*
- *Домати на резени – 2 супени лъжици*
- *Растително масло – 2 с.л.*
- *Захар – 1 ч.л.*
- *Лимонов сок – 2 с.л.*
- *Сол – на вкус*
- *Черен пипер – 2 – 3 зрънца*

Стъпки за готвене

1. Рендосайте морковите и цвеклото на едро. Накълцайте лука на тънки ивици. Нарежете месото на кубчета с размер 2 x 2 cm, картофите на големи парчета, зелето накълцайте на ситно, а чесъна смелете.
2. Добавете растителното масло, лука, морковите, месото и цвеклото в купата.
3. Изберете режим [FRY] ([ПРЪЖЕНЕ]) за 40 минути. След 10 минути добавете доматите, лимоновия сок, захарта, солта и черния пипер. Разбъркайте и продължете с готвенето.
4. Добавете зелето и картофите, изсипете водата. Затворете капака. Изберете режим [SOUP] ([СУПА]) за 1 час.
5. В края на цикъла на готвене внимателно отворете капака (може да излезе много пара).
6. Добавете накълцания чесън и дафинов лист към готовия борш и го оставете да поеме аромата.
7. Сервирайте супата в дълбоки купички със заквасена сметана и билки (по избор).



Съвет Бульонът може да се замени с питейна вода.

Испанска супа с бял боб

сложност: 2 | SOUP (СУПА) | 30 минути | брой порции: 6-8

Съставки:

- *150 g сурови наденици чоризо или друг вид пикантна наденица*
- *1,5 l пилешки бульон*
- *1 консерва бял боб (~ 180 g)*
- *2 дафинови листа*
- *Щипка шафран*
- *1 глава лук (малка), ситно нарязана*
- *1 българска червена чушка – накълцана*
- *80 g домати в собствен сос*
- *80 g листа от кръмно цвекло (или спанак)*
- *1 с.л. сладък червен пипер*
- *3 скилидки чесън, смлени*
- *1 люто чушле, ситно нарязано*

Стъпки за готвене

1. Нарежете наденицата на парчета.
2. Поставете всички съставки и подправки (с изключение на цвеклото или спанака) в купата на мултикукъра. Затворете капака. Задайте режим [SOUP] ([СУПА]) за 30 минути.
3. В края на цикъла на готвене добавете листата от цвекло или спанак към горещата супа и я оставете за 5 минути. Сервирайте горещо.

Назад към главната страница



Съвет Можете да замените прясното зеле с кисело зеле, а също и да направите тази супа вегетарианска – без месо. Вместо гъби манатарки можете да използвате гъби печурки или изобщо да не добавяте гъби.

Зелева супа

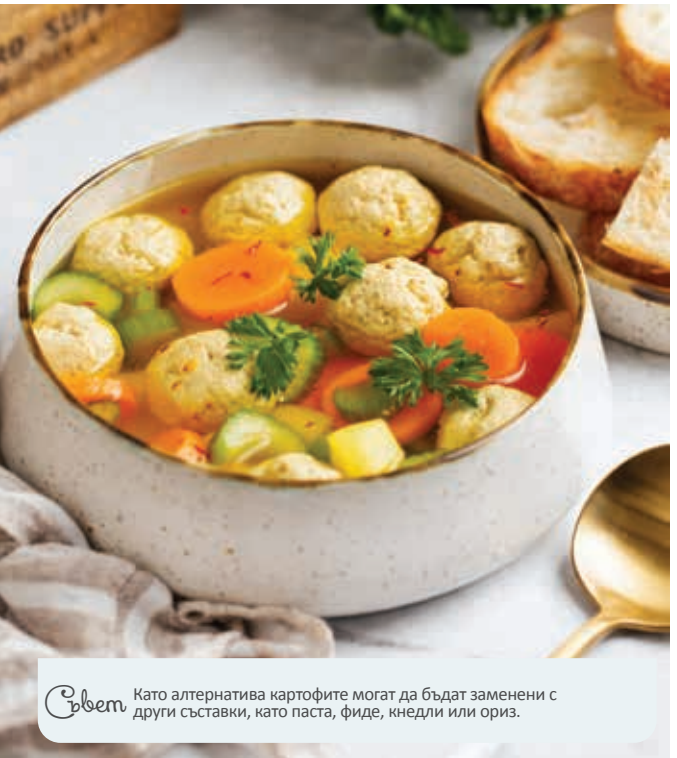
сложност: 2 | FRY (ПЪРЖЕНЕ), SOUP (СУПА) | 30 минути | брой порции: 6-8

Съставки:

- *150 g зеле*
- *300 g говеждо месо, на кубчета (2 cm)*
- *2 картофа, накълцани*
- *1 морков (малък)*
- *1 глава лук (малка), на кубчета*
- *1,6 l питейна вода*
- *3 с.л. растително масло*
- *80 g гъби манатарки, измити и накълцани*
- *3 с.л. растително масло*
- *Сол и черен пипер – на вкус*
- *Ароматни билки за украса при сервиране (по избор)*

Стъпки за готвене

1. Добавете растителното масло, лука, морковите, месото и гъбите в купата за готвене.
2. Задайте режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) за 40 минути. След 10 минути добавете зелето, солта и черния пипер. Разбъркайте на всеки 10 минути и оставяйте да се готви.
3. Добавете картофите в купата за готвене, след което добавете водата. Затворете капака и задайте режима [SOUP] ([СУПА]) на 1 час.
4. След като програматазавърши, внимателно отворете капака (възможно е да излезе много пара).
5. Сервирайте в отделни купички и поръсете с накълцани билки.
   Сервирайте със заквасена сметана (по избор).



Съвет Като алтернатива картофите могат да бъдат заменени с други съставки, като паста, фиде, кнедли или ориз.

Супа топчета (пуешко)

сложност: 2 | FRY (ПЪРЖЕНЕ), SOUP (СУПА) | 1 час | брой порции: 6-8

Съставки:

- *350 g смляно пуешко месо*
- *1,5 l вода*
- *2 картофа*
- *2 стръка целина*
- *1 морков*
- *Щипка шафран*
- *1 с.л. растително масло за пържене*
- *Пресни зелени подправки – 2 клончета*
- *Сол на вкус*

Стъпки за готвене

1. Посолете смляното месо и го разделете поравно на топчета с диаметър, не по-голям от 3 – 4 cm. Нарежете морковите на кръгчета, целината на полукръгове, а картофите на едри кубчета.
2. Изсипете морковите и целината в купа, добавете олио.
3. Задайте функцията [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) за 20 минути. Разбъркайте от време на време.
4. След края на програмата за готвене добавете картофите и топчетата месо, солта и водата, след което добавете шафрана.
   Затворете капака. Изберете режим [SOUP] ([СУПА]) за 40 минути.
5. В края на програмата внимателно отворете капака (тъй като може да излиза много пара).
6. Сервирайте горещо в отделни купички.

Назад към главната страница



Съвет Препоръчва се да изплакнете и подсушите леко картофите, за да отстраните нишестето преди пържене, за да се избегне слепването им по време на процеса на готвене. Също така се препоръчва да добавите солта само когато картофите са почти готови.

Сотирани картофи с гъби

сложност: 1 | FRY (ПЪРЖЕНЕ) | 50 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *450 g картофи за пържене*
- *1 глава лук*
- *4 с.л. растително масло*
- *150 g печурки*
- *100 g гъби кладница*
- *Магданоз – 3 стръка*
- *1 с.л. масло –*
- *Сол на вкус*

Стъпки за готвене

1. Нарежете картофите на големи парчета, лука на полукръгове, а гъбите на големи парчета.
2. Сипете олио в купата, задайте режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) за 50 минути. Поставете гъбите в купата за готвене. След 10 минути добавете картофите и разбъркайте. Пържете гъбите и картофите 20 минути.
3. Добавете лука в купата, разбъркайте добре и без да затваряте капака, продължете да сотирате до златисто. Ако е необходимо (в зависимост от размера на гъбите), гответе още малко време. В края на програмата подправете със сол, ситно нарязани билки и лъжица студено масло за вкус.
4. Сервирайте в отделни чинии.



Съвет Използвайте сезонни зеленчуци за сотиране, като можете да сменяте съставките по Ваше желание.

Зеленчукова яхния

сложност: 1 | STEW (ЗАДУШАВАНЕ) | 40 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *1 патладжан*
- *2 сладки чушки*
- *2 домата*
- *2 – 3 с.л. доматено пюре*
- *1 морков*
- *50 ml питейна вода*
- *1 глава лук (средна)*
- *3 с.л. растително масло*
- *2 скилидки чесън*
- *Листа от кориандър, розмарин*
- *Сол, подправки – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Нарежете патладжана на полукръгове с дебелина 1,5 cm, накълцайте лука, кориандъра и чесъна, накълцайте морковите, чушките и доматите на парчета.
2. Изсипете олиото в купата, задайте режим [STEW] ([ЗАДУШАВАНЕ]), зададен на 120°C, за 40 минути. Подредете всички зеленчуци и доматеното пюре. Добавете вода, разбъркайте добре и подправете.
3. Затворете капака.
4. Сервирайте готовото ястие студено или горещо. Преди сервиране го поръсете с малко накълцани билки.

Назад към главната страница



Съвет За да приготвите огретен, изберете сорт картофи, който е богат на нишесте, като например картофи „Русет“.

КАРТОФЕН ОГРЕТЕН

сложност: 2 | STEW (ЗАДУШАВАНЕ) | 50 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *6 – 7 картофа (средно големи)*
- *80 g настъргано сирене (едам, гауда, ементал)*
- *150 ml сметана*
- *1 с.л. масло*
- *1 стрък праз лук*
- *Чесън – 1 скилидка*
- *Индийско орехче – 1 ч.л.*
- *Бял пипер, сол – на вкус*
- *Прясна мащерка – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Намажете вътрешността на купата за готвене с малко масло.
2. Нарежете картофите на тънки резени (2 – 3 mm) с остър нож, а бялата част на праза нарежете на тънки ленти. Разбъркайте чесъна, сметаната, индийското орехче, солта и черния пипер. Подредете картофите на слоеве в мултикукъра, като редувате със сметановата смес и настърганото сирене. Покрийте отгоре със слой сметана.
3. Затворете капака на мултикукъра и задайте режим [STEW] ([ЗАДУШАВАНЕ]), зададен на 90°C, за 50 минути.
4. В края на цикъла на готвене отворете капака и оставете да изстине, преди внимателно да обърнете купата, за да извадите готовия огретен.



Съвет Сервирайте горещо или студено.

СВИНСКО ПЕЧЕНО

сложност: 3 | FRY (ПЪРЖЕНЕ), ROAST (ПЕЧЕНЕ НА МЕСО И ЗЕЛЕНЧУЦИ) | 1 час и 15 минути | брой порции: 4-6

Съставки:

- *700 g месо от свински врат*
- *2 моркова, нарязани на ленти*
- *30 ml растително масло*
- *10 скилидки чесън*
- *1 ч.л. суха горчица*
- *1/2 ч.л. смлян кориандър*
- *1/2 ч.л. смлян кимион*
- *100 ml питейна вода*
- *Сол на вкус*
- *Черен пипер – на вкус*

Стъпки за готвене

1. С тънък и остър нож направете няколко малки прореза върху цялото парче свински врат. Напълнете всеки прорез с морковите, нарязани на ленти, и скилидките чесън. Натрийте месото със сол и подправки. Охладете в хладилник за 4 часа, за да се маринова.
2. Поставете месото в купата за готвене. Задайте режим (FRY) (ПЪРЖЕНЕ) на 160°C за 15 минути. Запържете парчето месо в олио при отворен капак и го обърнете по средата на готвенето.
3. Добавете вода, затворете капака.
4. Задайте режим [ROAST] ([ПЕЧЕНЕ НА МЕСО И ЗЕЛЕНЧУЦИ]) на 140°C за 1 час. В края на режима прехвърлете готовото сварено свинско месо в чиния.

Назад към главната страница



Гулаш по унгарски

сложност: 3 | FRY (ПЪРЖЕНЕ), STEW (ЗАДУШАВАНЕ) | 1 час и 50 минути | брой порции: 6

Съставки:

- *700 g месо от телешки ребра*
- *1,2 l вода*
- *200 ml сухо червено вино*
- *1 глава лук*
- *2 моркова*
- *1 глава целина*
- *4 картофа*
- *40 ml растително масло*
- *3 с.л. смлян червен пипер*
- *2 български червени чушки*
- *3 скилидки чесън*
- *1 ч.л. захар*
- *1/3 ч.л. кимион на прах*
- *3 ч.л. брашно*
- *Черен пипер на зърна, дафинови листа, сол – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Нарежете месото на едри кубчета (~ 2 cm). Обелете и нарежете зеленчуците на кубчета (~ 1,5 cm).
2. Задайте режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) за 50 минути. Добавете олио в купата на мултикукъра, след което нарязаното месо. Разбъркайте от време на време. Добавете морковите, лука, чесъна и корена от целина за 20 минути. Разбъркайте от време на време. 5 минути преди края на програмата сипете виното в купата и оставете да се гответи.
3. Добавете накълцаните картофи, камбите, подправките, брашното и солта в купата на мултикукъра. Разбъркайте ги бързо. Сипете вода в купата. Затворете капака и задайте режима [STEW] ([ЗАДУШАВАНЕ]) на 120°C за 1 час.
4. В края на програмата за готвене сервирайте гулаша в отделни чинии със заквасена сметана и накълцани билки, ако желаете.



Телешко „Строганов“

сложност: 2 | FRY (ПЪРЖЕНЕ) | 25 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *300 g телешко (филе, контрафиле или бут)*
- *1 глава лук*
- *2 с.л. мека горчица*
- *150 g гъби кладница*
- *150 ml сметана 22%*
- *3 с.л. зехтин*
- *150 g маслена заквасена сметана*
- *Сол на вкус*
- *Черен пипер – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Нарежете лука, гъбите и телешкото месо на ленти.
2. Сипете зехтин в купата на мултикукъра, добавете лука, гъбите и телешкото месо.
3. Задайте режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) и запържете храната за 10 минути.
4. Добавете сметаната, заквасената сметана, солта и черния пипер, задайте режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) за още 15 минути.
5. Сервирайте горещо с картофи или ориз.

Съвет Гъбите кладница могат да бъдат заменени с гъби печурки.

Назад към главната страница



Съвет телешко, агнешко и дори риба са идеални в чахохбили.

Пилешка яхния по грузински

сложност: 1 | STEW (ЗАДУШАВАНЕ) | 30 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *Средно голямо пиле – 1 бр. (до 1 kg)*
- *Домати (малки) – 4 бр.*
- *Лук – 2 глави*
- *Българска чушка – 2 бр.*
- *1 връзка босилек – ситно нарязан*
- *1 връзка кориандър – ситно нарязан*
- *1/4 ч.л. смлян лют червен пипер*
- *2 ч.л. смлян червен пипер*
- *3 скилидки чесън, смлени*
- *Сол на вкус*
- *Масло – 2 с.л.*

Стъпки за готвене

1. Накълцайте пилето на парчета, нарежете лука, доматите и камбите на полукръгове.
2. Задайте режим [STEW] ([ЗАДУШАВАНЕ]) за 30 минути. Поставете парчетата пилешко месо, чесъна и маслото в предварително загрята купа на мултикукъра, бъркайте пилешкото месо 10 минути. Подправете с подправки и сол. След това добавете лука, доматите и камбите и ги разбъркайте набързо. Затворете капака.
3. В края на програмата внимателно отворете капака.
4. Сервирайте с накълцани билки.



Пълнени чушки

сложност: 3 | FRY (ПЪРЖЕНЕ), STEW (ЗАДУШАВАНЕ) | 45 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *6 средно големи сладки чушки*
- *300 g кайма*
- *80 g сварен ориз*
- *1 люта чушка (по избор)*
- *Сол и черен пипер – на вкус*

За соса:

- *1 морков.*
- *1 глава кромид лук*
- *200 g домати от консерва*
- *0,5 l питейна вода*
- *Сол и черен пипер – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Отрежете капаче при дръжката на чушките, отстранете семките и изплакнете.
2. Нарежете тиквичките на малки кубчета или ги настържете на едро ренде.
3. Разбъркайте смляното месо със ситно нарязаната люта чушка, тиквичките на кубчета и подправките. Напълнете чушките и ги оставете настрана.
4. Изсипете олиото в купата за готвене, изберете режим [FRY] ([ПЪРЖЕНЕ]) на 160 за 15 минути и оставете капака отворен. Добавете лука на полукръгове и настърганите моркови. Разбъркайте от време на време, добавете тиквичките и доматите със сока.
5. Добавете пълнените чушки към сотираните зеленчуци, добавете вода, сол и черен пипер. Задайте режима [STEW] ([ЗАДУШАВАНЕ]) за 30 минути.
6. Прехвърлете сотираните зеленчуци в купа на блендер и разбъркайте до получаване на гъста консистенция. Подредете чушките в чинии за сервиране и залейте отгоре със зеленчуковия сос. Сервирайте със заквасена сметана, ако е необходимо.

Назад към главната страница



Сьомга на пара

сложност: 1 | STEAM (ГОТВЕНЕ НА ПАРА) | 15 минути | брой порции: 2

Съставки:

- *500 g филе от сьомга (~ 3 бр.)*
- *2 големи розички броколи и карфиол*
- *1 морков, нарязан на ленти.*
- *1/2 лимон*
- *Сол и черен пипер – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Нарежете сьомгата на дебели парчета, добавете лимонов сок, сол и черен пипер на вкус, поставете в кошницата за пара, предоставена с Вашия мултикукър.
2. Добавете морковите, розичките карфиол и броколи в кошницата за пара. Изсипете чаша вода в купата за готвене.
3. Поставете кошницата за пара в купата за готвене. Задайте режим [STEAM] ([ГОТВЕНЕ НА ПАРА]) за 15 минути. Затворете капака.
4. След края на режима внимателно отворете капака.
5. Сервирайте в отделни чинии. Преди сервиране поръсете с тънка струйка зехтин.



Пуешки котлети на пара

сложност: 1 | STEAM (ГОТВЕНЕ НА ПАРА) | 15 минути | брой порции: 4

Съставки:

- *300 g пуешко филе*
- *1 с.л. зехтин*
- *150 ml вода*

За салатата:

- *8 чери домата*
- *150 g листа от маруля*
- *Сол, подправки – на вкус*

Стъпки за готвене

1. Смелете пуешкото филе, добавете сол и подправки. Оформете малки банички.
2. Изсипете вода в купата на мултикукъра.
3. Поставете котлетите в кошницата за пара, предоставена с уреда, след което поставете кошницата в купата на мултикукъра.
4. Задайте режим [STEAM] ([ГОТВЕНЕ НА ПАРА]) за 15 минути.
5. Затворете капака.
6. В края на програмата за готвене внимателно отворете капака.
7. Сервирайте котлетите в чиния със салата от маруля и чери домати. Преди сервиране залейте със зехтин (студено пресован).

Съвет

Пуешкото филе може да бъде заменено със смляно свинско месо. Можете да използвате и смляно пилешко месо, подправено по Ваш вкус.

Назад към главната страница



Класическо кисело мляко

сложност: 1

YOGURT (КИСЕЛО МЛЯКО)

10 часа

брой порции: 6

Съвет

Не се изисква предварително варене, когато използвате UHT мляко. Когато използвате пълномаслено или пастьоризирано мляко, първо трябва да го сварите и след това да го охладите до стайна температура. Можете да използвате суха, лиофилизирана стартерна култура като закваска.

Съставки:

- ***1 l пълномаслено мляко (мин. 3,2% масленост)***
- ***100 g натурално кисело мляко без добавки***

Стъпки за готвене

1. Разбъркайте прясното и киселото мляко до получаване на гладка смес. Изсипете в отделни стъклени чаши (устойчиви на нагряване във фурна) или директно в купата за готвене.
2. Поставете купата в мултикукъра. Затворете капака. Задайте режим [YOGURT] ([КИСЕЛО МЛЯКО]) за 8 часа.
3. В края на цикъла на ферментация поставете киселото мляко в хладилника най-малко за 5 часа.

Назад към главната страница

Хляб с риган



* Действителната форма може да се различава от тази на снимката.

сложност: 5

YOGURT (КИСЕЛО МЛЯКО), BAKE (ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ)

2 часа и 10 минути

брой порции: 6

Съвет

Заменете до 20% от пшеничното брашно с пълнозърнесто брашно или с брашно от елда за оригинален и по-богат вкус. Също така може да увеличите температурата, ако харесвате по-златистата коричка. Хлябът ще се запази за няколко дни в херметически затворен съд. Стар хляб може да бъде нарязан и препечен или използван за брускети или тартини.
**Ако тестото Ви не втаса на този етап, маята Ви може да е стара или да сте използвали твърде гореща вода. В този случай се опитайте да добавите малко нова мая.*

Съставки:

- ***500 g силно пшенично брашно (екстра качество)***
- ***300 ml топла вода***
- ***10 g сол***
- ***10 ml слънчогледово олио***
- ***10 g захар***
- ***2 g сушен риган***
- ***6 g суха мая***

Стъпки за готвене

СТЪПКА 1: Приготвяне на тестото

1. В чаша разбъркайте маята и захарта с топла вода (стайна температура) до пълното им разтваряне. Добавете олиото. В отделна купа разбъркайте брашното със сол и риган. Добавете течната смес към сухите съставки и омесете с кухненски робот или ръчно до получаване на гладка консистенция (~ 10 минути).

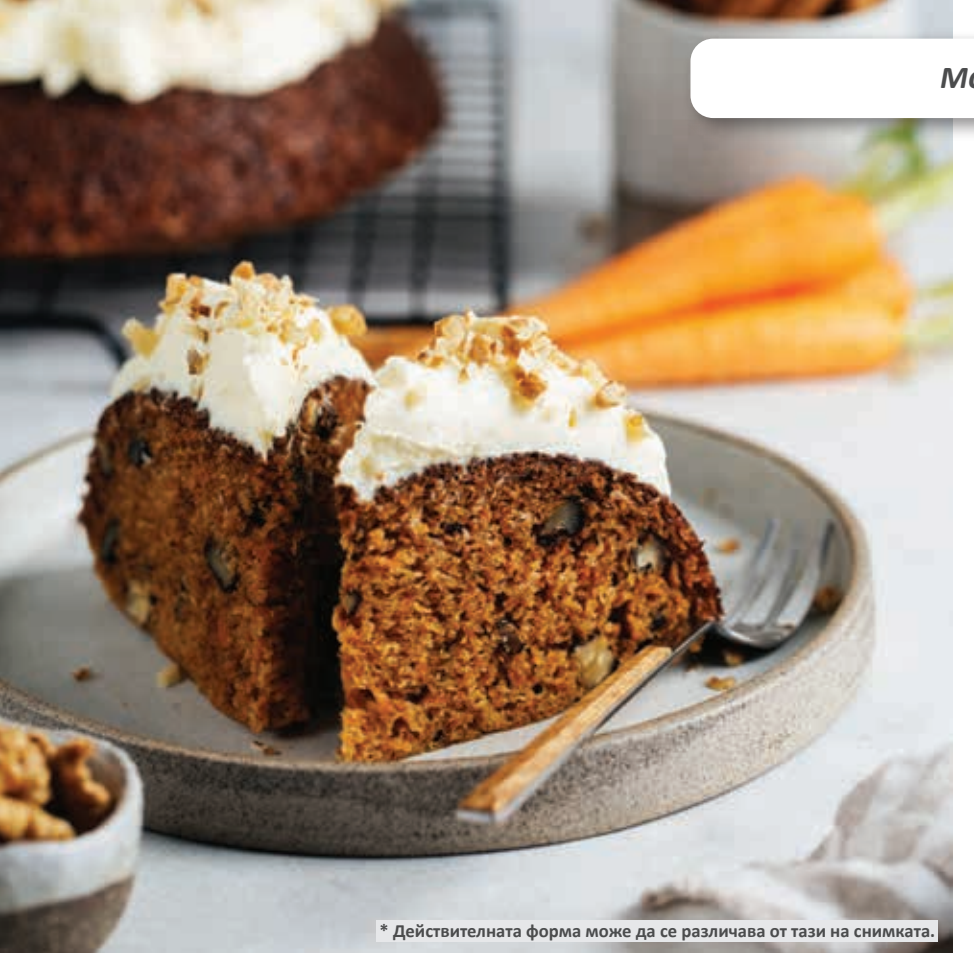
СТЪПКА 2: Втасване на тестото

2. Оформете тестото на топка и го поставете в купата за готвене. След това поставете купата в мултикукъра. Затворете капака и задайте режим [YOGURT/DOUGH RISING] ([КИСЕЛО МЛЯКО/ВТАСВАНЕ НА ТЕСТО]) за 30 минути.
3. В края на цикъла на ферментация отворете капака – обемът на тестото трябва да се е увеличил 2 пъти.* Отстранете тестото от купата и го омесете, за да отстраните газовете или въздушните балончета. Оформете тестото отново на топка и го поставете обратно в купата. Затворете капака и задайте режим [YOGURT/DOUGH RISING] ([КИСЕЛО МЛЯКО/ВТАСВАНЕ НА ТЕСТО]) за още 30 минути.

СТЪПКА 3: Печене на тестото

4. В края на програмата проверете дали тестото е удвоило обема си. Ако е така, затворете капака и задайте режима [BAKE] ([ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ]) на 140°C за 40 минути.
5. Отворете капака и отстранете хляба, като обърнете купата.
6. Поставете хляба обратно в купата с тъмната страна нагоре. Затворете капака и задайте режим [BAKE] ([ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ]) на 140°C за 30 минути.
7. В края на цикъла на печене отворете капака и оставете хляба да изстине. Отстранете го, като обърнете купата.
8. Оставете да изстине напълно, преди да го нарежете с остър нож. Сервирайте с чесново масло.

Назад към главната страница



* Действителната форма може да се различава от тази на снимката.

Морковена торта

сложност: 2

ВАКЕ (ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ)

40 минути

брой порции: 6

Съставки:

- ***135 g настъргани моркови (без сок)***
- ***200 g кафява захар***
- ***2 яйца***
- ***70 g орехи, накълцани на едро***
- ***10 g бакпулвер***
- ***155 g пресято брашно***
- ***80 g ябълково пюре***
- ***Портокал (кора)***
- ***50 g растително масло***
- ***2 g смляна канела***
- ***1 g индийско орехче***

За глазурата:

- ***100 g пудра захар***
- ***100 g масло, разтопено***
- ***250 g крем от маскарпоне***

Стъпки за готвене

1. Настържете 2 моркова на ситно ренде и изцедете целия сок от тях. Трябва да имате около 135 g моркови.
2. В отделна купа смесете яйца, захар и портокалова кора. Разбъркайте добре с бъркалка, за да може всичко да се смеси.
3. Разбъркайте брашното, бакпулвера, канелата, индийското орехче и орехите. Добавете олиото (не трябва да има мирис) и ябълково пюре.
4. Смесете всички съставки и разбъркайте със силиконова шпатула до получаване на хомогенна смес.
5. Изсипете кексовата смес в купата за готвене и изберете режим [ВАКЕ] ([ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ]) на 160°C за 40 минути.
6. Отстранете тортата, като обърнете купата, и оставите тортата да изстине.
7. За глазурата: разбъркайте с бъркалка маслото и пудрата захар и добавете крема от маскарпоне, като продължавате да разбърквате, докато се образуват твърди върхове. Намажете тортата с глазурата, като я разнесете гладко с шпатула. Отгоре поръсете със счукани орехи.

Назад към главната страница



Кекс с течен шоколад

сложност: 2

ВАКЕ (ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ)

40 минути

брой порции: 6

Съвет

Можете да добавите ядки, горски плодове, сини сливи към сместа по Ваш вкус, за да се получи различен вариант на кекса. Забележка: Яйцата и млякото трябва да се добавят при стайна температура.

Съставки:

- ***200 g масло***
- ***200 g захар***
- ***4 яйца***
- ***250 ml мляко***
- ***350 g брашно***
- ***100 g какао на прах***
- ***10 g бакпулвер***
- ***1 ч.л. масло (за купата)***
- ***Пекан за топинг***

Стъпки за готвене

1. Разтопете маслото и го разбъркайте със захарта в купа за бъркане. Разбъркайте добре, като добавяте яйцата едно по едно. Добавете млякото (със стайна температура) и разбъркайте.
2. Добавете какао и бакпулвер към пресятото брашно. Разбъркайте всички съставки до получаване на гладка и хомогенна смес. Намажете с масло купата за готвене на мултикукъра. Изсипете сместа в нея.
3. Поставете купата за готвене в мултикукъра. Затворете капака.
   Изберете режим [ВАКЕ] ([ПЕЧЕНЕ НА ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ]) на 150°C за 1 час.
4. В края на цикъла на готвене отворете капака и оставете кекса за малко да изстине. След това отстранете кекса, като обърнете купата.
5. Сервирайте с шоколадова глазура и пресни горски плодове или накълцани ядки, ако желаете.

Назад към главната страница

RO

Tefal

simply cook plus



Bine ați venit în universul TEFAL Simply Cook Plus.

Cu 12 moduri de gătire, setări reglabile și un mod Chef manual, puteți pregăti cu ușurință orice doriți, de la un mic dejun nutritiv la tocane, supe, preparate gătite la abur, mâncăruri cu orez gătit perfect, chiar și torturi! Pregătiți deserturi simple de casă și gustări delicioase apăsând doar câteva butoane!

Pentru mai multe sfaturi și informații despre fiecare meniu, citiți manualul de instrucțiuni.

Bucurați-vă de mese simple și delicioase gătite acasă în fiecare zi!

Descrierea panoului de comandă 163
Tabelul cu programe de gătire 164
MIC DEJUN 165
Porridge de ovăz cu zmeură și banane 165
Porridge de mei cu dovleac 165



SUPE 166
Borș 166
Supă spaniolă cu fasole și chorizo 166
Ciorbă de varză 167
Ciorbă de perișoare din carne de curcan 167



FEL PRINCIPAL ȘI GARNITURI 168
Sote de cartofi cu ciuperci 168
Tocană de legume 168
Cartofi gratinați 169
Friptură de porc 169
Gulaș unguresc 170
Stroganoff de vită 170
Tocană de pui în stil georgian 171
Ardei umpluți 171



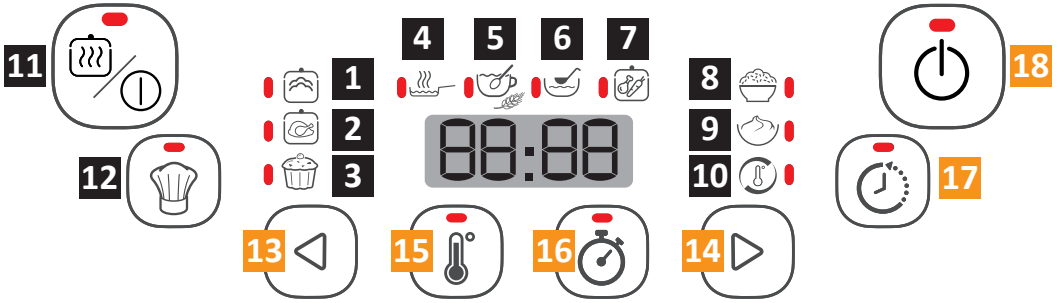
PREPARATE GĂTITE LA ABUR 172
Somon la abur 172
Piept de curcan gătit la abur 172



PRĂJITURI ȘI DESERTURI 173
Laurt clasic 173
Pâine cu oregano 174
Tort de morcovi 175
Tort de ciocolată cu blat pufos 176



INTRODUCERE PANOU DE COMANDĂ



	MENIU	DESCRIERE
1		**GĂTIRE LA ABUR** Gătiți preparate cu ajutorul aburului generat de apa turnată în vasul de gătit. Ideal pentru prepararea rețetelor echilibrate nutritiv și cu un gust intens.
2		**RUMENIRE** Pregătiți bucăți întregi de carne, pește sau legume. Va trebui să turnați puțină grăsime și lichid în vas pentru a utiliza acest meniu.
3		**COACERE** Preparați deserturi, prăjituri sau alte rețete precum pâine.
4		**SOTARE/PRĂJIRE** Gătiți în ulei bucățele din ingrediente. Cantitate max. de ulei: 350 ml
5		**PORRIDGE** Pregătiți amestecuri nutritive cu cereale și lapte.
6		**SUPĂ** Gătiți ciorbe și supe de legume sănătoase și nutritive. Cant. max.: Până la marcajul 8 al vasului de gătit
7		**TOCANĂ/GĂTIRE LENTĂ** Gătiți simplu rețete cu sosuri sau gătiți lent, până la 8 ore, pentru a obține un preparat fraged, extrem de gustos.
8		**OREZ/CEREALE (automat)** Pentru a găti orez și alte tipuri de cereale. Recomandări de gătire în secțiunea OREZ/CEREALE din manualul de instrucțiuni. Cant. max.: Până la marcajul 8
9		**IAURT** Fermentați iaurt direct în vasul de gătit sau cu ajutorul unui recipient potrivit pentru gătitul la cuptor. Puteți folosi această funcție și pentru a dospi un aluat.
10		**REÎNCĂLZIRE** Reîncălziți preparate deja gătite.

	TASTĂ	DESCRIERE
11		**ANULARE/MENȚINERE LA CALD** Pentru a anula un meniu sau a activa manual funcția de menținere la cald în timpul selectării meniului. Indicator verde APRINS: Indicatorul de menținere la cald este activ Indicatorul verde luminează intermitent: meniul include o funcție de menținere automată la cald la finalul ciclului de gătire.
12		**MOD MANUAL** Gătiți orice doriți, cum doriți. Reglați timpul și temperatura după propriile preferințe de gătit. Ultimele date presetate de dvs. vor rămâne înregistrate pentru următoarea utilizare.
13		**Butonul Înapoi/„Reducere”** Pentru a selecta un meniu de la 10 la 1 sau pentru a reduce timpul sau temperatura de gătit.
14		**Butonul Înainte/„Creștere”** Pentru a selecta un meniu de la 1 la 10 sau pentru a crește timpul sau temperatura de gătit.
15		**Tastă TEMPERATURĂ cu indicator** Apăsați pe acest buton înainte de a regla temperatura, dacă este nevoie.
16		**Tastă TEMPORIZATOR cu indicator** Apăsați pe acest buton înainte de a regla timpul, dacă este nevoie.
17		**Tasta PORNIRE ÎNTÂRZIATĂ cu indicator** Pentru a programa în prealabil pornirea meniului de gătit. Timpul afișat include durata de preparare completă a meniului selectat.
18		**Tastă PORNIRE cu indicator** Pentru a porni un meniu de gătit cu timpul și temperatura de gătit presetate.

Pentru mai multe detalii despre funcții, consultați manualul de instrucțiuni.

TABEL DE GĂTIT

MENIURI		TIMP DE GĂTIT			TEMPERATURĂ		PORNIRE ÎNTÂRZIATĂ		MENȚINERE LA CALD auto	POZIȚIE CAPAC	
		Implicit	Creștere	Interval	Implicit	Interval	Interval	Creștere		închis	deschis
	GĂTIRE LA ABUR	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Până la 24 de ore	5 min	NU	-	-
	RUMENIRE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/160°C	Până la 24 de ore	5 min	NU	-	-
	COACERE	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NU	5 min	NU	-	-
	SOTARE/ PRĂJIRE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/150/160°C	NU	-	NU	-	-
	PORRIDGE	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/100°C	Până la 24 de ore	5 min	DA	-	-
	SUPĂ	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/110°C	Până la 24 de ore	5 min	DA	-	-
	TOCANĂ/ GĂTIRE LENTĂ	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/100/120°C	Până la 24 de ore	5 min	DA	-	-
	OREZ/ CEREALE	Automat	-	Automat	Automat	-	Până la 24 de ore	5 min	DA	-	-
	IAURT/ ALUAT DOSPIT	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NU	-	NU	-	-
	REÎNCĂLZIRE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NU	-	NU	-	-
	MOD MANUAL	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40-160°C (creștere cu câte 10 °C)	Până la 24 de ore	5 min	NU	-	-
	ANULARE/ MENȚINERE LA CALD auto	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	PORNIRE ÎNTÂRZIATĂ	-	-	-	-	-	-	-	-		



Sugestie Alternativ, puteți utiliza fulgi de cereale integrale. În acest caz, fierbeți puțin mai mult

Porridge de ovăz cu banane și zmeură

Dificultate:: 1	PORRIDGE	15 min.	Număr de porții: 2

Ingrediente:

- *150 g fulgi de ovăz*
- *600 ml lapte*
- *20 g unt (opțional)*
- *Sare, zahăr – după gust*
- *Zmeură, banane sau orice altceva pentru topping*

Pașii pentru gătit

1. Adăugați fulgii de ovăz, laptele, sarea și zahărul în vasul aparatului multicooker și amestecați.
2. Puneți vasul de gătit în aparatul multicooker. Închideți capacul.
3. Setați modul [PORRIDGE] la 15 minute.
4. Serviți fierbinte sau cald într-un castron.
5. Ornați cu felii de banane și zmeură.



Sugestie Puteți diversifica rețeta adăugând condimente, precum scorțișoară sau nucșoară.

Porridge de mei cu dovleac în lapte de cocos

Dificultate:: 1	PORRIDGE	30 min.	Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *200 g mei*
- *600 ml lapte de cocos*
- *400 ml apă potabilă*
- *150 g dovleac*
- *Sare după gust*
- *Vanilie, zahăr – după gust*

Pașii pentru gătit

1. Decojiți dovleacul și tăiați-l bucățele.
2. Clătiți foarte bine meiul în apă rece de la robinet.
3. Adăugați meiul, dovleacul, laptele, apa, sarea și zahărul în vasul aparatului multicooker și amestecați.
4. Puneți vasul în aparatul multicooker. Închideți capacul.
5. Setați modul [PORRIDGE] la 30 minute.
6. Serviți fierbinte sau cald în mai multe castroane. Adăugați unt dacă doriți.

Înapoi la meniul principal



Sugestie Lăsați borșul să fiarbă câteva ore, pentru a obține un gust mai puternic.

Borș

Dificultate:: 2 | PRĂJIRE, SUPĂ | 1 oră și 40 min | Număr de porții: 6-8

Ingrediente:

- *300 g carne de vită, tăiată cubulețe*
- *3 cartofi medii, tăiați cubulețe*
- *100 g varză albă, tăiată fâșii*
- *1,2 l apă potabilă*
- *2 căței de usturoi*
- *1 ceapă mică, decojită*
- *1 morcov mic, ras în fâșii mari*
- *1 sfeclă medie*
- *Roșii tăiate felii - 2 linguri*
- *Ulei vegetal - 2 linguri*
- *Zahăr - 1 linguriță*
- *Suc de lămâie - 2 linguri*
- *Sare - după gust • Piper negru - 2-3 boabe*

Pașii pentru gătit

1. Radeți morcovii și sfecla în fâșii mari. Tăiați ceapa în fâșii subțiri. Tăiați carnea în cubulețe de 2x2 cm, cartofi în bucăți mari, tăiați varza în fâșii subțiri și pisați usturoiul.
2. Adăugați în vas uleiul vegetal, ceapa, morcovii, carnea și sfecla.
3. Setați modul [PRĂJIRE] la 40 minute. După 10 minute, adăugați roșiile, zeama de lămâie, zahărul, sarea și piperul. Amestecați și continuați gătirea.
4. Adăugați varza și cartofii și turnați apa. Închideți capacul. Selectați modul [SUPĂ] și setați la 1 oră.
5. La finalul ciclului de gătire, deschideți cu atenție capacul (se poate produce mult abur).
6. Adăugați usturoiul pisat și o frunză de dafin la borșul gătit și lăsați să se absoarbă aromele.
7. Serviți ciorba în castroane adânci, cu smântână și ierburi aromatice (opțional).



Sugestie Puteți înlocui supa cu apă potabilă.

Supă spaniolă cu fasole albă

Dificultate:: 2 | SUPĂ | 30 min. | Număr de porții: 6-8

Ingrediente:

- *150 g cârnați Chorizo cruzi sau orice alt tip de cârnați picanți*
- *1,5 l supă de pui*
- *1 conservă de fasole albă (aprox. 180 g)*
- *2 frunze de dafin*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *1 ceapă (mică) , tocată mărunt*
- *1 ardei roșu bulgăresc - tocat*
- *80 g roșii în suc propriu*
- *80 g frunze de sfeclă Mangold (sau de spanac)*
- *1 lingură boia de ardei dulce*
- *3 căței de usturoi, pisați*
- *1 ardei iute, tocat mărunt*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați cârnații în bucățele.
2. Puneți toate ingredientele și condimentele (cu excepția sfeclei sau a spanacului) în vasul aparatului multicooker. Închideți capacul. Setați modul [SUPĂ] la 30 de minute.
3. La finalul ciclului de gătire, adăugați frunzele de sfeclă sau de spanac în supa fierbinte și lăsați 5 minute să se absoarbă aromele. Serviți fierbinte.

Înapoi la meniul principal



Sugestie Puteți înlocui varza proaspătă cu varza murată și, de asemenea, puteți prepara această ciorbă în stil vegetarian, fără carne. În loc de ciuperci porcini, puteți utiliza și ciuperci champignon sau le puteți exclude complet din rețetă.

Ciorbă de varză

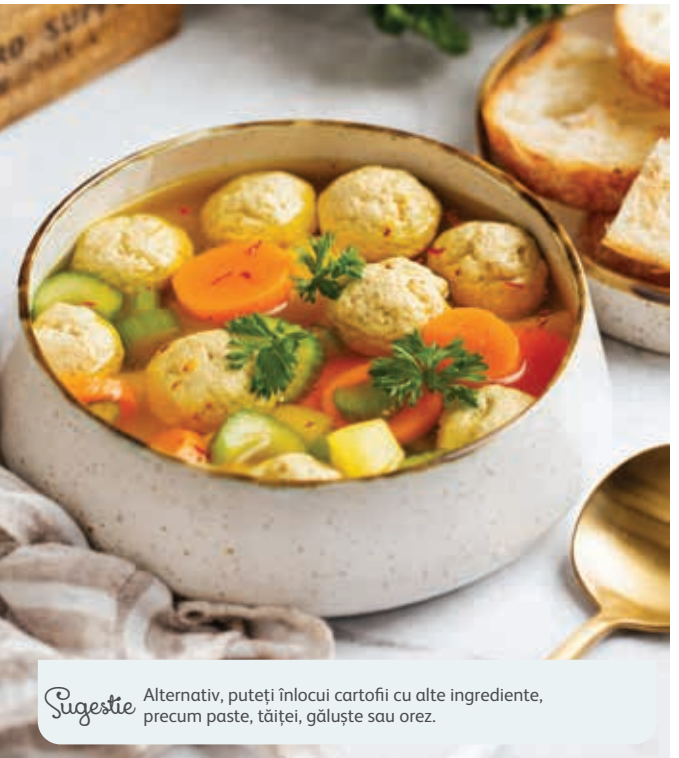
Dificultate:: 2 | PRĂJIRE, SUPĂ | 30 min. | Număr de porții: 6-8

Ingrediente:

- *150 g varză*
- *300 g carne de vită, tăiată cubulețe (2 cm)*
- *2 cartofi, , tăiați cubulețe*
- *1 morcov (mic)*
- *1 ceapă (mică), tocată*
- *1,6 l apă potabilă*
- *3 linguri de ulei vegetal*
- *80 g ciuperci porcini, spălate și tocate*
- *3 linguri de ulei vegetal*
- *Sare și piper după gust*
- *Ierburi aromatice pentru decor (opțional)*

Pașii pentru gătit

1. Adăugați în vas uleiul vegetal, ceapa, morcovii, carnea și ciupercile.
2. Setați modul [PRĂJIRE] la 40 de minute. După 10 minute, adăugați varza, plus sare și piper. Amestecați la fiecare 10 minute și lăsați să fiarbă.
3. Adăugați cartofii în vasul de gătit, apoi adăugați apă. Închideți capacul și setați modul [SUPĂ] la 1 oră.
4. La finalul programului, deschideți cu atenție capacul (se poate produce mult abur).
5. Serviți în mai multe castroane și presărați ierburi tocate deasupra.
6. Serviți cu smântână (opțional).



Sugestie Alternativ, puteți înlocui cartofii cu alte ingrediente, precum paste, tăiței, găluște sau orez.

Ciorbă de perișoare din carne de curcan

Dificultate:: 2 | PRĂJIRE, SUPĂ | 1 oră | Număr de porții: 6-8

Ingrediente:

- *350 g carne de curcan tocată*
- *1,5 l apă*
- *2 cartofi*
- *2 cozi de țelină*
- *1 morcov*
- *1 vârf de cuțit de șofran*
- *1 lingură ulei vegetal pentru prăjit*
- *Verdeață proaspătă - 2 fire*
- *Sare după gust*

Pașii pentru gătit

1. Adăugați sare la carnea tocată și împărțiți-o în biluțe egale cu un diametru de cel mult 3-4 cm. Tăiați morcovii rondele, țelina în jumătăți de rondele, cartofii în cuburi mari.
2. Adăugați morcovii și țelina într-un vas, apoi adăugați ulei.
3. Setați funcția [PRĂJIRE] la 20 de minute. Amestecați din când în când.
4. La finalul programului de gătit, adăugați cartofii și perișoarele, plus sare, apă și, la final, șofran. Închideți capacul. Setați modul [SUPĂ] la 40 de minute.
5. La finalul programului, deschideți cu atenție capacul (deoarece se poate produce mult abur).
6. Serviți fierbinte în mai multe castroane.

Înapoi la meniul principal



Sugestie Se recomandă să clătiți și să uscați cartofii prin tamponare pentru a îndepărta amidonul înainte de prăjire, astfel veți evita lipirea în timpul gătirii. De asemenea, recomandăm să adăugați sare numai atunci când cartofii sunt aproape gata.

Sote de cartofi cu ciuperci

Dificultate:: 1 | PRĂJIRE | 50 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *450 g cartofi pentru prăjit*
- *1 ceapă*
- *4 linguri de ulei vegetal*
- *150 g ciuperci champignon*
- *100 g ciuperci pleurotus*
- *Pătrunjel - 3 fire*
- *1 lingură de unt*
- *Sare după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați cartofii în bucăți mari, ceapa în jumătăți de rondele și ciupercile în felii mari.
2. Turnați ulei în vas și setați modul [PRĂJIRE] la 50 de minute. Adăugați ciupercile în vasul de gătit. După 10 minute, adăugați cartofii și amestecați. Căliți ciupercile și cartofii timp de 20 de minute.
3. Adăugați ceapa în vas, amestecați bine și, fără a închide capacul, continuați să căliți până se rumenesc. Dacă este necesar (în funcție de mărimea ciupercilor), lăsați la călit mai mult timp. La finalul programului, asezonați cu sare, ierburi tocate mărunt și, pentru o aromă intensă, o lingură de unt rece.
4. Serviți în mai multe farfurii.



Sugestie Utilizați legume de sezon pentru sote, înlocuind ingredientele după bunul plac.

Tocană de legume

Dificultate:: 1 | TOCANĂ | 40 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *1 vânătă*
- *2 ardei grași*
- *2 roșii*
- *2-3 linguri bulion*
- *1 morcov*
- *50 ml apă potabilă*
- *1 ceapă (medie)*
- *3 linguri de ulei vegetal*
- *2 căței de usturoi*
- *Frunze de coriandru, rozmarin*
- *Sare, condimente – după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați vânăta în jumătăți de rondele de 1,5 cm grosime, tăiați mărunt ceapa, coriandrul și usturoiul, tăiați în bucățele morcovii, ardeii și roșiile.
2. Turnați uleiul în vas și setați modul [TOCANĂ] la 120 °C timp de 40 minute. Adăugați toate legumele și bulionul. Adăugați apă, amestecați bine și condimentați.
3. Închideți capacul.
4. Serviți preparatul rece sau fierbinte. Presărați verdețuri tocate înainte de a servi.

Înapoi la meniul principal



Sugestie Pentru a pregăti un preparat gratinat, alegeți o varietate de cartofi bogată în amidon, cum ar fi Russet.

Cartofi gratinați

Dificultate:: 2 | TOCANĂ | 50 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *6-7 cartofi (medii)*
- *80 g brânză rasă (Edam, Gouda, Emmental)*
- *150 ml smântână pentru gătit*
- *1 lingură de unt*
- *1 buc. praz*
- *Usturoi - 1 cățel*
- *Nucșoară - 1 linguriță*
- *Piper alb, sare - după gust*
- *Cimbru proaspăt - după gust*

Pașii pentru gătit

1. Ungeți cu unt interiorul vasului aparatului multicooker.
2. Tăiați cartofii în felii subțiri (2-3 mm) cu un cuțit ascuțit și partea albă a prazului în fâșii subțiri. Amestecați usturoiul, smântâna pentru gătit, nucșoara, sarea și piperul. Aranjați feliile de cartofi în straturi în aparat, alternându-le cu amestecul de smântână pentru gătit și cu brânza rasă. Puneți deasupra un strat de amestec de smântână pentru gătit.
3. Închideți capacul aparatului multicooker și setați modul [TOCANĂ] la 90 °C timp de 50 de minute.
4. La finalul ciclului de gătire, deschideți capacul și lăsați preparatul să se răcească înainte de a răsturna ușor vasul pentru a scoate preparatul gratinat.



Sugestie Serviți fierbinte sau rece.

Friptură de porc

Dificultate:: 3 | PRĂJIRE, RUMENIRE | 1 oră 15 min | Număr de porții: 4-6

Ingrediente:

- *700 g gât de porc*
- *2 morcovi, tăiați fâșii*
- *30 ml ulei vegetal*
- *10 căței de usturoi*
- *1 linguriță muștar măcinat*
- *1/2 linguriță coriandru măcinat*
- *1/2 linguriță chimen măcinat*
- *100 ml apă potabilă*
- *Sare după gust*
- *Piper după gust*

Pașii pentru gătit

1. Cu un cuțit subțire și ascuțit, faceți niște tăieturi mici pe o bucată întreagă de gât de porc. Umpleți tăieturile cu fâșii de morcovi și cățel de usturoi. Frecați carnea cu sare și condimente. Lăsați să se marineze la frigider timp de 4 ore.
2. Adăugați carnea în vasul de gătit. Setați modul [PRĂJIRE] la 160 °C timp de 15 minute. Prăjiți bucata de carne în ulei, cu capacul deschis, și întoarceți-o pe cealaltă parte la jumătatea timpului de gătit.
3. Adăugați apă și închideți capacul.
4. Setați modul [RUMENIRE] la 140 °C timp de 1 oră. La finalul modului, mutați carnea de porc gătită într-un vas.

Înapoi la meniul principal



Gulaș unguresc

Dificultate:: 3	PRĂJIRE, TOCANĂ	1 oră 50 min	Număr de porții: 6

Ingrediente:

- *700 g coaste de vită*
- *1,2 l apă*
- *200 ml vin roșu sec*
- *1 ceapă*
- *2 morcovi*
- *1 rădăcină de țelină*
- *4 cartofi*
- *40 ml ulei vegetal*
- *3 linguri boia măcinată*
- *2 ardei roșii bulgărești*
- *3 căței de usturoi*
- *1 linguriță zahăr*
- *1/3 linguriță chimen*
- *3 linguriță făină*
- *Boabe de piper, frunze de dafin, sare - după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați carnea în cuburi mari (aprox. 2 cm). Decojiți și tăiați legumele (aprox. 1,5 cm).
2. Setați modul [PRĂJIRE] la 50 de minute. Adăugați ulei în vasul aparatului multicooker, apoi bucățile de carne. Amestecați din când în când. Adăugați morcovii, ceapa, usturoiul și rădăcina de țelină la gătit timp de 20 minute. Amestecați din când în când. Cu 5 minute înainte de finalul programului, turnați vinul în vas și lăsați să fiarbă.
3. Adăugați bucățile de cartofi și ardei gras condimentele, făina și sarea în vasul aparatului multicooker. Amestecați puțin. Turnați apă în vas. Închideți capacul și setați modul [TOCANĂ] la 120 °C timp de 1 oră.
4. La finalul programului de gătit, serviți gulașul în mai multe farfurii, cu smântână și ierburi tocate, după gust.



Stroganoff de vită

Dificultate:: 2	PRĂJIRE	25 min.	Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *300 g carne de vită (file, mușchi sau coaste)*
- *1 ceapă*
- *2 linguri muștar puțin picant*
- *150 g ciuperci pleurotus*
- *150 ml smântână pentru gătit 22%*
- *3 linguri de ulei de măsline*
- *150 g smântână cu conținut ridicat de grăsime*
- *Sare după gust*
- *Piper după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați cepele, ciupercile și carnea de vită în fâșii.
2. Turnați ulei de măsline în vasul aparatului multicooker, adăugați ceapa, ciupercile și carnea de vită.
3. Setați modul [PRĂJIRE] și prăjiți alimentele timp de 10 minute.
4. Adăugați smântână pentru gătit, smântână clasică, sare și piper și setați modul [PRĂJIRE] pentru încă 15 minute.
5. Serviți fierbinte cu cartofi sau orez.

Sugestie Ciupercile pleurotus pot fi înlocuite cu ciuperci champignon.

Înapoi la meniul principal



Sugestie Chakhokhbili se prepară perfect cu carne de vită, de miel sau chiar și cu pește.

Tocană de pui în stil georgian

Dificultate:: 1 | TOCANĂ | 30 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *Pui mediu - 1 buc. (max. 1 kg)*
- *Roșii (mici) - 4 buc.*
- *Ceapă - 2 buc.*
- *Ardei bulgăresc - 2 buc.*
- *1 mână de busuioc- tocat mărunt*
- *1 mână de coriandru - tocat mărunt*
- *1/4 linguriță boia de ardei iute*
- *2 linguriță de boia de ardei roșie*
- *3 căței de usturoi, pisați*
- *Sare după gust*
- *Unt - 2 linguri*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați puiul în bucăți, tăiați ceapa, roșiile și ardeii grași în jumătăți de rondele.
2. Setați modul [TOCANĂ] la 30 de minute. Puneți bucățile de pui, usturoiul și untul într-un vas de aparat multicooker preîncălzit, amestecați puiul timp de 10 minute. Asezonați cu condimente și sare. Apoi, adăugați ceapa, roșiile, ardeii grași și amestecați puțin. Închideți capacul.
3. La finalul programului, deschideți cu atenție capacul.
4. Serviți presărat cu verdeață tocată.



Ardei umpluți

Dificultate:: 3 | PRĂJIRE, TOCANĂ | 45 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *6 ardei grași de dimensiuni medii*
- *300 g carne tocată*
- *80 g orez fiert*
- *1 ardei iute (opțional)*
- *sare și piper după gust*

Pentru sos:

- *1 morcov*
- *1 ceapă*
- *200 g roșii din conservă*
- *0,5 l apă potabilă*
- *Sare și piper după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați ardeii în jurul codiței, scoateți semințele și clătiți.
2. Tăiați dovleceii în cuburi mici sau dați-i prin răzătoare.
3. Amestecați carnea tocată cu ardeiul iute tocat mărunt, cuburile de dovlecel și condimentele. Umpleți ardeii și puneți-i deoparte.
4. Turnați uleiul în vasul de gătit, selectați modul [PRĂJIRE] la 160 °C timp de 15 minute și lăsați capacul deschis. Adăugați ceapa tăiată în jumătăți de rondele și morcovii dați prin răzătoare. Amestecați ocazional și adăugați dovleceii și roșiile cu tot cu zeamă.
5. Adăugați ardeii umpluți la soteul de legume, apoi adăugați apă, sare, piper. Setați modul [TOCANĂ] la 30 de minute.
6. Transferați legumele sotate într-un vas pentru blender și procesați-le până obțineți o consistență cremoasă groasă. Aranjați ardeii pe farfurii și puneți deasupra sosul de legume. Serviți cu smântână, dacă doriți.

Înapoi la meniul principal



Somon la abur

Dificultate:: 1 | GĂTIRE LA ABUR | 15 min. | Număr de porții: 2

Ingrediente:

- *500 g file de somon (aprox. 3 buc.)*
- *2 bucăți mari de broccoli și conopidă*
- *1 morcov, tăiat felii*
- *1/2 lămâie*
- *Sare și piper după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tăiați somonul în fâșii, adăugați suc de lămâie, sare și piper după gust și puneți-l în coșul pentru gătit la abur, furnizat împreună cu aparatul multicooker.
2. Adăugați morcovii, conopida și bucățile de broccoli în coșul pentru gătit la abur. Turnați un pahar de apă în vasul de gătit.
3. Puneți coșul pentru gătit la abur în vas. Setați la modul [GĂTIRE LA ABUR] timp de 15 minute. Închideți capacul.
4. La finalul programului, deschideți cu atenție capacul.
5. Serviți în mai multe farfurii. Turnați un strop de ulei de măsline înainte de a servi.



Piept de curcan gătit la abur

Dificultate:: 1 | GĂTIRE LA ABUR | 15 min. | Număr de porții: 4

Ingrediente:

- *300 g piept de curcan*
- *1 lingură de ulei de măsline*
- *150 ml apă*

Pentru salată:

- *8 roșii cherry*
- *150 g frunze de salată*
- *Sare, condimente – după gust*

Pașii pentru gătit

1. Tocați pieptul de curcan, adăugați sare și condimente. Formați chifteluțe din carne.
2. Turnați apă în vasul aparatului multicooker.
3. Puneți antricotul în coșul pentru gătit la abur furnizat cu aparatul, apoi puneți coșul în vasul aparatului multicooker.
4. Setați la modul [GĂTIRE LA ABUR] timp de 15 minute.
5. Închideți capacul.
6. La finalul programului de gătit, deschideți cu atenție capacul.
7. Serviți antricotul pe o farfurie cu un mix de salată verde și roșii cherry. Turnați deasupra ulei de măsline (presat la rece) înainte de a servi.

Sugestie Puteți înlocui pieptul de curcan cu carne de porc tocată. De asemenea, puteți utiliza carne tocată de pui asezonată după gust.

Înapoi la meniul principal



IAURT CLASIC

Dificultate:: 1

IAURT

10 ore

Număr de porții: 6

Sugestie

Nu este necesar să fierbeți înainte dacă utilizați lapte UHT. Când utilizați lapte integral sau pasteurizat, trebuie întâi să îl fierbeți, iar apoi să îl lăsați să se răcească la temperatura camerei. Puteți utiliza drept starter o cultură starter uscată, liofilizată.

Ingrediente:

- *1 l lapte integral (min 3,2% grăsime)*
- *100 g iaurt natural fără aditivi*

Pașii pentru gătit

1. Amestecați laptele și iaurtul până obțineți o consistență omogenă. Turnați în mai multe pahare de sticlă (rezistente la căldură) sau direct în vasul de gătit.
2. Puneți vasul în aparatul multicooker. Închideți capacul. Setați modul [IAURT] la 8 ore.
3. La finalul ciclului de fermentare, puneți și lăsați iaurtul în frigider timp de cel puțin 5 ore.

Înapoi la meniul principal



* Forma reală poate fi diferită de cea din imagine.

PÂINE CU OREGANO

Dificultate:: 5

IAURT, COACERE

2 ore 10 min

Număr de porții: 6

Sugestie

Înlocuiți până la 20 % din făina de grâu cu făină integrală sau făină de hrișcă pentru a obține un gust nou și mai bogat. De asemenea, puteți crește temperatura dacă doriți o crustă mai aurie. Pâinea se va păstra câteva zile, ținută într-un recipient etanș. Pâinea învechită poate fi feliată și prăjită sau utilizată pentru bruschetta sau tartine. **Dacă aluatul nu a crescut până acum, este posibil ca drojdia dvs. să se fi dezactivat sau este posibil să fi utilizat apă prea fierbinte. Încercați să reîncorporați drojdie nouă în acest caz.*

Ingrediente:

- *500 g făină de grâu dur (clasa premium)*
- *300 ml apă caldă*
- *10 g sare*
- *10 ml ulei de floarea soarelui*
- *10 g zahăr*
- *2 g oregano uscat*
- *6 g drojdie uscată*

Pașii pentru gătit

PASUL 1: Pregătirea aluatului

1. 1. Într-o cană, amestecați drojdia și zahărul în apă caldă (la temperatura camerei) până când se dizolvă complet. Adăugați uleiul. Într-un castron separat, amestecați făina cu sare și oregano. Încorporați amestecul de ingrediente umede cu cel de ingredientele uscate și frământați cu un robot de bucătărie sau manual până obțineți o consistență moale (aprox. 10 min).

PASUL 2: Dospirea aluatului

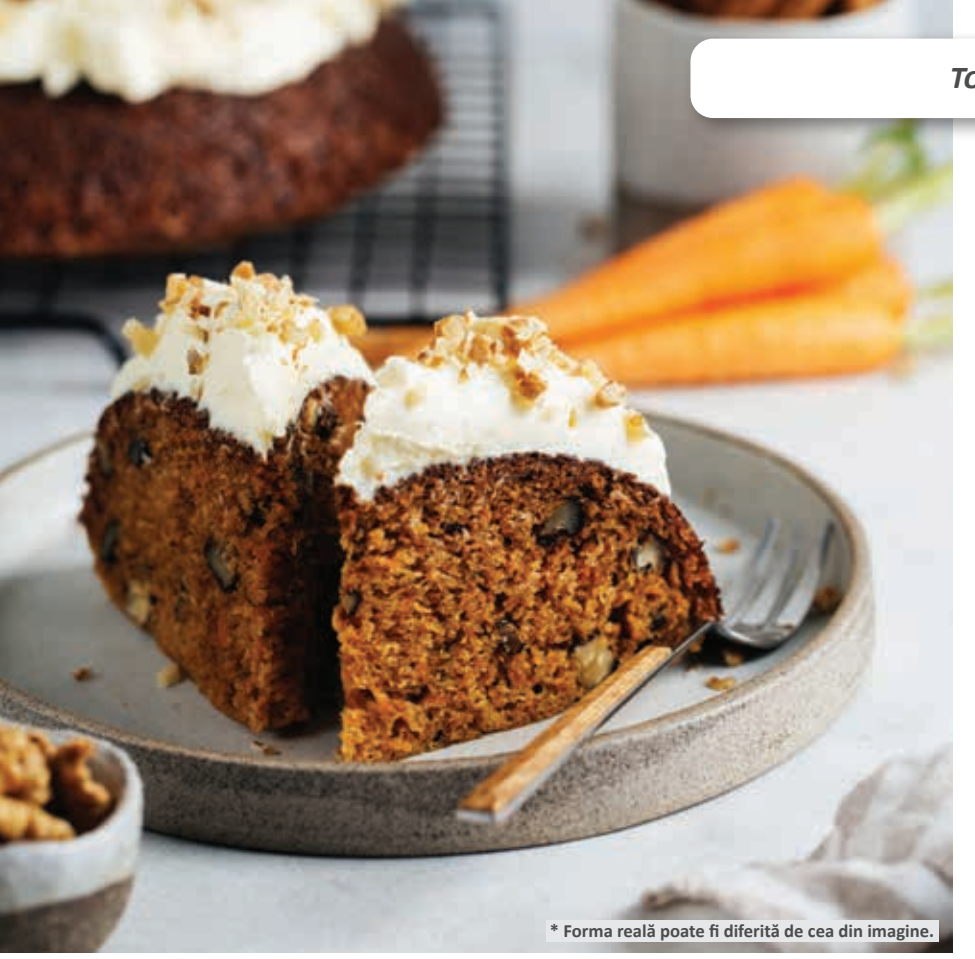
2. Modelați aluatul într-o bilă pe care s-o puneți în vasul de gătit. Apoi puneți vasul în aparatul multicooker. Închideți capacul și setați [IAURT/ALUAT DOSPIT] la 30 de minute.
3. La finalul ciclului de fermentare, deschideți capacul; aluatul trebuie să fi crescut de 2 ori. *Scoateți aluatul din vas și frământați-l pentru a elimina bulele de aer. Modelați din nou aluatul într-o bilă pe care s-o puneți înapoi în vasul de gătit. Închideți capacul și setați [IAURT/ALUAT DOSPIT] la încă 30 de minute.

PASUL 3: Coacerea aluatului

4. La finalul programului, verificați dacă aluatul s-a dublat. Dacă da, închideți capacul și setați modul [COACERE] la 140 °C timp de 40 de minute.
5. Deschideți capacul și scoateți pâinea răsturnând vasul.
6. Puneți pâinea înapoi în vas, cu partea coaptă în sus. Închideți capacul și setați modul [COACERE] la 140 °C timp de 30 de minute.
7. La finalul programului de coacere, deschideți capacul și lăsați pâinea să se răcească. Scoateți-o răsturnând vasul.
8. Lăsați să se răcească complet înainte de a tăia pâinea cu un cuțit ascuțit. Serviți cu unt cu usturoi.

Înapoi la meniul principal

Tort de morcovi



* Forma reală poate fi diferită de cea din imagine.

Dificultate:: 2

COACERE

40 min.

Număr de porții: 6

Ingrediente:

- *135 g morcovi rași (storși)*
- *200 g zahăr brun*
- *2 ouă*
- *70 g nuci, tocate în bucăți mari*
- *10 g praf de copt*
- *155 g făină cernută*
- *80 g piure de mere*
- *Coaja de la o portocală*
- *50 g ulei vegetal*
- *2 g scorțișoară măcinată*
- *1 g nucșoară*

Pentru glazură:

- *100 g zahăr pudră*
- *100 g unt, moale*
- *250 g cremă mascarpone*

Pașii pentru gătit

1. Radeți 2 morcovi cu o răzătoare fină și stoarceți tot sucul. Ar trebui să obțineți aproximativ 135 g de morcov ras.
2. Într-un vas separat, amestecați ouăle cu zahărul și coaja de portocale. Amestecați bine.
3. Amestecați făina, praful de copt, scorțișoara, nucșoara și nucile. Adăugați uleiul (fără miros) și piureul de mere.
4. Amestecați toate ingredientele cu o spatulă din silicon până obțineți un aluat omogen.
5. Turnați compoziția în vasul de gătit și selectați modul [COACERE] la 160 °C timp de 40 de minute.
6. Scoateți blatul de tort răsturnând vasul și lăsați-l să se răcească.
7. Pentru glazură: bateți untul, zahărul pudră și încorporați crema mascarpone în timp ce continuați să bateți, până se formează o spumă tare.
8. Adăugați glazura deasupra blatului, întinzând-o uniform cu o spatulă. Puneți nuci zdrobite deasupra.

Înapoi la meniul principal



Tort de ciocolată cu blat pufos

Dificultate:: 2

COACERE

40 min.

Număr de porții: 6

Sugestie

Puteți adăuga nuci, fructe de pădure sau prune uscate în aluat, după gust, pentru a încerca o nouă variantă a rețetei.

Ingrediente:

- *200 g unt*
- *200 g zahăr*
- *4 ouă*
- *250 ml lapte*
- *350 g făină*
- *100 g cacao pudră*
- *10 g praf de copt*
- *1 linguriță unt (pentru vas)*
- *Nuci pecan pentru topping*

Pașii pentru gătit

1. Topiți untul și amestecați-l cu zahărul într-un vas de amestecare. Amestecați bine, adăugând câte un ou. Adăugați laptele (la temperatura camerei) si amestecați.
2. Adăugați cacao și praf de copt la făina cernută. Amestecați toate ingredientele până obțineți un aluat cu o consistență omogenă. Puneți vasul de gătit în aparatul multicooker. Turnați compoziția în vas.
3. Puneți vasul de gătit în aparatul multicooker. Închideți capacul. Selectați modul [COACERE] la 150 °C timp de 1 oră.
4. La finalul ciclului de gătire, deschideți capacul și lăsați blatul să se răcească puțin. Apoi, scoateți-l răsturnând vasul.
5. Serviți cu glazură de ciocolată și fructe de pădure proaspete sau nuci tocate mărunt, după gust.

N.B.: Ouăle și laptele trebuie să fie încorporate la temperatura camerei.

Înapoi la meniul principal

SL

Tefal

simply cook plus



Dobrodošli v svetu naprave TEFAL Simply Cook Plus.

Z 12 načini kuhanja, prilagodljivimi nastavitvami in ročnim načinom Chef lahko preprosto pripravite vse, kar želite, od hranljivih zajtrkov do okusnih enolončnic, juh, jedi na pari, popolnih jedi z rižem in celo peciv! Pripravite preproste domače slaščice in slastne dobrote s pritiskom nekaj gumbov!

Za več nasvetov in informacij o posameznem meniju preberite navodila za uporabo.

Vsak dan uživajte v preprostih in okusnih domačih jedeh!

Opis nadzorne plošče 179
Tabela programov za kuhanje 180
ZAJTRK 181
Ovsena kaša z banano in malinami 181
Prosena kaša z bučo 181



JUHE 182
Boršč 182
Španska juha s fižolom in salamo chorizo 182
Zeljna juha 183
Juha s puranjimi mesnimi kroglicami 183



GLAVNA JED IN PRILOGE 184
Pražen krompir z gobami 184
Zelenjavna enolončnica 184
Gratiniran krompir 185
Svinjska pečenka 185
Madžarski golaž 186
Govedina Stroganov 186
Piščančja enolončnica na gruzijski način 187
Nadevana paprika 187



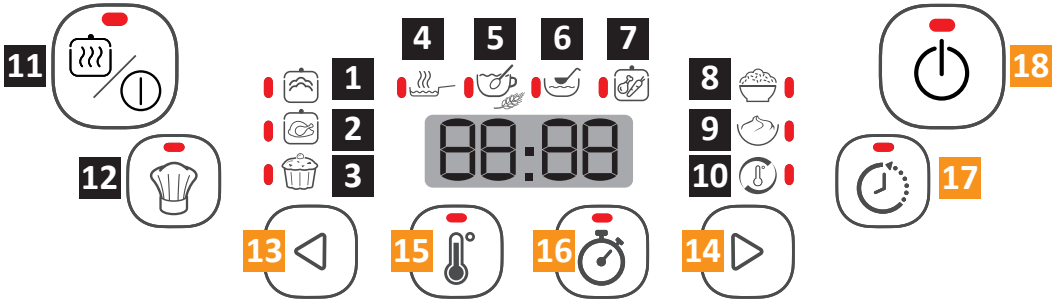
JEDI NA PARI 188
Losos na pari 188
Puranji polpeti na pari 188



PECIVO IN SLAŠČICE 189
Navaden jogurt 189
Kruh z origanom 190
Korenčkova torta 191
Mehka čokoladna torta 192



PREDSTAVITEV NADZORNE PLOŠČE



	MENI	OPIS
1		**STEAM (Para)** Kuhanje hrane na pari, ki nastane na podlagi vode, ki jo vlijete v kuhalno posodo. Popolno za pripravo uravnoteženih receptov močnega okusa.
2		**ROAST (Pečenje)** Priprava celega kosa mesa, ribe ali zelenjave. Za uporabo tega menija boste morali v posodo vliti malo maščobe in tekočine.
3		**BAKE (Peka)** Priprava sladic, tort ali kruha.
4		**SAUTE/FRY (Praženje)** Praženje majhnih kosov sestavin na olju. Največja količina olja: 350 ml
5		**PORRIDGE (Kaša)** Kuhanje hranljive žitne mešanice v mleku.
6		**SOUP (Juha)** Priprava hranljivega in naravnega obroka ali zelenjavne juhe. Največja količina: do označene ravni 8 v kuhalni posodi
7		**STEW/SLOW COOK (Obara/Počasno kuhanje)** Preprosta priprava jedi v omaki ali počasno kuhanje do 8 ur za mehek in okusen rezultat.
8		**RICE/GRAINS (Riž/Žitarice), samodejno** Kuhanje riža in drugih vrst žitaric. Priporočila za kuhanje so v razdelku RIŽ/ŽITARICE v navodilih za uporabo. Največja količina: do označene ravni 8
9		**YOGURT (Jogurt)** Fermentiranje jogurta neposredno v kuhalni posodi ali v posodi, primerni za uporabo v pečici. To funkcijo lahko uporabite tudi za vzhajanje testa.
10		**REHEAT (Pogrevanje)** Segrejte hrano, ki je že kuhana.

	LEGENDA	OPIS
11		**CANCEL/KEEP WARM (Preklic/Ohranjanje toplote)** Za preklic menija ali ročnega vklopa funkcije ohranjanja toplote med izbiranjem menija. Zelena indikacijska lučka ON (Vklop): Funkcija ohranjanja toplote je vklopljena. Zelena indikacijska lučka utripa: meni vključuje samodejno ohranjanje toplote po koncu cikla kuhanja.
12		**MANUAL MODE (Ročni način)** Kuhajte vse, kar vam je všeč, tako, kot želite. Nastavite čas in temperaturo kuhanja po svojih željah. Vaše zadnje prednastavitve bodo shranjene za prihodnjo uporabo.
13		**Gumb za nazaj/"zmanjšanje"** Za izbiro menija od 10 do 1 ali zmanjšanje časa in temperature kuhanja.
14		**Gumb za naprej/"povečanje"** Za izbiro menija od 1 do 10 ali povečanje časa kuhanja in temperature.
15		**Tipka za TEMPERATURO z indikatorjem** Po potrebi pritisnite ta gumb, če želite nastaviti temperaturo.
16		**Tipka ČASOVNIK z indikatorjem** Po potrebi pritisnite ta gumb, če želite nastaviti čas kuhanja.
17		**Tipka za VKLOP Z ZAMIKOM z indikatorjem** Za vnaprejšnjo nastavitev začetka menija za kuhanje. Prikazani čas vključuje celoten čas kuhanja izbranega menija.
18		**Tipka za VKLOP z indikatorjem** Za zagon menija za kuhanje s prednastavljenim časom in temperaturo kuhanja.

Za več podrobnosti o funkcijah glejte navodila za uporabo.

TABELA ZA KUHANJE

MENIJI		ČAS KUHANJA			TEMPERATURA		VKLOP Z ZAMIKOM		Samodejno OHRANJANJE TOPLOTE	POLOŽAJ POKROVA	
		Privzeto	Zviševanje	Razpon	Privzeto	Razpon	Razpon	Zviševanje		zaprto	odprto
	STEAM (PARA)	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Do 24 ur	5 min	NE	-	-
	ROAST (Pečenje)	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Do 24 ur	5 min	NE	-	-
	BAKE (Peka)	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	5 min	NE	-	-
	SAUTE/FRY (Praženje)	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	-	NE	-	-
	PORRIDGE (Kaša)	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Do 24 ur	5 min	DA	-	-
	SOUP (Juha)	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Do 24 ur	5 min	DA	-	-
	STEW/ SLOW COOK (Obara/Počasno kuhanje)	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Do 24 ur	5 min	DA	-	-
	RICE/GRAINS (Riž/ Žitarice)	Samodejno	-	Samodejno	Samodejno	-	Do 24 ur	5 min	DA	-	-
	YOGURT/PROOF (Jogurt/Testo)	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	REHEAT (Pogrevanje)	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	MANUAL MODE (Ročni način)	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160 °C (zviševanje po 10 °C)	Do 24 ur	5 min	NE	-	-
	CANCEL / Auto KEEP WARM (Preklic/ Samodejno ohranjanje toplote)	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	VKLOP Z ZAMIKOM	-	-	-	-	-	-	-	-		



Nasvet Lahko pa uporabite tudi polnozrnate kosmiče. V tem primeru kuhajte malo dlje.

Ovsena kaša z banano in malinami

kompleksnost: 1 | PORRIDGE (Kaša) | 15 minut | Število porcij: 2

Sestavine:

- *150 g ovsenih kosmičev*
- *600 ml mleka*
- *20 g masla (po izbiri)*
- *Sol, sladkor – po okusu*
- *Malina, banana ali drugo za okras*

Navodila za kuhanje

1. V kuhalno posodo dodajte ovsene kosmiče, mleko, sol in sladkor ter premešajte.
2. Kuhalno posodo namestite v večnamenski kuhalnik. Zaprite pokrov.
3. Izberite program za kašo [PORRIDGE] in nastavite čas kuhanja na 15 minut.
4. Postrezite vroče ali toplo v posodi.
5. Okrasite s sesekljano banano in malinami.



Nasvet Recept lahko prilagodite tako, da dodate začimbe, kot sta cimet ali muškatni orešček.

Prosena kaša z bučo in kokosovim mlekom

kompleksnost: 1 | PORRIDGE (Kaša) | 30 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *200 g prosa*
- *600 ml kokosovega mleka*
- *400 ml pitne vode*
- *150 g buče*
- *Solite po okusu*
- *Vanilijev sladkor – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Bučo olupite in narežite na koščke.
2. Proso dobro sperite pod hladno tekočo vodo.
3. V kuhalno posodo dodajte proso, bučo, mleko, vodo, sol in sladkor ter premešajte.
4. Kuhalno posodo namestite v večnamenski kuhalnik. Zaprite pokrov.
5. Izberite program za kašo [PORRIDGE] in nastavite čas kuhanja na 30 minut.
6. Postrezite vroče ali toplo v posameznih skledah. Po želji dodajte maslo.

Nazaj v glavni meni



Nasvet Boršč pustite vreti nekaj ur za močnejši okus.

Boršč

kompleksnost: 2	FRY (Praženje), SOUP (Juha)	1 ura in 40 minut	Število porcij: 6-8

Sestavine:

- *300 g govejega mesa, narezanega na kocke*
- *3 srednje veliki krompirji, narezani na kocke*
- *100 g belega zelja, narezanega*
- *1,2 l pitne vode*
- *2 stroka česna*
- *1 manjša čebula, olupljena*
- *1 majhno korenje, naribano*
- *1 kos srednje velike pese*
- *2 jedilni žlici narezanega paradižnika*
- *2 jedilni žlici rastlinskega olja*
- *1 čajna žlička sladkorja*
- *2 jedilni žlici limoninega soka*
- *Sol – po okusu*
- *Črni poper – 2–3 zrna*

Navodila za kuhanje

1. Korenje in peso grobo naribajte. Čebulo narežite na tanke trakove. Meso narežite na kocke velikosti 2 x 2 cm, krompir narežite na kocke, zelje drobno sesekljajte in česen zdrobite.
2. V skledo dodajte rastlinsko olje, čebulo, korenje, meso, peso.
3. Izberite program za praženje [FRY] in nastavite čas kuhanja na 40 minut. Po 10 minutah kuhanja dodajte paradižnik, limonin sok, sladkor, sol in poper. Premešajte in nadaljujte s kuhanjem.
4. Dodajte zelje in krompir ter zalijte z vodo. Zaprite pokrov. Izberite program za juho [SOUP] in nastavite čas kuhanja na 1 uro.
5. Po koncu cikla kuhanja previdno odprite pokrov (kuhalnik lahko izpusti veliko pare).
6. Kuhanemu boršču dodajte zdrobljen česen in lovorjev list ter pustite, da se namakata.
7. Boršč postrezite v jušnih krožnikih s kislo smetano in zelišči (po izbiri).



Nasvet Jušno osnovo lahko nadomestite s pitno vodo.

Španska juha z belim fižolom

kompleksnost: 2	SOUP (Juha)	30 minut	Število porcij: 6-8

Sestavine:

- *150 g surove salame chorizo ali katere koli vrste začinjene klobase*
- *1,5 l piščančje jušne osnove*
- *1 pločevinka belega fižola (približno 180 g)*
- *2 lovorjeva lista*
- *Ščepec žafrana*
- *1 čebula (majhna), drobno sesekljana*
- *1 bolgarska rdeča paprika – sesekljana*
- *80 g paradižnika v lastnem soku*
- *80 g listov krmne pese (ali špinače)*
- *1 jedilna žlica sladke paprike*
- *3 stroki česna, zdrobljeni*
- *1 pekoča paprika, drobno sesekljana*

Navodila za kuhanje

1. Meso narežite na manjše koščke.
2. Vse sestavine in začimbe (razen pese ali špinače) dajte v kuhalno posodo. Zaprite pokrov. Izberite program za juho [SOUP] in nastavite čas kuhanja na 30 minut.
3. Po koncu cikla kuhanja v vročo juho dodajte liste pese ali špinače in pustite stati 5 minut. Postrezite vroče.

Nazaj v glavni meni



Nasvet Sveže zelje lahko zamenjate s kislim zeljem, to juho pa lahko pripravite tudi kot vegetarijansko oziroma brez mesa. Namesto jurčkov lahko uporabite šampinjone, juho pa lahko skuhate tudi brez gob.

Zeljna juha

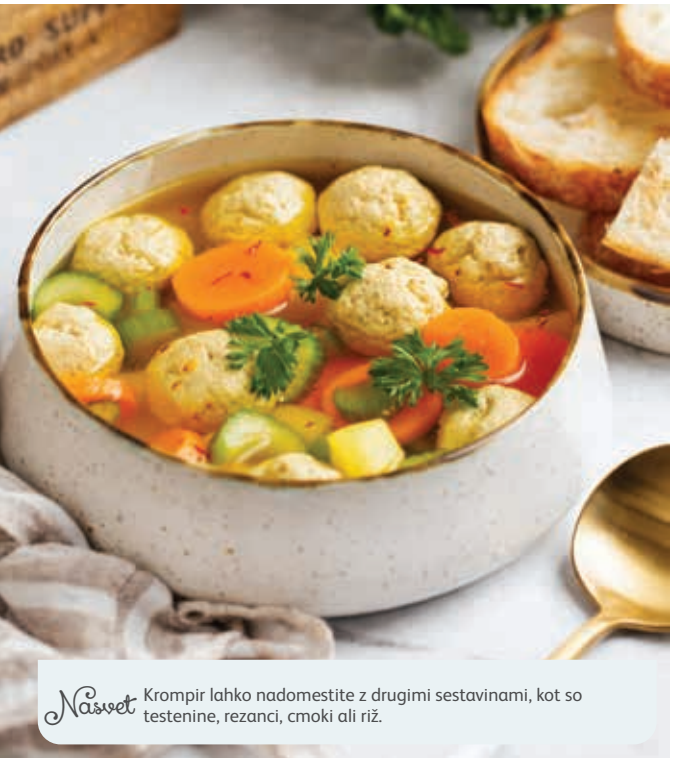
kompleksnost: 2 | FRY (Praženje), SOUP (Juha) | 30 minut | Število porcij: 6-8

Sestavine:

- *150 g zelja*
- *300 g govejega mesa, narezanega na kocke (velikosti 2 cm)*
- *2 krompirja, sesekljana*
- *1 korenje (majhno)*
- *1 čebula (majhna), sesekljana*
- *1,6 l pitne vode*
- *3 jedilne žlice rastlinskega olja*
- *80 g jurčkov, opranih in sesekljanih*
- *3 jedilne žlice rastlinskega olja*
- *Sol in poper po okusu*
- *Aromatična zelišča za okras (po izbiri)*

Navodila za kuhanje

1. V kuhalno posodo dodajte rastlinsko olje, čebulo, korenje, meso in gobe.
2. Izberite program za praženje [FRY] in nastavite čas kuhanja na 40 minut. Po 10 minutah dodajte zelje, sol in poper. Vsakih 10 minut premešajte in nadaljujte s kuhanjem.
3. V kuhalno posodo dodajte krompir in vodo. Zaprite pokrov in nastavite način za juho [SOUP] na 1 uro.
4. Po koncu cikla kuhanja previdno odprite pokrov (kuhalnik lahko izpusti veliko pare).
5. Postrezite v posameznih skledah in potresite s sesekljanimi zelišči.
6. Postrezite s kislo smetano (po izbiri).



Nasvet Krompir lahko nadomestite z drugimi sestavinami, kot so testenine, rezanci, cmoki ali riž.

Juha s puranjimi mesnimi kroglicami

kompleksnost: 2 | FRY (Praženje), SOUP (Juha) | 1 ura | Število porcij: 6-8

Sestavine:

- *350 g mletega puranjega mesa*
- *1,5 l vode*
- *2 krompirja*
- *2 stebla zelene*
- *1 korenje*
- *Ščepec žafrana*
- *1 jedilna žlica rastlinskega olja ali olja za cvrtje*
- *2 veji sveže zelene zelenjave*
- *Sol po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Mleto meso solite in ga razdelite na kroglice enake velikosti s premerom največ 3–4 cm. Korenje narežite na kolobarje, zeleno na polobroče, krompir pa na velike kocke.
2. V posodo dodajte korenje, zeleno in olje.
3. Izberite program za praženje FRY in nastavite čas kuhanja na 20 minut. Občasno premešajte.
4. Po koncu programa kuhanja dodajte krompir, mesne kroglice, sol, vodo in žafran. Zaprite pokrov. Izberite program za juho [SOUP] in nastavite čas kuhanja na 40 minut.
5. Po koncu programa previdno odprite pokrov (kuhalnik lahko izpusti veliko pare).
6. Postrezite vroče v ločenih skledah.

Nazaj v glavni meni



Nasvet Priporočljivo je, da krompir pred cvrtjem operete in posušite, da odstranite škrob, da se krompirjevi krhlji ne sprimejo med kuhanjem. Priporočamo tudi, da krompir solite šele, ko je skoraj pečen.

Pražen krompir z gobami

kompleksnost: 1 | FRY (Praženje) | 50 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *450 g krompirja za cvrtje*
- *1 čebula*
- *4 jedilne žlice rastlinskega olja*
- *150 g šampinjonov*
- *100 g bukovega ostrigarja*
- *3 vejice peteršilja*
- *1 jedilna žlica masla*
- *Sol po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Krompir narežite na večje kose, čebulo na polobroče, gobe pa na večje kose.
2. V posodo vlijte olje, izberite program za praženje [FRY] in nastavite čas kuhanja na 50 minut. V kuhalno posodo dajte gobe. Po 10 minutah kuhanja dodajte krompir in premešajte. Pražite gobe in krompir 20 minut.
3. V skledo dodajte čebulo, dobro premešajte in brez pokrova pražite, dokler ne porjavi. Po potrebi (odvisno od velikosti gob) kuhajte še nekoliko dlje. Po koncu programa začinite s soljo, drobno sesekljanimi zelišči in žlico hladnega masla za izboljšan okus.
4. Postrezite na posameznih krožnikih.



Nasvet Za praženje lahko uporabite sezonsko zelenjavo, sestavine pa lahko zamenjate po želji.

Zelenjavna enolončnica

kompleksnost: 1 | STEW (Obara) | 40 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *1 jajčevec*
- *2 sladki papriki*
- *2 paradižnika*
- *2–3 jedilne žlice paradižnikove mezge*
- *1 korenje*
- *50 ml pitne vode*
- *1 čebula (srednje velikosti)*
- *3 jedilne žlice rastlinskega olja*
- *2 stroka česna*
- *Koriandrovi listi, rožmarin*
- *Sol, začimbe – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Jajčevec narežite na 1,5 cm debele polobroče, sesekljajte čebulo, koriander in česen ter na koščke narežite korenje, papriko in paradižnik.
2. V posodo vlijte olje, izberite program za obaro [STEW] ter nastavite temperaturo na 120 °C in čas kuhanja na 40 minut. Dodajte vso zelenjavo in paradižnikovo mezgo. Dodajte vodo, dobro premešajte in začinite.
3. Zaprite pokrov.
4. Skuhano jed postrezite hladno ali toplo. Pred serviranjem potresite nekaj sesekljanih zelišč.

Nazaj v glavni meni



Nasvet Za pripravo gratiniranega krompirja izberite sorto krompirja, ki je bogata s škrobom, na primer sorta Russet.

Gratiniran krompir

kompleksnost: 2 | STEW (Obara) | 50 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *6–7 kosov krompirja (srednje velikosti)*
- *80 g naribanega sira (vrsta edamec, gouda, ementaler)*
- *150 ml smetane*
- *1 jedilna žlica masla*
- *1 por*
- *1 strok česna*
- *1 čajna žlička muškatnega oreščka*
- *Sol, beli poper – po okusu*
- *Svež timijan – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Notranjost kuhalne posode namastite z nekaj masla.
2. Krompir z ostrim nožem narežite na tanke rezine (2–3 mm), beli del pora pa na tanke trakove. Zmešajte česen, smetano, muškatni orešček, sol in poper. Krompir polagajte v plasteh v večnamenski kuhalnik, in sicer izmenično s smetanovo mešanico in naribanim sirom. Prelijte s plastjo smetane.
3. Zaprite pokrov večnamenskega kuhalnika, izberite program za obaro [STEW] ter nastavite temperaturo na 90 °C in čas kuhanja na 50 minut.
4. Po koncu cikla kuhanja odprite pokrov in pustite, da se ohladi, preden posodo nežno obrnete na glavo, da odstranite gratinirano jed.



Nasvet Postrezite vroče ali hladno.

Svinjska pečenka

kompleksnost: 3 | FRY (Praženje), ROAST (Pečenje) | 1 ura in 15 minut | Število porcij: 4-6

Sestavine:

- *700 g svinjskega vratu*
- *2 kosa korenja, narezanega na trakove*
- *30 ml rastlinskega olja*
- *10 strokov česna*
- *1 čajna žlička posušene gorčice*
- *1/2 čajne žličke mletega koriandra*
- *1/2 čajne žličke mlete kumine*
- *100 ml pitne vode*
- *Sol po okusu*
- *Poper po okusu*

Navodila za kuhanje

1. S tankim in ostrim nožem naredite nekaj majhnih zarez na celem kosu svinjskega vratu. Vsako zarezo nadevajte s korenčkovimi trakovi in stroki česna. Meso natrite s soljo in začimbami. Dajte ga v hladilnik za 4 ure, da se marinira.
2. V kuhalno posodo dajte meso. Izberite program za praženje [FRY] ter nastavite temperaturo na 160 °C in čas praženja na 15 minut. Meso pražite na olju z odprtim pokrovom in ga obrnite, ko bo spodaj pečeno.
3. Dodajte vodo in zaprite pokrov.
4. Izberite program za pečenje [ROAST] ter nastavite temperaturo na 140 °C in čas pečenja na 1 uro. Po koncu programa dajte kuhano svinjino v skledo.

Nazaj v glavni meni



Madžarski golaž

kompleksnost: 3	FRY (Praženje), STEW (Obara)	1 ura in 50 minut	Število porcij: 6

Sestavine:

- *700 g govejega hrbta*
- *1,2 l vode*
- *200 ml suhega rdečega vina*
- *1 čebula*
- *2 korenja*
- *1 koren zelene*
- *4 krompirji*
- *40 ml rastlinskega olja*
- *3 jedilne žlice mlete paprike*
- *2 bolgarski rdeči papriki*
- *3 stroke česna*
- *1 čajna žlička sladkorja*
- *1/3 čajne žličke kumine v prahu*
- *3 čajne žličke moke*
- *Poper v zrnu, lovorjev list, sol – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Meso narežite na velike kocke (približno 2 cm). Zelenjavo olupite in narežite na kocke (približno 1,5 cm).
2. Izberite program za praženje [FRY] in nastavite čas praženja na 50 minut. V posodo večnamenskega kuhalnika dodajte olje, nato narezano meso. Občasno premešajte. Dodajte korenje, čebulo, česen in koren zelene ter kuhajte 20 minut. Občasno premešajte. 5 minut pred koncem programa v posodo vlijete vino in nadaljujete s kuhanjem.
3. V posodo večnamenskega kuhalnika dodajte sesekljan krompir, papriko, začimbe, moko in sol. Na hitro premešajte. V posodo vlijte vodo. Zaprite pokrov, izberite program za obaro [STEW] ter nastavite temperaturo na 120 °C in čas kuhanja na 1 uro.
4. Po koncu programa kuhanja golaž postrezite v posameznih krožnikih s kislo smetano in sesekljanimi zelišči (po želji).



Govedina Stroganov

kompleksnost: 2	FRY (Praženje)	25 minut	Število porcij: 4

Sestavine:

- *300 g govedine (file, pečenka ali bok)*
- *1 čebula 2 jedilni žlici blage gorčice*
- *150 g bukovega ostrigarja*
- *150 ml sladke smetane z 22 % mlečne maščobe*
- *3 jedilne žlice olivnega olja*
- *150 g polnomastne kisle smetane*
- *Sol po okusu*
- *Poper po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Čebulo, gobe in govedino narežite na trakove.
2. V posodo večnamenskega kuhalnika vlijte olivno olje ter dodajte čebulo, gobe in govedino.
3. Izberite program za praženje [FRY] in sestavine pražite 10 minut.
4. Dodajte sladko smetano, kislo smetano, sol in poper ter izberite program za praženje [FRY] in nadaljujte s kuhanjem še 15 minut.
5. Postrezite vroče s krompirjem ali rižem.

Nasvet Bukov ostrigar lahko nadomestite s šampinjo

Nazaj v glavni meni



Nasvet Za pripravo gruzijske jedi chakhokhbili lahko uporabite tudi govedino, jagnjetino in celo ribe.

Piščančja enolončnica na gruzijski način

kompleksnost: 1 | STEW (Obara) | 30 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *1 piščanec srednje velikosti (do 1 kg)*
- *4 majhni paradižniki*
- *2 čebuli*
- *2 bolgarski papriki 1 šop drobno sesekljane bazilike 1 šop drobno sesekljanega koriandra*
- *1/4 čajne žličke mletega rdečega popra*
- *2 čajni žlički mlete rdeče paprike*
- *3 stroki česna, zdrobljeni*
- *Sol po okusu*
- *2 jedilni žlici masla*

Navodila za kuhanje

1. Piščanca narežite na koščke, na polobroče pa narežite čebulo, paradižnik in papriko.
2. Izberite program za obaro [STEW] in nastavite čas kuhanja na 30 minut. Piščančje koščke, česen in maslo dajte v segreto kuhalno posodo, piščanca mešajte 10 minut. Začinite z začimbami in soljo. Nato dodajte čebulo, paradižnik, sladko papriko in na hitro premešajte. Zaprite pokrov.
3. Po koncu programa previdno odprite pokrov.
4. Postrezite s sesekljanimi zelišči.



Nadevana paprika

kompleksnost: 3 | FRY (Praženje), STEW (Obara) | 45 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *6 sladkih paprik srednje velikosti*
- *300 g mletega mesa*
- *80 g kuhanega riža*
- *1 pekoča paprika (po izbiri)*
- *Sol in poper po okusu*

Za omako:

- *1 korenje*
- *1 čebula*
- *200 g paradižnika v pločevinki*
- *0,5 l pitne vode*
- *Sol in poper po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Paprike prerežite na pol na sredini, odstranite semena in jih operite.
2. Bučke narežite na majhne kocke ali naribajte na grobo.
3. Mleto meso zmešajte z drobno sesekljano pekočo papriko, kockami bučke in začimbami. Paprike nadevajte in jih dajte na stran.
4. V kuhalno posodo vlijte olje, izberite program za praženje [FRY] in z odprtim pokrovom pražite na temperaturi 160 °C 15 minut. Dodajte polobroče čebule in naribano korenje. Občasno premešajte, dodajte bučke in paradižnik s sokom.
5. Dušeni zelenjavi dodajte nadevane paprike, vodo, sol, poper. Izberite program za obaro [STEW] in nastavite čas kuhanja na 30 minut.
6. Popraženo zelenjavo dajte v posodo mešalnika in mešajte, dokler ne dosežete goste konsistence. Paprike razporedite na krožnikih in jih prelijte z zelenjavno omako. Po želji postrezite s kislo smetano.

Nazaj v glavni meni



Losos na pari

kompleksnost: 1 | STEAM (Para) | 15 minut | Število porcij: 2

Sestavine:

- *500 g fileja lososa (približno 3 kosi)*
- *2 velika cvetova brokolija in cvetače*
- *1 narezano korenje*
- *1/2 limone*
- *Sol in poper – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Lososa narežite na zrezke, dodajte limonin sok, sol in poper po okusu ter lososove zrezke dajte v parno košaro, ki je priložena večnamenskemu kuhalniku.
2. V parno košaro dodajte korenje, cvetačo in brokoli. V kuhalno posodo vlijte kozarec vode.
3. Parno košaro namestite v kuhalno posodo. Izberite program za paro [STEAM] in nastavite čas kuhanja na 15 minut. Zaprite pokrov.
4. Po koncu programa previdno odprite pokrov.
5. Postrezite na posameznih krožnikih. Preden lososa postrežete, ga prelijte s kančkom olivnega olja.



Puranji polpeti na pari

kompleksnost: 1 | STEAM (Para) | 15 minut | Število porcij: 4

Sestavine:

- *300 g puranjega fileja*
- *1 jedilna žlica olivnega olja*
- *150 ml vode*

Za pripravo solate:

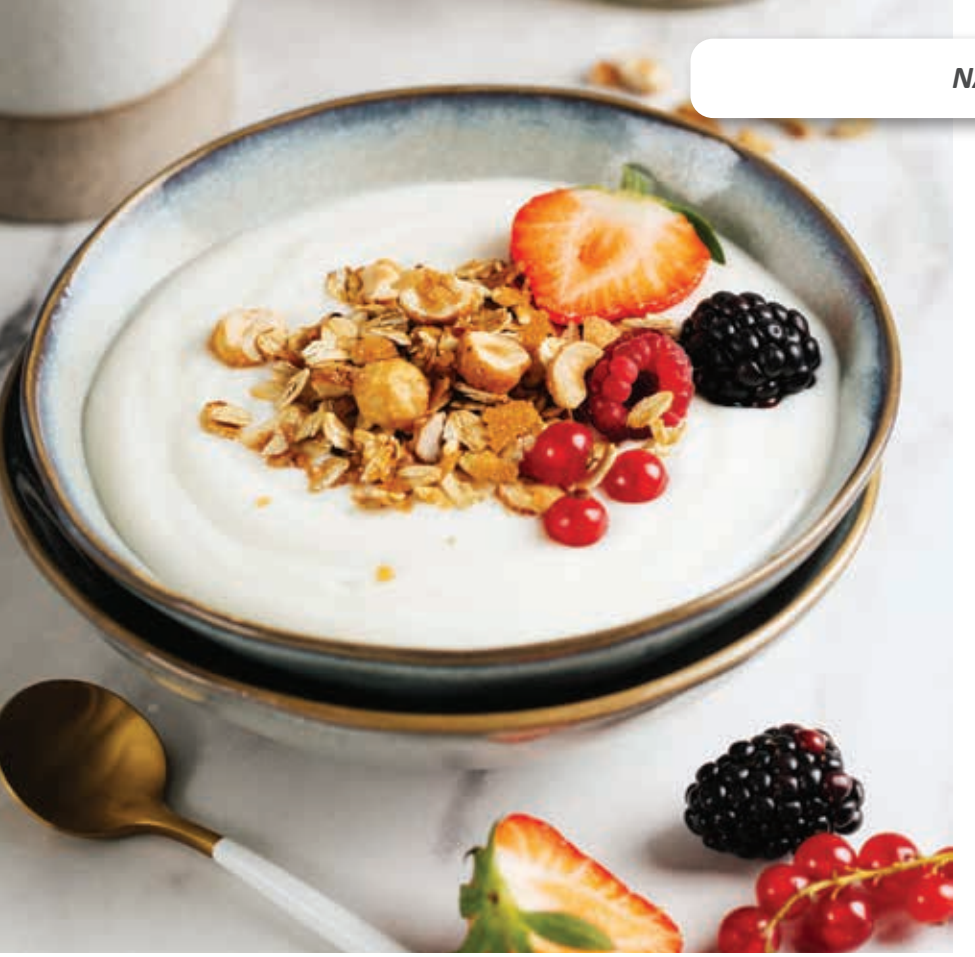
- *8 češnjevih paradižnikov*
- *150 g listov zelene solate*
- *Sol, začimbe – po okusu*

Navodila za kuhanje

1. Sesekljajte puranji file ter dodajte sol in začimbe. Oblikujte majhne polpete.
2. V kuhalno posodo vlijte vodo.
3. Polpete dajte v parno košaro, ki je priložena napravi, nato pa košaro namestite v kuhalno posodo.
4. Izberite program za obaro [STEAM] in nastavite čas kuhanja na 15 minut.
5. Zaprite pokrov.
6. Po koncu programa previdno odprite pokrov.
7. Polpete postrezite na krožniku z zeleno solato in češnjevimi paradižniki. Preden jed postrežete, jo prelijte z olivnim oljem (hladno stiskanim).

Nasvet: Puranji file lahko nadomestite z mletim svinjskim mesom. Uporabite lahko tudi mleto piščančje meso, začinjeno po vašem okusu.

Nazaj v glavni meni



NAVADEN JOGURT

kompleksnost: 1

YOGURT
(Jogurt)

10 ur

Število porcij: 6

Nasvet

Če uporabljate mleko UHT, ga ni treba predhodno prekuhati. Ko uporabljate polnomastno ali pasterizirano mleko, ga morate najprej prekuhati in nato ohladiti na sobno temperaturo. Za osnovo lahko uporabite suho, liofilizirano kulturo.

Sestavine:

- *1 l polnomastnega mleka (z najmanj 3,2 % mlečne maščobe)*
- *100 g naravnega jogurta brez dodatkov*

Navodila za kuhanje

1. Mleko in jogurt mešajte, dokler ne dobite gladke mase. Mešanico vlijte v posamezne steklene skodelice (primerne za uporabo v pečici) ali neposredno v kuhalno posodo.
2. Kuhalno posodo namestite v večnamenski kuhalnik. Zaprite pokrov. Izberite program za jogurt [YOGURT] in nastavite čas kuhanja na 8 ur.
3. Po koncu cikla fermentacije jogurt dajte v hladilnik za vsaj 5 ur.

Nazaj v glavni meni



* Dejanska oblika se lahko razlikuje od oblike na sliki.

Beli kruh

kompleksnost: 5

YOGURT (Jogurt), BAKE (Peka)

2 uri in 10 minut

Število porcij: 6

Nasvet

Za izviren in bogatejši okus zamenjajte do 20 % pšenične moke s polnozrnato ali ajdovo moko. Če želite bolj zlato skorjo, lahko povečate temperaturo peke. Kruh bo svežino zadržal nekaj dni, če ga shranjujete v nepredušni posodi. Stari kruh lahko narežete in popečete ali pa ga uporabite za bruskete ali tartine.
**Če vaše testo do tega koraka ni vzhajalo, se morda kvasovke niso aktivirale ali pa ste uporabili prevročo vodo. V tem primeru dodajte nekaj novega kvasa.*

Sestavine:

- *500 g ostre pšenične moke (višji razred)*
- *300 ml tople vode*
- *10 g soli*
- *10 ml sončničnega olja*
- *10 g sladkorja*
- *2 g posušenega origana*
- *6 g suhega kvasa*

Navodila za kuhanje

1. KORAK: Priprava testa

1. V skodelici zmešajte kvas in sladkor s toplo vodo (sobne temperature), dokler se popolnoma ne raztopita. Dodajte olje. V ločeni posodi zmešajte moko s soljo in origanom. Tekočo mešanico dodajte k suhim sestavinam in gnetite s kuhinjskim strojem ali ročno, dokler ne dosežete gladke konsistence (približno 10 minut).

2. KORAK: Vzhajanje testa

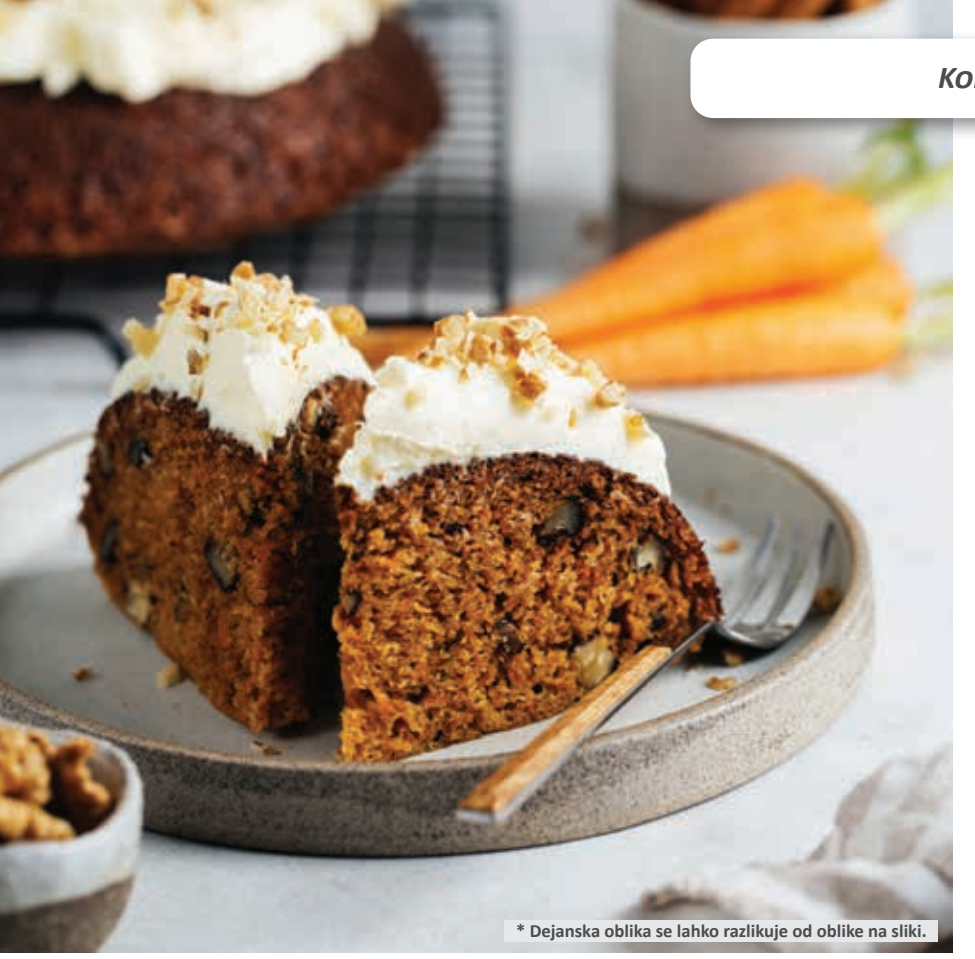
2. Testo oblikujte v kroglo in ga položite v kuhalno posodo. Nato posodo namestite v večnamenski kuhalnik. Zaprite pokrov, izberite program za jogurt oziroma vzhajanje testa [YOGURT/DOUGH RISING] in nastavite čas priprave na 30 minut.
3. Po koncu cikla fermentacije odprite pokrov – testo naj bi se povečalo za dvakrat. *Odstranite testo iz posode in ga pregnetite, da odstranite plinske in zračne mehurčke. Testo znova oblikujte v kroglo in ga položite v kuhalno posodo. Zaprite pokrov, izberite program za jogurt oziroma vzhajanje testa [YOGURT/DOUGH RISING] in nastavite čas priprave na dodatnih 30 minut.

3. KORAK: Peka testa

4. Po koncu programa preverite, ali se je testo podvojilo. Če se je podvojilo, zaprite pokrov, izberite program za peko [BAKE] ter nastavite temperaturo na 140 °C in čas peke na 40 minut.
5. Odprite pokrov in odstranite kruh tako, da obrnete posodo na glavo.
6. Kruh dajte nazaj v posodo s temno stranjo navzgor. Zaprite pokrov, izberite program za peko [BAKE] ter nastavite temperaturo na 140 °C in čas peke na 30 minut.
7. Po koncu cikla peke odprite pokrov in pustite, da se kruh ohladi. Kruh odstranite iz posode tako, da posodo obrnete na glavo.
8. Pustite, da se kruh popolnoma ohladi, preden ga narežete z ostrim nožem. Postrezite ga s česnovim maslom.

Nazaj v glavni meni

KORENČKOVA TORTA



* Dejanska oblika se lahko razlikuje od oblike na sliki.

kompleksnost: 2

BAKE (Peka)

40 minut

Število porcij: 6

Sestavine:

- *135 g sesekljanega korenja (odcejenega)*
- *200 g rjavega sladkorja*
- *2 jajci*
- *70 g orehov, grobo sesekljanih*
- *10 g pecilnega praška*
- *155 g presejane moke*
- *80 g jabolčne čežane*
- *Pomarančna lupina*
- *50 g rastlinskega olja*
- *2 g mletega cimeta*
- *1 g muškatnega oreščka*

Za glazuro:

- *100 g sladkorja v prahu*
- *100 g masla, omehčanega*
- *250 g maskarponejeve kreme*

Navodila za kuhanje

1. Na drobno naribajte 2 korenja in iztisnite ves sok. Potrebujete približno 135 g korenja.
2. V ločeni skledi zmešajte jajca, sladkor in pomarančno lupino. Dobro premešajte, da se sestavine združijo.
3. Zmešajte moko, pecilni prašek, cimet, muškatni orešček in orehe. Dodajte olje (nevtralnega okusa) in jabolčno čežano.
4. Združite vse sestavine in jih mešajte s silikonsko lopatico, dokler ne dobite homogene zmesi.
5. Biskvit za torto vlijte v kuhalno posodo, izberite program za peko [BAKE] ter nastavite temperaturo na 160 °C in čas peke na 40 minut.
6. Torto odstranite tako, da obrnete skledo na glavo, in pustite, da se torta ohladi.
7. Priprava glazure: zmešajte maslo, sladkor v prahu in maskarponejevo kremo ter nadaljujte z mešanjem, dokler se zmes ne strdi. Torto prelijte z glazuro in jo razmažite z lopatico tako, da dobite gladko površino. Po vrhu posujte zdrobljene orehe.

Nazaj v glavni meni



Mehka čokoladna torta

kompleksnost: 2

BAKE (Peka)

40 minut

Število porcij: 6

Nasvet

V biskvit lahko po svojem okusu dodate oreščke, jagodičevje, suhe slive in preizkusite pripraviti drugačno različico torte.

Sestavine:

- *200 g masla*
- *200 g sladkorja*
- *4 jajca*
- *250 ml mleka*
- *350 g moke*
- *100 g kakava v prahu*
- *10 g pecilnega praška*
- *1 čajna žlička masla (za namaščenje)*
- *Ameriški oreh za posipanje*

Navodila za kuhanje

1. Maslo stopite in ga zmešajte s sladkorjem v posodi za mešanje. Dobro premešajte in dodajte jajce enega za drugim. Dodajte mleko (sobne temperature) in premešajte.
2. V presejano moko dodajte kakav in pecilni prašek. Vse sestavine zmešajte, dokler ne dobite gladke in homogene mase. Namastite kuhalno posodo večnamenskega kuhalnika. Vanjo vlijte biskvit za torto.
3. Kuhalno posodo namestite v večnamenski kuhalnik. Zaprite pokrov. Izberite program za peko [BAKE] ter nastavite temperaturo na 150 °C in čas peke na 1 uro.
4. Po koncu cikla peke odprite pokrov in pustite, da se torta ohladi. Torto odstranite iz posode tako, da jo obrnete na glavo.
5. Postrezite s čokoladno glazuro in svežim jagodičevjem ali sesekljanimi oreščki po želji.

OPOMBA: Naj bodo jajca in mleko sobne temperature, preden jih zmešate z drugimi sestavinami.

Nazaj v glavni meni

ET

Tefal

simply cook plus



Tere tulemast TEFAL Simply Cook Plusi maailma.

Tänu 12 toiduvalmistamisrežiimile, reguleeritavatele seadetele ja peakoka käsirežiimile saate lihtsasti valmistada kõike, mida soovite, alates toitvatest hommikusöökidest kuni tervislike hautiste, suppide, aurutatud roogade, riisiroogade ja isegi kookideni. Valmistage lihtsaid koduseid magustoite ja maiustusi vaid mõne nupulevajutusega!

Rohkem teavet iga menüü kohta leiate kasutusjuhendist.

Nautige lihtsaid ja maitsvaid koduseid roogasid iga päev!

Juhtpaneeli kirjeldus 195
Toiduvalmistusprogrammide tabel 196
HOMMIKUSÖÖK 197
Kaerahelbepuder vaarikate ja banaaniga 197
Hirsipuder kõrvitsaga 197



SUPID 198
Borš 198
Hispaania supp ubade ja chorizo vorstiga 198
Kapsasupp 199
Kalkunilihapallisupp 199



PEAROAD JA LISANDID 200
Pruunistatud kartulid seentega 200
Köögiviljahautis 200
Kartuligratään 201
Seapraad 201
Ungari guljašš 202
Böfstrooganov 202
Gruusia kanahautis 203
Täidetud paprikad 203



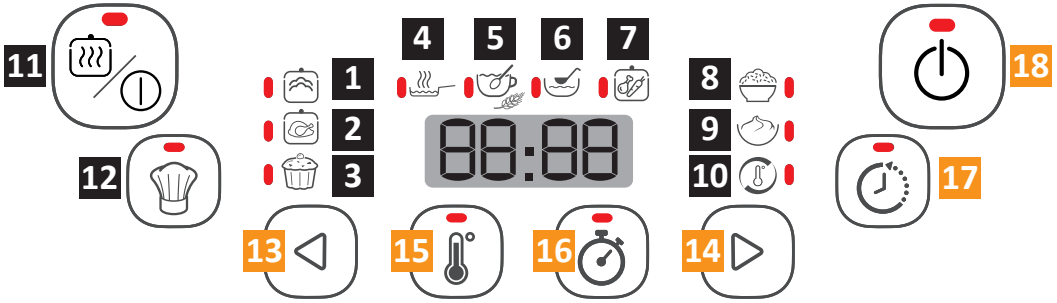
AURUTATUD ROAD 204
Aurutatud lõhe 204
Aurutatud kalkunikotletid 204



KÜPSETISED JA MAGUSTOIDUD 205
Klassikaline jogurt 205
Leib punega 206
Porgandikook 207
Pehme šokolaadikook 208



JUHTPANEELI TUTVUSTUS



	REŽIIM	KIRJELDUS
1		**AUR** Valmistage toitu auruga, mille tekitab keedupotti valatud vesi. Sobib hästi tasakaalustatud ja maitseküllaste roogade valmistamiseks.
2		**RÖSTIMINE** Terve lihatüki, kala või köögivilja küpsetamine. Selle menüü kasutamiseks peate lisama kaussi veidi rasva ja vedelikku.
3		**KÜPSETAMINE** Magustoitude, kookide või leivatoodete valmistamine.
4		**PRUUNISTAMINE / PRAADIMINE** Tükeldatud koostisosade praadimine õliga. Maksimaalne õli kogus: 350 ml
5		**PUDER** Toitvate teraviljaputrude valmistamine piimaga.
6		**SUPP** Toitva ja tervisliku supi või köögiviljapuljongi valmistamine. Maksimaalne kogus: märgistustase 8 küpsetusnõul
7		**HAUTAMINE / AEGLANE KÜPSETUS** Toidu hautamine vedelikus või aeglane küpsetus kuni 8 tundi hõrgu ja maitsva tulemuse saamiseks.
8		**RIIS/TERAVILI (automaatne)** Riisi ja muu teravilja valmistamine. Roogade soovitusi leiate kasutusjuhendi jaotises RIIS/TERAVILI. Maksimaalne kogus: Märgistustase 8
9		**JOGURT** Jogurti kääritamine otse keedukausis või kuumakindlas nõus. Funktsiooni saab kasutada ka taina kergitamiseks.
10		**ÜLESSOOJENDAMINE** Valmistoidu ülessoojendamine.

	NUPP	KIRJELDUS
11		**TÜHISTA / SOOJANA HOIDMINE** Režiimi tühistamine või soojana hoidmise funktsiooni käsitsi aktiveerimine režiimi valimise ajal. Roheline märgutuli PÕLEB: soojashoidmine on sisse lülitatud Roheline märgutuli vilgub: režiim hõlmab automaatset soojashoidmist toiduvalmistustsükli lõpus.
12		**KÄSIREŽIIM** Mis tahes roa valmistamine nii nagu teile meeldib. Seadistage soovitud valmistusaeg: ja temperatuur. Teie viimased seaded salvestatakse edaspidiseks kasutuseks.
13		**Tagasi / Nupp „Vähenda“** Režiimi valimine kümnendast esimeseni või valmistusaja või temperatuuri vähendamine.
14		**Edasi / Nupp „Suurenda“** Režiimi valimine esimesest kümnendani või valmistusaja või temperatuuri suurendamine.
15		**TEMPERATUURI nupp märgutulega** Vajutage sellele nupule enne temperatuuri reguleerimist, kui see on vajalik.
16		**TAIMERI nupp märgutulega** Vajutage sellele nupule enne aja reguleerimist, kui see on vajalik.
17		**VIITKÄIVITUSE nupp märgutulega** Toiduvalmistusaja alguse eelnev seadistamine. Kuvatud aeg hõlmab valitud režiimi täielikku valmistusaega.
18		**KÄIVITAMISE nupp märgutulega** Eelseadistatud valmistusaja ja temperatuuriga toiduvalmistusrežiimi käivitamine.

Lisateavet funktsioonide kohta leiate kasutusjuhendist.

TOIDUVALMISTAMISE TABEL

MENÜÜD		VALMISTUSAEG			TEMPERATUUR		VIITKÄIVITAMINE		Autom. SOOJASHOIDMINE	KAANE ASEND	
		Vaikeväärtus	Samm	Vahemik	Vaikeväärtus	Vahemik	Vahemik	Samm		suletud	avatud
	AURUTAMINE	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Kuni 24 h	5 min	EI	-	-
	RÖSTIMINE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Kuni 24 h	5 min	EI	-	-
	KÜPSETAMINE	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	EI	5 min	EI	-	-
	PRUUNISTMINE/ PRAADIMINE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	EI	-	EI	-	-
	PUDER	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Kuni 24 h	5 min	JAH	-	-
	SUPP	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Kuni 24 h	5 min	JAH	-	-
	HAUTAMINE / AEGLASELT VALMISTMINE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Kuni 24 h	5 min	JAH	-	-
	RIIS/TERAVILI	Automaatne	-	Automaatne	Automaatne	-	Kuni 24 h	5 min	JAH	-	-
	JOGURT/ TAINAS	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	EI	-	EI	-	-
	ÜLESSOOJENDAMINE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	EI	-	EI	-	-
	KÄSIREŽIIM	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160°C (10 °C suurendamine)	Kuni 24 h	5 min	EI	-	-
	TÜHISTA / Autom. SOOJASHOIDMINE	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	Viitkäivitamine	-	-	-	-	-	-	-	-		



Nõuanne Võite kasutada ka täisterahelbeid. Sellisel juhul pikendage keetmisaega.

Kaerahelbepuder banaani ja vaarikatega

raskusaste: 1 | PUDER | 15 minutit | portsjonid: 2

Koostisosad:

- *150 g kaerahelbeid*
- *600 ml piima*
- *20 g võid (soovi korral)*
- *Sool, suhkur maitse järgi*
- *Vaarikad, banaan või muud lisandid*

Valmistamine

1. Lisage multikeetja kaussi kaerahelbed, piim, sool ja suhkur ning segage.
2. Asetage keedukauss multikeetjasse. Sulgege kaas.
3. Seadistage režiim [PUDER] 15 minutiks.
4. Serveerige kausis kuumalt või soojalt.
5. Kaunistage tükeldatud banaani ja vaarikatega.



Nõuanne retsepti varieerimiseks võite lisada näiteks kaneeli või muskaatpähklit.

Hirsipuder kõrvitsa ja kookospiimaga

raskusaste: 1 | PUDER | 30 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *200 g hirssi*
- *600 ml kookospiima*
- *400 ml joogivett*
- *150 g kõrvitsat*
- *Soola maitse järgi*
- *Vanillisuhkur – maitse järgi*

Valmistamine

1. Koorige kõrvits ja lõigake väikesteks tükkideks.
2. Loputage hirssi korralikult külma voolava vee all.
3. Lisage multikeetja kaussi hirss, kõrvits, piim, vesi, sool ja suhkur ning segage.
4. Asetage kauss multikeetjasse. Sulgege kaas.
5. Valige režiim [PUDER] ja seadistage see 30 minuti peale.
6. Serveerige eraldi kaussides kuumalt või soojalt. Soovi korral lisage võid.

Tagasi esilehele



Nõuanne jätke borš paariks tunniks hauduma, et maitse muutuks tugevamaks.

Borš

raskusaste: 2	PRAADIMINE, SUPP	1 tundi 40 minutit	portsjonid: 6-8

Koostisosad:

- *300 g veiseliha, tükeldatud*
- *3 keskmist kartulit, tükeldatud*
- *100 g kapsast, viilutatud*
- *1,2 l joogivett*
- *2 küüslauguküünt*
- *1 väike sibul, viilutatud*
- *1 väike porgand, jämedalt riivitud*
- *1 keskmine peet*
- *2 spl tükeldatud tomateid*
- *2 spl taimeõli*
- *1 tl suhkrut*
- *2 spl sidrunimahla*
- *Soola maitse järgi*
- *2–3 musta pipra tera*

Valmistamine

1. Riivige porgand ja peet jämeda riiviga. Lõigake sibul peenikesteks ribadeks. Lõigake liha 2 × 2 cm kuubikuteks, tükeldage kartul, hakkige kapsas peenteks ribadeks ja purustage küüslauguküüned.
2. Lisage kaussi taimeõli, sibulad, porgand, liha ja peet.
3. Valige režiim [PRAADIMINE] ja seadistage see 40 minuti peale. 10 minuti pärast lisage tomat, sidrunimahl, suhkur, sool ja pipar. Segage ja jätkake keetmist.
4. Lisage kapsas ja kartul ning valage vesi peale. Sulgege kaas. Valige režiim [SUPP] ja seadistage see 1 tunni peale.
5. Toiduvalmistustsükli lõppedes avage ettevaatlikult kaas (palju auru võib väljuda).
6. Lisage valmis boršile purustatud küüslauk ja loorberileht ning laske sellel haududa.
7. Serveerige supikaussides hapukoore ja ürtidega (soovi korral).



Nõuanne puljongi võib asendada veega.

Hispaania supp valgete ubadega

raskusaste: 2	SUPP	30 minutit	portsjonid: 6-8

Koostisosad:

- *150 g Chorizo toorvorsti või muud vürtsikat vorsti*
- *1,5 l kanapuljongit*
- *1 purk valgeid ube (~180 g)*
- *2 loorberilehte*
- *Näpuotsatäis safranit*
- *1 sibul (väike), peeneks tükeldatud*
- *1 punane paprika, tükeldatud*
- *80 g tomateid omas mahlas*
- *80 g lehtpeeti (või spinatit)*
- *1 spl magusat paprikat*
- *3 küüslauguküünt, purustatud*
- *1 tšillipipar, peeneks hakitud*

Valmistamine

1. Lõigake vorst tükkideks.
2. Pange kõik koostisosad ja vürtsid (v.a lehtpeet ja spinat) multikeetja kaussi. Sulgege kaas. Valige režiim [SUPP] 30 minutiks.
3. Toiduvalmistamistsükli lõpus lisage supile lehtpeet või spinatilehed ja jätke 5 minutiks tõmbama. Serveerige soojalt.

Tagasi esilehele



Nõuanne värske kapsa võite asendada hapukapsaga või valmistada hoopis taimse supi ilma lihata. Hariliku kivipuraviku asemel võite kasutada šampinjone või jätta seened üldse välja.

Kapsasupp

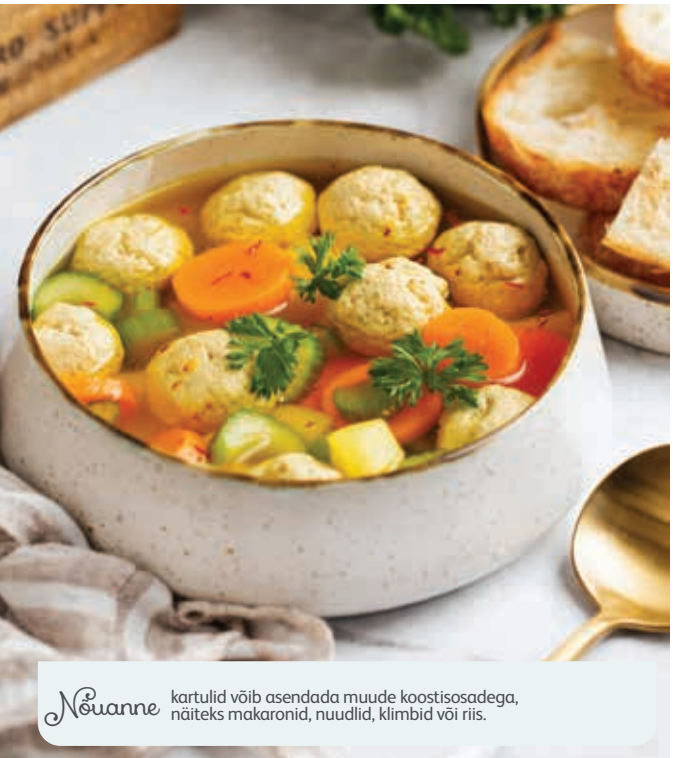
raskusaste: 2 | PRAADIMINE, SUPP | 30 minutit | portsjonid: 6-8

Koostisosad:

- *150 g kapsast*
- *300 g veiseliha, tükeldatud (2 cm)*
- *2 kartulit, tükeldatud*
- *1 väike porgand*
- *1 väike sibul, hakitud*
- *1,6 l vett*
- *3 spl taimeõli*
- *80 g harilikke kivipuravikke, pestud ja tükeldatud*
- *3 spl taimeõli*
- *Soola ja pipart maitse järgi*
- *Aromaatsed ürdid serveerimiseks (soovi korral)*

Valmistamine

1. Lisage kiirkeetja kaussi taimeõli, sibulad, porgand, liha ja seened.
2. Valige režiim [PRAADIMINE] 40 minutiks. 10 minuti pärast lisage kapsas, sool ja paprika. Segage iga 10 minuti järel läbi ja jätke keema.
3. Lisage keedukaussi kartul ja vesi. Sulgege kaas ja valige režiim [SUPP] 1 tunniks.
4. Toiduvalmistustsükli lõppedes, avage ettevaatlikult kaas (palju auru võib väljuda).
5. Serveerige supikaussides ja raputage peale hakitud ürte.
6. Serveerige hapukoorega (soovi korral).



Nõuanne kartulid võib asendada muude koostisosadega, näiteks makaronid, nuudlid, klimbid või riis.

Kalkunilihapallisupp

raskusaste: 2 | PRAADIMINE, SUPP | 1 tundi | portsjonid: 6-8

Koostisosad:

- *350 g kalkunihakkliha*
- *1,5 l vett*
- *2 kartulit*
- *2 sellerivart*
- *1 porgand*
- *Näpuotsatäis safranit*
- *1 spl taimeõli praadimiseks*
- *Värsket maitserohelist – 2 vart*
- *Soola maitse järgi*

Valmistamine

1. Lisage hakklihale soola ja vormige sellest võrdse suurusega lihapallid läbimõõduga kuni 3–4 cm. Lõigake porgand seibideks, seller poolringideks ja kartulid suurteks kuubikuteks.
2. Pange porgandid ja seller kaussi, lisage õli.
3. Valige režiim [PRAADIMINE] 20 minutiks. Segage aeg-ajalt.
4. Pärast režiimi lõppu lisage kartulid, lihapallid, sool, vesi ja safran.
5. Sulgege kaas. Valige režiim [SUPP] ja 40 minutiks.
6. Režiimi lõppedes avage ettevaatlikult kaas (sealt võib väljuda palju auru).
7. Serveerige kuumalt supitaldrikutest.

Tagasi esilehele



Nõuanne enne praadimist on kartulid soovitatav veega loputada ja seejärel kuivaks patsutada, et eemaldada tärklis. Nii ei kleepu kartulid küpsemise ajal kokku. Soola soovitame lisada alles siis, kui kartul on peaaegu valmis.

Pruunistatud kartulid ja seened

raskusaste: 1 | PRAADIMINE | 50 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *450 g kartulit*
- *1 sibul*
- *4 spl taimeõli*
- *150 g šampinjone*
- *100g austerservikut*
- *3 petersellivart*
- *1 spl võid*
- *Soola maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake kartulid suurteks tükkideks, sibul poolikuteks sektoriteks ja seened suurteks viiludeks.
2. Valage kaussi õli ja valige režiim [PRAADIMINE] 50 minutiks. Asetage seeneviilud keedukaussi. 10 minuti pärast lisage kartulid ja segage. Praadige seeni ja kartulit 20 minutit.
3. Lisage kaussi sibulad, segage korralikult ja, kaant sulgemata, jätkake pruunistamist kuni kuldpruuni värvuseni. Vajaduse korral (olenevalt seeneviilude suurusest) küpsetage veidi kauem. Režiimi lõppedes maitsestage soola, peeneks hakitud ürtide ja lusikatäie külma võiga.
4. Serveerige praetaldrikutel.



Nõuanne kasutage praadimiseks hooajalisi köögivilju, asendades soovi korral koostisosi.

Köögiviljahautis

raskusaste: 1 | HAUTAMINE | 40 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *1 baklažaan*
- *2 paprikat*
- *2 tomatit*
- *2–3 spl tomatipüreed*
- *1 porgand*
- *50 ml joogivett*
- *1 keskmine sibul*
- *3 spl taimeõli*
- *2 küüslauguküünt*
- *koriandrilehed, rosmariin*
- *Soola ja vürtse maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake baklažaan 1,5 cm paksusteks poolringideks, hakkige sibul, aedkoriander ja küüslauk, tükeldage porgand, paprika ja tomatid.
2. Valage kaussi õli, valige režiim [HAUTAMINE] ja seadistage 120 °C peale 40 minutiks. Pange kaussi kõik köögiviljad ja tomatipasta. Lisage vesi, segage korralikult ja maitsestage.
3. Sulgege kaas.
4. Serveerige valmis roog külmalt või soojalt. Enne serveerimist puistake peale hakitud maitserohelist.

Tagasi esilehele



Nõuanne Gratääni valmistamiseks valige tärkliserikas kartulisort, näiteks punane kartul.

Kartuligratään

raskusaste: 2 | HAUTAMINE | 50 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *6–7 keskmist kartulit*
- *80 g riivitud juustu (Edami, Gouda, Emmentali juust)*
- *150 ml koort*
- *1 spl võid*
- *1 porrulauk*
- *1 küüslauguküüs*
- *1 tl muskaatpähklit*
- *Valget pipart, soola maitse järgi*
- *Värsket tüümiani maitse järgi*

Valmistamine

1. Määrige multikeetja kauss seestpoolt võiga.
2. Lõigake kartul terava noaga viiludeks (2–3 mm) ja porrulaugu valge osa ribadeks. Segage kokku küüslauk, koor, muskaatpähkel, sool ja pipar. Laduge kartuliviilud kihiti kaussi, kihtide vahele pange kooresegu ja riivitud juustu. Kõige peale jätke kooresegu kiht.
3. Sulgege multikeetja kaas, valige režiim [HAUTAMINE] ja seadistage 90 °C peale 50 minutiks.
4. Toiduvalmistustsükli lõppedes avage kaas ja laske roal jahtuda enne kui keerate kausi ümber, et valmis gratään vormist välja saada.



Nõuanne serveerige kuumalt või külmalt.

Seapraad

raskusaste: 3 | PRAADIMINE, RÖSTIMINE | 1 tundi 15 minutit | portsjonid: 4-6

Koostisosad:

- *700 g seakaela*
- *2 porgandit, ribadeks lõigatud*
- *30 ml taimeõli*
- *10 küüslauguküünt*
- *1 tl sinepipulbrit*
- *1/2 tl jahvatatud koriandrit*
- *1/2 tl jahvatatud köömneid*
- *100 ml joogivett*
- *Soola maitse järgi*
- *Pipart maitse järgi*

Valmistamine

1. Tehke tervesse seakaelatükki õhukese terava noaga mõned väikesed sisselõiked. Täitke sisselõiked porgandiribade ja küüslauguküüntega. Hõõruge liha soola ja vürtsidega. Jätke 4 tunniks külmkappi marineeruma.
2. Asetage liha multikeetja kaussi. Valige režiim (PRAADIMINE) ja seadistage see 160 °C juurde 15 minutiks. Ärge kaant sulgege ja praadige liha õlis seda aeg-ajalt ümber pöörates.
3. Lisage vett ja sulgege kaas.
4. Valige režiim [RÖSTIMINE] ja seadistage see 140 °C juurde 1 tunniks. Režiimi lõppedes tõstke küpsenud liha ümber serveerimisalusele.

Tagasi esilehele



Ungari guljašš

raskusaste: 3 | PRAADIMINE, HAUTAMINE | 1 tundi 50 minutit | portsjonid: 6

Koostisosad:

- *700 g veise seljatükki*
- *1,2 l vett*
- *200 ml kuiva punast veini*
- *1 sibul*
- *2 porgandit*
- *1 sellerijuur*
- *4 kartulit*
- *40 ml taimeõli*
- *3 spl paprikapulbrit*
- *2 punast paprikat*
- *3 küüslauguküünt*
- *1 tl suhkrut*
- *1/3 tl jahvatatud köömneid*
- *3 tl jahu*
- *Pipart, loorberilehti ja soola maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake liha suurteks kuubikuteks (~ 2 cm). Koorige ja tükeldage köögiviljad (~ 1,5 cm).
2. Valige režiim [PRAADIMINE] 50 minutiks. Lisage multikeetja kaussi õli ja seejärel lihatükid. Segage aeg-ajalt. 20 minuti pärast lisage porgand, sibul, küüslauk ja sellerivars. Segage aeg-ajalt. 5 minutit enne programmi lõppu valge juurde vein ja jätke podisema.
3. Lisage multikeetja kaussi tükeldatud kartul, paprika, vürtsid, jahu ja sool. Segage kiirelt läbi. Valage kaussi vett. Sulgege kaas ja valige režiim [HAUTAMINE] 120 °C juures 1 tunniks.
4. Toiduvalmistusprogrammi lõppedes serveerige guljašši supitaldrikutest, soovi korral hapukoore ja hakitud maitserohelisega.



Böfstrooganov

raskusaste: 2 | PRAADIMINE | 25 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

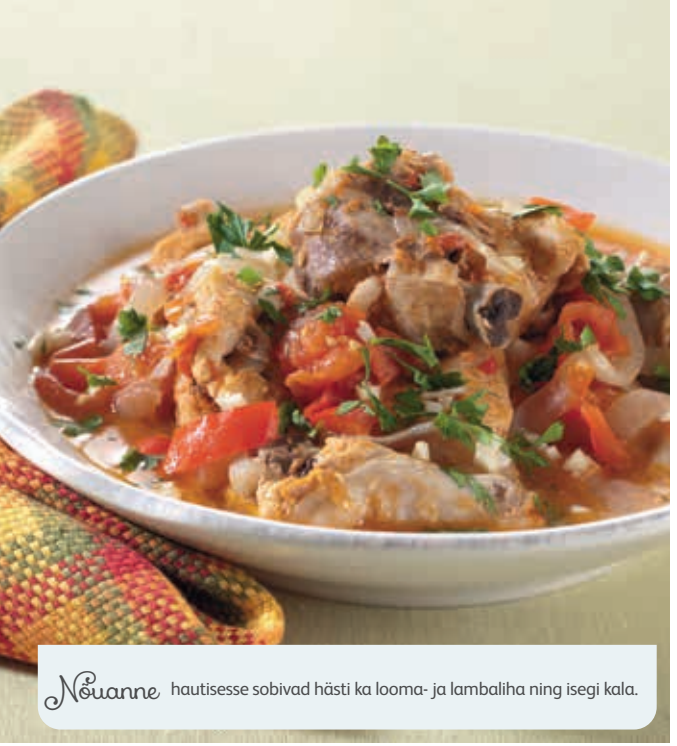
- *300 g veiseliha (filee, sisefilee või küljetükk)*
- *1 sibul*
- *2 spl mahedat sinepit*
- *150 g austerservikuid*
- *150 ml 22% koort*
- *3 spl oliiviõli*
- *150 g rasvast hapukoort*
- *Soola maitse järgi*
- *Pipart maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake sibul, seened ja veiseliha ribadeks.
2. Valage multikeetja kaussi oliiviõli ning lisage seened, sibul ja veiseliha.
3. Valige režiim [PRAADIMINE] ja praadige koostisosi 10 minutit.
4. Lisage koor, hapukoor, sool ja pipar. Valige režiim [PRAADIMINE] veel 15 minutiks.
5. Serveerige kuumalt kartulite või riisiga.

Nõuanne austerservikud võib asendada šampinjonidega.

Tagasi esilehele



Nõuanne hautisesse sobivad hästi ka looma- ja lambaliha ning isegi kala.

Gruusia kanahautis

raskusaste: 1 | HAUTAMINE | 30 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *1 keskmise suurusega kana (kuni 1 kg)*
- *4 väikest tomatit*
- *2 sibulat*
- *2 paprikat*
- *1 punt basiilikut, peeneks hakitud*
- *1 punt aedkoriandrit, peeneks hakitud*
- *1/4 tl jahvatatud teravat punast pipart*
- *2 tl punase paprika pulbrit*
- *3 küüslauguküünt, purustatud*
- *Soola maitse järgi*
- *2 spl võid*

Valmistamine

1. Tükeldage kana ning lõigake sibul, tomatid ja paprika poolrõngasteks.
2. Valige režiim [STEW] 30 minutiks. Pange kanatükid, küüslauk ja või eelkuumutatud multikeetja kaussi ja segage kanatükke 10 minutit. Maitsestage vürtside ja soolaga. Seejärel lisage sibul, tomat ja paprika ning segage kiiresti läbi. Sulgege kaas.
3. Kui programm on lõppenud, avage ettevaatlikult kaas.
4. Serveerige peeneks hakitud maitserohelisega.



Täidetud paprikad

raskusaste: 3 | PRAADIMINE, HAUTAMINE | 45 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *6 keskmist paprikat*
- *300 g hakkliha*
- *80 g keedetud riisi*
- *1 tšillipipar (soovi korral)*
- *Soola ja pipart maitse järgi*

Kastme jaoks:

- *1 porgand*
- *1 mugulsibul*
- *200 g konservtomateid*
- *0,5 l vett*
- *Soola ja pipart maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake paprikatel varre juurest pealmine osa risti maha, eemaldage seemned ja loputage.
2. Lõigake suvikõrvits väikesteks tükkideks või riivige jämeda riiviga.
3. Segage hakkliha peeneks hakitud tšillipipra, suvikõrvitsatükkide ja vürtsidega. Täitke paprikad seguga ja asetage kõrvale.
4. Valage multikeetja kaussi õli, valige režiim [PRAADIMINE] 160 °C juures 15 minutiks ja jätke kaas lahti. Lisage poolikud sibularõngad ja riivitud porgand. Segage aeg-ajalt, lisage suvikõrvits ja tomatid koos mahlaga.
5. Pange täidetud paprikad kuumutatud köögiviljade juurde, lisage vett, soola ja pipart. Valige režiim [HAUTAMINE] 30 minutiks.
6. Tõstke kuumutatud köögiviljad blenderi nõusse ja püreestage kastmeks. Asetage paprikad serveerimistaldrikutele ja valage peale köögiviljakaste. Serveerige soovi korral hapukoorega.

Tagasi esilehele



Aurutatud lõhe

raskusaste: 1 | AURUTAMINE | 15 minutit | portsjonid: 2

Koostisosad:

- *500 g lõhefileed (~ 3 lõiku)*
- *2 suurt brokoli- ja lillkapsaõisikut*
- *1 porgand (viilutatud)*
- *1/2 sidrunit*
- *Soola ja pipart maitse järgi*

Valmistamine

1. Lõigake lõhe lõikudeks, lisage maitse järgi sidrunimahla, soola ja pipart ning asetage lõigud multikeetjaga kaasas olevasse aurukorvi.
2. Lisage korvi ka porgandid, lillkapsas ja brokoliõisikud. Valage keedukaussi klaas vett.
3. Pange aurutuskorv kaussi. Valige režiim [AURUTAMINE] 15 minutiks. Sulgege kaas.
4. Pärast režiimi lõppu avage ettevaatlikult kaas.
5. Serveerige praetaldrikutelt. Piserdage peale veidi oliiviõli.



Aurutatud kalkunikotletid

raskusaste: 1 | AURUTAMINE | 15 minutit | portsjonid: 4

Koostisosad:

- *300 g kalkunifileed*
- *1 spl oliiviõli*
- *150 ml vett*

Salati jaoks:

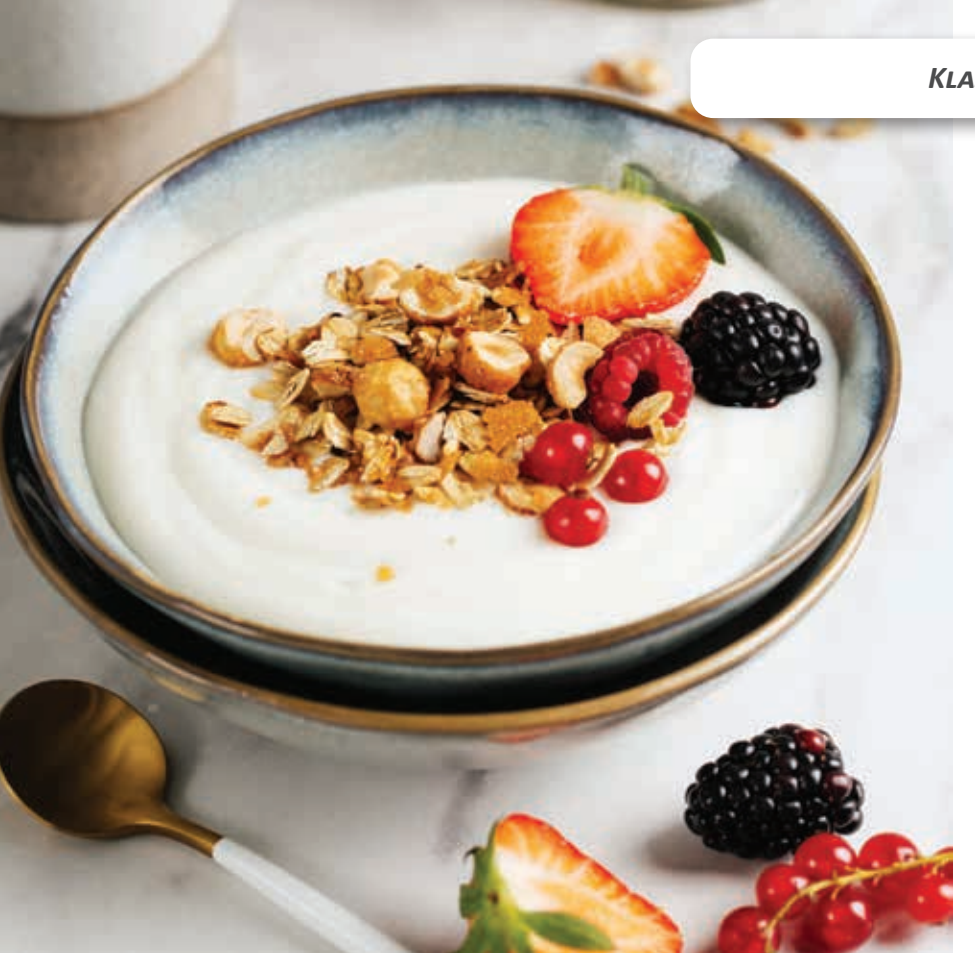
- *8 kirsstomatit*
- *150 g lehtsalati lehti*
- *Soola ja vürtse maitse järgi*

Valmistamine

1. Valmistage kalkunifileest hakkliha. Lisage soola ja vürtse. Moodustage hakklihast väikesed kotletid.
2. Valage multikeetja kaussi vett.
3. Asetage kotletid seadmega kaasas olevasse aurukorvi ja seejärel asetage korv multikeetja kaussi.
4. Valige režiim [AURUTAMINE] 15 minutiks.
5. Sulgege kaas.
6. Kui programm on lõppenud, avage ettevaatlikult kaas.
7. Serveerige kotlette koos lehtsalati ja kirsstomatitega. Enne serveerimist piserdage peale veidi (külmpressitud) oliiviõli.

Nõuanne kalkunifilee võib asendada seahakklihaga. Võite ka kasutada soovi kohaselt maitsestatud kanahakkliha.

Tagasi esilehele



KLASSIKALINE JOGURT

raskusaste: 1

JOGURT

10 tundi

portsjonid: 6

Nõuanne

Kui kasutate kõrgkuumutatud piima, ei ole eelkeetmine vajalik. Kui kasutate täis- või pastöriseeritud piima, peate seda enne keetma ja seejärel toatemperatuurini jahutama. Juuretiseks võite kasutada külmkuivatatud starterkultuuri.

Koostisosad:

- *1 l täispiima (vähemalt 3,2% rasva)*
- *100 g naturaalset jogurtit ilma lisanditeta*

Valmistamine

1. Segage piim ja jogurt ühtlaseks massiks. Valage eraldi (kuumakindlatesse) klaasidesse või otse multikeetja kaussi.
2. Asetage kauss multikeetjasse. Sulgege kaas. Valige režiim [JOGURT] 8 tunniks.
3. Kääritamistsükli lõppedes asetage jogurt vähemalt 5 tunniks külmikusse.

Tagasi esilehele



* Tegelik kuju võib pildil näidatust erineda.

Leib

raskusaste: 5

JOGURT, KÜPSETAMINE

2 tundi 10 minutit

portsjonid: 6

Nõuanne

originaalse ja rikkalikuma maitse saamiseks asendage nisujahu kuni 20 % ulatuses täisteranisu- või tatrajahuga. Kuldsema kooriku saamiseks võite temperatuuri veidi tõsta. Leib säilib õhukindlas anumas mõned päevad. Aegunud leiva võite lõigata viiludeks ja röstida või kasutada bruschetta'de või kuumade võileibade valmistamiseks.

** Kui teie tainas ei sellel etapil ei kerkinud, võib pärm olla surnud või kasutasite liiga kuuma vett. Sellisel juhul püüdke lisada veidi värsket pärmi.*

Koostisosad:

- *500 g nisujahu (kõrgem sort)*
- *300 ml sooja vett*
- *10 g soola*
- *10 ml päevalilleõli*
- *10 g suhkrut*
- *2 g kuivatatud punet*
- *6 g kuivpärmi*

Valmistamine

1. SAMM. Taina valmistamine

1. Segage topsis kokku pärm, suhkur ja soe (toatemperatuuril) vesi kuni pärmi täieliku lahustumiseni. Lisage õli. Teises kausis segage kokku jahu, sool ja pune. Valage vedelad koostisosad kuivadega kokku ja sõtkuge tainas köögimasina abil või käsitsi kuni ühtlase konsistentsini (~10 min).

2. SAMM. Taina kergitamine

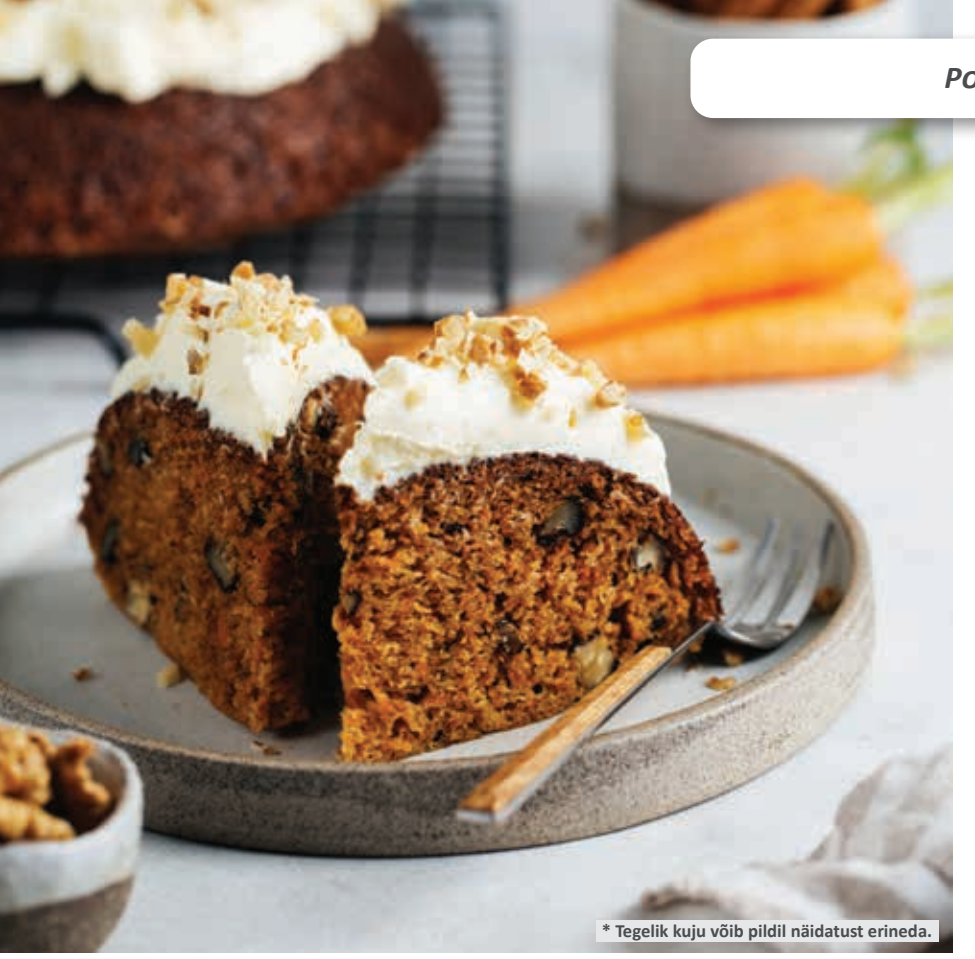
2. Vormige tainas palliks ja asetage see multikeetja kaussi. Seejärel asetage kauss multikeetjasse. Sulgege kaas ja valige režiim [JOGURT/TAINA KERGITAMINE] 30 minutiks.
3. Kergitustsükli lõppedes avage kaas. Tainas peab olema kerkinud kahekordseks.* Eemaldage tainas kausist ja sõtkuge seda gaasi ja õhumullide eemaldamiseks. Vormige tainas uuesti palliks ja asetage tagasi multikeetja kaussi. Sulgege kaas ja valige režiim [JOGURT/TAINA KERGITAMINE] veel 30 minutiks.

3. SAMM. Taina küpsetamine

4. Programmi lõppedes kontrollige, kas tainas on uuesti kahekordseks kerkinud. Kui on, sulgege kaas ja valige režiim [KÜPSETAMINE] 140 °C juures 40 minutiks.
5. Avage kaas ja eemaldage leib, keerates kausi tagurpidi.
6. Asetage leib tagasi kaussi, tumedam pool peale. Sulgege kaas ja valige režiim [KÜPSETAMINE] 140 °C juures 30 minutiks.
7. Küpsetamistsükli lõppedes avage kaas ja laske leival jahtuda. Võtke leib välja, keerates kausi tagurpidi.
8. Laske leival täielikult jahtuda ja lõigake seejärel terava noaga viiludeks. Serveerige küüslauguvõiga.

Tagasi esilehele

Porgandipirukas



* Tegelik kuju võib pildil näidatust erineda.

raskusaste: 2

KÜPSETAMINE

40 minutit

portsjonid: 6

Koostisosad:

- *135 g riivitud porgandit (mahl välja pigistatud)*
- *200 g fariinsuhkrut*
- *2 muna*
- *70 g Kreeka pähkleid, purustatud*
- *10 g küpsetuspulbrit*
- *155 g sõelutud jahu*
- *80 g õunapüreed*
- *Apelsinikoor*
- *50 g taimeõli*
- *2 g jahvatatud kaneeli*
- *1 g muskaati*

Glasuuri jaoks:

- *100 g tuhksuhkrut*
- *100 g pehmet võid*
- *250 g mascarpone toorjuustu*

Valmistamine

1. Riivige kaks porgandit peene riiviga ja pigistage kogu mahl välja. Teil peaks olema umbes 135 g porgandit.
2. Segage teises kausis munad, suhkur ja apelsinikoor. Kloppige korralikult läbi.
3. Segage kokku jahu, küpsetuspulber, kaneel, muskaat ja Kreeka pähklid. Lisage õli (lõhnatu) ja õunapüree.
4. Segage kõik koostisosad silikoonspaatliga kokku kuni tainas on ühtlane.
5. Valage koogitainas multikeetja kaussi ja valige režiim [KÜPSETAMINE] 160 °C juures 40 minutiks.
6. Koogi eemaldamiseks keerake kauss tagurpidi ja laske koogil jahtuda.
7. Glasuuri: vahustage või ja tuhksuhkur ning lisage mascarpone, jätkates vahustamist, kuni kreemil moodustuvad teravad tipud.
8. Katke kook spaatli abil ühtlaselt glasuuriga. Puistake peale purustatud Kreeka pähkleid.

Tagasi esilehele



Pehme šokolaadikook

raskusaste: 2

KÜPSETAMINE

40 minutit

portsjonid: 6

Nõuanne

soovi korral võite lisada pähkleid, marju või ploome tainale.

Koostisosad:

- *200 g võid*
- *200 g suhkrut*
- *4 muna*
- *250 ml piima*
- *350 g jahu*
- *100 g kakaopulbrit*
- *10 g küpsetuspulbrit*
- *1 tl võid (kausi määrimiseks)*
- *Pekanipähkleid peale raputamiseks*

Valmistamine

1. Sulatage või ja lisage koos suhkruga segamiskaussi. Segage korralikult läbi, lisades ühekaupa munad. Lisage (toatemperatuuril) piim ja segage.
2. Lisage sõelutud jahule kakao ja küpsetuspulber. Segage kõik koostisosad kokku, kuni tainas on sile ja ühtlane. Määrige multikeetja kauss võiga. Valage tainas keedukaussi.
3. Asetage keedukauss multikeetjasse. Sulgege kaas. Valige režiim [KÜPSETAMINE] 150 °C juures 1 tunniks.
4. Küpsetusrežiimi lõppedes avage kaas ja laske koogil veidi jahtuda. Seejärel võtke kook välja, keerates kausi tagurpidi.
5. Serveerige šokolaadiglasuuri ja värskete marjade või hakitud pähklitega.

NB! Munad ja piim peavad olema soojendatud toatemperatuurile.

Tagasi esilehele

LV

Tefal

simply cook plus



Laipni lūdzam TEFAL Simply Cook Plus pasaulē!

Izmantojot 12 ēdiena gatavošanas režīmus, regulējamos iestatījumus un manuālo šefpavāra režīmu, varat viegli pagatavot jebkuru ēdienu, sākot ar barojošām brokastīm un beidzot ar gardiem sautējumiem, zupām, tvaicētām maltītēm, nevainojamiem rīsu ēdieniem un pat kūkām. Viegli pagatavojiet mājas saldumus un sātīgus našķus, nospiežot vien dažas pogas.

Vairāk padomu un informācijas par katru recepti skatiet lietošanas pamācībā.

Ik dienu baudiet vienkāršus un gardus mājās gatavotus ēdienus.

Vadības paneļa apraksts 211
Ēdiena gatavošanas programmu tabula 212
BROKASTIS 213
Aveņu un banānu auzu pārslu putra 213
Prosas putra ar ķirbi 213



ZUPAS 214
Boršč̌s 214
Spāņu zupa ar pupiņām un čorizo 214
Kāpostu zupa 215
Tītara gaļas frikadeļu zupa 215



PAMATĒDIENI UN PIEDEVAS 216
Cepti kartupeļi ar sēnēm 216
Dārzeņu sautējums 216
Kartupeļu sacepums 217
Cūkgaļas cepetis 217
Ungāru gulašs 218
Liellopa gaļas stroganovs 218
Cāļa gaļas sautējums gruzīnu gaumē 219
Pildīta paprika 219



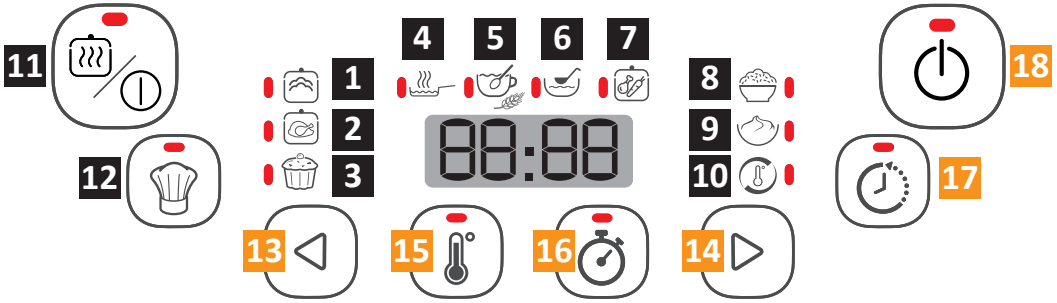
TVAICĒTI ĒDIENI 220
Tvaicēts lasis 220
Tvaicētas tītara gaļas kotletes 220



KŪKAS UN DESERTI 221
Klasiskais jogurts 221
Maize ar oregano 222
Burkānu kūka 223
Šokolādes kēkss 224



VADĪBAS PANELIS: IEVADS



	IZVĒLNE	APRAKSTS
1		**TVAICĒŠANA** Gatavojiet ēdienu ar tvaiku, ko rada katlā ielietais ūdens. Ideāli pagatavotas, sabalansētas maltītes ar izteiktu garšu.
2		**CEPŠANA** Pagatavojiet veselu gaļas gabalu, zivi vai dārzeņus. Lai izmantotu šo funkciju, jums traukā jāielej nedaudz taukvielu un šķidruma.
3		**KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA** Pagatavojiet desertus, kūkas vai, piemēram, maizi.
4		**CEPŠANA/FRITĒŠANA** Cepiet sīki sagrieztas sastāvdaļas eļļā. Maksimālais eļļas daudzums: 350 ml
5		**PUTRA** Gatavojiet sātīgas graudaugu putras pienā.
6		**ZUPA** Gatavojiet barojošu un dabisku maltīti vai dārzeņu buljonu. Maksimālais daudzums: Gatavošanas trauka 8. atzīme
7		**SAUTĒŠANA/LĒNA GATAVOŠANA** Viegli pagatavojiet ēdienus mērcē vai lēni gatavojiet līdz pat 8 stundām, lai iegūtu maigu un gardu rezultātu.
8		**RĪSI/GRAUDAUGI (automātiski)** Gatavojiet rīsus un citus graudaugus. Ēdiena gatavošanas ieteikumus, izmantojot funkciju RĪSI/GRAUDAUGI, meklējiet lietošanas pamācībā. Maksimālais daudzums: 8. atzīme
9		**JOGURTS** Fermentēts jogurts tieši gatavošanas traukā vai jebkurā citā karstumizturīgā traukā. Varat izmantot arī miklas raudzēšanas funkciju.
10		**ATKĀRTOTA SILDĪŠANA** Uzsildiet jau gatavu ēdienu.

	TAUSTIŅŠ	APRAKSTS
11		**ATCELŠANA/SILTUMA UZTURĒŠANA** Atceliet sākto darbību vai manuāli aktivizējiet siltuma uzturēšanas funkciju. Zaļās krāsas indikators deg: Siltuma uzturēšana ir aktīva Zaļās krāsas indikators mirgo: izvēlne ietver automātisku siltuma uzturēšanu gatavošanas cikla beigās.
12		**MANUĀLAIS REŽĪMS** Gatavojiet jebkuru ēdienu pēc saviem ieskatiem. Pielāgojiet izvēlēto gatavošanas laiku un temperatūru. Pēdējie izmantotie iestatījumi tiks saglabāti nākamajai lietošanas reizei.
13		**Poga, lai pārvietotos atpakaļ/samazinātu vērtību** Lai izvēlnē atlasītu vērtību no 10 līdz 1 vai samazinātu gatavošanas laiku vai temperatūru.
14		**Poga, lai pārvietotos uz priekšu/palielinātu vērtību** Lai izvēlnē atlasītu vērtību no 1 līdz 10 vai palielinātu gatavošanas laiku vai temperatūru.
15		**TEMPERATŪRAS taustiņš ar indikatoru** Pirms temperatūras regulēšanas nospiediet šo pogu, ja nepieciešams.
16		**TAIMERA taustiņš ar indikatoru** Pirms laika regulēšanas nospiediet šo pogu, ja nepieciešams.
17		**ATLIKTĀS SĀKŠANAS taustiņš ar indikatoru** Varat iepriekš ieprogrammēt ēdiena gatavošanas sākuma laiku. Displejā redzamais laiks norāda atlasītās izvēlnes pilnu ēdiena gatavošanas laiku.
18		**SĀKŠANAS taustiņš ar indikatoru** Varat sākt ēdiena gatavošanu ar iepriekš iestatītu gatavošanas laiku un temperatūru.

Papildinformāciju par funkcijām skatiet lietošanas instrukcijā.

GATAVOŠANAS PROGRAMMU TABULA

IZVĒLNES		GATAVOŠANAS LAIKS			TEMPERATŪRA		ATLIKTĀ SĀKŠANA		Automātiska SILTUMA UZTURĒŠANA	VĀKA POZĪCIJA	
		Noklusējums	Palielināšana	Diapazons	Noklusējums	Diapazons	Diapazons	Palielināšana		aizvērts	atvērts
	TVAICĒŠANA	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Līdz 24 h	5 min	NĒ	-	-
	CEPŠANA	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Līdz 24 h	5 min	NĒ	-	-
	KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NĒ	5 min	NĒ	-	-
	CEPŠANA/ FRITĒŠANA	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NĒ	-	NĒ	-	-
	PUTRA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Līdz 24 h	5 min	JĀ	-	-
	ZUPA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Līdz 24 h	5 min	JĀ	-	-
	SAUTĒŠANA/ LĒNA GATAVOŠANA	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Līdz 24 h	5 min	JĀ	-	-
	RĪSI/ GRAUDAUGI	Automātisks	-	Automātisks	Automātisks	-	Līdz 24 h	5 min	JĀ	-	-
	JOGURTS/ MĪKLAS RAUDZĒŠANA	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NĒ	-	NĒ	-	-
	ATKĀRTOTA SILDĪŠANA	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NĒ	-	NĒ	-	-
	MANUĀLAIS REŽĪMS	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160 °C (palielinājums par 10 °C)	Līdz 24 h	5 min	NĒ	-	-
	ATCELŠANA/ AUTOMTISKA SILTUMA UZTURĒŠANA	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ATLIKTĀ SĀKŠANA	-	-	-	-	-	-	-	-		



Padoms Varat izmantot arī pilngraudu pārslas. Tādā gadījumā vāriet nedaudz ilgāk.

Auzu pārslu putra ar banāniem un avenēm

sarežģītība: 1 | PUTRA | 15 minūtes | porciju skaits: 2

Sastāvdaļas:

- *150 g ātri vārāmo auzu pārslu*
- *600 ml piena*
- *20 g sviesta (pēc izvēles)*
- *Sāls, cukurs pēc garšas*
- *Avenes, banāni vai cits garnējums*

Gatavošanas soļi

1. Gatavošanas traukā lieciet auzu pārslas, pienu, sāli, cukuru un samaisiet.
2. Ievietojiet trauku gatavošanas ierīcē. Aizveriet vāku.
3. Iestatiet funkciju [PUTRA] uz 15 minūtēm.
4. Pasniedziet bļodā karstu vai siltu.
5. Garnējiet ar banāna gabaliņiem un avenēm.



Padoms Varat dažādot recepti, pievienojot garšvielas, piemēram, kanēli vai muskatriekstu.

Prosas putra ar ķirbi kokosriekstu pienā

sarežģītība: 1 | PUTRA | 30 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *200 g prosas*
- *600 ml kokosriekstu piena*
- *400 ml dzeramā ūdens*
- *150 g ķirbja*
- *Sāls pēc garšas*
- *Vaniļas cukurs pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Nomizojiet un sagrieziet ķirbi mazos gabaliņos.
2. Aukstā, tekošā ūdenī rūpīgi noskalojiet prosu.
3. Gatavošanas traukā lieciet prosu, ķirbi, pienu, sāli, cukuru un samaisiet.
4. Ievietojiet trauku gatavošanas ierīcē. Aizveriet vāku.
5. Iestatiet funkciju [PUTRA] uz 30 minūtēm.
6. Pasniedziet atsevišķās bļodiņās karstu vai siltu. Ja vēlaties, pielieciet sviestu.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



Padoms Lai garša būtu izteiktāka, ļaujiet borščam dažas stundas nostāvēties.

Borščs

sarežģītība: 2	FRITĒŠANA, ZUPA	1 stunda 40 minūtes	porciju skaits: 6-8

Sastāvdaļas:

- *300 g vērša gaļas, sagriezta gabaliņos*
- *3 vidēja lieluma kartupeļi, sagriezti gabaliņos*
- *100 g kāposta, sagriezts šķēlītēs*
- *1,2 l dzeramā ūdens*
- *2 daiviņas ķiploka*
- *1 neliels sīpols, sagriezts strēmelītēs*
- *1 neliels burkāns, rupji sarīvēts*
- *1 vidēja lieluma biete*
- *2 ēdamk. sagrieztu tomātu*
- *2 ēdamk. augu eļļas*
- *1 tējk. cukura*
- *2 ēdamk. citronu sulas*
- *Sāls pēc garšas*
- *2–3 graudi melno piparu"*

Gatavošanas soļi

1. Uz rupjās rīves sarīvējiet burkānus un bietes. Sīpolu sagrieziet smalkās strēmelītēs. Gaļu sagrieziet 2x2 cm kubiņos, kartupeļus — gabaliņos, sīki sagrieziet kāpostu un sasmalciniet ķiploku.
2. Augu eļļu, sīpolus, burkānus, gaļu un bietes lieciet traukā.
3. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 40 minūtēm. Pēc 10 minūtēm pielieciet tomātus, citronu sulu, cukuru, sāli un piparus. Samaisiet un turpiniet gatavošanu.
4. Pielieciet kāpostu un kartupeļus, ielejiet ūdeni. Aizveriet vāku. Iestatiet funkciju [ZUPA] uz 1 h.
5. Gatavošanas cikla beigās vāku atveriet ļoti piesardzīgi (var būt daudz tvaika).
6. Gatavajam borščam pielieciet sasmalcinātu ķiploku, lauru lapu un ļaujiet ievilkties.
7. Pasniedziet zupas šķīvjos ar skābo krējumu un zaļumiem (pēc izvēles).



Padoms Buljonu var aizstāt ar dzeramo ūdeni.

Spāņu zupa ar baltajām pupiņām

sarežģītība: 2	ZUPA	30 minūtes	porciju skaits: 6-8

Sastāvdaļas:

- *150 g čorizo desas vai jebkuras citas pikantas desas*
- *1,5 l vistas buljona*
- *1 bundžiņa balto pupiņu (~180 g)*
- *2 lauru lapas*
- *Šķipsniņa safrāna*
- *1 sīpols (neliels), sīki sakapāts*
- *1 bulgāru sarkanais pipars, sakapāts*
- *80 g tomātu savā sulā*
- *80 g biešu vai mangolda lapu (vai spinātu)*
- *1 ēdamk. saldās paprikas*
- *3 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas*
- *1 čili pipars, smalki sakapāts*

Gatavošanas soļi

1. Sagrieziet desu gabaliņos.
2. Visas sastāvdaļas un garšvielas (izņemot biešu vai spinātu lapas) lieciet gatavošanas traukā. Aizveriet vāku. Iestatiet funkciju [ZUPA] uz 30 minūtēm.
3. Gatavošanas cikla beigās karstai zupai pielieciet biešu vai spinātu lapas un atstājiet uz 5 minūtēm. Pasniedziet karstu.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



Padoms Svaigos kāpostus var aizstāt ar skābētiem kāpostiem, kā arī gatavot veģetāru zupu bez gaļas. Baraviku vietā var likt atmatenes vai arī gatavot bez sēnēm.

Kāpostu zupa

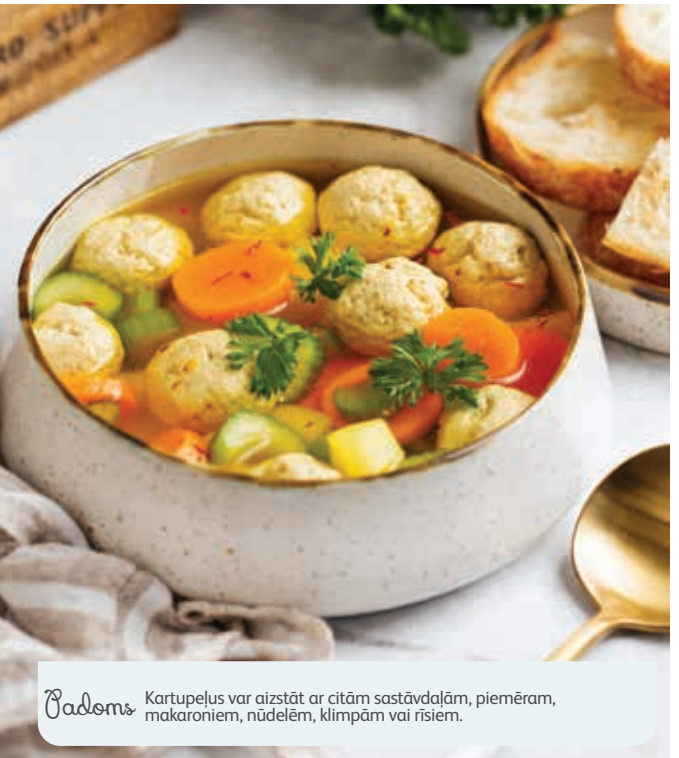
sarežģītība: 2	FRITĒŠANA, ZUPA	30 minūtes	porciju skaits: 6-8

Sastāvdaļas:

- *150 g kāpostu*
- *300 g vērša gaļas, sagriezta šķēlītēs (2 cm)*
- *2 kartupeļi, sagriezti gabaliņos*
- *1 burkāns (neliels)*
- *1 sīpols (neliels), sagriezts šķēlītēs*
- *1,6 l dzeramā ūdens*
- *3 ēdamk. augu eļļas*
- *80 g baraviku, nomazgātas un sakapātas*
- *3 ēdamk. dārzeņu eļļas*
- *Sāls un pipari pēc garšas*
- *Aromātiski zaļumi pasniegšanai (pēc izvēles)*

Gatavošanas soļi

1. Gatavošanas traukā ielejiet augu eļļu, lieciet sīpolus, burkānus, gaļu un sēnes.
2. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 40 min. Pēc 10 min. pielieciet kāpostus, sāli un piparus. Apmaisiet ik pēc 10 min. un ļaujiet gatavoties.
3. Pielieciet traukā kartupeļus un pielejiet ūdeni. Aizveriet vāku un iestatiet funkciju [ZUPA] uz 1 h.
4. Programmas beigās vāku atveriet ļoti piesardzīgi (var izdalīties daudz tvaika).
5. Pasniedziet zupas šķīvjos, pārkaisītu ar sakapātiem zaļumiem.
6. Pasniedziet ar skābo krējumu (pēc izvēles).



Padoms Kartupeļus var aizstāt ar citām sastāvdaļām, piemēram, makaroniem, nūdelēm, klimpām vai rīsiem.

Tītara gaļas frikadeļu zupa

sarežģītība: 2	FRITĒŠANA, ZUPA	1 stunda	porciju skaits: 6-8

Sastāvdaļas:

- *350 g maltas tītara gaļas*
- *1,5 l ūdens*
- *2 kartupeļi*
- *2 selerijas kāti*
- *1 burkāns*
- *Šķipsniņa safrāna*
- *1 ēdamk. augu eļļas cepšanai*
- *2 zariņi svaigu zaļumu*
- *Sāls pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Maltai gaļai pielieciet sāli un sadaliet to vienādās bumbiņās aptuveni 3–4 cm diametrā. Burkānus sagrieziet ripiņās, seleriju — pusripiņās un kartupeļus — lielos kubiņos.
2. Lieciet burkānus un seleriju traukā, pielejiet eļļu.
3. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 20 minūtēm. Ik pa laikam apmaisiet.
4. Kad gatavošanas programma ir beigusies, pielieciet kartupeļus un frikadeles, sāli, ūdeni un safrānu. Aizveriet vāku. Iestatiet funkciju [ZUPA] uz 40 minūtēm.
5. Programmas beigās vāku atveriet ļoti piesardzīgi (var izdalīties liels daudzums tvaika).
6. Pasniedziet karstu zupas šķīvjos.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



Padoms Pirms cepšanas ieteicams kartupeļus noskalot un nosusināt, lai izdalītos ciete un tie cepšanās laikā nesaliptu. Tāpat arī iesakām sāli piebērt tad, kad kartupeļi ir jau gandrīz gatavi.

Cepti kartupeļi ar sēnēm

sarežģītība: 1 | FRITĒŠANA | 50 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *450 g kartupeļu cepšanai*
- *1 sīpols*
- *4 ēdamk. augu eļļas*
- *150 g šampinjonu*
- *100 g austersēņu*
- *3 zariņi pētersīļu*
- *1 ēdamk. sviesta*
- *Sāls pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sagrieziet kartupeļus lielos gabalos, sīpolus — pusgredzenos un sēnes — lielos gabalos.
2. Traukā ielejiet eļļu un iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 50 minūtēm. Ielieciet traukā sēnes. Pēc 10 minūtēm pielieciet kartupeļus un samaisiet. Sēnes un kartupeļus cepiet 20 minūtes.
3. Traukā lieciet sīpolus, kārtīgi samaisiet, atstājiet vāku vaļā un turpiniet cept, līdz tie ir zeltaini brūni. Ja nepieciešams (atkarībā no sēņu lieluma), cepiet nedaudz ilgāk. Programmas beigās pieberiet sāli, smalki sakapātus zaļumus un ēdamkaroti auksta sviesta aromātam.
4. Pasniedziet atsevišķos šķīvjos.



Padoms Sautējumu var gatavot no jebkuriem sezonas dārzeņiem pēc izvēles.

Dārzeņu sautējums

sarežģītība: 1 | SAUTĒŠANA | 40 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *1 baklažāns*
- *2 gab. paprikas*
- *2 tomāti*
- *2–3 ēdamk. tomātu pastas*
- *1 burkāns*
- *50 ml dzeramā ūdens*
- *1 sīpols (vidējs)*
- *3 ēdamk. augu eļļas*
- *2 ķiploku daiviņas*
- *Koriandra lapiņas, rozmarīns*
- *Sāls un garšvielas pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sagrieziet baklažānu 1,5 cm biezos pusgredzenos, sasmalciniet sīpolus, koriandru un ķiplokus, sagrieziet gabaliņos burkānu, papriku un tomātus.
2. Traukā ielejiet eļļu, funkciju [SAUTĒŠANA] iestatiet uz 120 °C un 40 minūtēm. Izklājiet visus dārzeņus un tomātu pastu. Pielejiet ūdeni, rūpīgi samaisiet un pieberiet garšvielas.
3. Aizveriet vāku.
4. Gatavo maltīti var pasniegt gan aukstu, gan karstu. Pirms pasniegšanas pārkaisiet ar sakapātiem zaļumiem.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



Padoms Sacepuma pagatavošanai izvēlieties tādu kartupeļu šķirni, kas bagāta ar cieti, piemēram, Russet.

Kartupeļu sacepums

sarežģītība: 2	SAUTĒŠANA	50 minūtes	porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *6–7 kartupeļi (vidēja lieluma)*
- *80 g rīvēta siera (Edam, Gouda, Emmental tipa)*
- *150 ml saldā krējuma*
- *1 ēdamk. sviesta*
- *1 puravs*
- *1 ķiploka daiviņa*
- *1 tējk. muskatrieksta*
- *Baltie pipari, sāls pēc garšas*
- *Svaigs timiāns pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Iezīmējiet gatavošanas trauka iekšpusi ar sviestu.
2. Ar asu nazi sagrieziet kartupeļus šķēlītēs (2–3 mm) un purava balto daļu — strēmelītēs. Sajauciet ķiploku, saldo krējumu, muskatriekstu, sāli un piparus. Lieciet kartupeļus kārtās gatavošanas traukā, pamīšus klājot saldā krējuma maisījumu un sarīvētu sieru. Pa virsu uzlejiet saldā krējuma maisījumu.
3. Aizveriet gatavošanas trauka vāku un iestatiet funkciju [SAUTĒŠANA] uz 90 °C un 50 minūtēm.
4. Gatavošanas cikla beigās atveriet vāku un ļaujiet atdzist, lai varētu, viegli apgriežot trauku otrādi, gatavo sacepumu izņemt no formas.



Padoms Pasniegt var gan karstu, gan aukstu.

Cūkgaļas cepetis

sarežģītība: 3	FRITĒŠANA, CEPŠANA	1 stunda 15 minūtes	porciju skaits: 4-6

Sastāvdaļas:

- *700 g cūkas kakla karbonādes*
- *2 burkāni, sagriezti strēmelītēs*
- *30 ml augu eļļas*
- *10 ķiploka daiviņas*
- *1 tējk. sinepju pulvera*
- *1/2 tējk. malta koriandra*
- *1/2 tējk. malta kumīna*
- *100 ml ūdens*
- *Sāls pēc garšas*
- *Pipari pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Ar plānu un asu nazi izdariet nelielus iegriezumus cūkgaļas kakla karbonādes gabalā. Katrā no iegriezumiem lieciet burkānu strēmelītes un ķiploku daiviņas. Ierīvējiet gaļu ar sāli un garšvielām. Ļaujiet ievilkties, uz 4 stundām atstājot to ledusskapī.
2. Ielieciet gaļu gatavošanas traukā. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 160 °C un 15 minūtēm. Ar atvērtu vāku apcepiet gaļu eļļā no abām pusēm.
3. Pielejiet ūdeni un aizveriet vāku.
4. Iestatiet funkciju [CEPŠANA] uz 140 °C un 1 h. Programmas beigās gatavo cūkgaļu pārlieciet citā traukā.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



UNGĀRU GULAŠS

sarežģītība: 3	FRITĒŠANA, SAUTĒŠANA	1 stunda 50 minūtes	porciju skaits: 6

Sastāvdaļas:

- *700 g liellopa muguras daļas*
- *1,2 l ūdens*
- *200 ml sausa sarkanvīna*
- *1 sīpols*
- *2 burkāni*
- *1 selerijas sakne*
- *4 kartupeļi*
- *40 ml augu eļļas*
- *3 ēdamk. paprikas pulvera*
- *2 bulgāru sarkanie pipari*
- *3 ķiploka daiviņas*
- *1 tējk. cukura*
- *1/3 tējk. kumīna pulvera*
- *3 tējk. miltu*
- *Piparu graudi, lauru lapas, sāls pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sagrieziet gaļu lielos kubiņos (~2 cm). Nomizojiet un sagrieziet dārzeņus gabaliņos (~1,5 cm).
2. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 50 minūtēm. Ielejiet traukā eļļu un pielieciet sagriezto gaļu. Ik pa laikam apmaisiet. 20 minūtes pirms gatavošanas beigām pielieciet burkānus, sīpolus, ķiploku un selerijas sakni. Ik pa laikam apmaisiet. 5 minūtes pirms programmas beigām ielejiet traukā vīnu un pabeidziet gatavošanu.
3. Lieciet traukā sagrieztus kartupeļus, papriku, garšvielas, miltus un sāli. Ātri apmaisiet. Ielejiet traukā ūdeni. Aizveriet vāku un iestatiet funkciju [SAUTĒŠANA] uz 120 °C un 1 h.
4. Gatavošanas programmas beigās ielieciet gulašu atsevišķos traukos; ja vēlaties, pasniedziet ar skābo krējumu un sakapātiem zaļumiem.



LIELLOPA GAĻAS STROGANOVS

sarežģītība: 2	FRITĒŠANA	25 minūtes	porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

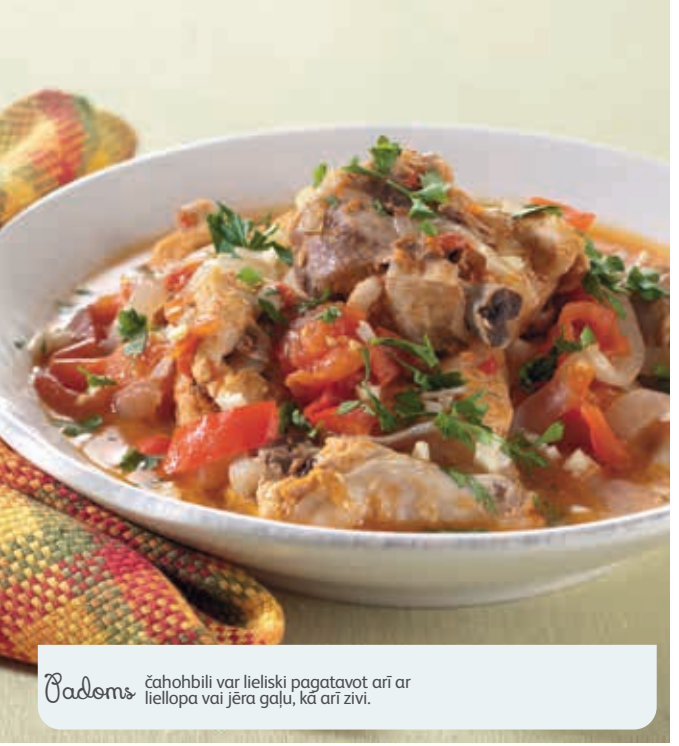
- *300 g liellopa gaļas (fileja vai sāns)*
- *1 sīpols*
- *2 ēdamk. maigu sinepju*
- *150 g austersēņu*
- *150 ml saldā krējuma, 22%*
- *3 ēdamk. olīveļļas*
- *150 g trekna skābā krējuma*
- *Sāls pēc garšas*
- *Pipari pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sīpolus, sēnes un gaļu sagrieziet strēmelītēs.
2. Traukā ielejiet olīveļļu, pielieciet sīpolus, sēnes un gaļu.
3. Iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] un fritējiet sastāvdaļas 10 minūtes.
4. Pielieciet saldo krējumu, skābo krējumu, sāli un piparus, iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] vēl uz 15 minūtēm.
5. Pasniedziet karstu ar kartupeļiem vai rīsiem.

Padoms Austersēnes var aizstāt ar atmatenēm.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



Padoms čahohbili var lieliski pagatavot arī ar liellopa vai jēra gaļu, kā arī zivi.

Cāļa sautējums gruzīnu gaumē

sarežģītība: 1 | SAUTĒŠANA | 30 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *1 vidēja lieluma cālis (līdz 1 kg)*
- *4 tomāti (nelieli)*
- *2 sīpoli*
- *2 bulgāru pipari*
- *1 buntīte bazilika, sīki sakapāts*
- *1 buntīte koriandra, sīki sakapāts*
- *1/4 tējk. maltu sarkano piparu*
- *2 tējk. maltas sarkanās paprikas*
- *3 daiviņas ķiploka, sakapāts*
- *Sāls pēc garšas*
- *2 ēdamk. sviesta*

Gatavošanas soļi

1. Sadaliet cāli gabalos, sīpolu, tomātus un papriku sagrieziet pusgredzenos.
2. Iestatiet funkciju [SAUTĒŠANA] uz 30 minūtēm. Cāļa gabalus, ķiplokus un sviestu ielieciet iepriekš uzsildītā traukā, maisiet cāli 10 minūtes. Pieberiet garšvielas un sāli. Pēc tam pielieciet sīpolus, tomātus, papriku un ātri apmaisiet. Aizveriet vāku.
3. Programmas beigās piesardzīgi atveriet vāku.
4. Pasniedziet ar sakapātiem zaļumiem.



Pildīta paprika

sarežģītība: 3 | FRITĒŠANA, SAUTĒŠANA | 45 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *6 gab. vidēja lieluma paprikas*
- *300 g maltās gaļas*
- *80 g vārītu rīsu*
- *1 čili pipars (pēc izvēles)*
- *Sāls un pipari pēc garšas*

Mērcei:

- *1 burkāns*
- *1 sīpols*
- *200 g konservētu tomātu*
- *0,5 l dzeramā ūdens*
- *Sāls un pipari pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Izgrieziet paprikas serdi, izņemiet sēklas un izskalojiet.
2. Sagrieziet cukīni mazos gabaliņos vai sarīvējiet uz rupjās rīves.
3. Sajauciet malto gaļu ar smalki sakapātu čili piparu, cukīni un garšvielām. Piepildiet papriku un nolieciet malā.
4. Ielejiet traukā eļļu, iestatiet funkciju [FRITĒŠANA] uz 160 °C un 15 min., vāku atstājiet vaļā. Pievienojiet pusgredzenos sagrieztus sīpolus un sarīvētus burkānus. Ik pa laikam apmaisiet un pielieciet cukīni un tomātus ar sulu.
5. Lieciet pildīto papriku pie apceptajiem dārzeņiem, pielejiet ūdeni, pieberiet sāli un piparus. Iestatiet funkciju [SAUTĒŠANA] uz 30 min.
6. Lieciet sautētos dārzeņus blendera traukā un sasmalciniet, līdz iegūstat biezu konsistenci. Kārtojiet papriku servēšanas traukos, pārlejiet ar dārzeņu mērci. Ja vēlaties, varat pasniegt ar skābo krējumu.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



TVAICĒTS LASIS

sarežģītība: 1 | TVAICĒŠANA | 15 minūtes | porciju skaits: 2

Sastāvdaļas:

- *500 g laša filejas (~3 gab.)*
- *2 lieli brokoļa un ziedkāposta gabali*
- *1 burkāns (sagriezts šķēlēs)*
- *1/2 citrona*
- *Sāls un pipari pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sagrieziet lasi steika gabalos, pievienojiet citronu sulu, sāli, piparus pēc garšas, lieciet tvaicēšanas grozā, kas pievienots multivārīšanas katla komplektā.
2. Lieciet tvaicēšanas grozā burkānus, ziedkāpostu un brokoļu gabalus. Gatavošanas traukā ielejiet glāzi ūdens.
3. Sautēšanas grozu ievietojiet traukā. Iestatiet funkciju [TVAICĒŠANA] uz 15 minūtēm. Aizveriet vāku.
4. Pēc programmas beigām piesardzīgi atveriet vāku.
5. Pasniedziet atsevišķos traukos. Pirms pasniegšanas apslakiet ar olīveļļu.



TVAICĒTAS TĪTARA GAĻAS KOTLETES

sarežģītība: 1 | TVAICĒŠANA | 15 minūtes | porciju skaits: 4

Sastāvdaļas:

- *300 g tītara filejas*
- *1 ēdamk. olīveļļas*
- *150 ml ūdens*

Salātiem:

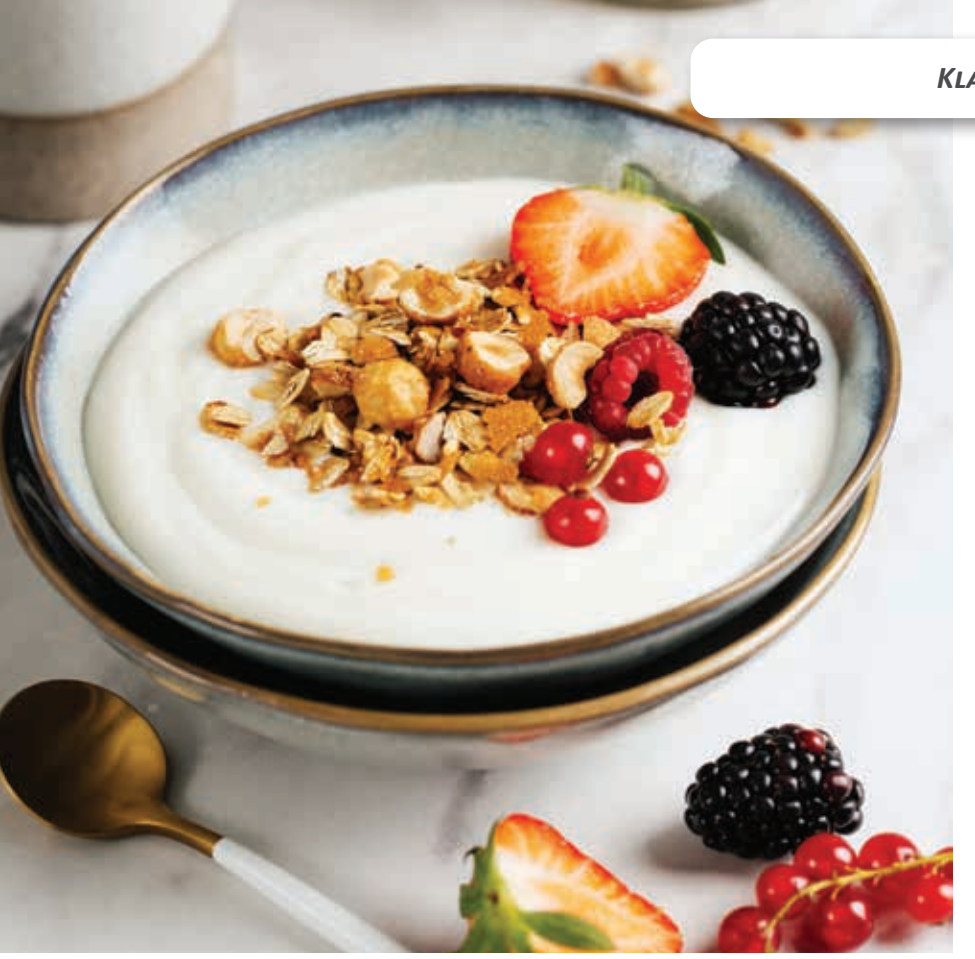
- *8 ķiršu tomāti*
- *150 g salātu lapu*
- *Sāls un garšvielas pēc garšas*

Gatavošanas soļi

1. Sīki sakapājiet tītara fileju, pieberiet sāli un garšvielas. Veidojiet nelielas kotletītes.
2. Ēdiena gatavošanas traukā ielejiet ūdeni.
3. Lieciet kotletes ierīces komplektā esošajā tvaicēšanas grozā un ievietojiet to ēdiena gatavošanas traukā.
4. Iestatiet funkciju [TVAICĒŠANA] uz 15 minūtēm.
5. Aizveriet vāku.
6. Gatavošanas programmas beigās piesardzīgi atveriet vāku.
7. Pasniedziet kotletes uz šķīvja kopā ar salātu lapām un ķiršu tomātiem. Pirms pasniegšanas apslakiet ar auksti spiestu olīveļļu.

Padoms Tītara fileju var aizstāt ar maltu cūkgaļu. Var izmantot arī maltu cāļa gaļu, pievienojot garšvielas pēc savas gaumes.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



KLASISKAIS JOGURTS

sarežģītība: 1

JOGURTS

10 stundas

porciju skaits: 6

Padoms

Ja izmantojat UHT pienu, tas nav iepriekš jāuzvāra. Ja izmantojat pilnpienu vai pasterizētu pienu, tas vispirms jāuzvāra un pēc tam jāatdzesē līdz istabas temperatūrai. Ieraugam var izmantot sauso, liofilizēto baktēriju kultūru.

Sastāvdaļas:

- *1 l pilnpiena (min. 3,2% tauku)*
- *100 g dabiskā jogurta bez piedevām*

Gatavošanas soļi

1. Maisiet pienu ar jogurtu, līdz iegūta viendabīga masa. Ielejiet atsevišķos (karstumizturīgos) stikla traukos vai tieši gatavošanas traukā.
2. Ievietojiet trauku gatavošanas ierīcē. Aizveriet vāku. Iestatiet funkciju [JOGURTS] uz 8 stundām.
3. Kad fermentēšanas cikls ir beidzies, ielieciet jogurtu ledusskapī vismaz uz 5 stundām.

Atpakaļ uz galveno izvēlni



* Reālā forma var atšķirties no attēlā redzamās.

Maize ar oregano

sarežģītība: 5

JOGURTS, KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA

2 stunda 10 minūtes

porciju skaits: 6

Padoms

Lai panāktu oriģinālāku un bagātīgāku garšu, 20 % kviešu miltu aizstājiet ar pilngraudu miltiem vai griķu miltiem. Ja vēlaties zeltaināku garozu, varat paaugstināt temperatūru.
Traukā, kur tai nepiekļūst gaiss, maizi var glabāt vairākas dienas. Apkaltušu maizi var sagriezt šķēlēs un grauzdēt, pagatavot no tās brusketas vai uzkodas.
** Ja mīkla šajā posmā nav pacēlusies, iespējams, ka raugs ir bijis vecs vai esat izmantojis pārāk karstu ūdeni. Tādā gadījumā mēģiniet pielikt vēl raugu.*

Sastāvdaļas:

- *500 g kvalitatīvu kviešu miltu (augstākā labuma)*
- *300 ml silta ūdens*
- *10 g sāls*
- *10 ml saulespuķu eļļas*
- *10 g cukura*
- *2 g kaltēta oregano*
- *6 g sausā rauga*

Gatavošanas soļi

1. SOLIS: Mīklas sagatavošana

1. Krūzē maisiet raugu ar cukuru un siltu ūdeni (istabas temperatūrā), līdz pilnībā izšķīdis. Pielejiet eļļu. Atsevišķā traukā samaisiet miltus ar sāli un oregano. Šķidro maisījumu lejiet klāt pie sausajām sastāvdaļām un mīciet virtuves kombainā vai ar rokām, līdz tiek iegūta viendabīga konsistence (~10 min.).

2. SOLIS: Mīklas raudzēšana

2. Izveidojiet mīklas bumbu un lieciet to gatavošanas traukā. Pēc tam ievietojiet trauku gatavošanas ierīcē. Aizveriet vāku un iestatiet funkciju [JOGURTS/MĪKLAS RAUDZĒŠANA] uz 30 minūtēm.
3. Raudzēšanas cikla beigās atveriet vāku. Mīklas apjomam vajadzētu pieaugt 2 reizes.* Izņemiet mīklu no trauka un samīciet, lai izvadītu visu gāzi un gaisa burbuļus. Atkal izveidojiet mīklas bumbu un lieciet to atpakaļ traukā. Aizveriet vāku un iestatiet funkciju [JOGURTS/MĪKLAS RAUDZĒŠANA] vēl uz 30 minūtēm.

3. SOLIS: Mīklas cepšana

4. Programmas beigās pārliecinieties, vai mīkla ir divtik pacēlusies. Ja tā ir, aizveriet vāku un iestatiet funkciju [KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA] uz 140 °C un 40 minūtēm.
5. Atveriet vāku un izņemiet maizi, apgriežot trauku otrādi.
6. Lieciet maizi atpakaļ traukā ar tumšo pusi uz augšu. Aizveriet vāku un iestatiet funkciju [KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA] uz 140 °C un 30 minūtēm.
7. Cepšanas cikla beigās atveriet vāku un ļaujiet maizei atdzist. Izņemiet to, apgriežot trauku otrādi.
8. Ļaujiet maizei pilnībā atdzist un pēc tam sagrieziet to ar asu nazi. Pasniedziet ar ķiploku sviestu.

Atpakaļ uz galveno izvēlni

Burkānu kūka



* Reālā forma var atšķirties no attēlā redzamās.

sarežģītība: 2

KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA

40 minūtes

porciju skaits: 6

Sastāvdaļas:

- *135 g rīvētu burkānu (bez sulas)*
- *200 g brūnā cukura*
- *2 olas*
- *70 g valriekstu, sīki sakapāti*
- *10 g cepamā pulvera*
- *155 g sijātu miltu*
- *80 g ābolu biezeņa*
- *Apelsīns (miziņa)*
- *50 g augu eļļas*
- *2 g malta kanēļa*
- *1 g muskatrieksta*

Glazūrai:

- *100 g pūdercukura*
- *100 g mīksta sviesta*
- *250 g Mascarpone siera*

Gatavošanas soļi

1. Uz smalkās rīves sarīvējiet 2 burkānus un izspiediet no tiem visu sulu. Jums jāiegūst aptuveni 135 g burkānu.
2. Atsevišķā traukā sajauciet olas ar cukuru un apelsīna miziņu. Kārtīgi sakuliet.
3. Samaisiet kopā ar miltiem, cepamo pulveri, kanēli, muskatriekstu un valriekstiem. Pielejiet eļļu (neitrālu) un ābolu biezeni.
4. Sajauciet visas sastāvdaļas un maisiet ar silikona lāpstiņu, līdz iegūstat viendabīgu masu.
5. Ielejiet mīklu gatavošanas traukā un iestatiet funkciju [KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA] uz 160 °C un 40 minūtēm.
6. Izņemiet kūku, apgāžot trauku otrādi, un ļaujiet tai atdzist.
7. Glazūrai sakuliet sviestu, pūdercukuru un pievienojiet Mascarpone sieru, nepārtraukti kuļot, līdz veidojas stingra masa.
8. Pārklājiet kūku ar glazūru, izlīdzinot to ar lāpstiņu. Pārkaisiet ar sasmalcinātiem valriekstiem."

Atpakaļ uz galveno izvēlni



ŠOKOLĀDES KĒKSS

sarežģītība: 2

KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA

40 minūtes

porciju skaits: 6

Padoms

Lai panāktu garšas dažādību, mīklai var pielikt riekstus, ogas vai žāvētas plūmes.

Sastāvdaļas:

- *200 g sviesta*
- *200 g cukura*
- *4 olas*
- *250 ml piena*
- *350 g miltu*
- *100 g kakao pulvera*
- *10 g cepamā pulvera*
- *1 tējk. sviesta (trauka ieziešanai)*
- *Pekanrieksti pārkaisīšanai*

Gatavošanas soļi

1. Izkausētu sviestu traukā sajauciet ar cukuru. Kārtīgi samaisiet, pa vienai pievienojot olas. Pielejiet pienu (istabas temperatūrā) un samaisiet.
2. Izsijātiem miltiem pieberiet kakao un cepamo pulveri. Samaisiet visas sastāvdaļas kopā, līdz iegūstat gludu un viendabīgu mīklu. Ieziediet gatavošanas trauku ar sviestu. Ielejiet mīklu traukā.
3. Ievietojiet trauku gatavošanas ierīcē. Aizveriet vāku. Iestatiet funkciju [KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMU CEPŠANA] uz 150 °C un 1 stundu.
4. Gatavošanas cikla beigās atveriet vāku un ļaujiet kēksam nedaudz atdzist. Pēc tam izņemiet kēksu, apgriežot trauku otrādi.
5. Ja vēlaties, pasniedziet ar šokolādes glazūru, svaigām ogām vai sasmalcinātiem riekstiem.

ŅEMIET VĒRĀ! Olām un pienam jābūt istabas temperatūrā.

Atpakaļ uz galveno izvēlni

LT

Tefal

simply cook plus



Sveiki atvykę į „TEFAL Simply Cook Plus“ pasaulį.

Su 12 maisto gaminimo režimų, reguliuojamais nustatymais ir rankiniu virėjo režimu galėsite nesunkiai paruošti bet ką nuo maistingų pusryčių iki raminamų troškinių, sriubų, garuose gamintų patiekalų, tobulų ryžių ir netgi pyragų! Vos keliais mygtukų paspaudimais paruoškite paprastus naminius saldumynus ir skanius gardėsius!

Daugiau patarimų ir informacijos apie kiekvieną meniu parinktį rasite instrukcijos vadove.

Kasdien mėgaukitės paprastais ir gardžiais naminiais patiekalais!

Valdymo skydelio aprašas 227
Maisto gaminimo programų lentelė 228
PUSRYČIAI 229
Bananų ir aviečių avižiniai dribsniai 229
Sorų košė su moliūgu 229



SRIUBOS 230
Barščiai 230
Ispaniška sriuba su pupelėmis ir čiorisu 230
Kopūstų sriuba 231
Kalakutienos kukulių sriuba 231



PAGRINDINIS PATIEKALAS IR GARNYRAI 232
Troškintos bulvės su grybais 232
Daržovių sriuba 232
Bulvių gratinas 233
Skrudinta kiauliena 233
Vengriškas guliašas 234
Stroganovo jautiena 234
Gruziniškas vištienos troškinys 235
Įdarytos paprikos 235



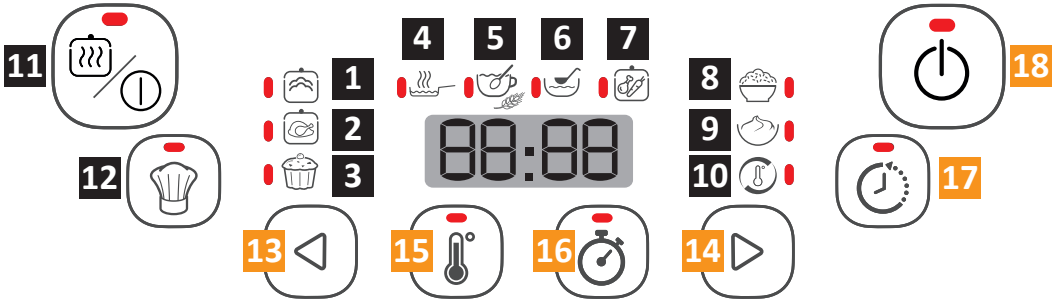
GARUOSE GAMINTI PATIEKALAI 236
Garinta lašiša 236
Garuose kepti kalakutienos kotletai 236



KEPINIAI IR DESERTAI 237
Klasikinis jogurtas 237
Duona su raudonėliu 238
Morkų pyragas 239
Minkštas šokoladinis pyragas 240



VALDYMO SKYDELIO PRISTATYMAS



	MENIU	APRAŠAS
1		**GARINIMAS** Gaminkite maistą su garais, sukuriamais iš į puodą įpilto vandens. Tobula gaminti subalansuotus stipraus skonio patiekalus.
2		**SKRUDINIMAS** Gaminkite visą mėsos, žuvies ar daržovių gabalą. Norėdami naudoti šią meniu parinktį, turėsite į dubenį įpilti truputį riebalų ir skysčio.
3		**KEPIMAS** Gaminkite desertus, pyragus arba tokius produktus kaip duona.
4		**PAKEPINIMAS / KEPINIMAS** Su aliejumi gaminkite mažų sudedamųjų dalių maistą. Didžiausias aliejaus kiekis: 350 ml
5		**KOŠĖ** Piene gaminkite maistingą grūdų mišinį.
6		**SRIUBA** Gaminkite maistingą ir natūralų patiekalą arba daržovių sultinį. Maks. kiekis: Gaminimo puodo žyma 8
7		**TROŠKINIMAS / LĖTAS GAMINIMAS** Nesunkiai gamina maistą padaže arba lėtai – iki 8 valandų – gamina minkštus ir gardžius patiekalus.
8		**RYŽIAI / GRŪDAI (automatinis)** Ryžių ir kitokių grūdų patiekalų gaminimas. Gaminimo rekomendacijos – instrukcijos vadovo skyriuje RYŽIAI / GRŪDAI. Maks. kiekis: 8 žyma
9		**JOGURTAS** Fermentuokite jogurtą tiesiai puode arba naudoti orkaitėje tinkamame inde. Šią funkciją galite naudoti ir tešlai kildinti.
10		**PAŠILDYMAS** Pašildykite jau pagamintą maistą.

	MYGTUKAS	APRAŠAS
11		**ATŠAUKIMAS / ŠILUMOS PALAIKYMAS** Jei norite atšaukti meniu arba rankiniu būdu meniu pasirinkimo metu suaktyvinti šilumos palaikymo funkciją. Žalias indikatorius ĮJUNGTAS: Šilumos palaikymas aktyvus Žalias indikatorius mirksi: meniu įtrauktas automatinis šilumos palaikymas po maisto gaminimo ciklo.
12		**RANKINIS REŽIMAS** Gaminkite bet ką taip, kaip norite. Patys reguliuokite gaminimo trukmę ir temperatūrą. Paskutiniai jūsų nustatymai bus išsaugoti kitam naudojimui.
13		**Atgal / mygtukas „Mažinti“** Meniu pasirinkimui nuo 10 iki 1 arba gaminimo laikui ar temperatūrai mažinti.
14		**Pirmyn / mygtukas „Didinti“** Meniu pasirinkimui nuo 1 iki 10 arba gaminimo laikui ar temperatūrai didinti.
15		**TEMPERATŪROS mygtukas su indikatoriumi** Paspauskite šį mygtuką prieš keisdami temperatūrą, jei reikia.
16		**LAIKMAČIO mygtukas su indikatoriumi** Paspauskite šį mygtuką prieš keisdami laiką, jei reikia.
17		**ATIDĖTO PALEIDIMO mygtukas su indikatoriumi** Norint iš anksto užprogramuoti maisto gaminimo meniu paleidimą. Į rodomą laiką įtrauktas visas pasirinkto meniu gaminimo laikas.
18		**PALEIDIMO mygtukas su indikatoriumi** Maisto gaminimo meniu su iš anksto nustatytu gaminimo laiku ir temperatūra paleisti.

Daugiau informacijos apie funkcijas rasite instrukcijos vadove.

GAMINIMO LENTELĖ

MENIU		GAMINIMO LAIKAS			TEMPERATŪRA		ATIDĖTAS PALEIDIMAS		Automatinis ŠILUMOS PALAIKYMAS	DANGČIO PADĖTIS	
		Numatytasis	Žingsnelis	Diapazonas	Numatytasis	Diapazonas	Diapazonas	Žingsnelis		uždarytas	atidarytas
	GARINIMAS	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Iki 24 h	5 min	NE	-	-
	SKRUDINIMAS	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Iki 24 h	5 min	NE	-	-
	KEPIMAS	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	5 min	NE	-	-
	PAKEPIMAS / KEPINIMAS	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NE	-	NE	-	-
	KOŠĖ	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Iki 24 h	5 min	TAIP	-	-
	SRIUBA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Iki 24 h	5 min	TAIP	-	-
	TROŠKINYS / LĖTAS GAMINIMAS	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Iki 24 h	5 min	TAIP	-	-
	RYŽIAI / GRŪDAI	Automatinis	-	Automatinis	Automatinis	-	Iki 24 h	5 min	TAIP	-	-
	JOGURTAS / KILDINIMAS	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NE	-	NE	-	-
	PAŠILDYMAS	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NE	-	NE	-	-
	RANKINIS REŽIMAS	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160 °C (10 °C žingsnelis)	Iki 24 h	5 min	NE	-	-
	ATŠAUKIMAS / Automatinis ŠILUMOS PALAIKYMAS	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	ATIDĖTAS PALEIDIMAS	-	-	-	-	-	-	-	-		



Patarimas Alternatyviai galite naudoti viso grūdo dribsnius. Tokiu atveju virkite truputį ilgiau.

Avižiniai dribsniai su bananais ir avietėmis

sudėtingumo lygis: 1 | KOŠĖ | 15 min. | porcijų skaičius: 2

Sudedamosios dalys:

- *150 g avižinių dribsnių*
- *600 ml pieno*
- *20 g sviesto (nebūtina)*
- *Druska, cukrus – pagal skonį*
- *Avietės, bananai arba kt. papuošimui*

Gaminimo žingsniai

1. Į daugiafunkcio puodo dubenį įberkite avižinių dribsnių, įpilkite pieno, druskos ir cukraus, išmaišykite.
2. Įdėkite dubenį į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį.
3. Nustatykite režimą [PORRIDGE] (košė) 15 min.
4. Patiekite dubenyje karštą arba šaltą.
5. Pagardinkite pjaustytais bananais ir avietėmis.



Patarimas Receptą galite kaitalioti pridėdami prieskonių, pvz.: cinamono arba muskato riešuto.

Sorų košė su moliūgu kokoso piene

sudėtingumo lygis: 1 | KOŠĖ | 30 min. | porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *200 g sorų*
- *600 ml kokosų pieno*
- *400 ml geriamojo vandens*
- *150 g moliūgo*
- *Druskos pagal skonį*
- *Vanilinis cukrus – pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Nulupkite moliūgą ir supjaustykite mažais gabaliukais.
2. Kruopščiai nuskalaukite soras po šaltu tekančiu vandeniu.
3. Į daugiafunkcio puodo dubenį įberkite sorų, moliūgo, įpilkite pieno, vandens, druskos ir cukraus, išmaišykite.
4. Įdėkite dubenį į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį.
5. Nustatykite režimą [PORRIDGE] (košė) 30 min.
6. Patiekite karštą arba šaltą atskiruose dubenėliuose. Jei norite, įdėkite sviesto.

Grįžti į pagrindinį meniu



Patarimas Alternatively, you can use whole grain flakes. In this case, boil a little longer

Barščiai

sudėtingumo lygis: 2	KEPINIMAS, SRIUBA	1 val. 40 min.	porcijų skaičius: 6-8

Sudedamosios dalys:

- *300 g avienos, supjaustytos*
- *3 vidutinės bulvės, supjaustytos*
- *100 g balto kopūsto, supjaustyto*
- *1,2 l geriamojo vandens*
- *2 skiltelės svogūno*
- *1 mažas svogūnas, nuluptas*
- *1 maža morka, stambiai tarkuota*
- *Vidutinio dydžio burokėliai – 1 vnt.*
- *Pjaustyti pomidorai – 2 valgomieji šaukštai*
- *Augalinis aliejus – 2 valgomieji šaukštai*
- *Cukrus – 1 arbatinis šaukštelis*
- *Citrinų sulčių – 2 valgomieji šaukštai*
- *Druskos pagal skonį*
- *Juodojo pipiro – 2–3 pipirai*

Gaminimo žingsniai

1. Sutarkuokite morkas ir burokėlius stambiai. Supjaustykite svogūną plonomis juostelėmis. Supjaustykite mėsą 2x2 cm kubeliais, bulves į gabaliukus, smulkiai supjaustykite kopūstą ir sutrinkite česnaką.
2. Į dubenį sudėkite augalinį aliejų, svogūnus, morkas, mėsą ir burokėlius.
3. Nustatykite režimą [FRY] (kepinimas) 40 min. Praėjus 10 min. sudėkite pomidorus, įpilkite citrinos sulčių, įberkite cukraus, druskos ir pipirų. Pamaišykite ir virkite toliau.
4. Sudėkite kopūstus ir bulves ir įpilkite vandens. Uždarykite dangtį. Nustatykite režimą [SOUP] (sriuba) 1 val.
5. Pasibaigus gaminimo ciklui, atsargiai atidarykite dangtį (gali pasipilti daug garų).
6. Į išvirtus barščius įdėkite susmulkintą česnaką, lauro lapų ir leiskite susigerti.
7. Sriubą patiekite giliuose dubenėliuose su grietine ir žolelėmis (pasirinktinai).



Patarimas Sultinį galima pakeisti geriamuoju vandeniu.

Ispaniška sriuba su baltosiomis pupelėmis

sudėtingumo lygis: 2	SRIUBA	30 min.	porcijų skaičius: 6-8

Sudedamosios dalys:

- *150 g žalios čioriso dešros arba bet kokios aštrios dešros*
- *1,5 l vištienos sultinio*
- *1 skardinė baltųjų pupelių (~180 g)*
- *2 lauro lapai*
- *Žiupsnelis šafrano*
- *1 vnt. svogūno (mažas), smulkiai supjaustyto*
- *1 vnt. bulgariškos raudonosios paprikos, supjaustytos*
- *80 g pomidorų savo sultyse*
- *80 g lapinių burokėlių lapų (arba špinatų)*
- *1 valgomasis šaukštas saldžiosios paprikos*
- *3 vnt. česnako skiltelių, sutrintų*
- *1 vnt. čili pipiro, susmulkinto*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite dešrą gabaliukais.
2. Visus ingredientus ir prieskonius (išskyrus burokėlius arba špinatus) sudėkite į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį. Nustatykite režimą [SOUP] (sriuba) 30 min.
3. Pasibaigus gaminimo ciklui, į karštą sriubą sudėkite burokėlių arba špinatų lapus ir palikite 5 minutes. Patiekite karštą.

Grįžti į pagrindinį meniu



Patarimas Šviežią kopūstą galite pakeisti raugintais kopūstais, o atsisakę mėsos, galite sriubą padaryti vegetariška. Vietoj baravykų galite naudoti kitus grybus arba išvis be jų apsieiti.

Kopūstų sriuba

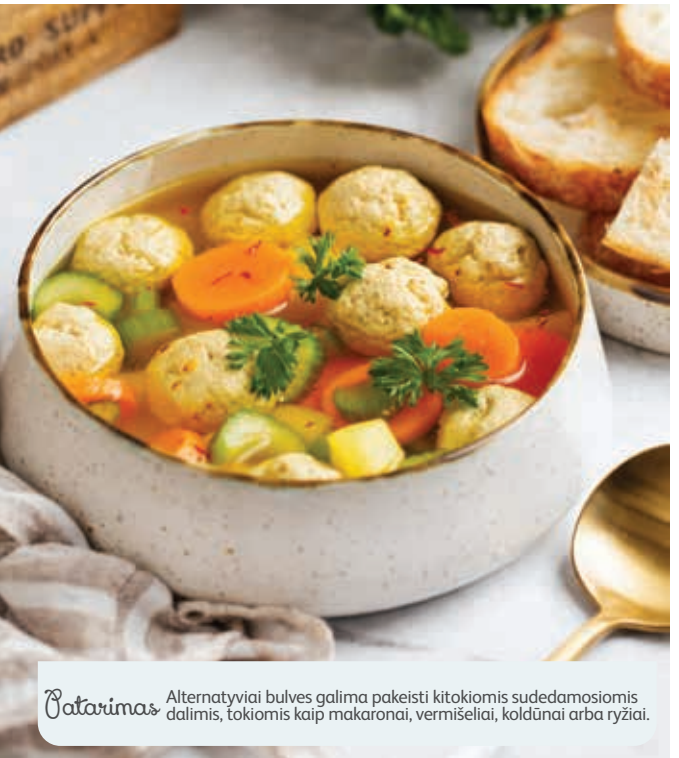
sudėtingumo lygis: 2	KEPINIMAS, SRIUBA	30 min.	porcijų skaičius: 6-8

Sudedamosios dalys:

- *150 g kopūstų*
- *300 g avienos, susmulkintos (2 cm)*
- *2 vnt. bulvių, supjaustytų*
- *1 morka (maža)*
- *1 mažas svogūnas, supjaustytas*
- *1,6 l geriamojo vandens*
- *3 valgomieji šaukštai augalinio aliejaus*
- *80 g baravykų, nuplautų ir supjaustytų*
- *3 valgomieji šaukštai augalinio aliejaus*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*
- *Kvapiosios žolelės papuošimui (nebūtina)*

Gaminimo žingsniai

1. Į dubenį sudėkite augalinį aliejų, svogūnus, morkas, mėsą ir grybus.
2. Nustatykite režimą [FRY] (kepinimas) 40 min. Po 10 minučių sudėkite kopūstus, druską ir pipirą. Leiskite virti, pamaišydami kas 10 min.
3. Į puodą sudėkite bulves ir įpilkite vandens. Uždarykite dangtį ir nustatykite režimą [SOUP] (sriuba) 1 val.
4. Pasibaigus programai, atsargiai atidarykite dangtį (gali pasipilti daug garų).
5. Patiekite atskiruose dubenėliuose, apibarstę smulkintomis žolelėmis.
6. Patiekite su grietine (pasirinktinai).



Patarimas Alternatyviai bulves galima pakeisti kitokiomis sudedamosiomis dalimis, tokiomis kaip makaronai, vermišeliai, koldūnai arba ryžiai.

Kalakutienos kukulių sriuba

sudėtingumo lygis: 2	KEPINIMAS, SRIUBA	1 val.	porcijų skaičius: 6-8

Sudedamosios dalys:

- *350 g maltos kalakutienos*
- *1,5 l vandens*
- *2 bulvės*
- *2 salierų stiebai*
- *1 morka*
- *Žiupsnelis šafrano*
- *1 valgomasis šaukštas augalinio aliejaus kepinimui*
- *Šviežios salotos – 2 šakelės*
- *Druskos pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Pasūdykite supjaustytą mėsą ir suskirstykite į vienodus rutuliukus, ne didesnio nei 3–4 cm skersmens. Supjaustykite morkas žiedeliais, salierą – pusžiedžiais, bulves – dideliais kubeliais.
2. Į dubenį sudėkite morkas ir salierus, įpilkite aliejaus.
3. Nustatykite funkciją [FRY] (kepinimas) 20 min. Retsykiais pamaišykite.
4. Pasibaigus programai, sudėkite bulves ir kukulius, druską, šafraną ir įpilkite vandens. Uždarykite dangtį. Nustatykite režimą [SOUP] (sriuba) 40 min.
5. Pasibaigus programai, atsargiai atidarykite dangtį (gali pasipilti daug garų).
6. Patiekite karštą atskiruose dubenėliuose.

Grįžti į pagrindinį meniu



Patarimas Rekomenduojama prieš kepinant bulves nuskalauti ir nusausinti, kad pašalintumėte krakmolą ir jos nesuliptų gaminant. Taip pat rekomenduojame druską dėti tada, kai bulvės bus beveik iškepusios.

Troškintos bulvės su grybais

sudėtingumo lygis: 1 | KEPINIMAS | 50 min. | porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *450 g kepimui skirtų bulvių*
- *1 svogūnas*
- *4 valgomieji šaukštai augalinio aliejaus*
- *150 g pievagrybių*
- *100 g gluosninių kreivabudžių*
- *Petražolės – 3 šakelės*
- *1 valgomasis šaukštas sviesto*
- *Druskos pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite bulves dideliais gabaliukais, svogūnus – pusžiedžiais, o grybus – stambiomis skiltelėmis.
2. Į dubenį įpilkite aliejaus ir nustatykite režimą [FRY] (kepinimas) 50 min. Supilkite grybus į dubenį. Po 10 min. sudėkite bulves ir pamaišykite. Grybus ir bulves pakepinkite 20 min.
3. Į dubenį įdėkite svogūnus, kruopščiai išmaišykite ir, neuždarę dangčio, toliau troškinkite, kol įgaus auksinę rudą spalvą. Jei reikia (priklausomai nuo grybų dydžio), patroškinkite truputį ilgiau. Programai pasibaigus, pagardinkite druska, susmulkintomis žolelėmis ir šaukštu šalto sviesto.
4. Patiekite atskirose lėkštėse.



Patarimas Troškiniui naudokite prieskoniais pagardintas daržoves, o sudedamąsias dalis galite pakeisti labiau patinkančiomis.

Daržovių sriuba

sudėtingumo lygis: 1 | TROŠKINIMAS | 40 min. | porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *1 baklažanas*
- *2 saldžiosios paprikos*
- *2 pomidorai*
- *2–3 valgomieji šaukštai pomidorų tyrės*
- *1 morka*
- *50 ml geriamojo vandens*
- *1 svogūnas (vidutinis)*
- *3 valgomieji šaukštai augalinio aliejaus*
- *2 česnako skiltelės*
- *Kalendros lapai, rozmarinas*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite baklažaną į 1,5 cm storio pusžiedžius, susmulkinkite svogūną, kalendrą ir česnaką, supjaustykite gabaliukais morkas, paprikas ir pomidorus.
2. Supilkite aliejų į dubenį, nustatykite režimą [STEW] (troškinimas), 120 °C, 40 min. Išdėliokite visas daržoves ir pomidorų tyrę. Įpilkite vandens, kruopščiai išmaišykite ir pagardinkite prieskoniais.
3. Uždarykite dangtį.
4. Paruoštą patiekalą patiekite šaltą arba karštą. Prieš patiekdami pabarstykite šiek tiek susmulkintų žolelių.

Grįžti į pagrindinį meniu



Patarimas Gratinui gaminti rinkitės daug krakmolo turinčias bulves, pvz.: „Russet“.

Bulvių gratinas

sudėtingumo lygis: 2	TROŠKINIMAS	50 min.	porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *6–7 bulvės (vidutinio dydžio)*
- *80 g tarkuoto sūrio (edamo, gaudos arba ementalio)*
- *150 ml grietinėlės*
- *1 valgomasis šaukštas sviesto*
- *1 poras*
- *1 česnako skiltelės*
- *muskato riešuto – 1 valgomasis šaukštas*
- *Baltųjų pipirų ir druskos pagal skonį*
- *Šviežių čiobrelių pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Sviestu patepkite gaminimo dubens vidų.
2. Aštriu peiliu supjaustykite bulves plonais griežinėliais (2–3 mm), o baltąją poro dalį – plonomis juostelėmis. Sumaišykite su česnaku, grietinėle, muskato riešutu, druska ir pipirais. Išdėliokite bulves daugiafunkciame puode sluoksniais, tarpuose sudėdami grietinėlės mišinį ir tarkuotą sūrį. Viršuje užpilkite grietinėlės sluoksnį.
3. Uždarykite daugiafunkcio puodo dangtį ir nustatykite režimą [STEW] (troškinimas), 90 °C, 50 min.
4. Pasibaigus gaminimo ciklui, atidarykite dangtį ir palikite atvėsti, tada atsargiai apverskite dubenį, kad pagamintas gratinas atliptų nuo dugno.



Patarimas Patiekite karštą arba šaltą.

Skrudinta kiauliena

sudėtingumo lygis: 3	KEPINIMAS, SKRUDINIMAS	1 val. 15 min.	porcijų skaičius: 4-6

Sudedamosios dalys:

- *700 g kiaulienos sprandinės*
- *2 morkos, supjaustytos juostelėmis*
- *30 ml augalinio aliejaus*
- *10 česnako skiltelių*
- *1 arbatinis šaukštelis džiovintų garstyčių*
- *1/2 arbatinio šaukštelio maltos kalendros*
- *1/2 arbatinio šaukštelio maltų kmynų*
- *100 ml geriamojo vandens*
- *Druskos pagal skonį*
- *Pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Plonu aštriu peiliu padarykite įpjovų kiaulės sprandinės gabale. Į kiekvieną įpjovą įkiškite morkų juostelių ir česnako skiltelių. Įtrinkite mėsą druska ir prieskoniais. 4 valandas palaikykite šaldytuve, kad užsimarinuotų.
2. Sudėkite mėsą į dubenį. Nustatykite režimą [FRY] (kepinimas), 160 °C, 15 min. Pakepkite mėsą aliejuje su atidarytu dangčiu, praėjus pusei laiko apverskite.
3. Įpilkite vandens ir uždarykite dangtį.
4. Nustatykite [ROAST] (skrudinimas) režimą, 140 °C, 1 val. Programai pasibaigus, paruoštą pagamintą kiaulieną perdėkite atgal į indą.

Grįžti į pagrindinį meniu



Vengriškas guliašas

sudėtingumo lygis: 3	KEPINIMAS, TROŠKINIMAS	1 val. 50 min.	porcijų skaičius: 6

Sudedamosios dalys:

- *700 g jautienos nugarinės*
- *1,2 l vandens*
- *200 ml sauso raudono vyno*
- *1 svogūnas*
- *2 morkos*
- *1 saliero šaknis*
- *4 bulvės*
- *40 ml augalinio aliejaus*
- *3 valgomieji šaukštai sutrintos paprikos*
- *2 bulgariškos raudonosios paprikos*
- *3 česnako skiltelės*
- *1 arbatinis šaukštelis cukraus*
- *1/3 arbatinio šaukštelio kmynų miltelių*
- *3 arbatiniai šaukšteliai miltų*
- *Pipirų, lauro lapų, druskos pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite mėsą dideliais kubeliais (~2 cm). Nulupkite ir supjaustykite daržoves (~1,5 cm).
2. Nustatykite režimą [FRY] (kepinimas) 50 min. Į daugiafunkcio puodo dubenį įpilkite aliejaus, tada sudėkite supjaustytą mėsą. Retsykiais pamaišykite. Likus 20 min. sudėkite morkas, svogūnus, česnakus ir saliero šaknį. Retsykiais pamaišykite. Likus 5 minutėms iki programos pabaigos, į dubenį įpilkite vyno ir palikite kepti.
3. Į daugiafunkcio puodo dubenį sudėkite supjaustytas bulves, paprikas, prieskonius, miltus ir druską. Greitai išmaišykite. Įpilkite vandens į dubenį. Uždarykite dangtį ir nustatykite režimą [STEW] (troškinimas), 120 °C, 1 val.
4. Pasibaigus programai, guliašą patiekite atskirose lėkštėse, pagal skonį – su grietine ir smulkintomis žolelėmis.



Stroganovo jautiena

sudėtingumo lygis: 2	KEPINIMAS	25 min.	porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

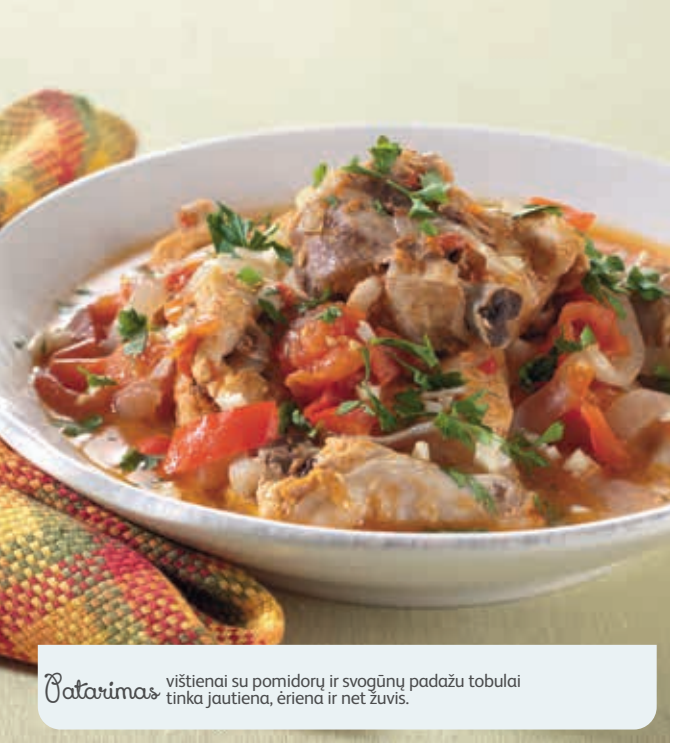
- *300 g jautienos (filė, nugarinės arba šoninės)*
- *1 svogūnas*
- *2 valgomieji šaukštai švelnių garstyčių*
- *150 g gluosninių kreivabudžių*
- *150 ml 22 % grietinėlės*
- *3 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus*
- *150 g riebios grietinės*
- *Druskos pagal skonį*
- *Pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Juostelėmis supjaustykite svogūnus, grybus ir jautieną.
2. Į daugiafunkcį puodą įpilkite alyvuogių aliejaus, sudėkite svogūnus, grybus ir jautieną.
3. Nustatykite režimą [FRY] (kepinimas) ir kepkite maistą 10 min.
4. Įpilkite grietinėlės, grietinės, įberkite druskos ir pipirų, nustatykite [FRY] režimą dar 15 min.
5. Patiekite karštą su bulvėmis arba ryžiais.

Patarimas Gluosninės kreivabudes galima pakeisti pievagrybiais.

Grįžti į pagrindinį meniu



Patarimas vištienai su pomidorų ir svogūnų padažu tobulai tinka jautiena, ėriena ir net žuvis.

Gruziniškas vištienos troškinys

sudėtingumo lygis: 1 | TROŠKINIMAS | 30 min. | porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *1 vidutinio dydžio višta (iki 1 kg)*
- *Pomidorai (maži) – 4 vnt.*
- *2 svogūnai*
- *Bulgariškos paprikos – 2 vnt.*
- *1 žiupsnelis bazilikų, susmulkintų*
- *1 žiupsnelis kalendros, susmulkintos*
- *1/4 arbatinio šaukštelio maltos raudonos aitriosios paprikos*
- *2 arbatiniai šaukšteliai maltos raudonosios paprikos*
- *3 česnako skiltelės, sutrintos*
- *Druskos pagal skonį*
- *Sviestas – 2 valgomieji šaukštai*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite vištieną gabaliukais, supjaustykite svogūną, pomidorus ir paprikas į pusžiedžius.
2. Nustatykite režimą [STEW] (troškinimas) 30 min. Į pašildytą daugiafunkcio puodo dubenį sudėkite vištienos gabaliukus, česnaką ir sviestą, maišykite vištienį 10 min. Pagardinkite prieskoniais ir druska. Tada suberkite svogūnus, pomidorus, papriką ir greitai išmaišykite. Uždarykite dangtį.
3. Pasibaigus programai, atsargiai atidarykite dangtį.
4. Patiekite su susmulkintomis žolelėmis.



Įdarytos paprikos

sudėtingumo lygis: 3 | KEPINIMAS, TROŠKINIMAS | 45 min. | porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *6 vidutinio dydžio saldžiosios paprikos*
- *300 g maltos mėsos*
- *80 g virtų ryžių*
- *1 aitrioji paprika (nebūtina)*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*

Padažui:

- *1 morkos*
- *1 svogūnas*
- *200 g konservuotų pomidorų*
- *0,5 l geriamojo vandens*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Perpjaukite paprikas ties koteliu, išimkite sėklas ir nuplaukite. Supjaustykite cukiniją mažais kubeliais arba sutarkuokite stambia tarka.
2. Maltą mėsą sumaišykite su smulkintomis aitriosiomis paprikomis, cukinijos kubeliais ir prieskoniais. Įdarykite paprikas ir padėkite jas į šalį.
3. Į puodą įpilkite aliejaus, nustatykite režimą [FRY] (kepinimas), 160 laipsnių, 15 min., ir palikite atidarytą dangtį. Sudėkite pusžiedžiais supjaustytus svogūnus ir sutarkuotas morkas. Retsykiais pamaišykite, sudėkite cukiniją ir pomidorus su sultimis.
4. Įdarytas paprikas padėkite prie troškintų daržovių, pridėkite vandens, druskos ir pipirų. Nustatykite režimą [STEW] (troškinimas) 30 min.
5. Troškintas daržoves perkelkite į trintuvo indą ir maišykite iki tirštos konsistencijos. Išdėliokite paprikas ant lėkščių patiekimui ir užpilkite daržovių padažu. Jei reikia, patiekite su grietine."

Grįžti į pagrindinį meniu



GARINTA LAŠIŠA

sudėtingumo lygis: 1	GARINIMAS	15 min.	porcijų skaičius: 2

Sudedamosios dalys:

- *500 g lašišos filė (~3 vnt.)*
- *2 didelės brokolio ir žiedinio kopūsto galvos*
- *1 griežinėliais pjaustyta morka*
- *1/2 citrinos*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Supjaustykite lašišą į kepsnelius, užpilkite citrinų sulčių, druskos ir pipirų pagal skonį, ir sudėkite į prie jūsų daugiafunkcio puodo pridėtą garinimo krepšelį.
2. Į garinimo krepšelį sudėkite morkas, žiedinio kopūsto ir brokolio gabaliukus. Į maisto gaminimo dubenį įpilkite stiklinę vandens.
3. Garinimo krepšelį įdėkite į dubenį. Nustatykite režimą [STEAM] (garinimas) 15 min. Uždarykite dangtį.
4. Pasibaigus programai, atsargiai atidarykite dangtį.
5. Patiekite atskirose lėkštėse. Prieš patiekdami užpilkite truputį alyvuogių aliejaus.



GARUOSE KEPTI KALAKUTIENOS KOTLETAI

sudėtingumo lygis: 1	GARINIMAS	15 min.	porcijų skaičius: 4

Sudedamosios dalys:

- *300 g kalakutienos filė*
- *1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus*
- *150 ml vandens*

Salotoms:

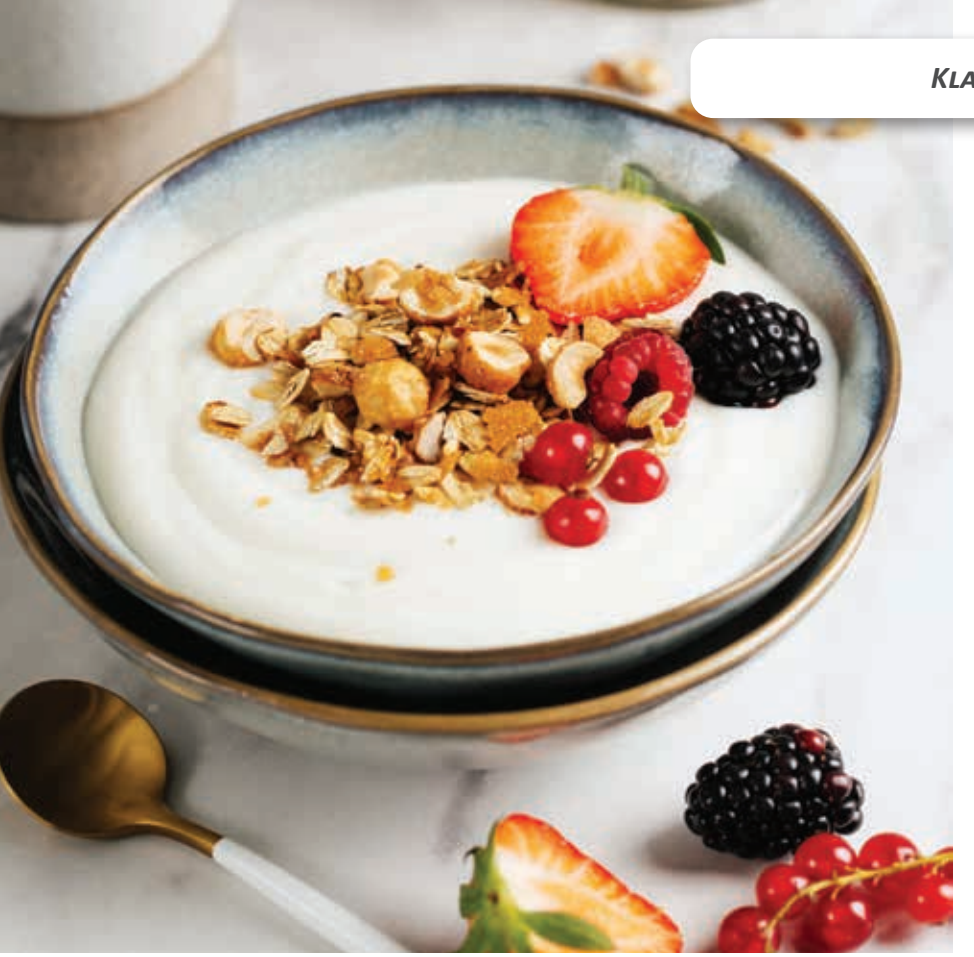
- *8 vyšniniai pomidorai*
- *150 g lapinių salotų*
- *Druskos ir pipirų pagal skonį*

Gaminimo žingsniai

1. Sumalkite kalakutienos filė, pagardinkite druska ir prieskoniais. Suformuokite mažus paplotėlius.
2. Į daugiafunkcio puodo dubenį įpilkite vandens.
3. Sudėkite kotletus į garų krepšelį, pridėtą prie prietaiso, tada įdėkite krepšelį į daugiafunkcio puodo dubenį.
4. Nustatykite režimą [STEAM] (garinimas) 15 min.
5. Uždarykite dangtį.
6. Pasibaigus programai, atsargiai atidarykite dangtį.
7. Kotletus patiekite ant lėkštės su lapinių salotų ir vyšninių pomidorų salotomis. Prieš patiekdami užpilkite šalto spaudimo alyvuogių aliejaus.

Patarimas .Kalakutienos filė galima pakeisti malta kiauliena. Taip pat galite naudoti pagal skonį pagardintą maltą vištieną.

Grįžti į pagrindinį meniu



KLASIKINIS JOGURTAS

sudėtingumo lygis: 1

JOGURTAS

10 val.

porcijų skaičius: 6

Patarimas

Naudojant UHT pieną, jo nereikia pirmiausia užvirinti. Naudojant nenugriebtą arba pasterizuotą pieną, pirmiausia reikia jį užvirinti, tada atvėsinti iki kambario temperatūros. Kaip starterį galite naudoti sausą liofilizuotą starterio kultūrą.

Sudedamosios dalys:

- *1 l nenugriebto pieno (min. 3,2 % riebumo)*
- *100 g natūralaus jogurto be priedų*

Gaminimo žingsniai

1. Iki vientisos konsistencijos išmaišykite pieną su jogurtu. Išpilstykite į stiklines (tinkamas orkaitei) arba tiesiai į maisto gaminimo dubenį.
2. Įdėkite dubenį į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį. Nustatykite režimą [YOGURT] (jogurtas) 8 val.
3. Pasibaigus fermentacijos ciklui, padėkite jogurtą į šaldytuvą bent 5 valandoms.

Grįžti į pagrindinį meniu



* Reali forma gali skirtis nuo iliustracijos.

Duona su Raudonėliu

sudėtingumo lygis: 5

JOGURTAS, KEPIMAS

2 val. 10 min.

porcijų skaičius: 6

Patarimas

Iki 20 % kvietinių miltų pakeiskite pilno grūdo arba grikių miltais, kad gautumėte įdomesnį ir stipresnį skonį. Taip pat galite padidinti temperatūrą, jei mėgstate labiau paskrudusią plutą. Orui nepralaidžioje talpoje duona gali būti kelias dienas. Pasenusią duoną galima supjaustyti ir paskrudinti arba panaudoti brusketai ar apkepams.
**Jei šiame žingsnyje jūsų tešla pakankamai neiškilo, gali būti, kad jūsų mielės žuvo arba panaudojote pernelyg karštą vandenį. Tokiu atveju pabandykite įmaišyti naujų mielių.*

Sudedamosios dalys:

- *500 g stiprių kvietinių miltų (aukščiausios klasės)*
- *300 ml šilto vandens*
- *10 g druskos*
- *10 ml saulėgrąžų aliejaus*
- *10 g cukraus*
- *2 g sauso raudonėlio*
- *6 g sausų mielių*

Gaminimo žingsniai

1 ŽINGSNIS: Tešlos paruošimas

1. Puodelyje su šiltu vandeniu kambario temperatūros) sumaišykite mieles ir cukrų, kol visiškai ištirps. Įpilkite aliejaus. Atskirame dubenyje sumaišykite miltus su druska ir raudonėliu. Skystą mišinį sumaišykite su sausais ingredientais ir išminkykite su virtuvės kombainu arba rankomis, kol susidarys vientisa konsistencija (~10 min.).

2 ŽINGSNIS: Tešlos kildinimas

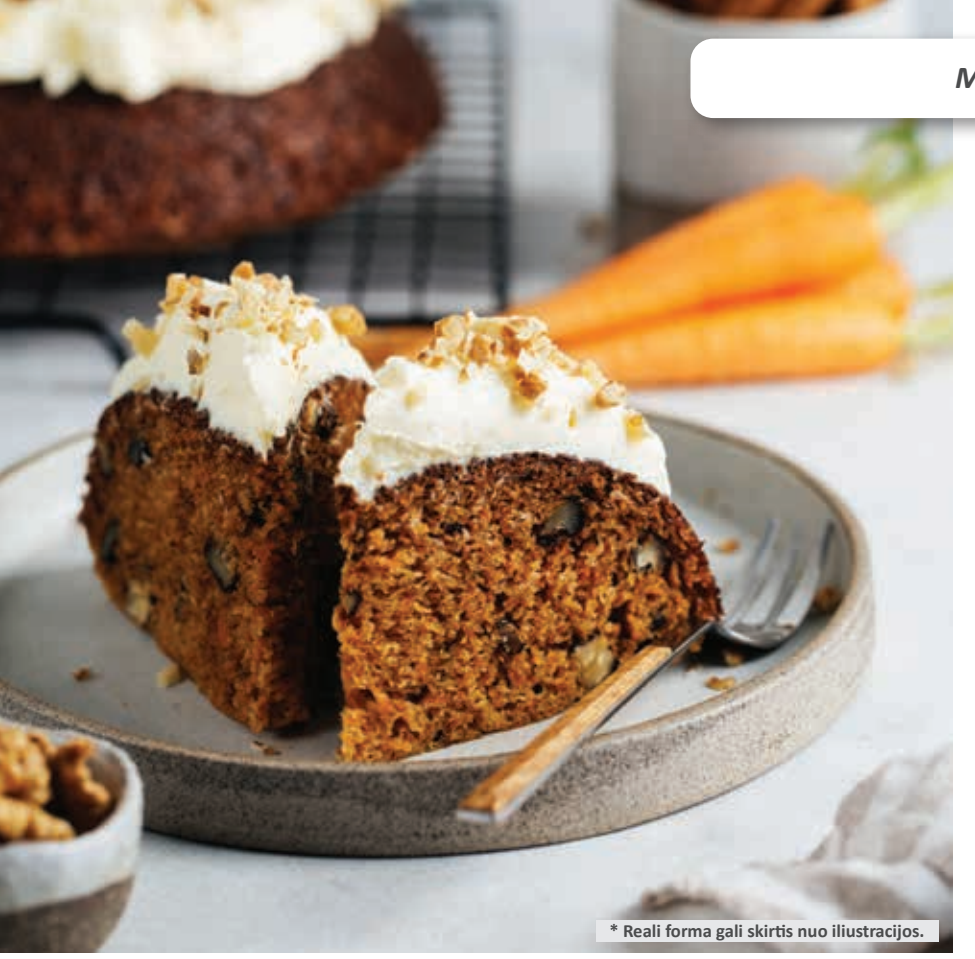
2. Suformuokite iš tešlos rutulį ir padėkite jį į maisto gaminimo dubenį. Tuomet dubenį įdėkite į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį ir nustatykite [YOGURT/DOUGH RISING] (jogurtas / tešlos kildinimas) režimą 30 min.
3. Fermentacijos ciklo pabaigoje atidarykite dangtį – tešla turėtų būti pakilusi 2 kartus.* Išimkite tešlą iš dubens ir minkykite, kol nebeliks susikaupusių dujų ar oro burbuliukų. Vėl iš tešlos suformuokite rutulį ir padėkite jį atgal į dubenį. Uždarykite dangtį ir nustatykite [YOGURT/DOUGH RISING] (jogurtas / tešlos kildinimas) režimą dar 30 min.

3 ŽINGSNIS: Tešlos kepimas

4. Programai pasibaigus patikrinkite, ar tešla iškilo dvigubai. Jei taip, uždarykite dangtį ir nustatykite režimą [BAKE] (kepimas), 140 °C, 40 min.
5. Atidarykite dangtį ir išimkite duoną apversdami dubenį.
6. Padėkite duoną atgal į dubenį, tamsiąja puse į viršų. Uždarykite dangtį ir nustatykite režimą [BAKE] (kepimas), 140 °C, 30 min.
7. Programai pasibaigus, atidarykite dangtį ir palikite duoną atvėsti. Išimkite iš dubens jį apversdami.
8. Palikite visiškai atvėsti, ir tik tada pjaustykite aštriu peiliu. Patiekite su česnakiniu sviestu.

Grįžti į pagrindinį meniu

Morkų pyragas



sudėtingumo lygis: 2

KEPIMAS

40 min.

porcijų skaičius: 6

Sudedamosios dalys:

- *135 g tarkuotų morkų (išspaustų)*
- *200 g rudojo cukraus*
- *2 kiaušiniai*
- *70 g stambiai smulkintų graikinių riešutų*
- *10 g kepimo miltelių*
- *155 g nusijotų miltų*
- *80 g obuolių tyrės*
- *Apelsinas (žievelė)*
- *50 g augalinio aliejaus*
- *2 g malto cinamono*
- *1 g muskato riešuto*

Glazūrai:

- *100 g cukraus glajaus*
- *100 g suminkštinto sviesto*
- *250 g maskarponės kremo*

Gaminimo žingsniai

1. Smulkiai sutarkuokite 2 morkas ir išspauskite visas sultis. Turėtumėte gauti apie 135 g morkų.
2. Į atskirą dubenį sudėkite kiaušinius, cukrų ir apelsino žievelę. Gerai išplakite.
3. Sumaišykite su miltais, kepimo milteliais, cinamonu, muskato riešutu ir graikiniais riešutais. Įpilkite aliejaus (bekvapio) ir obuolių tyrės.
4. Sumaišykite visus ingredientus ir maišykite silikonine mentele, kol gausite vientisą tešlą.
5. Perpilkite pyragą į maisto gaminimo dubenį ir pasirinkite režimą [BAKE] (kepimas), 160 °C, 40 min.
6. Išimkite pyragą apversdami dubenį ir palikite atvėsti.
7. Glazūrai: išplakite sviestą, glazūros cukrų ir maskarponės kremą tol, kol susidarys tvirtokos viršūnės.
8. Papuoškite pyragą glazūra, tolygiai ją paskleisdami mentele. Apibarstykite smulkintais graikiniais riešutais.

Grįžti į pagrindinį meniu



Minkštas šokoladinis pyragas

sudėtingumo lygis: 2

KEPIMAS

40 min.

porcijų skaičius: 6

Patarimas

Jei norite kitokio skonio, į tešlą galite įdėti riešutų, uogų arba slyvų.

Sudedamosios dalys:

- *200 g sviesto*
- *200 g cukraus*
- *4 kiaušiniai*
- *250 ml pieno*
- *350 g miltų*
- *100 g kakavos miltelių*
- *10 g kepimo miltelių*
- *1 arbatinis šaukštelis sviesto (dubeniui)*
- *Pekano riešutas papuošti*

Gaminimo žingsniai

1. Išlydykite sviestą ir maišymo dubenyje sumaišykite su cukrumi. Gerai išmaišykite, po vieną įmušdami kiaušinius. Įpilkite pieno (kambario temperatūros) ir išmaišykite.
2. Į nusijotus miltus suberkite kakavą ir kepimo miltelius. Sumaišykite visus ingredientus iki vientisos tešlos. Sviestu patepkite daugiafunkcio puodo maisto gaminimo dubenį. Supilkite į jį tešlą.
3. Įdėkite dubenį į daugiafunkcį puodą. Uždarykite dangtį. Nustatykite režimą [BAKE] (kepimas), 150 °C, 1 val.
4. Programai pasibaigus, atidarykite dangtį ir leiskite pyragui truputį atvėsti. Tada išimkite iš dubens jį apversdami.
5. Patiekite su šokoladiniu glajumi ir šviežiomis uogomis arba smulkintais riešutais pagal skonį.

NB. Kiaušinius ir pieną dėti (pilti) reikia kambario temperatūros.

Grįžti į pagrindinį meniu

PL

Tefal

simply cook plus



Witamy w świecie TEFAL Simply Cook Plus.

Dzięki 12 trybom gotowania, regulowanym ustawieniom i trybowi ręcznego gotowania z łatwością przygotujesz wszystko, co lubisz, od pożywnych śniadań po pyszne gulasze, zupy, dania na parze, doskonałe dania z ryżu, a nawet ciasta! Naciśnij kilka przycisków i przygotuj proste domowe słodycze i wyjątkowe smakołyki!

Więcej wskazówek i informacji na temat każdego menu można znaleźć w instrukcji obsługi.

Codziennie delektuj się prostymi i pysznymi domowymi potrawami!

Opis panelu sterowania 243
Tabela programów gotowania 244
ŚNIADANIE 245
Płatki owsiane z bananami i malinami 245
Jaglanka z dynią 245



ZUPY 246
Barszcz 246
Hiszpańska zupa z fasolą i chorizo 246
Kapuśniak 247
Zupa z klopsikami z indyka 247



DANIA GŁÓWNE I DODATKI 248
Podsmażane ziemniaki z pieczarkami 248
Gulasz warzywny 248
Zapiekanka ziemniaczana 249
Pieczeń wieprzowa 249
Gulasz węgierski 250
Strogonow 250
Gulasz z kurczaka w stylu gruzińskim 251
Faszerowana papryka 251



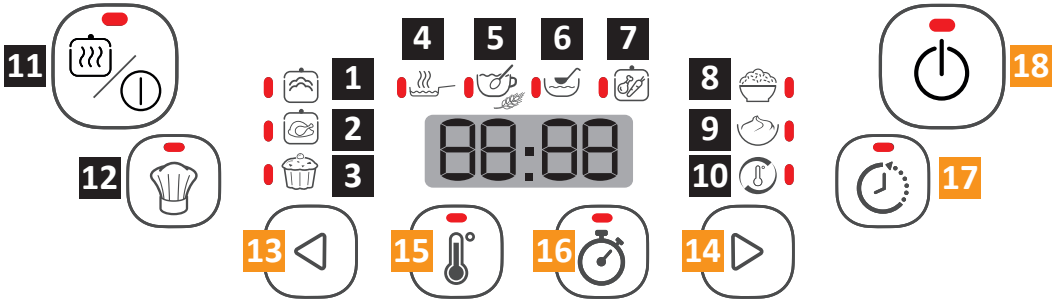
DANIA GOTOWANE NA PARZE 252
Łosoś gotowany na parze 252
Burgery z indyka na parze 252



WYPIEKI I DESERY 253
Jogurt klasyczny 253
Chleb z oregano 254
Ciasto marchewkowe 255
Delikatne ciasto czekoladowe 256



WPROWADZENIE DO PANELU STEROWANIA



	MENU	OPIS
1		**GOTOWANIE NA PARZE** Gotuj jedzenie na parze uzyskiwanej z wody wlanej do garnka. Idealny do przygotowywania przepisów, które są zrównoważone i wyraziste w smaku.
2		**PIECZENIE** Przygotuj dużą porcję mięsa, ryby lub warzywa. Aby skorzystać z tego menu, do misy należy wlać trochę tłuszczu i płynu.
3		**WYPIEKI** Przygotuj desery, ciasta lub przepisy, takie jak chleb.
4		**SMAŻENIE** Smaż małe kawałki składników z użyciem oleju. Maks. ilość oleju: 350 ml
5		**OWSIANKA** Przygotuj pożywną mieszankę zbożową z mlekiem.
6		**ZUPA** Przygotuj pożywny i naturalny posiłek lub bulion warzywny. Maks. ilość: Poziom 8 w misie do gotowania
7		**DUSZENIE/WOLNE GOTOWANIE** W prosty sposób przygotuj przepisy w potrawce lub wolno gotuj nawet przez 8 godzin, aby uzyskać delikatny i aromatyczny efekt.
8		**RYŻ/ZIARNA (automatyczny)** Gotowanie ryżu i inne rodzajów ziaren. Zalecenia dotyczące gotowania są dostępne w części dotyczącej RYŻU/ZBÓŻ w instrukcji obsługi. Maks. ilość: oznaczenie 8
9		**JOGURT** Fermentuj jogurt bezpośrednio wewnątrz misy do gotowania lub naczynia nadającego się do używania w piekarniku. Funkcji tej można również użyć do wyrośnięcia ciasta.
10		**PODGRZEWANIE** Ponowne podgrzewanie potraw, które są już ugotowane.

	KLUCZ	OPIS
11		**ANULOWANIE/UTRZYMANIE CIEPŁA** Funkcja służąca do anulowania menu lub ręcznego włączania utrzymania ciepła podczas wyboru menu. Zielony wskaźnik Wł.: Funkcja utrzymywania ciepła jest aktywna Zielony wskaźnik miga: menu zawiera funkcję automatycznego utrzymywania ciepła po zakończeniu cyklu gotowania.
12		**TRYB RĘCZNY** Gotuj potrawy tak, jak lubisz. Ustaw własny czas i temperaturę gotowania. Ostatnie ustawienia zostaną zapisane do kolejnego użycia.
13		**Przycisk Do tyłu/«Zmniejsz»** Wybór menu od 10 do 1 lub skrócenie czasu lub zmniejszenie temperatury gotowania.
14		**Przycisk Do przodu/«Zwiększ»** Wybór menu od 1 do 10 lub wydłużenie czasu lub zwiększenie temperatury gotowania.
15		**Przycisk TEMPERATURY ze wskaźnikiem** Naciśnij ten przycisk, jeśli konieczna jest regulacja temperatury.
16		**Przycisk ZEGARA ze wskaźnikiem** Naciśnij ten przycisk, jeśli konieczne jest ustawienie czasu.
17		**Przycisk OPÓŹNIONEGO URUCHAMIANIA ze wskaźnikiem** Służy do programowania rozpoczęcia gotowania z wyprzedzeniem. Wyświetlany czas obejmuje pełny czas gotowania w wybranym menu.
18		**Przycisk START ze wskaźnikiem** Służy do uruchomienia menu gotowania z zaprogramowanym czasem i temperaturą gotowania.

Więcej informacji na temat funkcji można znaleźć w instrukcji obsługi.

TABELA PROGRAMÓW GOTOWANIA

MENU		CZAS GOTOWANIA			TEMPERATURA		OPÓŹNIONE URUCHAMIANIE		Automatyczne UTRZYMYWANIE CIEPŁA	POŁOŻENIE POKRYWY	
		Domyślnie	Regulacja	Zakres	Domyślnie	Zakres	Zakres	Regulacja		zamknięte	otwarte
	GOTOWANIE NA PARZE	40 min	5 min	15 m - 2 h	100°C	-	Do 24 godz.	5 min	NIE	-	-
	PIECZENIE	45 min	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	140/150/ 160°C	Do 24 godz.	5 min	NIE	-	-
	WYPIEKI	1 h	5 min	30 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NIE	5 min	NIE	-	-
	SMAŻENIE	20 min	1 min	5 m - 1 h 30 m	160°C	130/140/ 150/160°C	NIE	-	NIE	-	-
	OWSIANKA	20 min	1 min	5 m - 2 h	100°C	90/95/ 100°C	Do 24 godz.	5 min	TAK	-	-
	ZUPA	1 h	5 min	10 m - 2 h	100°C	90/100/ 110°C	Do 24 godz.	5 min	TAK	-	-
	DUSZENIE/ WOLNE GOTOWANIE	1 h	5 min	20 m - 8 h	100°C	80/90/ 100/120°C	Do 24 godz.	5 min	TAK	-	-
	RYŻ/ZIARNA	Programy	-	Programy	Programy	-	Do 24 godz.	5 min	TAK	-	-
	JOGURT/ WYRASTANIE CIASTA	8 h	15 min	10 m - 12 h	40°C	30/40°C	NIE	-	NIE	-	-
	PODGRZEWANIE	25 min	5 min	5 m - 1 h	80°C	80/100°C	NIE	-	NIE	-	-
	TRYB MANUALNY	30 min	5 min	5 m - 9 h	100°C	40–160°C (przyrost co 10°C)	Do 24 godz.	5 min	NIE	-	-
	ANULOWANIE /Automatyczne UTRZYMYWANIE CIEPŁA	-	-	-	75°C	-	-	-	-		-
	OPÓŹNIONE URUCHAMIANIE	-	-	-	-	-	-	-	-		



Porada Można również użyć pełnoziarnistych płatków. W tym przypadku należy gotować nieco dłużej

Płatki owsiane z bananami i malinami

Stopień trudności: 1	OWSIANKA	15 minut	Liczba porcji: 2

Składniki:

- *150 g płatków owsianych*
- *600 ml mleka*
- *20 g masła (opcjonalnie)*
- *Sól, cukier — do smaku*
- *Maliny, banany lub inne dodatki*

Etapy gotowania

1. Dodaj płatki owsiane, mleko, sól i cukier do misy urządzenia i wymieszaj.
2. Umieść misę do gotowania w urządzeniu. Zamknij pokrywę.
3. Ustaw tryb [OWSIANKA] na 15 minut.
4. Podawaj na gorąco lub na zimno w miseczce.
5. Udekoruj pokrojonym bananem i malinami.



Porada Przepis można zmienić, dodając przyprawy, takie jak cynamon lub gałka muszkatołowa.

Jaglanka z dynią na mleku kokosowym

Stopień trudności: 1	OWSIANKA	30 minut	Liczba porcji: 4

Składniki:

- *200 g płatków owsianych*
- *600 ml mleka kokosowego*
- *400 ml wody pitnej*
- *150 g dyni*
- *Sól do smaku*
- *Cukier waniliowy — do smaku*

Etapy gotowania

1. Obierz dynię i pokrój na małe kawałki.
2. Dokładnie opłucz płatki jaglane pod zimną bieżącą wodą.
3. Dodaj płatki jaglane, dynię, mleko, wodę, sól i cukier do misy urządzenia i wymieszaj.
4. Umieść misę w urządzeniu. Zamknij pokrywę.
5. Ustaw tryb [OWSIANKA] na 30 minut.
6. Podawaj na gorąco lub na zimno w małych miseczkach. W razie potrzeby dodaj masło.

Powrót do menu głównego



Porada Odstaw barszcz na kilka godzin, aby nabrał mocniejszego aromatu.

Barszcz

Stopień trudności: 2	SMAŻENIE, ZUPA	1 godz. 40 minut	Liczba porcji: 6-8

Składniki:

- *300 g pokrojonej wołowiny*
- *3 średnie ziemniaki, pokrojone*
- *100 g kapusty białej, pokrojonej*
- *1,2 l wody pitnej*
- *2 ząbki czosnku*
- *1 mała cebula, obrana*
- *1 mała marchewka, grubo tarta*
- *1 średni burak*
- *2 łyżki krojonych pomidorów*
- *2 łyżki oleju roślinnego*
- *1 łyżeczka cukru*
- *2 łyżki soku z cytryny*
- *Sól do smaku*
- *2-3 ziarna pieprzu*

Etapy gotowania

1. Zetrzyj marchew i buraki na tarce o grubych oczkach. Pokrój cebulę na cienkie paski. Pokrój mięso na kostki o wielkości 2x2 cm, pokrój ziemniaki na kawałki, drobno pokrój kapustę i zgnieć czosnek.
2. Dodaj olej roślinny, cebule, marchew, mięso i buraki do misy.
3. Ustaw tryb [SMAŻENIE] na 40 minut. Po 10 minutach dodaj pomidory, sok z cytryny, cukier, sól i pieprz. Wymieszaj i kontynuuj gotowanie.
4. Dodaj kapustę i ziemniaki. Dolej wodę. Zamknij pokrywę. Ustaw tryb [ZUPA] na 1 godzinę.
5. Po zakończeniu cyklu gotowania ostrożnie otwórz pokrywę (z naczynia może wydostać się duża ilość pary).
6. Do gotowego barszczu dodaj siekany czosnek i liść laurowy i poczekaj, aż oddadzą aromat.
7. Podawaj zupę w głębokich miskach z kwaśną śmietaną i ziołami (opcjonalnie).



Porada Bulion można zastąpić wodą pitną.

Hiszpańska zupa z białą fasolą

Stopień trudności: 2	ZUPA	30 minut	Liczba porcji: 6-8

Składniki:

- *150 g surowych kiełbasek chorizo lub dowolnej pikantnej kiełbasy*
- *1,5 l bulionu drobiowego*
- *1 puszka białej fasoli (ok. 180 g)*
- *2 liście laurowe*
- *Szczypta szafranu*
- *1 cebula (mała), drobno pokrojona*
- *1 czerwona papryka — pokrojona*
- *80 g pomidorów w sosie własnym*
- *80 g liści buraka (lub szpinaku)*
- *1 łyżka słodkiej papryki*
- *3 ząbki czosnku, zgniecione*
- *1 papryczka chili, drobno pokrojona*

Etapy gotowania

1. Pokrój kiełbaski na kawałki.
2. Umieść wszystkie składniki i przyprawy (z wyjątkiem buraków lub szpinaku) w misie urządzenia. Zamknij pokrywę. Ustaw tryb [ZUPA] na 30 minut.
3. Po zakończeniu cyklu gotowania dodaj liście buraka lub szpinaku do gorącej zupy i zostaw na 5 minut. Podawaj na gorąco.

Powrót do menu głównego



Porada Świeżą kapustę można zastąpić kapustą kiszoną. Można również zrobić wegetariańską wersję zupy, nie dodając mięsa. Zamiast borowików można dodać pieczarki lub w ogóle nie dodawać grzybów.

Kapuśniak

Stopień trudności: 2	SMAŻENIE, ZUPA	30 minut	Liczba porcji: 6-8

Składniki:

- *150 g kapusty*
- *300 g mięsa wołowego, krojonego w kostkę (2 cm)*
- *2 ziemniaki, krojone*
- *1 marchew (mała)*
- *1 cebula (mała), pokrojona w kostkę*
- *1,6 l wody pitnej*
- *3 łyżki oleju roślinnego*
- *80 g borowików, umytych i pokrojonych*
- *3 łyżki oleju roślinnego*
- *Sól i pieprz do smaku*
- *Aromatyczne zioła do przyprawienia (opcjonalnie)*

Etapy gotowania

1. Dodaj olej roślinny, cebulę, marchew, mięso i grzyby do misy urządzenia.
2. Ustaw tryb [SMAŻENIE] na 40 minut. Po 10 minutach dodaj kapustę, sól i pieprz. Mieszaj co 10 minut i gotuj.
3. Dodaj ziemniaki do misy urządzenia i dolej wody. Zamknij pokrywę i ustaw tryb [ZUPA] na 1 godzinę.
4. Po zakończeniu programu ostrożnie otwórz pokrywę (z naczynia może wydostać się duża ilość pary).
5. Podawaj w miseczkach i posyp siekanymi ziołami.
6. Podawaj z kwaśną śmietaną (opcjonalnie).



Porada Ziemniaki można zastąpić innymi składnikami, takimi jak: makaron, vermicelli, pierogi lub ryż.

Zupa z klopsikami z indyka

Stopień trudności: 2	SMAŻENIE, ZUPA	1 godzina	Liczba porcji: 6-8

Składniki:

- *350 g mielonego mięsa z indyka*
- *1,5 l wody*
- *2 ziemniaki*
- *2 łodygi selera*
- *1 marchew*
- *Szczypta szafranu*
- *1 łyżka oleju roślinnego do smażenia*
- *Świeże zioła — 2 gałązki*
- *Sól do smaku*

Etapy gotowania

1. Posól mięso mielone i podziel na równe kulki o średnicy nie większej niż 3-4 cm. Pokrój marchew na plastry, seler na półkola, ziemniaki na duże kostki.
2. Dodaj marchew i seler do misy urządzenia i dodaj olej.
3. Ustaw tryb [SMAŻENIE] na 20 minut. Mieszaj od czasu do czasu.
4. Po zakończeniu programu gotowania dodaj ziemniaki, klopsiki, sól, wodę i szafran. Zamknij pokrywę. Ustaw tryb [ZUPA] na 40 minut.
5. Po zakończeniu programu ostrożnie otwórz pokrywę (z naczynia może wydostać się duża ilość pary).
6. Podawaj na gorąco w miseczkach.

Powrót do menu głównego



Tip Zaleca się płukanie i osuszenie ziemniaków w celu usunięcia skrobi przed smażeniem, aby uniknąć ich sklejania się podczas gotowania. Zalecamy również dodawanie soli dopiero wtedy, gdy ziemniaki są prawie gotowe.

Podsmażane ziemniaki i grzyby

Stopień trudności: 1	SMAŻENIE	50 minut	Liczba porcji: 4

Składniki:

- *450 g ziemniaków do smażenia*
- *1 cebule*
- *4 łyżki oleju roślinnego*
- *150 g pieczarek*
- *100 g boczniaka*
- *Pietruszka — 3 gałązki*
- *1 łyżka masła*
- *Sól do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój ziemniaki i grzyby na duże kawałki, a cebule w półkrążki.
2. Wlej olej do misy i ustaw tryb [SMAŻENIE] na 50 minut. Włóż grzyby do misy urządzenia. Po 10 minutach dodaj ziemniaki i zamieszaj. Smaż grzyby i ziemniaki przez 20 minut.
3. Dodaj cebulę do misy urządzenia, dokładnie wymieszaj i, nie zamykając pokrywy, kontynuuj podsmażanie do uzyskania złoto-brązowego koloru. Jeśli to konieczne (w zależności od wielkości grzybów), gotuj nieco dłużej. Pod koniec programu gotowania przyprawy solą, drobno krojonymi ziołami i łyżką zimnego masła do smaku.
4. Podawaj na talerzach.



Porada Używaj sezonowych warzyw do duszenia, zastępując składniki zgodnie z preferencjami.

Gulasz warzywny

Stopień trudności: 1	DUSZENIE	50 minut	Liczba porcji: 4

Składniki:

- *1 bakłażan*
- *2 słodkie papryki*
- *2 pomidory*
- *3 łyżki pasty pomidorowej*
- *1 marchew*
- *50 ml wody pitnej*
- *1 cebula (średnia)*
- *3 łyżki oleju roślinnego*
- *2 ząbki czosnku*
- *Liście kolendry, rozmaryn*
- *Sól i przyprawy do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój bakłażana na półkrążki o grubości 1,5 cm; posiekaj cebulę, kolendrę i czosnek; pokrój marchew, paprykę i pomidory na kawałki.
2. Wlej olej do misy urządzenia i ustaw tryb [DUSZENIE] na 120˚C na 40 minut. Włóż wszystkie warzywa i pastę pomidorową. Dodaj wodę, wymieszaj dokładnie i dopraw.
3. Zamknij pokrywę.
4. Podawaj gotowe danie na zimno lub na ciepło. Przed podaniem posyp odrobiną siekanych ziół.

Powrót do menu głównego



Porada Do przygotowania zapiekanki wybierz gatunek ziemniaków bogaty w skrobię, np. Russet.

Zapiekanka ziemniaczana

Stopień trudności: 2 | DUSZENIE | 50 minut | Liczba porcji: 4

Składniki:

- *6–7 ziemniaków (średnich)*
- *80 g tartego sera (Edam, Gouda, Emmentaler)*
- *150 ml śmietany*
- *1 łyżka masła*
- *1 por*
- *1 ząbek czosnku*
- *1 łyżeczka gałki muszkatołowej*
- *Biały pieprz i sól do smaku*
- *Świeży tymianek do smaku*

Etapy gotowania

1. Nasmaruj wnętrze misy urządzenia masłem.
2. Pokrój ziemniaki na cienkie plasterki (2–3 mm) ostrym nożem, a białą część pora na cienkie paski. Wymieszaj czosnek, śmietanę, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Umieść ziemniaki w warstwach w misie urządzenia na przemian z mieszanką śmietany i tartego sera. Przykryj składniki warstwą śmietany.
3. Zamknij pokrywę urządzenia i ustaw tryb [DUSZENIE] na 90°C na 50 minut.
4. Po zakończeniu cyklu gotowania otwórz pokrywę i pozostaw do ostygnięcia, następnie delikatnie odwróć misę do góry dnem, aby wyjąć gotową zapiekankę.



Porada Podawaj na gorąco lub na zimno.

Pieczeń wieprzowa

Stopień trudności: 3 | SMAŻENIE, PIECZENIE | 1 godz. 15 minut | Liczba porcji: 4-6

Składniki:

- *700 g karkówki wieprzowej*
- *2 marchewki, w paskach*
- *30 ml oleju roślinnego*
- *10 ząbków czosnku*
- *1 łyżeczka wytrawnej musztardy*
- *1/2 łyżeczki mielonej kolendry*
- *1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego*
- *100 ml wody pitnej*
- *Sól do smaku*
- *Pieprz do smaku*

Etapy gotowania

1. Za pomocą cienkiego i ostrego noża zrób kilka małych nacięć na całym kawałku karkówki. Do każdego nacięcia włóż paski marchwi i ząbki czosnku. Natrzyj mięso solą i przyprawami. Marynuj przez 4 godziny w lodówce.
2. Włóż mięso do misy urządzenia. Ustaw tryb (SMAŻENIE) na 160°C na 15 minut. Smaż mięso w oleju przy otwartej pokrywie i obróć w połowie smażenia.
3. Dodaj wodę i zamknij pokrywę.
4. Ustaw tryb [PIECZENIE] na 140°C na 1 godzinę. Po zakończeniu trybu przełóż przygotowaną wieprzowinę do naczynia.

Powrót do menu głównego



Gulasz węgierski

Stopień trudności: 3	SMAŻENIE, DUSZENIE	1 godz. 50 minut	Liczba porcji: 6

Składniki:

- *700 g wołowiny*
- *1,2 l wody*
- *200 ml wytrawnego czerwonego wina*
- *1 cebula*
- *2 marchewki*
- *1 seler korzeniowy*
- *4 ziemniaki*
- *40 ml oleju roślinnego*
- *3 łyżki mielonej papryki*
- *2 czerwone papryki*
- *3 ząbki czosnku*
- *1 łyżeczka cukru*
- *1/3 łyżeczki kminu rzymskiego w proszku*
- *3 łyżeczki mąki*
- *Ziarna pieprzu, liście laurowe i sól do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój mięso w duże kostki (ok. 2 cm). Obierz i pokrój warzywa na kawałki (ok. 1,5 cm).
2. Ustaw tryb [SMAŻENIE] na 50 minut. Dodaj olej do misy urządzenia, a następnie dodaj pokrojone mięso. Mieszaj od czasu do czasu. Dodaj marchew, cebule, czosnek i korzeń selera na 20 minut. Mieszaj od czasu do czasu. 5 minut przed końcem programu wlej wino do misy urządzenia i gotuj.
3. Dodaj pokrojone ziemniaki, paprykę, przyprawy, mąkę i sól do misy urządzenia. Zamieszaj szybko. Wlej wodę do misy. Zamknij pokrywę i ustaw tryb [DUSZENIE] na 120°C na 1 godzinę.
4. Po zakończeniu programu gotowania rozłóż gulasz na talerze i udekoruj kwaśną śmietaną i siekanymi ziołami zgodnie z preferencjami.



Strogonow

Stopień trudności: 2	SMAŻENIE	25 minut	Liczba porcji: 4

Składniki:

- *300 g wołowiny (np. łata lub polędwica)*
- *1 cebula*
- *2 łyżki łagodnej musztardy*
- *150 g boczniaka*
- *150 ml śmietany 22%*
- *3 łyżki oliwy z oliwek*
- *150 g tłustej kwaśnej śmietany*
- *Sól do smaku*
- *Pieprz do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój cebule, grzyby i wołowinę na paski.
2. Wlej oliwę z oliwek do misy urządzenia, dodaj cebule, grzyby i wołowinę.
3. Ustaw tryb [SMAŻENIE] i smaż składniki przez 10 minut.
4. Dodaj śmietanę, kwaśną śmietanę, sól i pieprz, a następnie ustaw tryb [SMAŻENIE] na kolejne 15 minut.
5. Podawaj na gorąco z ziemniakami lub ryżem.

Porada Boczniaki można zastąpić pieczarkami.

Powrót do menu głównego



Porada W czachochbili doskonale sprawdza się wołowina, jagnięcina, a nawet ryby.

Gulasz z kurczaka w stylu gruzińskim

Stopień trudności: 1 | DUSZENIE | 30 minut | Liczba porcji: 4

Składniki:

- *1 średni kurczak (do 1 kg)*
- *4 pomidory (małe)*
- *2 cebule*
- *2 papryki*
- *1 pęczek bazylii, drobno pokrojony*
- *1 pęczek kolendry, drobno pokrojony*
- *1/4 łyżeczki zmielonej ostrej czerwonej papryki*
- *2 łyżeczki zmielonej czerwonej papryki*
- *3 ząbki czosnku, zgniecione*
- *Sól do smaku*
- *2 łyżki masła*

Etapy gotowania

1. Pokrój kurczaka na kawałki, pokrój cebulę, pomidory i paprykę na półkrążki.
2. Ustaw tryb [DUSZENIE] na 30 minut. Umieść kawałki kurczaka, czosnek i masło we wstępnie podgrzanej misie urządzenia i smaż kurczaka przez 10 minut. Dodaj przyprawy i sól. Następnie dodaj cebule, pomidory, paprykę i szybko wymieszaj. Zamknij pokrywę.
3. Po zakończeniu programu ostrożnie otwórz pokrywę.
4. Podawaj z siekanymi ziołami.



Faszerowana papryka

Stopień trudności: 3 | SMAŻENIE, DUSZENIE | 45 minut | Liczba porcji: 4

Składniki:

- *6 średnich papryk słodkich*
- *300 g mięsa mielonego*
- *80 g gotowanego ryżu*
- *1 papryczka chili (opcjonalnie)*
- *Sól i pieprz do smaku*

Do sosu:

- *1 marchew*
- *1 cebula*
- *200 g pomidorów z puszki*
- *0,5 l wody pitnej*
- *Sól i pieprz do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój paprykę wzdłuż gniazda, usuń nasiona i opłucz.
2. Pokrój cukinię w małe kostki lub zetrzyj na grubej tarce.
3. Zmieszaj mielone mięso z drobno pokrojoną papryką chili, kostkami cukinii i przyprawami. Nafaszeruj paprykę i odstaw na bok.
4. Wlej olej do misy urządzenia, ustaw tryb [SMAŻENIE] na 160°C na 15 minut i pozostaw otwartą pokrywę. Dodaj cebule pokrojone w półkrążki i startą marchew. Mieszaj od czasu do czasu, a następnie dodaj cukinię i pomidory z sokiem.
5. Dodaj faszerowane papryki do podsmażanych warzyw, a potem dodaj wodę, sól, pieprz. Ustaw tryb [DUSZENIE] na 30 minut.
6. Przełóż podsmażone warzywa do misy blendera i wymieszaj do uzyskania gęstej konsystencji. Ułóż paprykę na talerzach i polej sosem warzywnym. Podawaj z kwaśną śmietaną, zgodnie z preferencjami.

Powrót do menu głównego



Łosoś gotowany na parze

Stopień trudności: 1	GOTOWANIE NA PARZE	15 minut	Liczba porcji: 2

Składniki:

- *500 g filetów z łososia (ok. 3 szt.)*
- *Różyczki z 2 dużych brokułów i kalafiora*
- *1 marchew, pokrojona w plastry*
- *1/2 cytryny*
- *Sól i pieprz do smaku*

Etapy gotowania

1. Pokrój łososia na steki, dodaj sok z cytryny, sól, pieprz do smaku, włóż do koszyka do gotowania na parze dostarczonego z urządzeniem.
2. Dodaj do koszyka do gotowania na parze marchew oraz różyczki kalafiora i brokuła. Wlej szklankę wody do misy urządzenia.
3. Umieść w misie koszyk do gotowania na parze. Ustaw tryb [GOTOWANIE NA PARZE] na 15 minut. Zamknij pokrywę.
4. Po zakończeniu trybu ostrożnie otwórz pokrywę.
5. Podawaj na talerzach. Przed podaniem skrop odrobiną oliwy z oliwek



Burgery z indyka na parze

Stopień trudności: 1	GOTOWANIE NA PARZE	15 minut	Liczba porcji: 4

Składniki:

- *300 g filetów z indyka*
- *1 łyżki oliwy z oliwek*
- *150 ml wody*

Do sałatki:

- *8 pomidorów koktajlowych*
- *150 g liści sałaty*
- *Sól i przyprawy do smaku*

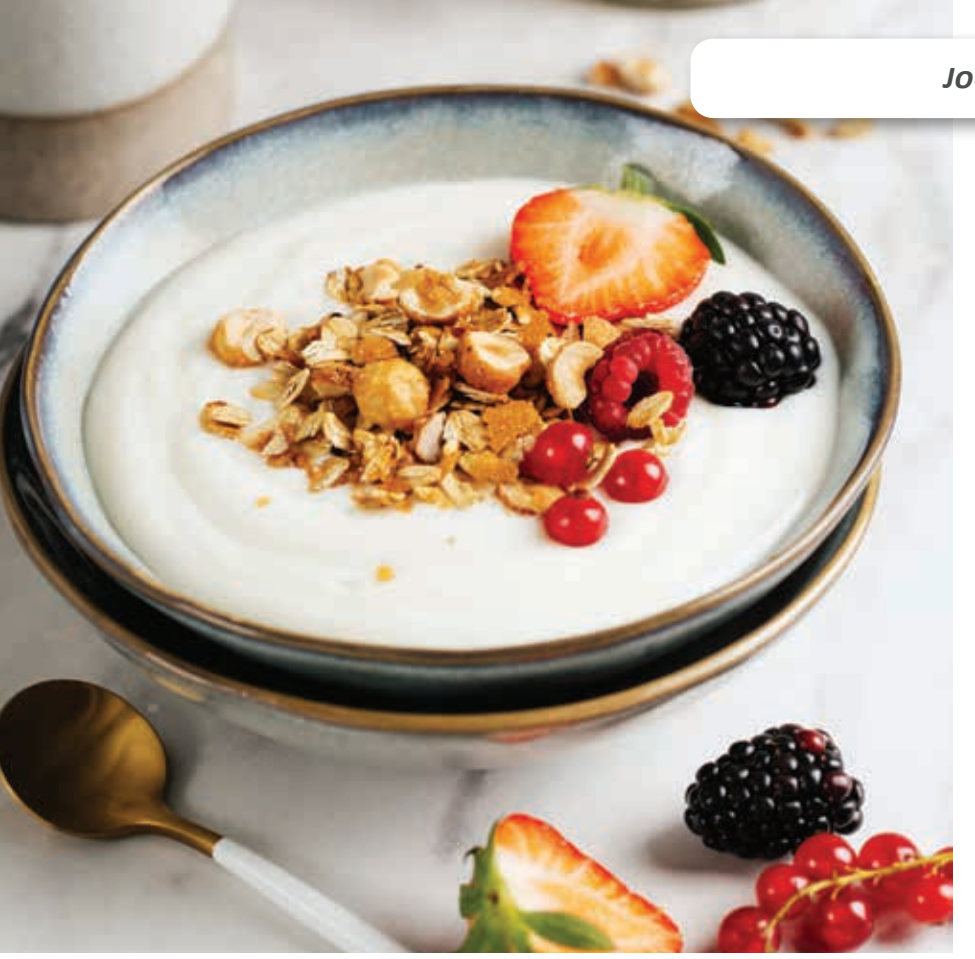
Etapy gotowania

1. Zmiel filety z indyka, dodaj sól i przyprawy. Uformuj małe kotleciki.
2. Wlej wodę do misy urządzenia.
3. Włóż kotlety do koszyka do gotowania na parze dostarczonego z urządzeniem, następnie umieść koszyk w misie urządzenia.
4. Ustaw tryb [GOTOWANIE NA PARZE] na 15 minut.
5. Zamknij pokrywę.
6. Po zakończeniu programu gotowania ostrożnie otwórz pokrywę.
7. Podawaj kotlety na talerzu z sałatą i pomidorami koktajlowymi. Przed podaniem skrop odrobiną oliwy z oliwek (tłoczonej na zimno).

Porada

Filet z indyka można zastąpić mielonym mięsem wieprzowym. Można również użyć mielonego kurczaka przyprawionego według preferencji.

Powrót do menu głównego



JOGURT KLASYCZNY

Stopień trudności: 1

JOGURT

10 godz.

Liczba porcji: 6

Porada

W przypadku używania mleka UHT nie jest wymagane wstępne gotowanie. W przypadku korzystania z mleka pełnego lub pasteryzowanego najpierw należy je zagotować, a następnie ostudzić do temperatury pokojowej. Jako startera można użyć suchej, liofilizowanej kultury starterowej.

Składniki:

- *1 l mleka pełnego (min 3.2% tłuszczu)*
- *100 g jogurtu naturalnego bez dodatków*

Etapy gotowania

1. Wymieszaj mleko i jogurt do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej do szklanek (odpornych na działanie temperatury) lub bezpośrednio do misy urządzenia.
2. Umieść misę w urządzeniu. Zamknij pokrywę. Ustaw tryb [JOGURT] na 8 godz.
3. Po zakończeniu cyklu fermentacji włóż jogurt do lodówki na co najmniej 5 godzin

Powrót do menu głównego



* Rzeczywisty kształt może być inny niż na zdjęciu.

Chleb z oregano

Stopień trudności: 5

JOGURT, PIECZENIE

2 godz. 10 minut

Liczba porcji: 6

Porada

Zastąp do 20% mąki mąką z pszenicy pełnoziarnistej lub mąką gryczaną, aby uzyskać oryginalny i bogatszy smak. Możesz również zwiększyć temperaturę, jeśli lubisz bardziej złocistą skórkę. Chleb można przechowywać przez kilka dni w hermetycznym pojemniku. Czerstwy chleb można pokroić i opiekać, a także wykorzystać do przygotowania bruschetty lub tartinek.

** Jeśli ciasto nie wyrosło na tym etapie, drożdże mogły obumrzeć lub woda była zbyt gorąca. W tym przypadku spróbuj ponownie, używając nowych drożdży.*

Składniki:

- *500 g mąki pszennej (najwyższej klasy)*
- *300 ml ciepłej wody*
- *10 g soli*
- *10 ml oleju słonecznikowego*
- *10 g cukru*
- *2 g suszonego oregano*
- *6 g suchych drożdży*

Etapy gotowania

KROK 1: Przygotowanie ciasta

1. W filiżance wymieszaj drożdże i cukier z ciepłą wodą (temperatura pokojowa), aż do całkowitego rozpuszczenia. Dodaj olej. W osobnej misce wymieszaj mąkę z solą i oregano. Do suchych składników należy dołączyć płynną mieszaninę i zagnieść za pomocą urządzenia kuchennego lub ręcznie, aż do uzyskania gładkiej konsystencji (ok. 10 minut).

KROK 2: Wyrastanie ciasta

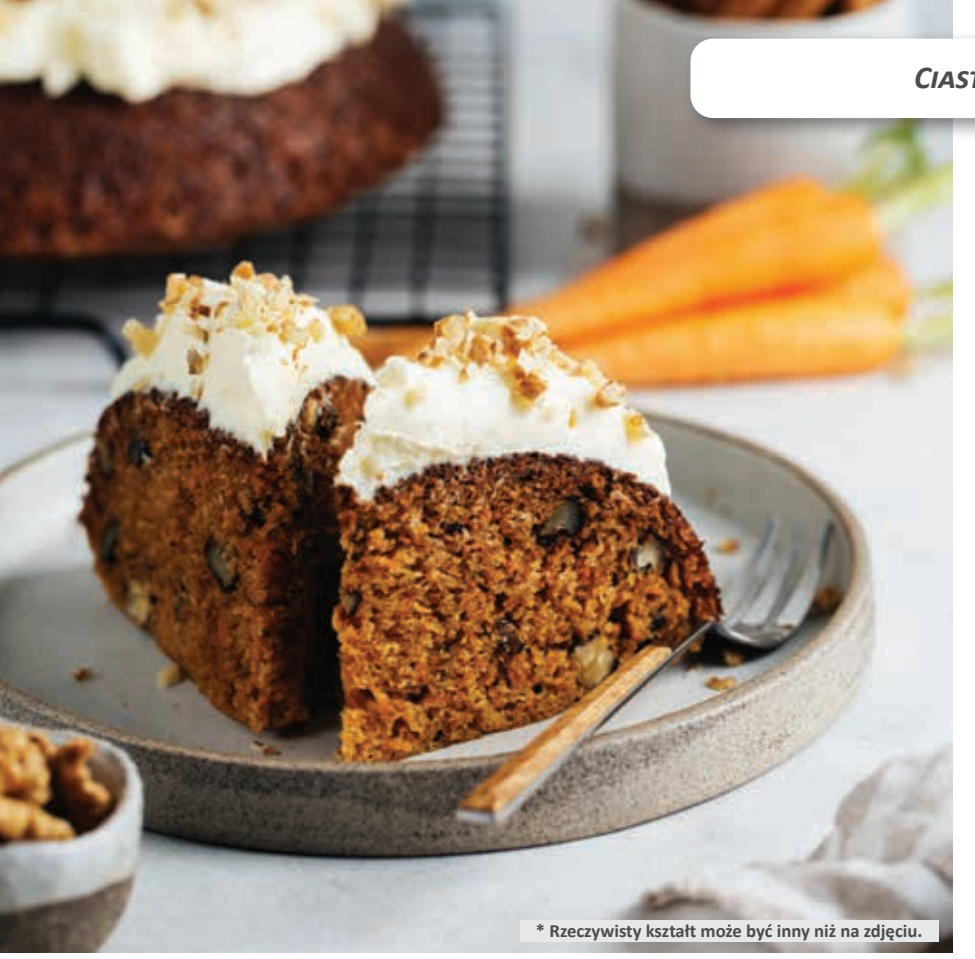
2. Ukształtuj ciasto w kulę i umieść je w misie urządzenia. Następnie umieść misę w urządzeniu. Zamknij pokrywę i ustaw tryb [JOGURT/WYRASTANIE CIASTA] na 30 minut.
3. Po zakończeniu cyklu fermentacji otwórz pokrywę – ciasto powinno zwiększyć objętość 2 razy. *Wyjmij ciasto z misy i zagniataj, aby usunąć gaz i pęcherzyki powietrza. Ponownie ukształtuj ciasto w kulę i umieść je z powrotem w misie. Zamknij pokrywę i ustaw tryb [JOGURT/WYRASTANIE CIASTA] na kolejne 30 minut.

KROK 3: Pieczenie ciasta

4. Po zakończeniu programu sprawdź, czy ciasto podwoiło objętość. Jeśli tak, zamknij pokrywę i ustaw tryb [PIECZENIE] na 140°C na 40 minut.
5. Otwórz pokrywę i wyjmij chleb, obracając misę do góry dnem.
6. Umieść chleb z powrotem w misie, ciemną stroną do góry. Zamknij pokrywę i ustaw tryb [PIECZENIE] na 140°C na 30 minut.
7. Po zakończeniu cyklu pieczenia otwórz pokrywę i poczekaj, aż chleb ostygnie. Wyjmij chleb, obracając misę do góry dnem.
8. Przed pokrojeniem chleba ostrym nożem należy odczekać, aż całkowicie ostygnie. Podawaj z masłem czosnkowym.

Powrót do menu głównego

Ciasto marchewkowe



* Rzeczywisty kształt może być inny niż na zdjęciu.

Stopień trudności: 2

PIECZENIE

40 minut

Liczba porcji: 6

Składniki:

- *135 g tartej marchewki (wyciśniętej)*
- *200 g brązowego cukru*
- *2 jajka*
- *70 g orzechów włoskich, grubo kruszonych*
- *10 g proszku do pieczenia*
- *155 g przesianej mąki*
- *80 g przecieru jabłkowego*
- *Skórka z pomarańczy*
- *50 ml oleju roślinnego*
- *2 g mielonego cynamonu*
- *1 g gałki muszkatołowej*

Lukier:

- *100 g cukru pudru*
- *100 g masła, miękkiego*
- *250 g kremu mascarpone*

Etapy gotowania

1. Zetrzyj 2 marchewki na drobnej tarce i wyciśnij cały sok. Powinno to dać około 135 g marchwi.
2. W osobnej misce dodaj jajka, cukier i skórkę pomarańczową. Ubij trzepaczką, aby dobrze wymieszać.
3. Zmieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i orzechy włoskie. Dodaj olej (bezwonny) i przecier z jabłek.
4. Połącz wszystkie składniki i mieszaj za pomocą silikonowej szpatułki do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Wlej ciasto do misy i ustaw tryb [PIECZENIE] na 160°C na 40 minut.
6. Wyjmij ciasto, obracając misę do góry dnem i poczekaj, aż ciasto ostygnie.
7. Lukier: ubij razem masło, cukier puder i dodawaj krem mascarpone, cały czas ubijając, aż do uzyskania sztywnej pianki. Posmaruj ciasto lukrem, rozprowadzając go delikatnie szpatułką. Posyp kruszonymi orzechami włoskimi.

Powrót do menu głównego



Delikatne ciasto czekoladowe

Stopień trudności: 2

PIECZENIE

40 minut

Liczba porcji: 6

Porada

W zależności od preferencji można dodawać różne odmiany orzechów, jagód i śliwek.

Składniki:

- *200 g masła*
- *200 g cukru*
- *4 jajka*
- *250 ml mleka*
- *350 g mąki*
- *100 g kakao w proszku*
- *10 g proszku do pieczenia*
- *1 łyżeczka masła (do misy)*
- *Orzechy pekan do posypywania*

Etapy gotowania

1. Roztop masło i połącz je z cukrem w misce do mieszania. Dobrze wymieszaj, dodając po jednym jajku. Dodaj mleko (w pokojowej temperaturze) i wymieszaj.
2. Do przesianej mąki dodaj kakao i proszek do pieczenia. Wymieszaj wszystkie składniki razem, aż do uzyskania gładkiego i jednorodnego ciasta. Wysmaruj masłem misę urządzenia. Wlej do niej ciasto.
3. Umieść misę do gotowania w urządzeniu. Zamknij pokrywę. Ustaw tryb [PIECZENIE] na 150°C na 1 godzinę.
4. Po zakończeniu cyklu gotowania otwórz pokrywę i poczekaj, aż ciasto nieco ostygnie. Następnie wyjmij ciasto, obracając misę do góry dnem.
5. Podawaj z polewą czekoladową i świeżymi jagodami lub pokrojonymi orzeszkami.

UWAGA: Jaja i mleko powinny być dodawane w temperaturze pokojowej.

Powrót do menu głównego

simply cook plus



Ref. 3206000796