

# Tefal®

---

Kuhalo na paru  
VC 4003

---

**UPUTE ZA UPORABU**

[www.tefal.com.hr](http://www.tefal.com.hr)  
[www.seb.hr](http://www.seb.hr)

## Zaštita okoliša

Vaš kućanski aparat je napravljen kako bi vam koristio dugi niz godina. Međutim, ukoliko odlučite zamijeniti vaš kućanski aparat, ne zaboravite da možete pridonijeti zaštiti okoliša pravilnim odlaganjem u vašem lokalnom centru za odlaganje (za uređaje s ugrađenim elektroničnim programerom).

! Molimo strogo se pridržavajte uputa za upotrebu.

Ovaj uređaj proizvodi vruću paru.

## Sigurnosne upute

- Ovaj uređaj je u skladu s uvjetima o sigurnosti i posljedicama i sa sljedećim: Naputak o kućanskim aparatima 89/336/CEE, izmijenjen naputkom 93/68CEE. Naputak o niskom naponu 72/23CEE promijenjen naputkom 93/68CEE.
- Potvrdu o sukladnosti za EMC, Declaration of Conformity te Izjave o sukladnosti možete pogledati na internetskoj stranici [www.seb.hr](http://www.seb.hr)
- Provjerite odgovara li napon u utičnicama onom navedenom na aparatu (naizmjeničan)
- Uzevši u obzir raznolike standarde u učinku, ukoliko se uređaj koristi u nekoj drugoj zemlji nego gdje je kupljen, provjerite ga u ovlaštenom servisu.
- Ne ostavljajte uređaj blizu izvora topline ili u vrućoj pećnici jer bi mogla nastati velika šteta
- uređaj držite na ravnoj i stabilnoj površini, podalje od vode
- Nikada ne ostavljajte aparat bez nadzora, držite ga podalje od djece
- Ne ostavljajte kabel da visi
- Uvijek utaknite uređaj u prizemljenu utičnicu
- Ne isključujte uređaj tako da vučete vrpcu kabela
- Ne koristite uređaj ako: je oštećen uređaj ili kabel, je uređaj pao ili ima vidljivo oštećenje ili ne radi kako treba. Ukoliko dođe do nekih kvarova gore navedenih, pošaljite uređaj ovlaštenom serviseru.
- Ukoliko dođe do oštećenja kabela koji dovodi struju, neka ga zamijeni samo ovlaštena osoba za to kako bi se izbjelgla opasnost.
- Opekline se mogu pojaviti ukoliko dodirujete vruću površinu uređaja, vrelu vodu, paru ili hranu.
- Uvijek izvucite kabel iz utičnice: odmah nakon upotrebe, kada ga premještajte, prije čišćenja ili održavanja.
- Nikada ne uranjajte uređaj u vodu!
- Ne postavljajte uređaj blizu zida ili ormarića jer para koju uređaj proizvodi može nanijeti štetu.
- Ne premještajte uređaj kada je pun hrane ili vruće tekućine.
- Ovaj je uređaj namijenjen kućnoj uporabi. Ukoliko se koristi u profesionalne svrhe, ili nepravilno, proizvođač ne preuzima odgovornost i garancija ne vrijedi.
- Ne dodirujte uređaj dok proizvodi paru te poklopac, zdjelu za rižu i zdjelu za paru skidajte pomoću kuhinjske krpe, rukavice.

## OPIS

- 1 Drška poklopca
- 2 Poklopac
- 3 Odvojiva ručka
- 4 Posuda za paru (2 ili 3, ovisno o modelu)
- 5 Odvojivo postolje s ugrađenim držačima za jaja (samo na gornjim posudama)
- 6 Posuda za rižu
- 7 Proizvođač pare
- 8 Sakupljač soka
- 9 Otvor za vodu
- 10 Odvojiva turbo prstenasta skala
- 11 Unutrašnji pokazivač maksimuma razine vode
- 12 Vanjski pokazivač maksimuma razine vode
- 13 Grijač
- 14 Spremnik vode
- 15 Svjetlo on/of
- 16 60-minutni tajmer
- 17 "VITAMIN+" podložak: za dodatno kuhanje i više vitamina

## PRIPREMA

### Prije uporabe

Isperite sve odvojive dijelove i unutrašnjost spremišta za vodu toplom vodom s malo deterdženta. Isperite i osušite. -Sl. 1

! Ne uranjajte spremište za vodu u vodu tijekom ispiranja.

### Priprema kuhala na paru

Postavite kuhalo na stabilnu površinu. Postavite turbo prsten oko grijača u smjeru kako je pokazano na dijagramu. -Sl. 2

! Držite podalje od bilo čega što bi se moglo oštetiti parom.

! Turbo prsten uvijek morate postaviti prije no što napunite rezervar vodom.

### Punjenje spremišta za vodu

Ulijte vodu izravno u spremište za vodu do maksimuma i u turbo prsten -Sl. 3.

Postavite sakupljač soka u spremište da usjedne čvrsto u mjesto -Sl. 4. Ukoliko turbo prsten ne sjedne, provjerite položaj turbo prstena. Možda je pogrešno okrenut. Pri svakoj upotrebi koristite svježiu vodu.

! Ne ulijevajte vodu u proizvođač pare.

! Ne koristite začinsku ili bilo kakvu drugu tekućinu osim vode u spremištu za vodu.

! Provjerite ima li vode u spremištu za vodu prije upotrebe.

## **Postavljanja odvojivih postolja**

Gornje košare imaju odvojiva postolja koja se mogu odstraniti radi većeg prostora za kuhanje ili za kuhanje većih komada hrane.

Postaviti postolja.

Postavite posudu na stol. Držite postolje okrenuto prema gore ( drške prema dolje). Postavite postolje u posudu.Pritisnite drške dok postolje ne usjedne u mjesto. -Sl. 5.

Kako biste odvojili postolje, pritisnite prema gore odozdo. -Sl. 6

Uz vaše kuhalo na paru imate odvojivu ručku kojom je lako izvaditi kuhanu hranu iz posude a da ju ne oštetite (riba, šparoga...)

Pričvrstite vrh drške na postolje - Sl. 7

Stisnite vrh drške kako biste ga skinuli.

! Donja posuda je uglavljena u postolje.

! Odvojivu dršku koristite samo na gornjoj posudi.

! Kada koristite odvojivu dršku s posudom, nemojte pričvrstiti postolje u tu posudu, jednostavno položite postolje kako biste ga lakše odvojili.

! Provjerite jesu li ručke na svom mjestu.

## **Postavljanje posuda**

Stavite hranu u posudu. Uvijek stavite najmanju posudu na sakupljač soka.Zatim ih postavite od najmanje do najveće postavljajući ih jednu u drugu. Stavite poklopac (poklopac odgovara svim posudama) -Sl. 8

## **Kuhanje riže**

Stavite rižu i vodu u posudu za rižu -Sl. 9 (pogledajte na tabeli vrijeme kuhanja). Stavite posudu s rižom u parnu posudu. -Sl. 9

## **Kuhanje jaja**

Stavite jaja u ugrađene otvore za jaja -Sl. 11

## **Kuhanje cijele ribe**

Stavite ribu u gornju posudu, a povrće u donju. -Sl. 12

! Ukoliko para izlazi iz uređaja, provjerite jesu li posude pravilno uglavljene i postavljene.

• Za najbolje rezultate pri kuhanju ne stavljajte previše hrane u posude.

## **Kuhanje na paru s tajmerom (mjeračem vremena)**

Odabrat vrijeme kuhanja

Uključite uređaj u utičnicu. Namjestite tajmer na preporučeno vrijeme kuhanja (pogledajte tabelu vremena kuhanja). Kada crveno svjetlo zasvijetli, kuhanje na paru je počelo.

!Kako biste namjestili tajmer uređaj mora biti uključen u struju.

Smanjite vrijeme kuhanja koristeći «"VITAMIN+" dodatak.

Samo s određenim modelom: vaš uređaj ima i "VITAMIN+" dodatak koji smanjuje vrijeme kuhanja i čuva sve vitamine. Na početku kuhanja uključite "VITAMIN+" dodatak, svjetlo se automatski uključuje - Sl.13..

To omogućuje znatno brži početak kuhanja zbog većeg ispusta pare. Kad "VITAMIN+" dosegne idealnu temperaturu, svjetlo se automatski

isključuje. Nakon otvaranja poklopca (npr. radi dodavanja još hrane) možete uključiti "VITAMIN+» dodatak kako biste povratili kuhlalu na paru idealnu temperaturu.-Sl. 14

U nekim slučajevima, uobičajeno je da svjetlo ostane ugašeno ili se ugasi jako brzo kada uključite "VITAMIN+" dodatak. To znači da je idealna temperatura u posudama postignuta.

! Uobičajena je pojava manje količine pare i ponekada vode iz stražnjeg dijela uređaja, parnog ventila dizajniranog za tu svrhu.

! Kada se svjetlo na "VITAMIN+" dodatku jednom uključi, ne možete ga ručno isključiti jer se isključuje automatski.

! Ne preporučujemo pritiskanje "VITAMIN+" GUMBA VIŠE OD 1 TIJEKOM KUHANJA.

## **Tijekom kuhanja**

Provjerite razinu vode tijekom kuhanja na vanjskom pokazivaču razine vode. Ako je potrebno, dolijte hladne vode tijekom kuhanja kroz otvor za vodu - Sl. 15

! Ne dodirujte aparat ili hranu tijekom kuhanja jer je vrelo.

## **Na kraju kuhanja**

Čut ćete signal. Crveno svjetlo će se ugasiti. Kako biste uređaj ranije isključili, namjestite uređaj na položaj 0. -Sl. 16

## **Podgrijavanje**

Hranu možete podgrijati (pogledajte tabelu vremena kuhanja).

- Ukoliko nema više vode, uređaj neće proizvoditi paru.

## **Vađenje hrane iz posuda**

Podignite poklopac ručkom. Izvadite parnu posudu. Stavite parnu posudu na tanjur. - Sl. 17

!! Koristite rukavice za kuhanje kada vadite posude i podižete poklopc.

## **Nakon uporabe:**

Isključite uređaj. Ostavite ga da se potpuno ohladi prije nego ga spremite.

! Prije no što izvadite sakupljač soka, provjerite je li se potpuno ohladio.

## **ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE**

### **Čišćenje uređaja**

Ispraznite spremnik s vodom i očistite ga vlažnom krpom i toplom pjenušavom vodom. Isperite i osušite ga. -Sl. 1

Svi ostali odvojivi dijelovi se mogu prati u perilici posuđa. -Sl. 19.

! Ne koristite abrazivna sredstva za čišćenje.

! Ne uranjajte spremnik vode u vodu.

! Čistite turbo prsten redovno.

! Uvijek uključite i predpranje ili perite na nižoj temperaturi.

## **Odstranjivanje taloga koji se nataložio na kuhlalu**

Postavite turbo prsten naopako na grijaćem elementu. -Sl.20

Napunite unutrašnjost turbo prstena do maksimuma octom.

Napunite spremnik vode hladnom vodom do iste razine. -Sl. 21

Ne zagrijavajte (kako se ne bi osjetio miris octa). Ostavite preko noći kako bi se skinuo talog. Nekoliko puta isperite spremnik vode toplom vodom.

! Nakon svakih 8 puta upotrebe ponovite postupak skidanja taloga.

! Ne koristite nikakva druga sredstva za skidanje taloga.

## **Spremanje posuda**

Kako bi zauzele što manje prostora, spremite posude jednu u drugu.

-Sl. 18

! Tijekom nekog vremena, jaki sokovi iz hrane, kao npr. mrkva ili cikla, mogu obojati sakupljač soka, što je uobičajeno. To se može očistiti tako da ga natopite u blagom izbjeljivaču ( ali ne abrazivnom) odmah nakon kuhanja.●

2 žlice suncokretovog ulja

● 25 g nesoljenih indijskih oraščića

● ½ od 215 g konzerve crvenog graha, opranog i ocijeđenog

Za serviranje:

● list peršina, isjeckan

1. Usipajte dobro opranu rižu u njezinu posudu zajedno sa solju, mladim lukom, protisnutim češnjakom, grožđicama i graškom. Usipajte zakuhanu vodu i dobro promiješajte. Ostavite posudu za rižu nepoklopljenu i smjestite ju u srednju košaru. Postavite poklopac i parite 25 min.

2. Zagrijte ulje u tavi i na laganoj vatri popržite oraščiće 1-2 min dok lagano ne potamne. Dodajte ocijeđeni crveni grah u posudu riže i parite 5 min. Ubacite orščića.

3. Poslužite odmah na zagrijanom posuđu lagano posipano sa isjeckanim peršinom.

Promjena:

Možete ostaviti da se ohladi i poslužiti kao salatu od riže.

Kobasice u crvenom vinu i umaku od luka sa krumpirom

(str 16)

● 8 kvalitetnih kobasica, manje masnih ili prema ukusu

● 1x500 g čaša crvenog vina i umaka od luka

● 600 g krumpira

● sol i svježije mljeveni papar

1. Ogulite kobasice i smjestite ih u najnižu košaru.

2. izlijte čašu sa umakom u posudu za rižu, postavite u srednju košaru i pokrijte s prijanjajućom folijom. Ogulite krumpire i narežite ih na 1 cm kriške i stavite ih u gornju košaru. Posolite ih. Parite 25 min

3. Složite sloj kriški krumpira na tople tanjure, posolite, popaprite. Složite na njih kobasice te sve zalijte crvenim vinski umakom.

## 2. KUHALO NA PARU

### *Dobro došli u svijet kuhanja na paru !*

Sa vašim kahalom na paru možete uživati u zdravijoj i ukusnijoj hrani. Ponovno otkrivene prednosti parenja hrane su zauzele novu važnost u našem društvu. Ova starinska metoda kuhanja omogućava najviše moguće čuvanje vitamina i minerala, više nego prilikom kuhanja, te čuva prirodni okus hrane bez potrebe dodavanja bilo kakvih masnoća. Ova knjiga receptata će vam pomoći da dobijete najviše od Tefal kuhala na paru. Osim pripremanja ribe i povrća, vrlo različita hrana može biti uspješno pripremana u kahalu na paru. Da li ste razmišljali o probavanju riže, couscous-a, jaja, voća, piletine i trakica mesa? Sva ta hrana je odlična kad je pripremljena na pari.

Tefal kuhalo na paru je odlično za današnji poslovni stil života jer potpuni obrok može biti pripremljen bez nadgledanja, bez rizika od prekuhavanja ili iskipljene vode, tako da ste slobodni raditi neke druge stvari. U isto vrijeme može se kuhati različita hrana, na primjer riža, povrće, riba i meso, koristeći jednu ili nekoliko košara, čime čuvati i energiju u odnosu na klasični način kuhanja. Recepti uključuju kako zdrave nisko kalorične obroke tako i neke tradicionalne recepte. Recepti koriste uobičajene sastojke za brze i jednostavne obroke koji uključuju minimalnu pripremu.

Nadamo se da će priloženi recepti inspirirati vašu maštu za kreiranjem još više obroka u vašem Tefal kahalu na paru.

Krenimo na parenje !

# *Kuhanje na paru je dobro za vaše zdravlje*

## *Najbolji način pripremanja hrane i očuvanja vitamina*

Sa kuhlom na paru možete pripremati ukusnu hranu preko smanjivanja masnoće, soli i šećera, zadržavajući zdrave sastojke što vam omogućuje uživanje u niskokaloričnoj prehrani.

Svjесni smo kako je naše zdravlje pod utjecajem hrane koju jedemo. Sa kuhlom na paru zadržava se 50 % više korisnih sastojaka i vitamina u hrani, u odnosu na kuhanu hranu, a i okusi su više zadržani.

## *Kako da zadržite što više vitamina*

- Kupujte voće i povrće nekoliko puta tjedno kako bi ih mogli koristiti što svježije. Čuvajte ih na hladnom mjestu daleko od dnevnog svjetla.
- Čistite voće i povrće koristeći minimalne količine vode kako bi izbjegnuli gubitak topivih vitamina i minerala. Ne ostavljajte ih potopljene u vodi.
- Vrlo tanko ih gulite kako bi izbjegnuli gubitak vitamina koji se nalaze odmah ispod kore povrća ili ih kuhajte s njom, kao na primjeru krumpira, jer na taj način čuvate maksimalne količine vitamina.

## *Kuhanje na paru je dobro za odličan okus*

- Najbolji način za ostvarivanje dnevnih potreba neophodnih vitamina je balansirana prehrana koja sadrži različitu hranu.
- Možete pripremati potpune i raznovrsne obroke kao na primjer meso, ribu, povrće, voće, jaja, deserte... i tada ste sigurni da poslužujete ukusne i dobro izbalansirane obroke.
- Konzumirajte povrće koje je skuhanu da bude lagano hrskavo: vaša osjetila okusa će naučiti cijeniti takve superiorne okuse.
- Kupujte sezonsko voće i povrće, onda imaju najbolji okus.
- Dodajte začinske trave kako bi poboljšali okuse hrane.
- Prirodni okusi gotova svake hrane su poboljšani dok se kuhaju na paru. Ovakav način pripremanja u velikoj mjeri reducira korištenje soli i šećera. Parena hrana nije u kontaktu s tekućinom i tako ne gubi topive hranjive sastojke, za razliku od uobičajenog procesa kuhanja.



## Gdje su vitamini? Zašto su nam korisni?

VITAMIN A	Jetra, mrkva, mango, špinat, sušene marelice, mlijelo, žutanjak, masna riba, maslac i većina tamno zelenog lisnatog povrća.	Ima vitalnu ulogu u rastu i obnavljanju tkiva, naročito važan za dobar vid i zdravu kožu.
VITAMIN B1 (tiamin)	Žitarice, pšenične klice, svinjefina, losos, suhe grahorice, grašak, soja	Neophodan je za rad srca i za zdrave živčane stanice i mozak.
VITAMIN B2 (riboflavin)	Povrće, gljive, mlijeko, jetra, jaja	Važan je za izgradnju cijelog tijela i proizvodnju crvenih krvnih zrnaca. Pomaže oslobađanje energija iz ugljikohidrata.
VITAMIN B3	Kvasac, kava, orasi, puretina, tuna, integralni kruh i žitarice.	Neophodan je za izmjenu hranjivih tvari u stanicama i za održavanje središnjeg živčanog sustava.
VITAMIN B5	Žumanjak, kvasac, jetra, gljive, integralne žitarice.	Neophodan je za održavanje i obnovu kože i kose.
VITAMIN B6	Pšenične klice, sardine, jetra, riža, banana, avokado.	Pomaže formiranje crvenih krvnih zrnaca i održavanje normalnih funkcija mozga. Pomaže sintezu antitijela u imunološkom sustavu.
VITAMIN B8	Kvasac, jetra, jaja, gljive, avokado, ostrige, banana, čokolada.	Pomaže u održavanju kose i kože. Reducira proizvodnju sebuma.
VITAMIN B9	Zeleno i lisnato povrće, pileтина pšenične klice.	Sudjeluje u formiranju crvenih krvnih zrnaca.
VITAMIN B12	Jaja. Meso, piletina, ljuskari, mlijeko i mliječni proizvodi.	Važan je za metabolizam. Pomaže formiranje crvenih krvnih zrnaca i održavanje središnjeg živčanog sustava.
VITAMIN C	Peršin, citrusno voće, crveno voće, kupus, špinat, brokula, krumpir.	Služi za održavanje zdravih zubi i zubnog mesa, pomaže apsorpciju željeza i održava vezivna tkiva. Pomaže zacijeljivanje rana.
VITAMIN D	Masna riba, žitarice, jetra, žumanjak, maslac, sir, mlijeko, ostrige.	Pomaže apsorpciju kalcija, koji je neophodan za normalni razvoj zdravih zubi i kostiju.
VITAMIN E	Pšenične klice, kukuruz, svi orasi, sjemenke, masline, špinat, šparoge, drugo zeleno lisnato povrće, biljna ulja	To je antioksidant, vrlo važan za formiranje crvenih krvnih zrnaca.
VITAMIN K	Kupus, cvjetača, špinat, drugo zeleno lisnato povrće, žitarice, soja i drugo povrće.	Pomaže održavanje snažnih kostiju u starosti.

## Dodatni savjeti i tehnike za kuhanje na paru

- Ne naguravajte previše hrane u košare za parenje. Ostavite malo prostora kako bi para mogla cirkulirati što je više moguće.
- Za najbolje rezultate koristite komade hrane otprilike jednakih dimenzija (na primjer krumpiri, povrće i pileća prsa) tako da mogu biti skuhanu u isto vrijeme. Veličina i debljina hrane produžuje vrijeme kuhanja. Ukoliko su komadi različitih veličina i moraju biti u u slojevima, manje komade smjestite na vrh.
- Izbjegavajte često podizanje poklopca kako bi provjerili proces kuhanja jer to izaziva gubitak pare i može produžiti vrijeme kuhanja.
- Prekrijte hranu s prijanjajućom folijom, vrstom preporučenom za uporabu u mikrovalnim pećnicama i zamrzivačima, kako bi spriječili kondenzaciju koja može uništiti nježnu hranu kao na primjer kremu od jaja ili dok zagrijavate gotove umake. Korištenje aluminijske folije produžuje vrijeme kuhanja.
- Dok birate hranu za parenje birajte onu čija veličina odgovara veličini košare za parenje, naročito ako se treba kuhati cijela kao na primjer riba.
- Nježne arome mogu biti dodane parenoj hrani dodavanjem začinskih trava, kriški limuna ili narandže, češnjaka i luka. Mogu se stavljati ispod ili iznad hrane u samim košarama.
- Želite li dodati posebnu aromu za meso, perad i ribu u učiniti ih još sočnijima i mekšima, marinirajte ih nekoliko sati prije parenja. Marinada može biti jednostavno pripremljena kao mješavina vina i začina, ili s dodanom roštilj ili tandoori aromom.
- Zamrznuto povrće može ići na paru bez odmrzavanja. Sva riba, perad i meso moraju biti potpuno otopljeni prije parenja.
- Za neke repte koji zahtijevaju dugotrajno kuhanje, na primjer puding, morati ćete dopuniti vodu za vrijeme parenja.

## Pripremanje potpunog obroka

Vaše kuhalo na paru je idealno za kuhanje potpunih obroka kao na primjer ribe s krumpirima ili riže i povrća. Smjestite hranu koja može kapati (ribu, meso, perad) u najnižu košaru tako da se ne miješaju s okusima druge hrane. Povrće, rižu ili krumpir kuhajte u najvišoj ili srednjoj košari. Osim ako sva hrana ima isto vrijeme kuhanja, možete dodavati hranu u odgovarajuće vrijeme tijekom parenja.

Symbol used in the recipes



Broj osoba



Vrijeme pripreme



Vrijeme kuhanja

# Tablica potrebnog vremena za kuhanje

Na samom početku kuhanja pritisnite tipku "VITAMIN +" (ovisno o modelu) za ekstra brzo kuhanje i time čuvanje više vitamina.

## Riba - Školjke

Hrana	Tip	Količina	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Tanki riblji file (bakalar, losos, list, kolja...)	Svježi, Smrznuti	450 g	5-10 min	Nemojte ih slagati jedno na drugog
		450 g	10-15 min	
Deblji file ili odresci ( bakalar, losos, tuna, kolja, sabljarka, grdobina...)	Svježi	400 g	10-15 min	
Cijela riba ( pastrva, salmonizirana pastrva, brancin...)	Svježa	600 g	20-25 min	
Dagnje	Svježe	1 kg	10-15 min	Bacite sve neotvorene dagnje
Kozice	Svježe	200 g	2-5 min	U skladu s vašim ukusom
Jakbove kučice	Svježe	100 g	2-5 min	U skladu s vašim ukusom

## Meso - Perad

Hrana	Tip	Količina	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Pileća prsa (bez kostiju)	Trake Cijela	500 g	10-15 min	
		450 g	15-20 min	
Pileći tapići	Svježi	4	30-35 min	
Pureći odresci	Svježi	600 g	15-20 min	
Svinjski file	Svježi	700 g	10-15 min	Narežite ga na komade od 1 cm
Janjeći file	Svježi	500 g	10-15 min	
Kobasice	Hrenovke Kranjske	1010	50 min	Upiknite ih nekoliko puta prije kuhanja
			10-15 min	

## Riža - Žitarice - Tjestenina

Hrana	Količina	Količina vode	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Bijela riža dugog zrna Bijela basmati riža Bijela riža za brzo kuhanje	150 g	300 ml	25-30 min	Operite rižu prije kuhanja. Koristite zakuhanu vodu za posudu za rižu.
	150 g	300 ml	25 min	
	150 g	300 ml	18-20 min	
Integralna riža	150 g	300 ml	35 min	
Couscous	200 g	350 ml	10 min	Prije kuhanja ga namočite na 5 min u zakuhanu vodu
Bulgar	150 g	300 ml	15 min	Koristite zakuhanu vodu

## Grižanje

Hrana	Tip	Količina	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Meso	komadi		10-15 min	
Tjestenina			10-15 min	
Povrće			5-10 min	

## Poréie

Hrana	Tip	Količina	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Artiokoke	Svjele	3 prosjeine	30-40 min	Odreite donji dio
Paroge	Svjele	600 g	10-15 min	Odreite donji dio
Brokula	Svjea Smrznuta	400 g 400 g	19 min 13 min	Razdjelite na cvjetile
Celer	Svjei	350 g	15-18 min	Nareite na kocke ili kriike
Glijve	Svjele	500 g	11 min	Odreite donji dio i dobro operite
Cjetaa - cvjetii	Svjea	1 prosjeina	20-25 min	Razdjelite na male cvjetile
Kupus (crveni , zeleni)	Svjei	600 g	15-18 min	Na kriike ili ribani
Pinat	Svjei, Smrznuti	300 g 00 g	8-10 min 15-20 min	Dvostruko smanji obujak tijekom kuhanja
Mahune	Svjele, Smrznute	500 g 500 g	20-25 min 25-30 min	
Graak	Svjei Smrznuti	400 g 400 g	20 min 25 min	
Mrkva	Svjea	500 g	10 min	Narezana na tanke kriike
Kukuruz na klipi	Svjei	500 g	30 min	
Poriluk	Svjei	500 g	8 min	Tanko narezan
Mladi poriluk	Svjei	500 g	12 min	
Paprika	Svjea	300 g	10-15 min	Narezana na trakice
Krumpir	Svjei	600 g	20-25 min	Kriike ili kockice
Mladi krumpir	Svjei	600 g	35-40 min	Ovisi o veliini i vrsti
Luk, mali , cijeli	Svjei	400 g	8 min	
Luk narezani	Svjei	400 g	8 min	

## Meso - Perad

Hrana	Tip	Količina	Vrijeme kuhanja	Preporuka
Jabuke	Svjele	etvrtine	15 min	
Banane	Svjele	Cijeje	15 min	
Marelíce	Svjele	Prepolovljene	13 min	
Breskve ili nektarine	Svjele	Prepolovljene	11 min	
ljive	Svjele	Cijeje ili prepolovljene	15-17 min 12 min	

# Pilaf od riže sa crvenim grahom i indijskim oraščićem

- 150 g riže dugog zrna, dobro oprane
- ½ žličice soli
- 6 kom mladog luka
- 1 režanj češnjaka
- 30 g groždica, po izboru
- 50 g smrznutog graška
- 300 ml zakuhane vode
- 2 žlice suncokretovog ulja
- 25 g nesoljenih indijskih oraščića
- ½ od 215 g konzerve crvenog graha, opranog i ocijedenog

4 osobe



10 min.



30 min.



13

**1** Usipajte dobro opranu rižu u njezinu posudu zajedno sa solju, mladim lukom, protisnutim češnjakom, grožđicama i graškom. Usipajte zakuhanu vodu i dobro promiješajte. Ostavite posudu za rižu nepoklopljenu i smjestite ju u srednju košaru. Postavite poklopac i parite 25 min.

**2** Zagrijte ulje u tavi i na laganoj vatri popržite oraščiće 1-2 min dok lagano ne potamne. Dodajte ocijedeni crveni grah u posudu riže i parite 5 min. Ubacite oraščića.

**3** Poslužite odmah na zagrijanom posuđu lagano posipano sa isjeckanim peršinom.

## Promjena:

Možete ostaviti da se ohladi i poslužiti kao salatu od riže.

# Kobasice u crvenom vinu i umaku od luka sa krumpirom

- 8 kvalitetnih kobasica, manje masnih ili prema ukusu
- 1x500 g čaša crvenog vina i umaka od luka
- 600 g krumpira
- sol i svježje mljeveni papar

4 osobe



10 min.



25 min.



14

1

Ogulite kobasice i smjestite ih u najnižu košaru.

2

Izlijte čašu sa umakom u posudu za rižu, postavite u srednju košaru i pokrijte s prijanjajućom folijom. Ogulite krumpire i narežite ih na 1cm kriške i stavite ih u gornju košaru. Posolite ih. Parite 25 min

3

Složite sloj kriški krumpira na tople tanjure, posolit, popaprite. Složite na njih kobasice te sve zalijte crvenim vinskim umakom.



# Kineski dim sum od kozica

- 200 g brašna
- 1 i ½ žličice soli
- sol i svježe mljeveni papar
- 6 žlica vode

12 osoba



## Za punjenje

- 150 g kuhanih kozica
- ½ žličice praha od 5 začina
- fino naribana kora ½ limuna
- 2-3 žlice svježeg sira

20 min.



20 - 25 min.



## Za umak od povrća:

- 2 mlada luka, sitno iskosana
- 3 žlice jogurta
- 75 g svježeg sira
- 3 žlice sitno isjeckanog vlasca

15

## Za serviranje:

Napunite s 250 g svinjetine začinjene sa po 1 žlicom soja umaka i dry sherry-a, šećera, soli i fino isjeckanog svježeg dumbira.

1

Stavite brašno i prašak za pecivo u posudu. Dodajte sol i papar. Dodajte dovoljno vode za mekano, glatko tijesto. Mijesite dok ne bude glatko na pobrašnjennoj površini. Stavite u zagrijanu zdjelu, pokrijte i ostavite 30 min na toplom mjestu.

2

Za to vrijeme, izmješajte kozice, 5 začina, liminovu koru i svježi sir. Tijesto podijelite na 12 dijelova. Izvaljajte svaki u obliku kruga promjera 10 cm. Razdijelite miks kozica na krugove, formirajte kuglu i spojite rubove. Izrežite 12 kvadrata (5x5 cm) od pergament papira. Stavite na svaki kuglicu sa spojenim rubovima s gornje strane. Rasporedite kuglice po košarama s dosta mjesta između svake.

3

Stavite poklopac i parite 20-25 min ili dok je kuhano.

## Savjet za posluživanje:

Dok se kuha pripremite umak.



## Mješavina povrća

16

- 200 g mrkve
- 200 g rotkvice
- 200 g mahuna
- 200 g smrznutog graška
- lišće peršina - isjeckano
- sol i svježe mljeveni papar

6 osoba



15 min.



20 - 25 min.



### Promjena

Možete rotkvicu zamijeniti repom

1

Ogulite i operite povrće. Narežite mrkvu, rotkvice i mahune na trake 1 x 4cm.

2

Savite pripremljeno povrće i grašak u najnižu košaru, poklopite i parite 20-25 min.

3

Maknite povrće i začinite. Posipajte sa isjeckanim peršinom.

### Savjet za posluživanje:

Idealno za prilog mesu ili peradi





# Pašteta od povrća s bosiljkom

- 400 g zamrznutog miješanog povrća s paprikama
- 100 ml slatkog vrhnja s manje masnoće
- 2 jaja, istučena
- 200 g sitno isjeckane šunke
- 1 žlica fino isjeckanog bosiljka
- ¼ žličice soli
- svježe mljeveni papar
- umak od rajčice (po želji)
- fino isjeckani bosiljak

4 osobe



15 min.



45 min.



## Promjena

Umjesto šunke koristite iskosanu kuhanu piletinu

17

1

Stavite smrznuto povrće u najnižu košaru. Poklopite i parite 12 min. Ocijedite.

2

U velikoj posudi istucite vrhnje i jaja. Dodajte šunku, povrće i bosiljak. Začinite. Stavite mješavinu u namašteni kalup.

3

Pokrijte s prijanjajućom folijom. Stavite u najnižu košaru, poklopite i parite 45 min. Izvadite, ocijedite moguću tekućinu i poslužite toplo ili hladno.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite sa gotovim ili svježe pripremljenim umakom od rajčice začinenim svježe narezanim bosiljkom.



# Cvjetača s kremom od vlasca

- Cvjetača srednje veličine
- 250 ml vrhnja za kuhanje
- 3 žlice isjeckanog svježeg vlasca
- sol i svježe samljeveni papar

6 osoba

5 min.

23 - 25 min.

## Promjena

Skuhajte cvjetaču kao dolje navedeno i poslužite sa dressingom od začinskih trava. U zdjelu stavite 3 žlice maslinovog ulja, sok 1 limuna, ½ žličice isjeckane svježe mente, ½ žličice isjeckanog svježeg origana, 1 žlicu isjeckanog svježeg vlasca i 1 protisnuti režanj češnjaka. Dobro promješajte. Izlijte dressing preko cvjetače i posipajte isjeckanim i poprženim 25 g bademima. sliced almonds.

18

**1** Očistite i operite cvjetaču, razdvojite na cvetove i jednake dijelove. Smjestite ju u najnižu i srednju košaru. Poklopite i parite 23-25 min dok ne omekša.

**2** U lončiću zagrijte vrhnje, dodajte papar i sol. Dodajte isjeckani vlasac.

**3** Stavite cvjetaču na zagrijani tanjur i zalijte vrhnjem sa vlascem.

## Savjet za posluživanje:

Ukrasite s poprženim isjeckanim bademima.



# Rajčica punjena špinatom

- 3 velike čvrste rajčice
- 300 g špinata
- 1 žlica svježeg sira
- 1 jaje
- sol i svježe mljeveni papar
- malo naribanog muškarnog oraščića

3 osobe



15 min.



8 min. +  
oko 15-20 min.



**1** Operite špinat i parite ga u najnižoj košari 8-10 min. Poslije 5 min ga prerasporedite tako da omogućite jednakomjerno kuhanje. Dobro ga iscjedite tako da ga pritisnete.

19

**2** Odrežite vrh rajčice, otprilike četvrtinu, izvadite sjemenke i pulpu sa žlicom Posolite.

**3** Istucite jaja sa svježim sirom, sol, papar i muškarnim oraščićem. Dodajte špinat. Napunite rajčice i stavite poklopac od odrezanog vrha. Stavite rajčice u najnižu košaru, poklopite i parite 15-20 min. Poslužite vruće.

*Savjet za posluživanje:*


*Poslužite na tostiranom kruhu*





## Svinjetina s crvenim kupusom, marelicama i groždicama

20

- 500 g svinjsko odrreska od filea, narezanog na 1 cm do 1/2 cm tanke odreske
- 1 mali crveni kupus, nariban
- 1 veliki luk, fino isjeckan
- 150 g sušenih marelica narezanih na kockice
- 75 g grožđica
- 1 žlica smeđeg šećera
- 1/2 žličica miješanih začinskih travanj
- 1 režanj češnjaka, protisnuti
- sol i svježe mljeveni papar

4 osobe 

15 min. 

15 min. 

### Promjena

Puretina ili divljač

**1** Pomješajte sve sastojke, osim svinjetine. Podijelite mješavinu po donjoj i srednjoj košari.

**2** Stavite svinjski file u gornju košaru. Poklopite i parite 15 min..

**3** Odmah poslije kuhanja operite skupljač tekućina kako bi izbjegli mrlje od kupusa.

### Savjet za posluživanje:

Poslužite s pire krumpirom.

# Tradicionalni puding od odreska i piva



- 675 g odreska govedine za pirjanje, narezan na kvadrate 2 cm
  - 2 žlice biljnog ulja
  - 1 veliki luk, narezan
  - 150 ml tamnog piva
  - 300 ml govedske juhe
  - 1 mali list lovora (po želji)
  - sol i papar
- Za tjesteninu s lojem:
- 100 g svjetlog naribanog loja
  - 150 ml hladne vode
  - ½ žličice soli

4- 6 osoba



20 min. za meso



40 min. za puding

1 h 30 min.



## Promjena

Umjesto tamnog piva upotrijebite crveno vino.

21

**1** Dan ranije ili 2 sata prije pripremite meso. Zagrijte 1 žlicu ulja u velikoj tavi i ispržite meso. Posebno popržite luk na 1 žlici ulja, nekoliko minuta dok malone omekani, zatim dodajte pivo. Neka kuha dok se tekućina ne smanji za 2/3. dodajte govedu juhu i zagrijte dok ne prokuha.

**2** Dodajte list lovora, začine i govedinu. Pirjajte 1 i ½ do 2 sata dok malo omekani, meso će biti gotovo dok se pari u puding. Ostavite da se ohladi. Ocijelite meso, sačuvajte umak i izvadite lovor. Stavite brašno i sol u veliku posudu. Dodajte loj i dovoljno vode kako bi zamijesili čvrsto tijesto. Namastite kalup. Odrežite četvrtinu tijesta za poklopac. Ostatak razvaljajte na pobrašnjenoj površini tako da odgovara kalupu, samo 2 cm više.

**3** Stavite tijesto u kalup, napunite mesom, dodajte toliko mesnog umaka da taman pokrije meso. Izvaljajte preostalo tijesto da formira poklopac, stavite ga i navlažite rubove vodom kako bi ih spojili. Pokrijte pergament papirom i zatim s prijanjajućom folijom. Uklonite mrežitu sa srednje košare i postavite ju iznad najniže te parite 40 min.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite sa parenom narezanom mrkvom



# Janjetina s mentom

- 150 g riže dugog zrna, dobro oprane
- 300 ml proključale vode
- 8 x 50 g janječeg odreska
- 5 svježih listova mente
- 50 g maslaca
- sol i svježe mljeveni papar

4 osobe

5 min.

25 min.

## Promjena

Poslužite janjetinu s jogurtom i umakom od mente. Pomiješajte 150 ml čvrstog jogurta s plovičom fino isjeckanog luka, 1 žlicom fino isjeckane svježe mente, ½ žlice soka limete, sol i svježe mljeveni papar. juice, salt and freshly ground pepper.

22

**1** Stavite dobro opranu rižu u posudu za rižu. Usipajte proključalu vodu i promiješajte. Pokrijte s prijanjajućom folijom i stavite u najnižu košaru. Poklopite i parite 25 min.

**2** Začinite janjetinu. Stavite ju u srednju košaru s 4 lista mente. 6 min prije završetka kuhanja predviđenog za rižu, stavite srednju košaru i poklopite. Točno vrijeme kuhanja ovisi o debljini mesa i vašem ukusu koliko kuhano meso želite.

**3** Za to vrijeme, rastopite maslac i pomiješajte ga sa 1 listom fino isjeckane mente. Poslužite janjetinu na zagrijanim tanjurima zajedno s rižom.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite s zamrznutim graškom parenim u najvišoj košari, posipan mentom.



# Svinjetina s umakom od šljiva

- 700 g svinjskog filea narezanog na kvadrate 1 cm
- 450 g šljiva
- 4 žlice crvenog vina
- 2 žlice jogurta
- malo šećera
- sol i svježe mljeveni papar

4 osobe



10 min.



10 - 25 min. + 10 min.



## Promjena

Umjesto umaka od šljiva, pripremite kašu od šljiva.

23

1

Prvo pripremite umak od šljiva. Upiknite šljive nekoliko puta prije parenja i zatim ih cijele stavite sa vinom u posudu za rižu. Pokrijte prianjajućom folijom i stavite u srednju košaru. Poklopite i parite 10-15 min.

2

Kad su šljive kuhane, stavite meso u nižu košaru, poklopite i parite 10 min ili dok meso omekani.

3

Za to vrijeme iscijedite šljive i sačuvajte sok. Odstranite koštice i kožu. Napravite pire u blenderu. Pažljivo ga zagrijte u tavi s jogurtom, šećerom i začinima. Ukoliko je pregusti dodajte sok. Poslužite na zagrijanim tanjurima zajedno sa umakom.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite s naribanim bijelim kupusom.



## Puretina sa umakom od zrnatog senfa

- 4 x 150 g purećih prsa
- 4 žlice senfa sa zncima gorušice
- sol i svježe mljeveni papar

4 osobe



Za umak od senfa:

- 1 žlica senfa sa zncima
- 2 čajne žličice običnog senfa
- 90 ml (6 žlica) slatkog vrhnja cream

10 min.



15 - 20 min.



### Promjena

Upotrijebite pileća prsa umjesto purećih.

24

**1** Namažite jednu stranu purećih prsa senfom sa zncima. Zarolajte ih i učvrstite čačalicama. Stavite u srednju košaru i poklopite.

**2** Pomješajte 2 senfa u maloj vatrostalnoj zdjeli. Polako umiješajte žlicu po žlicu vrhnja. Pokrijte neprianjajućom folijom i smjestite u gornju košaru. Parite 15-20 min dok se purećina skuha, točno vrijeme ovisi o debljini i veličini komada.

**3** Poslužite na zagrijanim tanjurima i prelijte umakom.

### Savjet za posluživanje:

Poslužite s mladim krumpirom parenim u najnižoj košari s mahunama.






## Ražnjići plodovi mora


- 450 g filea repa grdobine
- 8 kozica
- 8 svježih Jakobovih kućica
- 1 crvena paprika
- 1 žuta paprika
- štapići za ražnjiće 20 cm

Za marinadu:

- 150 ml suncokretovog ili maslinovog ulja
- 1 žličica sjemenki komorača
- 2 žličice sjeckano svježeg timijana
- 2 lista lovora
- sok ½ limuna
- sol i svježe mljeveni papar

4 osobe 

15 min.  
+ 1 - 2 h  
za marinadu 

10 min. 

25

**1** Očistite papriku i narežite na kvadrate 5 cm. Koristeći oštar nož izvadite kost iz repa grdobine i narežite ga na 5 cm kvadrate.

**2** Nabodite ribu i povrće na 4 štapića, počevši i završivši sa paprikom. Ne stišćite ih previše jer neće biti jednako skuhani. Pomiješajte sastojke za marinadu. Marinirajte ražnjiće u hladnjaku 1-2 sata.

**3** Stavite ražnjiće u srednju i gornju košaru. Poklopite i parite 10 min ili dok su kuhani.

*Savjet za posluživanje:*

*Poslužite sa integralnom rižom.*



## Losos yakitori poslužen s mladim krumpirom i porilukom

- 4 x 120 g losos filea
  - 70 g mladog krumpira, opranog
  - 350 g mladog poriluka
- Za Yakitori umak:
- 5 žlica svijetlog soja umaka
  - 5 žlica riblje juhe
  - 5 žlica suhog bijelog vina
  - 3 žlice dry sherry-a
  - 1 protisnuti režanj češnjaka

4 osobe



15 min.

+ 4 - 6 h.  
to marinirate



40 min.



26

### Promjena

Poslužite s vrhovima šparoga, umjesto poriluka, koje parite u najvišoj košari 10-15 min

**1** Pomiješajte sve sastojke za Yakitori umak. Maknite kožu s lososa. Stavite u posudu i zalijte umakom te marinirajte 4-6 sati u hladnjaku.

**2** Smjestite oprani mladi krumpir u nižu košaru, poklopite i parite 20 min. Očistite poriluk i narežite ga na jednake komade. Stavite ga u najvišu košaru i parite 8 minuta.

**3** Stavite losos u srednju košaru. Ako bude kapao neće upropastiti krumpir. Poklopite i parite 12-15 min ili dok se sve ne skuha. Točno vrijeme ovisi o veličini, pa provjerite da li je potrebno produžiti vrijeme kuhanja.



# Miješani plodovi mora

- 250 g repa grdobine
- 4 velike Jakobove kućice, prepolovljene
- 1 žličica fino isjeckanog peršina
- 1 list lovora
- sol i svježe mljeveni papar
- 100 g kuhani očišćenih velikih kozica
- 1 žlica slatkog vrhnja

4 osobe



15 min.



15 min.



## Promjena

Umjesto kozica upotrijebite 100 g narezanih prstenova lignji i dodajte trakama repa grdobine.

27

**1**

Stavite zajedno trake repa grdobine, jakobove kućice, bijelo vino, peršin, lovor i začinite u posudi za rižu.

**2**

Pokrijte prijanjajućom folijom i smjestite u srednju košaru. Poklopite i parite 10 min.

**3**

Dodajte kozice i jakobove kućice, stavite prijanjajuću foliju i parite daljnjih 5 min. Odstranite lovor i umiješajte vrhnje.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite u zdjeli za juhu sa hrskavim preprženim kockicama kruha koje će upiti riblje sokove.



## Kruške s umakom od vruće čokolade

28

- 4 velike čvrste kruške
- sok ½ limuna
- 125 g kvalitetne čokolade za kuhanje
- 100 ml slatkog vrhnja

4 osobe

15 min.

15 - 17 min.

### Promjena

*Za slađi umak, možete koristiti pola količine čokolade za kuhanje i pola mliječne čokolade.*

**1** Ogulite kruške, ostavljajući ih cijelima, zadržite peteljke. Odrežite dno da može uspravno stajati. Poprskajte ih limunovim sokom.

**2** Odstranite mrežicu sa srednje košare i postavite ju na najnižu košaru te stavite kruške u nju. Izlomite čokoladu te ju stavite u posudu za rižu zajedno s vrhnjem. Pokrijte prijanjajućom folijom i smjestite u najvišu košaru. Poklopite i parite 15-17 min, ovisno o njihovoj zrelosti.

**3** Istucite čokoladu i vrhnje dok ne bude glatko. Aranžirajte kruške na tanjuru i prelijte toplim umakom od čokolade.

### Savjet za posluživanje:

*Poslužite sa sladoledom i piškotama.*



# Karamel puding jabukama

- 50 g omekšanog maslaca
- 50 g smeđeg šećera
- 1 velika jabuka

6-8 osoba



Za biskvit:

- 175 g brašna
- ½ žličice praška za pecivo
- 125 g mekanog margarina ili omekšanog maslaca
- 125 g šećera
- 2 jaja, srednje veličine, istučena
- 30 ml mlijeka

15 min.



1h 15 min.



## Promjena

29

Koristite recept za biskvit za svaku od navedenih ideja:

*Biskvit s marmeladom:* dodajte 4 žlice marmelade na dno kalupa za puding.

*Čokolada:* dodajte 2 žlice kakao praha u brašno i još 2 žlice mlijeka.

*Badem:* dodajte u brašno ¼ žličice esencije badema i 2 žlice smrvljenih badema.

*Đumbir biskvit:* dodajte u brašno 2 žličice mljevenog đumbira.

*Biskvit s limunom i narandom:* dodajte u brašno fino ribanu koricu 1 limuna i narande.

**1** Raširite omekšani maslac unutar 1l kalupa za puding. Posipajte smeđi šećer. Ogulite, očistite i narežite jabuku. Stavite kriške na dno kalupa.

**2** Pomiješajte brašno s praškom za pecivo. Miksajte margarin sa šećerom dok ne posvijetli i omekani. Istucite jaja, jedno po jedno sa žlicom pomiješanog brašna. Usipajte preostalo brašno i mlijeko. Pažljivo stavite u kalup za puding, pazeći na šećer na dnu, izravnajte vrh.

**3** Pokrijte pergament papirom i prijanjajućom folijom. Kalup za puding ne smije zatvoriti rupe za paru niti onemogućiti sjedanje poklopca. Parite 45 min, zatim napunite hladnom vodom i parite još 30 min. Preokrenite na zagrijani tanjur.

## Savjet za posluživanje:

Poslužite sa kremom od jaja, vanilije ili sladoledom od vanilije.



### **Sudjelujmo u zaštiti okoliša!**



Vaš uređaj se sastoji od brojnih vrijednih materijala koji se mogu reciklirati i ponovno upotrijebiti.



Odnesite uređaj na mjesto predviđeno za odlaganje sličnog otpada.



