



Už stačí len nastaviť správny čas.

*Zoznámenie s výrobkom a kuchárskou knihou obľúbených receptov
pre multifunkčný tlakový hrniec the Fast Slow Pro™*

Heston Blumenthal je šéfkuchár a majiteľ reštaurácie „The Fat Duck“ známy po celom svete, ocenený 3 michelinskými hviezdami a je tiež priekopníkom molekulárnej gastronómie. Jeho kreativita a vášeň pre vedu viedli k tomu, že sa stal jedným zo svetových majstrov kulinárskej gastronómie.

Spôsob jeho myslenia je všetko dopodrobna preskúmať a je známy tým, že posúva hranice tradičného varenia a zavádza nové kulinárske techniky. Jeho reštaurácia je známa nielen svojím osobitým prístupom k zážitkovej gastronómii, ale tiež stálou inšpiráciou dejinami britskej gastronómie.

Úsilie prinášať nové technológie, vedecké poznatky a väčšie porozumenie do svojho varenia ho priviedli k spolupráci s mnohými univerzitami a stal sa tiež členom „The Royal Academy of Culinary Arts“ a „The Royal Society of Chemistry“. Taktiež bol spoločnosťou RSC vymenovaný ako jeden zo 175 „Faces of Science“ (Tvár vedy). Okrem svojej reštaurácie vystupuje Heston aj v niekoľkých úspešných televíznych programoch a vydal kuchárske knihy. Je nositeľom Rádu britského impéria (OBE - Order of the British Empire) za svoj prínos a služby britskej gastronómii.



Každý miluje varenie v jednom hrnci – je to jednoduchá a rýchla príprava mäsa, pri ktorej aj najtuhšie kúsky dokonale zmäknú a vy si budete môcť vychutnať naozajstnú chuť mäsa.

Bojujeme za tento spôsob prípravy a jedným z najlepších pomocníkov v kuchyni, ktorý práve toto dokáže, je tlakový hrniec.

Vďaka nemu pripravíte mimoriadne lahodné jedlo a získate maximálnu chuť zo všetkých surovín. A vďaka špeciálnemu utesneniu veka zostanú všetky vône a chute vo vnútri, nikam sa nevyparia. Tlakový hrniec pripravuje potraviny pri teplote vyššej než 100 °C, to má dve obrovské výhody: za prvé dokáže vytvoriť také prostredie, v ktorom sa tvoria zložitejšie chute a za druhé dokáže skrátiť čas prípravy až o dve tretiny.

Preto je ideálnym pomocníkom v našej rýchlej dobe. Vďaka multifunkčnému tlakovému hrncu the Fast Slow Pro™ získate dve výhody v jednom. A to tlakový hrniec a hrniec na pomalé varenie; kedykoľvek tak dosiahnete tie najlepšie výsledky.



Vývary a polievky

Zeleninový vývar
Kurací vývar
Hovädzí vývar
Vývar z morských plodov
Pho Ga
Krémová paradajková polievka
Zemiaková polievka s pórom

Obilniny

Milánske rizoto
Hubové rizoto so slaninou
Dyňové rizoto so šalviou a kozím syrom
Zeleninové biryani
Ovsená kaša s d'atľami a jablkom
Kokosová hnedá ryža



Strukoviny a zelenina

Pečené fazule
Polievka z bielej fazule
Šalát z quinoa a červenej repy
Hummus
Ratatouille
Artičoky – 3krát inak
Plnené artičoky
Dip z artičokov a špenátu
Nakladané artičoky
Štuchané zemiaky
Varené zemiaky
Zemiakové gnocchi



Mäso a hydina

Boloňská omáčka s pancettou a šalviou
Hovädzie chilli s fazuľami
Slaný koláč z hovädzieho mäsa a piva Guinness
Jahňacie massaman kari
Rebrá tacos
Tradičné dusené hovädzie mäso
Bylinkové kura
Kura adobo
Trhané bravčové mäso
Tajine z marinovaného kuraťa a zelených olív
Dusené hovädzie po provensálsky



Dezerty

Zapečené croissanty s figovým džemom
Pomarančový cheesecake
Čokoládový fondán



Krehký
vďaka času
prípravy.



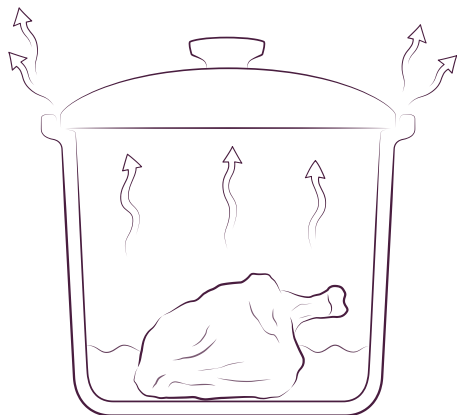
Chutnejší
vďaka
tlaku.

*Ako rozoznáte správny
TLAK,
TEPLOTU
A ČAS PRÍPRAVY
*rôznych potravín?**

Chutnejší vďaka tlaku.

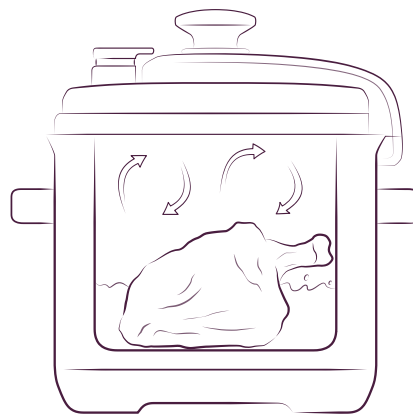
Teplota počas prípravy nikdy nepresiahne 100 °C

Para uniká



Neutesnený spôsob prípravy

Para neuniká a vytvára tlak na potraviny, teplota stúpa nad 100 °C



Utesnený spôsob prípravy

Keď si pripravujeme nákupný zoznam a občas aj v obchode vynecháme také kúsky mäsa, ako sú hovädzí močing alebo pliecko, pretože ich príprava nie je jednoduchá. Vďaka väčšiemu množstvu tzv. spojivového tkaniva máme dojem, že je mäso tuhé a nepoživatelné, pokiaľ ho nesprávne alebo nedostatočne uvaríme.

Grilovaním alebo pečením sa povrch mäsa môže vysušiť a nemusí celé dostatočne zmäknúť. Naopak, pokiaľ mäso najprv prudko opečieme a potom dostatočne dlho dusíme, môžeme pripraviť veľmi lahodný pokrm, pretože mäso sa dostatočne prepečie, nie je spálené ani vysušené.

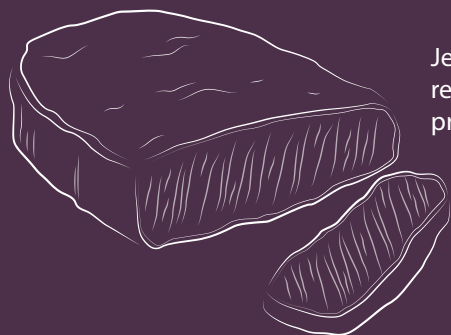
Problémom ale je, že tento spôsob prípravy je veľmi časovo náročný. Závisí to od teploty varu vody, ktorá je v našej zemepisnej šírke 100 °C. A preto potraviny, ktoré varíte vo vode alebo v pare, nikdy nepresiahnu teplotu 100 °C.

Príprava v tlakovom hrnci je unikátna forma varenia, ktorá vám v porovnaní so štandardným spôsobom prípravy umožní pripravovať potraviny pri oveľa vyššej teplote, ako je bod varu. Tlakový hrniec vytvára utesnené prostredie a nedochádza k úniku pary, ktorá sa uvoľňuje počas prípravy. Pri hromadení pary sa vyvíja aj tlak, ktorý pôsobí na potraviny v hrnci. Vďaka tomu stúpa teplota prípravy až nad 100 °C.

Tip:

Čím vyššia je teplota v tlakovom hrnci, tým bude kratší aj čas prípravy. Tlakový hrniec dokáže skrátiť dobu prípravy až o dve tretiny v porovnaní s tradičnou prípravou potravín. Ak budete pripravovať svoj obľúbený recept po prvýkrát v tlakovom hrnci, použite na nastavenie času prípravy menu na displeji.

Krehký vďaka času prípravy.



Jednotná štruktúra
reaguje na spôsob
prípravy rovnako

Chudé mäso je chutnejšie vďaka vyššej teplote prípravy

Správne uvarené mäso je vo všetkých častiach mäkké, krehké a súčasne šťavnaté. To môže byť občas veľká výzva, pretože mäso počas prípravy veľmi rýchlo uvoľňuje šťavu. Steak na prepečenie medium je hotový, až keď teplota vo vnútri mäsa dosiahne 65 °C, ale už pri 40 °C sa bielkoviny v mäse sťahujú a uvoľňujú z neho šťavu. A pri 70 °C už je mäso takmer bez šťavy, výrazne sa zmenší a je tuhé.

Aj napriek tomu, všetky druhy a kúsky mäsa nie je možné pripravovať rovnakým spôsobom, pri rovnakej alebo podobnej teplote. Pokiaľ porozumíte druhom mäsa, ich vlastnostiam a štruktúre, dokážete zvoliť správny spôsob prípravy pre vybraný typ. A vždy dosiahnete vynikajúce výsledky.

Mäkkšie alebo chudé kúsky mäsa, ako sú roštenka, stehno alebo prsia, sú najjednoduchšie na prípravu. Vyžadujú krátky a rýchly spôsob prípravy. V chudom mäse je veľmi málo spojivového tkaniva, preto je štruktúra jeho mäsových vlákien prevažne jednotná. A vďaka tejto jednotnej štruktúre bude mäso reagovať jednotne na spôsob prípravy. Zvoľte preto rýchly spôsob prípravy pri vyššej teplote.



Spojivové vlákna
zostanú tuhé
a nepožiteľné, pokiaľ
ich nesprávne alebo
nedostatočne uvaríte

Kúsky tuhšieho šľachovitého mäsa je vhodné pripravovať v tlakovom hrnci alebo hrnci na pomalé varenie

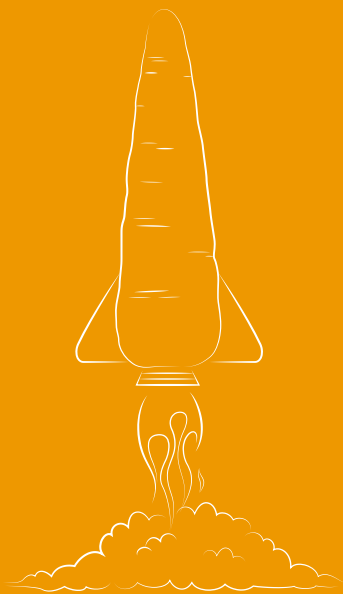
Tuhšie kúsky mäsa, ako sú močing alebo pliecko, sa nepripravujú jednoducho. Takéto druhy mäsa obsahujú okrem kvalitného chudého mäsa aj veľa spojivového tkaniva a môžete mať dojem, že je mäso tuhé a nepožiteľné, pokiaľ ho nesprávne alebo nedostatočne uvaríte.

Stavebným prvkom spojivového vlákna je kolagén, ktorý po správnom a dôkladnom uvarení tvorí výživovo hodnotnú tekutinu, ktorej hovoríme želatína. Najúčinnjším spôsobom, ako správne uvoľniť zo spojivového tkaniva kolagén, je dlhý čas prípravy pri teplote okolo 70 °C. Pokiaľ by ste takto pripravovali chudé mäso, bolo by vysušené. Naopak, tuk a uvoľnený kolagén vo forme želatíny pomáhajú dosiahnuť tie najlepšie výsledky – mäso bude krehké a šťavnaté.

Tip:
Počas prípravy v tlakovom hrnci alebo hrnci na pomalé varenie dochádza k veľmi malému až žiadnemu úniku pary. Po dokončení prípravy mäsa vyberte funkciu REDUCE, aby ste zo šťavy pripravili lahodnú a chutnú omáčku.



Dodajte si energiu.



Príprava v tlakovom hrnci zvyrazňuje chuť vývaru



Opatrne uvoľní tlak z hrnca a uchová chuť

Vývar je základom hneď niekoľkých pokrmov, a preto je dôležité získať všetky cenné látky z jeho surovín. Pokiaľ vývar pripravujete v kuchyni na platničke, naplní vám vôňou zo surovín celú kuchyňu. Ale tieto vône sú súčasťou chuti vývaru a práve o tie prichádzate.

Keďže je veko tlakového hrnca pevne utesnené, para ani vône nemôžu uniknúť a zostávajú vo vnútri. Zrážajú sa na vnútornej strane veka a vo forme kvapiek padajú späť do vývaru. Tým mu dodávajú jeho charakteristickú chuť a vôňu. Ako sa para hromadí, vyvíja sa aj tlak, ktorý pôsobí na potraviny v hrnci. Vďaka tomu teplota prípravy stúpa vysoko nad 100 °C bez toho, aby došlo k varu vody.

Tým sa zrýchluje nielen spôsob prípravy, ale vône a chuť sú omnoho viac komplexné a intenzívnejšie (v hrnci dochádza k tzv. Maillardovej reakcii, ktorá sa väčšinou odohráva pri teplote 120 °C).

Ale o všetko môžete prísť pri uvoľňovaní tlaku z hrnca. Ako sa znižuje tlak, molekuly vody potrebujú omnoho menej energie k uvoľneniu do atmosféry, čo vedie k veľmi rýchlemu ohrevu. Pri tomto vírení dochádza k rozpúšťaniu olejov a malých kúskov surovín vo vývare, takže môže byť zakalený. Počas toho, ako je para vypustená cez ventil, môže dôjsť k uvoľneniu nadmerného množstva vône a chuti do okolia hrnca.

Tip:


Pokiaľ si chcete uchovať všetku vôňu a chuť vo vývare, použijete prirodzený spôsob úniku pary z hrnca (nastavenie Natural). Tento spôsob uchová cennú vôňu vo vnútri hrnca. Aróma obsiahnutá v pare skondenzuje na vnútornej strane veka a v podobe kvapiek odkvapká do vývaru. Naopak, pokiaľ potrebujete rýchlo pripraviť polievku, zvolte nastavenie Auto Quick. Toto nastavenie rýchlo a účinne uvoľní paru z hrnca a zabráni prípadnému prevareniu potravín.



Zeleninový vývar

 Čas prípravy: 5 minút

 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 15 min
/ Natural

 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 4–6 hodín pri nastavení HI; 6–8 hodín pri nastavení LO

 Na 2,5 l


2 veľké cibule neolúpané a rozpolené
4 stopkové zelery nakrájané na 3 cm kúsky
2 veľké olúpané mrkvy nakrájané na 3 cm kúsky
200 g rozpolených šampiánov
1 hlavička cesnaku rozpolená naprieč
1 lyžička celého čierneho korenia
1 bobkový list
2 vetvičky čerstvého tymianu
6 vetvičiek petržlenu s plochými listami
2,5 l studenej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnca.
2. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie STOCK. Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 15 minút.
3. Keď je vývar uvarený, nechajte ho vychladnúť a potom ho zlejte cez jemné sitko. Ihneď skonzumujte alebo uložte do chladničky. V tom prípade ho spotrebujte do týždňa alebo nalejte do vzduchotesnej dózy a v mraziacom boxe môžete skladovať až mesiac.

Hovädzí vývar

 Čas prípravy: 25 minút

 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 60 min
/ Natural

 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 4–6 hodín pri nastavení HI; 6–8 hodín pri nastavení LO

 Na 2,5 l


2 lyžice olivového oleja
1,5 kg hovädzích kostí
2 lyžičky paradajkovej pasty
1 veľká cibuľa neolúpaná a nakrájaná na štvrtiny
1 mrkva nakrájaná na menšie kúsky
1 stopkový zeler nakrájaný na menšie kúsky
2 neolúpané strúčiky cesnaku
10 guličiek čierneho korenia
1 bobkový list
2 vetvičky čerstvého tymianu
2,5 l studenej vody

1. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Na rozpálenom oleji po častiach opečte hovädzie kosti zo všetkých strán, 3–4 minúty na každej strane. Kostí položte na menší plech alebo veľký tanier.
2. Do hrnca vložte paradajkovú pastu, cibuľu, mrkvu a stopkový zeler. Dobre zamiešajte, aby paradajková pasta obalila ostatné suroviny. Opekajte dozlata 5–7 minút.
3. Pridajte kosti so štavou, ktorá sa z nich uvoľnila a zvyšné suroviny.
4. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie STOCK.
5. Akonáhle je vývar uvarený, nechajte ho vychladnúť a potom zlejte cez jemné sitko. Nechajte cez noc odležať v chladničke, aby sa tuk vyzrážal na povrchu a stuhol. Vrstvu tuku odstráňte a vyhodte. Vývar okamžite spotrebujte alebo nalejte do vzduchotesnej dózy a v mraziacom boxe môžete skladovať až 1 mesiac.

Kurací vývar

 Čas prípravy: 5 minút

 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 60 min
/ Natural

 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–4 hodiny pri nastavení HI; 4–6 hodín pri nastavení LO

 Na 2,5 l


1,5 kg kuracích kostí a/alebo kuracích kúskov
1 veľká cibuľa nakrájaná na štvrtiny
2 mrkvy nakrájané na menšie kúsky
2 stopkové zelery nakrájané na menšie kúsky
2 neolúpané strúčiky cesnaku
10 guličiek čierneho korenia
1 bobkový list
2 vetvičky čerstvého tymianu
5 vetvičiek petržlenu s plochými listami
2,5 l studenej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnca.
2. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie STOCK.
3. Akonáhle je vývar uvarený, nechajte ho vychladnúť a potom zlejte cez jemné sitko. Nechajte cez noc odležať v chladničke, aby sa tuk vyzrážal na povrchu a stuhol. Vrstvu tuku odstráňte a vyhodte. Vývar okamžite spotrebujte alebo nalejte do vzduchotesnej dózy a v mraziacom boxe môžete skladovať až 1 mesiac.

Vývar z morských plodov

 Čas prípravy: 10 minút

 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 10 min
/ Natural

 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 1–3 hodiny pri nastavení HI; 2–4 hodiny pri nastavení LO

 Na 2,5 l

1 lyžica olivového oleja
1 kg opláchnutých rybích hláv/kostí
50 g nasekaných vetvičiek feniklu (voliteľné)
1 malý pór – iba biela a svetlo zelená časť dobre umytá a nakrájaná na menšie kúsky
2 vetvičky čerstvého tymianu
4 vetvičky petržlenu s plochými listami
¼ šálky bieleho vína
2,5 l studenej vody

1. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Zohrejte olej, kosti vložte do hrnca a opekajte dozlata (kosti nesmú zhnednúť) 2–4 minúty. Pridajte zvyšné suroviny.
2. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie STOCK. Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 10 minút.
3. Akonáhle je vývar uvarený, nechajte ho vychladnúť a potom zlejte cez jemné sitko. Nechajte cez noc odležať v chladničke, aby sa tuk vyzrážal na povrchu a stuhol. Vrstvu tuku odstráňte a vyhodte. Vývar okamžite spotrebujte alebo nalejte do vzduchotesnej dózy a v mraziacom boxe môžete skladovať až 1 mesiac.

Pho Ga (vietnamská rezancová kuracia polievka)

🕒 Čas prípravy: 15 min

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 20 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–5 hodín pri nastavení HI; 4–6 hodín pri nastavení LO

👤 4 porcie

2 lyžice rastlinného oleja
2 rozpolené cibule
5 cm kúsok olúpaného zázvoru
1 malá vetvička koriandru
3 plody anízu
1 kus celej škorice
4 strúčiky cesnaku
1 lyžička feniklových semienok
1 lyžička semienok koriandru
60 ml rybacej omáčky
1 lyžica trstinového cukru
2 l kuracieho vývaru so zníženým obsahom soli
1 kg kuracích stehien

Na servírovanie

4 porcie predvarených rezancov pho
1 malá biela cibuľa nakrájaná na tenké plátky
2 jarné cibulky nakrájané na tenké plátky

Odporúčaná ozdoba

100 g zmesi bylín (koriander, bazalka, mäta)
160 g fazuľových klíčkov
Thajská chilli paprička nakrájaná na tenké plátky
Limetka nakrájaná v tvare mesiačika
Omáčka hoisin, omáčka sriracha

1. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Na rozpálenom rastlinnom oleji opečte cibuľu a zázvor. Opekajte dozlata 5 minút.
2. Pridajte koriander, aníz, škoricu, cesnak, semienka feniklu, semienka koriandru, rybaciú omáčku, cukor a kurací vývar. Dobre premiešajte. Pridajte kuracie stehná.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie SOUP.
4. Keď je polievka uvarená, vyberte kuracie stehná na tanier a rozoberte mäso. Scedte vývar cez jemné sitko a pevné časti vyhodte. Odstráňte všetku penu. Okoreňte podľa chuti rybacou omáčkou a cukrom.
5. Do polievkových misiek vložte predvarené rezance, kuracie mäso, cibuľu a jarnú cibuľku. Prelejte hotovým vývarom a ozdobte podľa svojich predstáv.



Krémová paradajková polievka

🕒 Čas prípravy: 5 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 15 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–5 hodín na nastavení HI; 4–6 hodín na nastavení LO

🍽️ 6–8 porcií

60 g nesoleného masla
1 veľká cibuľa, nasekaná
½ nakrájanej mrkvy
1 pretlačený strúčik cesnaku
1,5 kg zrelých paradajok nakrájaných na kúsky
2 lyžičky morskej soli
½ lyžičky čerstvo pomletého čierneho korenia
1 vetvička čerstvého tymianu
125 ml kuracieho vývaru alebo vody
20 g nasekanej čerstvej bazalky + navyše na ozdobu
180 ml smotany alebo mlieka

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec nahriať. Roztopte maslo a keď sa začnú tvoriť malé bubliny, pridajte cibuľu a mrkvu. Opekajte domäkka, asi 5 minút. Pridajte cesnak a opekajte ešte 1 minútu.
2. Pridajte paradajky, soľ, korenie, vetvičku tymianu, vývar alebo vodu. Dôkladne premiešajte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie SOUP. Ak ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy na 15 minút.
4. Keď je polievka uvarená, vyberte a vyhodte vetvičku tymianu. Pridajte nasekanú bazalku a rozmixujte polievku. Pridajte smotanu alebo mlieko a okoreňte podľa chuti. Dobre premiešajte.
5. Podávajte s nakrájanou bazalkou.

Zemiaková polievka s pórom

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 15 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–5 hodín na nastavení HI; 4–6 hodín na nastavení LO

🍽️ 4 porcie

40 g nesoleného masla
4 stredne veľké póry – iba biela a svetlo zelená časť dobre umytá a nakrájaná na menšie kúsky
1 menší stopkový zeler nakrájaný na kúsky
1 kg olúpaných zemiakov nakrájaných na 3 cm kúsky
½ bobkového listu
1 vetvička čerstvého tymianu
1 l vody
2 lyžičky morskej soli
125 ml plnotučnej smotany
Čerstvo pomleté čierne korenie
Nasekaná pažítka na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie MED a nechajte hrniec nahriať. Rozohrejte maslo a keď sa začnú tvoriť malé bubliny, pridajte pór a stopkový zeler. Opekajte domäkka asi 5–7 minút, ale nesmie sa spáliť.
2. Pridajte ostatné suroviny okrem smotany. Dobre zamiešajte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie SOUP. Ak ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy na 15 minút.
4. Keď je polievka uvarená, vyberte bobkový list, tymian a polievku rozmixujte. Pridajte smotanu, osolte a dochuťte čerstvo pomletým čiernym korením.
5. Podávajte s nasekanou pažítkou.





Rizoto – rýchlo a jednoducho



Ak ste niekedy varili rizoto, viete, že ho musíte stále miešať a dávať pozor, aby ste ho nepripálili. A pokiaľ ho nemiešate, výsledkom je veľmi mdlé rizoto nelichotivého vzhľadu a priemernej chuti.

Miešaním dochádza k tomu, že sa zrnká ryže o seba otierajú a narážajú do seba, čím uvoľňujú škrob v bunčných stenách. Ako sa škrob uvoľňuje, rizoto pomaly hustne a vytvára sa jeho typická krémová chuť a štruktúra.

Stálym miešaním tiež bránite tomu, aby sa zo škrobu stal gél a vytvorili sa hrudky. Kľúčom k dokonalému rizotu nie je len miešanie, ale tiež stála teplota počas prípravy. Je rovnako dôležité, aby každé zrnko ryže bolo dostatočne dlho namočené vo vývare. Celkový čas prípravy dokonalého rizota môže trvať aj 45 minút, čo predstavuje 45 minút stáleho miešania, po ktorom vás môže aj rozbolieť lakeť.

Tip:

Program Risotto tlakového hrnca je nastavený tak, že presne ovláda teplotu. Tá vytvára drobné bublinky v ryži, zrnká sa o seba otierajú a narážajú do seba, čím sa uvoľňuje škrob v bunčných stenách. Dokážete tak jednoducho bez miešania pripraviť vynikajúce rizoto.



Milánske rizoto

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍽️ 4–6 porcií

1 lyžice olivového oleja
50 g masla
1 cibuľa nasekaná najemno
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
400 g ryže Arborio
125 ml suchého bieleho vína
1,25 l kuracieho vývaru
Štipka šafranu
40 g najemno nakrájaného parmezánu + na ozdobu
Soľ a korenie na dochutenie

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie MED a nechajte hrniec zohriať. Nalejte doňho olivový olej a pridajte polovicu masla, cibuľu a opekajte 3–5 minút.
2. Pridajte cesnak a ryžu a za stáleho miešania varte ešte 2–3 minúty. Nalejte víno a varte, až kým sa asi polovica zredukuje. Pridajte 1 l vývaru a nasypťte trochu šafranu.
3. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie RISOTTO.
4. Keď je rizoto hotové, primiešajte zvyšný vývar, parmezánu a maslo. Osolte a okoreňte a podávajte s parmezánom.

Hubové rizoto so slaninou

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍽️ 4–6 porcií

1 lyžice olivového oleja
150 g nakrájanej slaniny
1 cibuľa, nasekaná najemno
200 g tmavých šampiňónov nakrájaných na plátky
1 lyžica čerstvých lístov tymianu
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
400 g ryže Arborio
125 ml suchého bieleho vína
1,25 l kuracieho vývaru
40 g najemno nakrájaného parmezánu + na ozdobu
25 g masla
Soľ a korenie na dochutenie

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Nalejte doňho olej a opečte slaninu asi 2–3 minúty, až kým sa vypečie tuk. Pridajte cibuľu, huby a polovicu tymianu. Opekajte domäkka, asi 5 minút.
2. Postupujte ďalej podľa receptu na „Milánske rizoto“ od kroku 2.
3. Podávajte s parmezánom a zvyšnými lístkami tymianu.

Tekvicové rizoto so šalviou a kozím syrom

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍴 4–6 porcií

1 kg olúpanej tekvice nakrájanej na 1½ cm kúsky
1 lyžica olivového oleja
50 g masla
1 cibuľa nasekaná najemno
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
400 g ryže Arborio
125 ml suchého bieleho vína
1,25 l kuracieho vývaru
15 g čerstvých lístkov šalvie
40 g najemno nastrúhaného kozieho syra pecorino
150 g čerstvého kozieho syra
Smažené lístky šalvie na ozdobu
Soľ a korenie na dochutenie

1. Zohrejte rúru na 200 °C.
2. Pokvapkajte tekvicu olivovým olejom, osolte a okoreňte. Rozložte tekvicu na plech vyložený papierom na pečenie a pečte 15–20 minút. Vyberte a udržujte v teple.
3. Postupujte ďalej podľa receptu na „Milánske rizoto“, nahradte šafran lístkami šalvie a parmezán syrom pecorino. Pridajte polovicu opečenej tekvice, osolte a okoreňte.
4. Podávajte v servírovacej miske ozdobenej zvyšnou tekvicou, nakrájaným kozím syrom a smaženými lístkami šalvie.





Zeleninové biryani

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 6 porcií

4 lyžice roztopeného masla alebo rastlinného oleja
1 červená cibuľa nakrájaná na kúsky
2 cm kúsok zázvoru (olúpaný a nastrúhaný)
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
300 g zemiakov nakrájaných na asi 1 cm kúsky
300 g ružičiek karfiolu
150 g zelených fazuliek nakrájaných na 2 cm kúsky
120 g mrazeného hrášku
2 lyžičky mletého koriandru
1 lyžička celej rasce
1 lyžička mletej kurkumy
½ lyžičky mletého chilli
2 lyžičky korenia garam masala
140 g paradajkového pretlaku
250 ml zeleninového vývaru
500 ml bieleho hustého jogurtu
2 lyžičky morskej soli
300 g umytej a odkvapkanej ryže basmati
2 vetvičky čerstvých lístkov kari (voliteľné)
Jogurt na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ a nechajte hrniec zohriať. Pridajte 2 lyžice roztopeného masla, nechajte zohriať a pridajte cibuľu. Opekajte dozlata a domäkka asi 5 minút. Pridajte zázvor a cesnak a opekajte 1–2 minúty.
2. Pridajte zemiaky a karfiol a opekajte ešte 5 minút.
3. Nakoniec pridajte zvyšnú zeleninu, korenie, paradajkový pretlak, zeleninový vývar a dobre zamiešajte. Privedte k varu a potom znížte nastavenie teploty na MED alebo LO.
4. Opatrne premiešajte jogurt a 2 lyžičky soli. Vyberte polovicu zeleninovej zmesi, nalejte do misky a odložte nabok.
5. Na zeleninu nasypťe polovicu ryže. Mala by zakrývať zeleninu rovnomerne. Na ryžu položte zvyšnú zeleninu a nakoniec nasypťe zvyšnú ryžu.
6. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie RICE.
7. Keď je pokrm hotový, nechajte ho 5 minút odpočinúť, kým otvoríte veko. Opatrne premiešajte ryžu so zeleninou.
8. Zohrejte zvyšné roztopené maslo na panvici, až sa z neho začne dymiť. Pridajte lístky kari a rýchlo opečte. Potom nalejte na ryžu. Podávajte ozdobené jogurtom.

Ovsená kaša s datľami a jablkom

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 8 – 10 hodín na nastavení LO

🍽️ 4–6 porcií

Granola

120 g nasekaných pekanových alebo vlašských orechov
80 g nasekaných mandlí
40 g nesladeného sušeného kokosu
50 g tekvicových semienok
35 g slnečnicových semienok
1 lyžica chia semienok
80 ml javorového sirupu
2 lyžice kokosového oleja
1 vanilkový lusk, semienka zvlášť

Ovsená kaša

200 g celozrnných ovsených vločiek
800 ml vody
6 sušených rozpolených datlí bez kôstky
1 jablko nakrájané na kúsky
Mlieko na ozdobu

1. Zohrejte rúru na 140 °C a plech vyložte papierom na pečenie.
2. V miske zmiešajte orechy, kokos, tekvicové, slnečnicové a chia semienka.
3. V malom hrnci zohrejte javorový sirup, kokosový olej a vanilkový lusk. Nalejte na zmiešanú granolu a dobre premiešajte.
4. Rovnomerne rozložte zmes na plech a pečte 20–30 minút, jeden alebo dvakrát zamiešajte. Granola by mala byť skôr suchá a opečená. Vyberte z rúry a nechajte vychladnúť.
5. Zmiešajte suroviny na ovsenú kašu.
6. Vyberte program SLOW COOK, nastavenie CUSTOM LO a nastavte čas prípravy 8–10 hodín.
7. Keď je kaša hotová, pridajte mlieko a okamžite podávajte posypané granolou.

Kokosová hnedá ryža

🕒 Čas prípravy: 5 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 20 min / Auto Pulse

🍽️ 6–8 porcií

400 g hnedej ryže

400ml konzerva nesladeného kokosového mlieka

375 ml vody

1 lyžička morskej soli

2 cm kúsok olúpaného čerstvého zázvoru, rozdrvená a vytlačená šťava

1. Opláchnite ryžu v sitku pod studenou tečúcou vodou asi 30 sekúnd. Vložte do hrnca s kokosovým mliekom, vodou a soľou. Zamiešajte a vložte zázvor do ryže až na dno hrnca tak, aby ho ryža zakryla.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavte čas prípravy 20 minút.
3. Keď je pokrm hotový, nechajte 5 minút odpočinúť, než otvoríte veko. Pred servírovaním opatrne premiešajte.

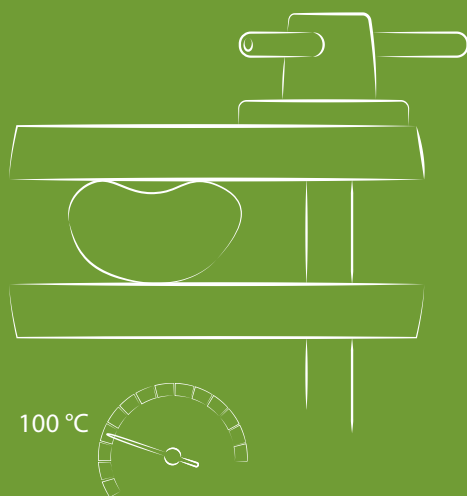
Tip: Ozdobte nesladenými kokosovými plátkami.



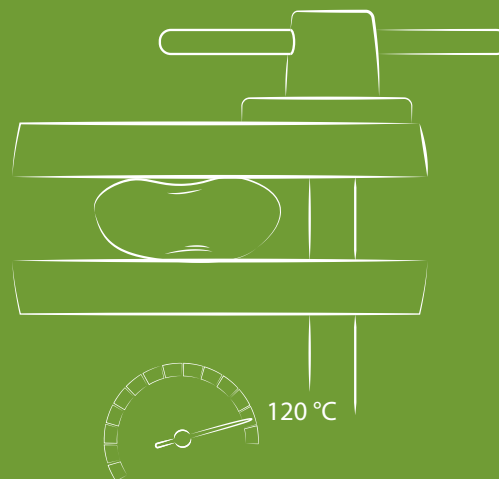


Strukoviny a zelenina

Uvarené za polovičný čas.



Bez tlaku, zelenina a strukoviny neprekročia 100 °C



Príprava s vyšším tlakom zvyšuje teplotu nad 100 °C a potraviny sú rýchlejšie mäkké

Väčšina našich potravín má rastlinný pôvod. Zo zemiakov, koreňovej zeleniny a strukovín pripravujeme najrôznejšie pokrmy, ale oproti mäsu majú veľmi tvrdú bunečnú stenu, ktorú musíme uvariť, aby zmäkla a mohli ste ich konzumovať.

Vďaka pevnej väzbe medzi bunečnými stenami môžu rastliny rásť vzpriamene, zadržujú vodu a odolávajú infekciám. Varením bunečná stena zmäkne a sú vhodné na konzumáciu. Pri mäse hrá každý stupeň teploty svoju rolu, ale potraviny rastlinného pôvodu potrebujú k správnej príprave oveľa vyššiu teplotu.

Pokiaľ varíte fazuľu a koreňovú zeleninu vo vode, zriedka kedy prekročí teplotu 100 °C. Aj ich vysoký obsah vody im bráni v dosiahnutí vyššej teploty počas prípravy. Oproti tomu príprava v tlakovom hrnci môže výrazne skrátiť čas prípravy takýchto potravín, pretože umožňuje, aby teplota presiahla bod varu a zároveň nevysušuje potraviny.

Tip:

Príprava potravín v parnom hrnci prebieha pri teplote nad 100 °C. Pokiaľ varíte potraviny s tvrdou bunečnou stenou, ako sú strukoviny, zemiaky alebo červená repa, vyberte najvyššie nastavenie tlaku, aby boli potraviny po uvarení mäkké.

Pečená fazuľa

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 25 min
/ Natural

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 8–10 hodín pri
nastavení HI; 10–12 hodín pri nastavení LO

🍽️ 8 porcií

4 plátky slaniny nakrájanej na menšie kúsky
1 zomletá malá cibuľa
3 rozdrvené strúčiky cesnaku
450 g sušenej bielej fazule, opláchnutej a odkvapkanej
1 l vody
125 ml silnej čiernej kávy
250 ml hustej paradajkovej omáčky (passata)
110 g tmavého hnedého cukru
1 lyžica kremárskej horčice
1 lyžica melasy
½ lyžičky Tabasca alebo podobnej omáčky
½ lyžičky chilli korenia (voliteľné)
1½ lyžičiek morskej soli
2 lyžice bieleho vínneho octu

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Vložte slaninu a opekajte, kým bude chrumkavá - asi 3 minúty. Pridajte cibuľu a opekajte domäkka asi 3 minúty.
2. Pridajte cesnak a opekajte ešte 30 sekúnd. Nakoniec pridajte zvyšné suroviny s výnimkou octu.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie LEGUMES. Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 25 minút.
4. Keď je pokrm hotový, otvorte veko a vyberte program REDUCE a príslušnú teplotu. Pridajte ocot a za občasného miešania varte, kým zmes nezhustne. Mala by mať konzistenciu sirupu. Podávajte okamžite.





Polievka z bielej fazule

🕒 Čas prípravy: 20 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 30 min / Natural

🕒 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín na nastavení HI; 9–11 hodín na nastavení LO

🍽️ 8 porcií

2 lyžice olivového oleja
1 veľká cibuľa nakrájaná na kúsky
2 mrkvy nakrájané na kúsky
2 stopky stopkového zeleru nakrájané na kúsky
1 malý fenikel nakrájaný na kúsky
4 nasekané strúčiky cesnaku
2 vrchovaté lyžice paradajkovej pasty
½ nahrubo nakrájaný zväzok kelu bez stopky
1 šálka sušenej bielej fazule
1 bobkový list
2 vetvičky čerstvého tymianu
2 lyžičky morskej soli
¼ lyžička sušených chilli papričiek
2,5 l vody
Strúhaný parmezán na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Na olivovom oleji opečte cibuľu, mrkvu, stopkový zeler a fenikel. Opečte domäkka až jemne dozlata asi 7–10 minút. Znížte nastavenie SAUTÉ na MED a opečte ešte 5 minút. Cesnak pridajte až takmer na konci opekania a stále miešajte.
2. Pridajte paradajkovú pastu a za stáleho miešania opečte 3–5 minút alebo kým zmes nezačne karamelizovať. Pridajte kel, sušené fazule, bobkový list, tymian, soľ, sušené drvené chilli papričky a vodu. Dobre premiešajte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie LEGUMES.
4. Keď je pokrm hotový, okoreňte ho a okamžite podávajte ozdobený strúhaným parmezánom.

Šalát z quinoa a červenej repy

🕒 Čas prípravy: 20 minút + doba chladenia

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa / 15 min / Auto Pulse

🍴 8 porcií

750 g očistenej a umytej červenej repy
1 lyžica čerstvej citrónovej šťavy
1 lyžička dijonskej horčice
125 ml extra panenského olivového oleja
Sol' a čerstvo mleté čierne korenie
600 g varenej quinoa
100 g nasekaných čerstvých lístkov petržľenu s plochými listami
20 g nasekaných čerstvých lístkov mäty
120 g syru feta nakrájaného na kocky
60 g opečených pistáciových orechov

1. Do hrnca vložte nadstavce na prípravu v pare. Prilejte 250 ml vody a do nadstavca vložte červenú repu.
2. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavenie POTATOES a nastavte čas prípravy 15 minút.
3. Keď je červená repa uvarená, nechajte ju mierne vychladnúť a potom ošúpte. Uložte do chladničky a nechajte vychladnúť.
4. Kým sa repa varí, pripravte si dresing. V malej miske zmiešajte citrónovú šťavu a dijonsku horčicu. Pomaly zašľahajte olivový olej, osolte a dochuťte čerstvo namletým čiernym korením. Odložte bokom, kým ho nebudete potrebovať.
5. Príprava šalátu – nakrájajte repu na plátky alebo na kúsky. Vo veľkej miske zmiešajte s uvarenou quinoa, nasekaným petržľenom s plochými listami a mäťou. Vyšľahajte dresing a nalejte ho na šalát, opatrne premiešajte. Potom nasypete kúsky syru feta a opečené pistáciové orechy. Okamžite podávajte alebo zakryte a uložte do chladničky.

Rada: K príprave 3 šálok quinoa zmiešajte 1 šálku odkvapkanej sušenej quinoa s 1¼ šálkami vody. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavenie RICE a čas prípravy 5 minút.

Hummus

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 30 min / Natural

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín pri nastavení HI; 7–9 hodín pri nastavení LO

🍴 Na 4 šálky

200 g opláchnutého a odkvapkaného sušeného cíceru
750 ml vody
160 ml tahini
60 ml citrónového oleja
60 ml citrónovej šťavy
2 malé rozdrvené strúčiky cesnaku
½ lyžička morskej soli
½ lyžička mletej rasce
Štipka kajenského korenia

1. Vložte umytý cícer a vodu do hrnca.
2. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie LEGUMES. Keď je cícer uvarený, nechajte ho odkvapkať. Uschovajte si 125 ml uvarenej vody a nechajte trochu vychladnúť.
3. V malej miske vyšľahajte tahini a olivový olej.
4. Do nádoby food procesoru vložte cícer, citrónovú šťavu, cesnak, sol', rascu, kajenské korenie a vodu z uvareného cíceru. Spolu mixujte asi 1 minútu. Podľa potreby otrite steny nádoby pomocou stierky. Zatiaľ, čo je motor v prevádzke, pomaly pridajte vyšľahaný olej s tahini otvorom vo veku. Mixujte ďalej, kým nebude hummus hotový a krémový, asi 15 sekúnd. Podľa potreby opäť otrite steny nádoby pomocou stierky.
5. Preložte hotový hummus do misky, zakryte potravinovou fóliou a nechajte bokom asi 30 minút.
6. Podávajte s teplým pita chlebom alebo chrumkavým chlebom.



Ratatouille

🕒 Čas prípravy: 20 minút

🍲 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 8 porcií

1 stredne veľký baklažán nakrájaný na kocky
2 lyžičky morskej soli
60 ml olivového oleja
1 červená cibuľa nakrájaná na kúsky
2 červené papriky nakrájané na kocky
1 kg cukety nakrájanej na kocky
700 g paradajok nakrájaných na kocky
10 vetvičiek tymianu zviazaných k sebe
Štipka sušených drvených chilli papričiek
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
6 čerstvých lístkov bazalky nakrájaných na tenké prúžky

1. Baklažán posolte 1 lyžičkou morskej soli a nechajte bokom, aby pustil šťavu.
2. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Pridajte olej a opekajte cibuľu do zžahnutia, asi 3–5 minút.
3. Z baklažánu vytlačte čo najviac šťavy pomocou papierovej utierky, potom pridajte do hrnca s červenou paprikou a cuketami. Za občasného miešania opekajte ešte niekoľko minút, až sa vyvarí nadbytočná tekutina.
4. Pridajte nakrájané paradajky a vetvičky tymianu. Osolte 1 lyžičkou morskej soli a dochuťte sušenými drvenými chilli papričkami.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie POTATOES.
6. Keď je pokrm hotový, otvorte veko a zamiešajte rozdrvený cesnak. Pokiaľ je pokrm príliš vodnatý, vyberte program REDUCE a čas prípravy. Varte, kým pokrm zhutne podľa vašich predstáv.
7. Okoreňte podľa chuti a nakoniec pridajte nasekanú bazalku. Okamžite podávajte.



Artičoky – 3krát inak

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍴 Na 8 kusov

8 veľkých opláchnutých artičok

1 citrón

Na servírovanie

Aioli, zálievka alebo rozpustené maslo

1. Pripravte si veľkú misu so studenou vodou s citrónovou šťavou.
2. Odstráňte stonky a malé lístky zo spodnej časti artičok. Odrežte hornú tretinu artičoky, zarežte špicaté konce vonkajších lístkov a vložte artičoky do vody. Opakujte ten istý proces so zvyšnými artičokami.
3. Tesne pred samotnou prípravou nechajte artičoky odkvapkať tak, že ich položíte na tanier odrezanou stranou.
4. Naplňte hrniec 250 ml vody a vložte nadstavec na prípravu v pare, vložte doňho 4 artičoky.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie CUSTOM: 80 kPa / 10 min / Auto Pulse.
6. Keď sú artičoky uvarené, vyberte ich a nechajte trochu vychladnúť. Opakujte ten istý proces so zvyšnými artičokami. Podávajte teplé s omáčkou aioli, zálievkou alebo rozpusteným maslom.

Plnené artičoky

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍴 Na 8 kusov

250 g jemnej strúhanky

120 g nastrúhaného syru parmezán

4 rozdrvené strúčiky cesnaku

150 g nasekaného petržlenu s plochými listami

1 lyžička mletého bieleho korenia

2 lyžičky morskej soli

180 ml olivového oleja

8 opláchnutých a očistených artičok, vložte do citrónovej vody (viď predchádzajúci recept)

100 g masla

Na servírovanie

Olivový olej, citrónová šťava

1. V stredne veľkej mise zmiešajte strúhanku, parmezán, cesnak, petržlen, korenie a soľ. Pridajte 125 ml olivového oleja, dobre premiešajte, až sa vytvorí hrubá strúhanka.
2. Vyberte artičoky z citrónovej vody, nechajte ich odkvapkať tak, že ich položíte na tanier odrezanou stranou.
3. Opatrne roztrhajte lístky v strede každého artičoku. Pomocou lyžice vložte strúhankovú zmes medzi lístky, od stredu až ku kraju. Nakrájajte maslo na 8 plátok a každý plátok položte na artičoku.
4. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie MED a nechajte hrniec zohriať. Nalejte do hrnce 2 lyžice olivového oleja a vložte 4 artičoky spodnou časťou dolu. Opekajte 3–5 minút. Pridajte 250 ml vody.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie CUSTOM: 80 kPa / 10 min / Auto Pulse.
6. Keď sú artičoky uvarené, opatrne ich vyberte a opakujte celý proces so zvyšnými artičokami.
7. Na záver ich pokvapajte olivovým olejom a citrónovou šťavou a podávajte.



Dip z artičok a špenátu

🕒 Čas prípravy: 15 minút

🍴 6 porcií

20 g masla
2 rozomleté strúčiky cesnaku
150 g lístkov mladého špenátu
250 g krémového syra
120 g kyslej smotany
100 g majonézy z celých vajec
80 g nastrúhaného syru parmezán
100 g syru feta
180 g marinovaných srdiečok artičok odkvapkaných a nakrájaných na kúsky
150 g nastrúhanej mozzarely
Soľ a korenie na dochutenie

1. Na panvici zohrejte maslo, až kým sa úplne rozpustí a spení. Pridajte cesnak a opekajte 1–2 minúty. Pridajte špenát a varte ešte chvíľku. Vyberte z hrnca a preceďte cez jemné sitko, poriadne stlačte, aby ste odstránili prebytočnú tekutinu. Odložte nabok.
2. V mikrovlnnej rúre zohrejte krémový syr na nastavení HIGH - asi 30 sekúnd. Zamiešajte a opakujte, kým nebude krémový syr teplý a tekutý. Pridajte kyslú smotanu, majonézu, parmezán, syr, uvarený špenát, srdiečka artičok a 1 šálku mozzarely. Dobre zmiešajte, osolte a okoreňte.
3. Pomocou lyžice preložte do formy na pečenie a posypte zvyšnou šálkou mozzarely. Grilujte na horúcom grile 3–5 minút alebo kým nebude opečený dozlata a syr nebude rozpustený. Okamžite podávajte s čerstvou bagetou.

Nakladané artičoky

🕒 Čas prípravy: 10 minút + doba marinovania

🍴 4–6 porcií

8 veľkých opláchnutých artičok
2 citróny
60 ml verjusu
4 strúčiky cesnaku nakrájaného na plátky
1 lyžička morskej soli
1 lyžička cukru
2 lyžičky mierne rozdrvených guľčiek farebného korenia
6 vetvičiek čerstvého tymianu
2 malé bobkové listy, ideálne čerstvé
60 ml olivového oleja + trochu navyč

1. Artičoky pripravte a uvarte podľa inštrukcií v prvom recepte na artičoky. Nechajte úplne vychladnúť a odstráňte silné vonkajšie listy.
2. Pozdĺžne artičoky rozkrojte, odrežte vláknité časti a všetky ružové vnútorné listy. Srdiečka artičok rozpolte alebo nakrájajte na štvrtiny, v závislosti na ich veľkosti, a vložte do čistej nádoby.
3. Z citrónu nakrájajte dlhé prúžky, pozor na horké biele časti. Do nádoby k artičokám pridajte kôru. Vyžmýkajte šťavu z citrónov a vyšľahajte so zvyšnými surovinami.
4. Nalejte marinádu na artičoky a poriadne premiešajte. Podľa potreby dolejte olivový olej. Zakryte a nechajte v chladničke marinovať asi 24 hodín.



Štuchané zemiaky

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 4–6 porcií

1 kg umytých zemiakov
250 ml vody
1 lyžička morskej soli
125 ml teplého mlieka
60 g nesoleného masla nakrájaného na kocky
Čerstvo namleté čierne korenie

1. Olúpte zemiaky podľa potreby a nakrájajte na väčšie kúsky, mali by byť rovnako veľké. Do hrnca vložte zemiaky, vodu a osolte.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie POTATOES.
3. Keď sú zemiaky uvarené, sceďte ich a vložte späť do hrnca. Rozpučte zemiaky a postupne pridávajte teplé mlieko a maslo. Osolte a dochuťte čerstvo mletým čiernym korením.

Varené zemiaky

🕒 Čas prípravy: 5 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 6 porcií

1 kg celých zemiakov, neolúpaných a umytých

1. Do hrnca vložte zemiaky a vodu.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavenie POTATOES.
3. Keď sú zemiaky uvarené, nechajte ich asi 5 minút odpočinúť pred servírovaním.
4. Ihneď podávajte alebo nechajte vychladnúť a uložte do chladničky.

Zemiakové gnocchi

🕒 Čas prípravy: 20 minút

🍽️ 6 porcií

1 kg horúcich uvarených zemiakov
3 rozšľahané vajcia
410 g hladkej múky

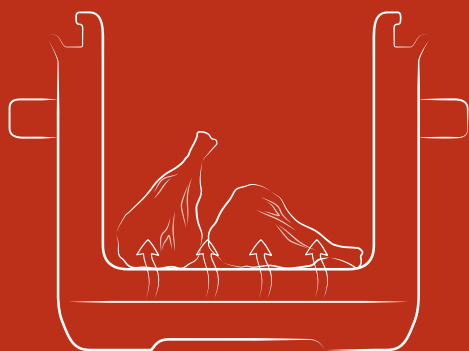
1. Uvarte zemiaky podľa pokynov v predchádzajúcom recepte. Nechajte mierne vychladnúť, nastrúhajte alebo ich olúpte a rozpučte.
2. Preložte ich na pracovnú plochu a spracujte od stredu. Pridajte rozšľahané vajcia a 300 g múky. Opatrne vypracujte zo zemiakov, vajec a múky mäkké cesto. Ak sa cesto príliš lepí, pridajte trochu múky. Pracujte rýchlo, aby cesto zostalo mäkké a vláčne.
3. Rozdeľte cesto na 4 časti a z každej vyvaľkajte dlhý valček asi 2 cm hrubý. Každý valček nakrájajte na 1½ cm kúsky a pomocou vidličky z nich vytvarujte malé gnocchi. Rozložte ich na veľkú dosku a posypte múkou.
4. Varte gnocchi v osolenej vode asi 1–2 minúty, kým nevyplávajú na povrch. Podávajte so svojou obľúbenou omáčkou.





Mäso a hydina

Pripraviť, nastaviť, upiecť!



Vysoká teplota pri suchom varení urýchli tzv. Maillardovu reakciu, ktorá vytvára bohatú chuť a opečenie mäsa



Chuť sa násobí a šťava zostáva v hrnci, počas prípravy v tlakovom hrnci alebo v hrnci na pomalé varenie sa rozvinie bohatá chuť.

Dokonale upečené mäso je na povrchu opečené a má bohatú a šťavnatú chuť.

Opečenie mäsa spôsobuje Maillardova reakcia. Ide o chemickú reakciu medzi redukujúcimi sa sacharidmi a aminokyselinami.

K Maillardovej reakcii dochádza spravidla pri teplote okolo 120 °C, zatiaľ čo teplota potravín varených vo vode nedokáže presiahnuť 100 °C. Aj keď nie je možné opiecť mäso v tlakovom hrnci rovnako ako v hrnci na platničke, vyššia teplota pomáha zdokonaľiť bohatú a mäsovú chuť jedla. A navyše, vývary a omáčky získavajú aj svoju charakteristickú tmavú farbu a výraznú chuť.

Tip:

Zvoľte program SEAR k opečeniu mäsa pred nastavením parného hrnca alebo hrnca na pomalé varenie. Tým získate z mäsa maximálnu chuť. Vysoká teplota dokáže mäso opiecť, čím vylepšíte výsledok, ale tiež sa znásobí chuť a uchová šťavu vo vnútri hrnca. Vďaka tomu môžu počas procesu prípravy v tlakovom hrnci alebo hrnci na pomalé varenie preniknúť priamo do mäsa.

Boloňská omáčka s pancettou a šalviou

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 70 kPa / 20 min / Auto Quick

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 4–6 hodín pri nastavení HI; 6–8 hodín pri nastavení LO

🍽️ 6 porcií

2 lyžice olivového oleja
1 najemno nasekaná cibuľa
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
1 lyžica nasekaných čerstvých lístkov šalvie
150 g pancetty nakrájanej na kúsky
1,5 kg mletého bravčového mäsa
70 g paradajkového pretlaku
80 ml červeného vína
2x 400g konzervy nasekaných paradajok
125 ml hovädzieho vývaru
1 bobkový list
Sol'a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie LO a nechajte hrniec zohriať. Nalejte olej a opečte cibuľu a cesnak asi 5 minút domäkka a dozlata.
2. Zvýšte nastavenie na MED, pridajte šalviu a pancettu a opekajte ďalšie 2 minúty.
3. Vyberte program SEAR a opečte po častiach mleté bravčové mäso dozlata.
4. Pridajte paradajkový pretlak a varte ďalšiu minútu. Pridajte víno a varte ešte 2–3 minúty, aby sa zmes zredukovala asi na polovicu. Pridajte paradajky, vývar a bobkový list.
5. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie BOLOGNESE.
6. Keď je omáčka hotová, okoreňte podľa chuti. Podávajte s obľúbenými cestovinami.

Hovädzie chilli s fazuľou

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 70 kPa / 20 min / Auto Quick

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–5 hodín na nastavení HI; 6–8 hodín na nastavení LO

🍽️ 8 porcií

2 lyžice rastlinného oleja
2 stredne veľké cibule nakrájané na kúsky
1 červená paprika nakrájaná na kocky
1 paprička jalapeños bez semienok a nasekaná najemno
4 strúčiky rozdrveného cesnaku
1 kg mletého hovädzieho mäsa
2 lyžice paradajkového pretlaku
1 lyžice hnedého cukru
2 lyžičky morskej soli
½ lyžičky sušených drvených chilli papričiek
1 lyžica mletej rasce
2 lyžičky mletého koriandru
1 lyžička sušeného oregana
1 kúsok celej škoric
1 bobkový list
2x 400 g konzervy červenej alebo čiernej fazule odkvapkaná a opláchnutá
800g konzerva nasekaných paradajok
125 ml vody

Odporúčaná ozdoba

Nastrúhaný čedar, nasekaný koriander, kyslá smotana, nasekaná cibuľa

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Na rastlinnom oleji opečte cibuľu, červenú papriku a chilli jalapeños. Opečte 5–7 minút domäkka, potom pridajte cesnak a opekajte ďalšiu minútu.
2. Pridajte hovädzie mäso a pomocou varešky ho miešajte a rozdelujte na menšie kúsky. Opekajte, až bude mäso úplne opečené, asi 10 minút. Podľa potreby odstráňte prebytočný tuk.
3. Pridajte paradajkový pretlak, hnedý cukor, soľ, sušené drvené chilli papričky, rascu, koriander, oregano a opekajte za stáleho miešania ešte 2 minúty. Pridajte zvyšné suroviny a dobre premiešajte.
4. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie BOLOGNESE.
5. Keď je pokrm hotový, otvorte veko a vyberte program REDUCE a príslušnú teplotu. Varte, až chilli zhustne na požadovanú konzistenciu, asi 5–10 minút. Ihneď podávajte s obľúbenou ozdobou.

Tip: Pokiaľ máte radšej pikantnejšie jedlá, neodstraňujte semienka z chilli papričky.





Slaný koláč z hovädzieho mäsa a piva Guinness

🕒 Čas prípravy: 20 minút + čas chladenia a pečenia

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–6 hodín pri nastavení HI; 8–10 hodín pri nastavení LO

👤 8 porcií

50 g hladkej múky
2 lyžičky morskej soli
Čerstvo mleté čierne korenie
1,8 kg steakového mäsa nakrájaného asi na 3 cm kúsky
80 ml olivového oleja
150 g nakrájanej slaniny
1 veľká cibuľa nakrájaná na kúsky
2 nasekané strúčiky cesnaku
2 mrkvy nakrájané asi na 2 cm kúsky
90 g paradajkového pretlaku
440 ml piva Guinness alebo podobného piva
1 bobkový list
1 lyžica nasekaného čerstvého tymianu alebo rozmarínu
3 lyžice worcesterovej omáčky
2–3 plátky krehkého cesta
2–3 plátky listového cesta
1 rozšľahané vajce

1. Zmiešajte múku, soľ a čierne korenie vo veľkej mise. Pridajte hovädzie mäso a obalte ho v múke a korení.
2. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zahriať. Opečte zo všetkých strán polovicu hovädzieho mäsa, asi 3–4 minúty. Odložte na tanier. Proces opakujte so zvyšným množstvom mäsa.
3. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI. Vložte slaninu a opečajte asi 2–3 minúty, až sa vypečie tuk. Pridajte cibuľu, cesnak a mrkvu a opečajte domäkka a dozlata, asi 7–10 minút.
4. Pridajte paradajkový pretlak a varte ďalšiu minútu. Prilejte pivo a priveďte k varu; varte, až sa objem zredukuje asi na polovicu. Pridajte bobkový list, nasekaný tymian, worcesterovú omáčku a opečené hovädzie mäso aj so šťavou.
5. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie CASSEROLE.
6. Keď je pokrm hotový, okoreňte ho a nechajte vychladnúť v chladničke.
7. Zohrejte rúru na 200 °C. Mierne vymastite 8 zapekacích misiek.
8. Každú vyložte krehkým cestom. Naplňte asi 125 ml náplne z hovädzieho mäsa a navrch položte listkové cesto. Potrite rozšľahaným vajčekom a do listkového cesta urobte v strede otvor.
9. Pečte 30–40 minút, kým nebude cesto chrumkavé a upečené dozlata. Nechajte 5 minút pred servírovaním odpočinúť.



Jahňacie massamam kari

🕒 Čas prípravy: 30 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín na nastavení HI; 9–11 hodín na nastavení LO

👤 4 porcie

Kari pasta

3 dlhé červené chilli papričky nasekané nahrubo

1 cibuľa nakrájaná na kocky

2 cm kúsok olúpaného a nakrájaného galangalu

4 nasekané strúčiky cesnaku

2 stopky citrónovej trávy očistené a nakrájané na menšie kúsky

2 lyžičky mletého koriandru

1 lyžička mletej rasce

1 lyžička mletého kardamonu

1 lyžička mletého bieleho korenia

1 lyžička morskej soli

2 lyžičky rastlinného oleja

Kari

270 ml konzerva kokosovej smotany

2,6 kg malých vykostených jahňacích močingov

500 ml kuracieho vývaru

1 kus škorice

5 luskov kardamonu

2 veľké cibule nakrájané na plátky

4 lístky limetky natrhanej v ruke

600 g zemiakov nakrájaných na 5 cm kúsky

270 ml konzerva kokosového mlieka

1 lyžica rybacej omáčky

1 lyžica tamarindového pyré

Nasekané búrské orechy na ozdobu

1. Do nádoby food procesu vložte všetky suroviny na kari pastu s výnimkou oleja. Pomocou krátkych intervalov funkcie PULSE spracujte tak dlho, až zmes zhutne a bude pripomínať konzistenciu pasty. Prilejte olej a znovu niekoľkokrát krátko spracujte, až sa vytvorí hladká pasta. Odložte nabok.
2. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a nechajte hrniec zohriať. Nalejte doňho kokosovú smotanu a zohrievajte 8–10 minút alebo kým sa nezrazí a tuk sa neoddelí od vody. Pridajte kari pastu a varte ďalších 5 minút.
3. Pridajte jahňacie močingy, kurací vývar, škoricu, kardamon, cibuľu, lístky limetky a dobre premiešajte. Nakoniec pridajte zemiaky.
4. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie LAMB SHANK.
5. Keď je pokrm hotový, vyberte mäso a odložte ho nabok. Do hrnca nalejte kokosové mlieko, rybaciu omáčku a tamarindové pyré. Okoreňte podľa chuti. Vráťte do hrnca mäso a nechajte dôkladne zohriať. Podávajte s nasekanými búrskymi orechmi.

Rebrá tacos

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín na nastavení HI; 9–11 hodín na nastavení LO

👤 8 porcií

2 lyžice rastlinného oleja

3 kg hovädzích rebier

1 veľká nasekaná cibuľa

2 rozdrvené strúčiky cesnaku

375 ml mexického piva

125 ml vody

Kôra a šťava z 1 pomaranču

3 zavarené údené chilli papričky v korenenej omáčke adobo, nasekané nahrubo

1 lyžica sušeného chilli prášku

2 lyžičky mletej rasce

1 lyžica sušeného oregana

1 lyžica morskej soli

Na servírovanie

Mesiačky limetky, ohriate tortilly

Odporúčaná ozdoba

Nasekaná biela cibuľa, nasekaný čerstvý koriander, obľúbená salsa

1. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Nalejte rastlinný olej a nechajte zohriať. Po častiach opečte mäso, kým bude opečené dozlata, asi 3 minúty na každej strane. Uložte opečené kúsky mäsa na tanier.
2. Do hrnca vložte cibuľu a opekajte domäkka až mierne dozlata, asi 5 minút. Pridajte cesnak a pivo, varte, kým sa pivo zredukuje na polovicu.
3. Nakoniec vložte zvyšné suroviny a dobre premiešajte. Opečené mäso vráťte do hrnca.
4. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie CASSEROLE.
5. Keď je pokrm hotový, opatrne vyberte kosti z mäsa a vyhodte ich. Odstráňte prebytočný tuk z povrchu. Nakrájajte mäso a pokvapkajte pomarančovou šťavou. Podávajte teplé s mesiačkami limetky, ohriatymi tortillami a obľúbenou ozdobou.





Tradičné dusené hovädzie mäso

🕒 Čas prípravy: 20 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa /
40 min / Natural

🍲 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín
pri nastavení HI; 9–11 hodín pri nastavení LO

🍽️ 6 porcií

1,5 kg očistených a rozpolených kúskov hovädzieho predného mäsa
3 lyžičky morskej soli
1 lyžička čerstvo mletého čierneho korenia
35 g hladkej múky
1 lyžica olivového oleja
1 cibuľa nakrájaná na plátky
60 ml červeného vína
2 mrkvy nakrájané na 1 cm kúsky
2 rozomleté strúčiky cesnaku
1 bobkový list
2 vetvičky čerstvého tymianu
1 vetvička čerstvého rozmarínu
250 ml hovädzieho alebo kuracieho vývaru

1. Osolte a okoreňte mäso zo všetkých strán a rovnomerne obalte v múke.
2. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Pridajte olivový olej a po častiach opečte mäso, asi 2 minúty z každej strany.
3. Položte opečené mäso na veľký tanier. Do hrnca vložte cibuľu a opekajte domäkka asi 2 minúty. Prilejte červené víno a varte ďalšiu minútu alebo kým sa víno takmer neodparí.
4. Mäso vráťte do hrnca spolu s mrkvou, cesnakom, bobkovým listom, tymianom a rozmarínom. Nakoniec prilejte vývar.
5. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie POT ROAST.
Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 40 minút.
6. Keď je pokrm hotový, vyberte mäso, položte na dosku a zakryte alobalom alebo potravinovou fóliou. Odstráňte všetok tuk z omáčky a vyberte bobkový list, vetvičky tymianu a rozmarínu.
7. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanú teplotu. Varte, až omáčka zhustne na požadovanú konzistenciu, asi 5–10 minút.
8. Nakrájajte mäso, rozložte na teplý tanier a prelejte omáčkou a zeleninou. Ihneď servírujte.

Bylinkové kura

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa / 30 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 3–5 hodín pri nastavení HI; 4–6 hodín pri nastavení LO

🍽️ 4 porcie

1,5 kg celého kurata, očistené a osušené
1 vetvička čerstvého rozmarínu
4 vetvičky čerstvého tymianu
1 malý citrón
1 lyžica soli
1 lyžička čerstvo mletého čierneho korenia
1 lyžica olivového oleja
125 ml vody

1. Stiahnite lístky rozmarínu a tymianu a nasekajte ich najemno. Nastrúhajte citrón a potom z neho vytlačte šťavu. Oboje odložte na neskôr.
2. V menšej miske zmiešajte nasekané bylinky, citrónovú kôru, soľ, korenie a olivový olej. Potrite kura zo všetkých strán (z vnútra aj z vonka) bylinkovou zmesou.
3. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Opečte kura zo všetkých strán, asi 3–5 minút na každej strane. Odložte na tanier.
4. Do hrnca nalejte vodu a vložte nadstavec na prípravu v pare. Do nadstavca na prípravu v pare vložte kura, prsnou časťou nahor.
5. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie POT ROAST.
6. Keď je pokrm hotový, opatrne kura vyberte a položte na servírovací tanier. Ihneď podávajte.

Tipy: Kura môžete na niekoľko minút vložiť do grilu a opieť ho, aby ste získali chrumkavú kožu.

Z mäsovej šťavy si pripravte omáčku. Zvoľte program REDUCE a nechajte zredukovať na potrebnú konzistenciu.

Kura adobo

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 60 kPa / 15 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín pri nastavení HI; 9–11 hodín pri nastavení LO

🍽️ 6–8 porcií

2 kg kuracích stehien bez kože
60 ml bieleho vínneho octu
60 ml sójovej omáčky
4 rozdrvené strúčiky cesnaku
1 lyžička guličiek čierneho korenia
2 bobkové listy
Jarná cibuľka nakrájaná na malé kúsky na ozdobu

1. Vo veľkej mise zmiešajte ocot a sójovú omáčku. Vložte kuracie stehná a poriadne premiešajte, aby sa kuracie stehná poriadne obalili. Nechajte marinovať asi 10 minút.
2. Do hrnca vložte kuracie stehná, marinádu a zvyšné suroviny.
3. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie POT ROAST. Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 15 minút.
4. Keď je pokrm hotový, preložte kuracie stehná na veľký tanier a zakryte alobalom alebo potravinovou fóliou.
5. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanú teplotu. Varte, kým omáčka trochu zhutne, asi 10 minút. Nalejte ju na kuracie mäso a posypte nakrájanou jarnou cibuľkou. Podávajte s varenou bielou ryžou.



Trhané bravčové mäso

🕒 Čas prípravy: 10 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 40 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 5–7 hodín pri nastavení HI; 9–11 hodín pri nastavení LO

👤 8 porcií

1 lyžica morskej soli
2 lyžice nahrubo nasekaného čierneho korenia
1 lyžička kajenského korenia
2 lyžice papriky
1 lyžička údenej papriky (voliteľná)
2 kg bravčového pleca bez kosti nakrájané na 4 kusy
250 ml jablčného octu
60 ml vody
2 lyžice worcesterovej omáčky
2 lyžice paradajkového pretlaku
75 g tmavého hnedého cukru

1. V malej miske zmiešajte soľ, oba druhy korenia a papriky. Bravčové mäso poriadne obaľte v zmesi korenia a vložte do hrnca. Zmiešajte ostatné suroviny a prelejte cez bravčové mäso.
2. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavenie CUSTOM: 80 kPa / 40 min / Natural; alebo program SLOW COOK a nastavenie CASSEROLE.
3. Keď je pokrm uvarený, opatrne vyberte bravčové mäso a vložte do veľkej misy. Pomocou vidličiek natrhajte mäso na malé kúsky. Odstráňte prebytočný tuk z povrchu.
4. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanú teplotu. Varte, kým omáčka zhustne na požadovanú konzistenciu, asi 5–10 minút. Mäso vložte do omáčky a dobre premiešajte.
5. Podávajte v opečenej žemli so šalátom coleslaw, nakladanými uhorkami a pod.



Tajine z marinovaného kuraťa a zelených olív

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 20 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 4–5 hodín pri nastavení HI; 6–7 hodín pri nastavení LO

👤 6 porcií

Marináda chermoula

1 hrst nasekaného petržlenu s plochými listami (aj so stopkami)

1 hrst nasekaného koriandru (aj so stopkami)

3 nasekané strúčiky cesnaku

1 lyžica čerstvo nakrájanej kandizovanej citrónovej kôry

3 lyžičky mletej rasce

3 lyžičky sladkej papriky

1–2 lyžičky sušených drvených chilli papričiek

2 lyžičky morskej soli

1 lyžička mletej kurkumy

80 ml citrónovej šťavy

80 ml olivového oleja

Kura

2 kg horných aj dolných kuracích stehien

2 lyžice olivového oleja

2 červené cibule nakrájané na plátky

500 g malých zemiakov

2 veľké paradajky nakrájané na štvrtiny

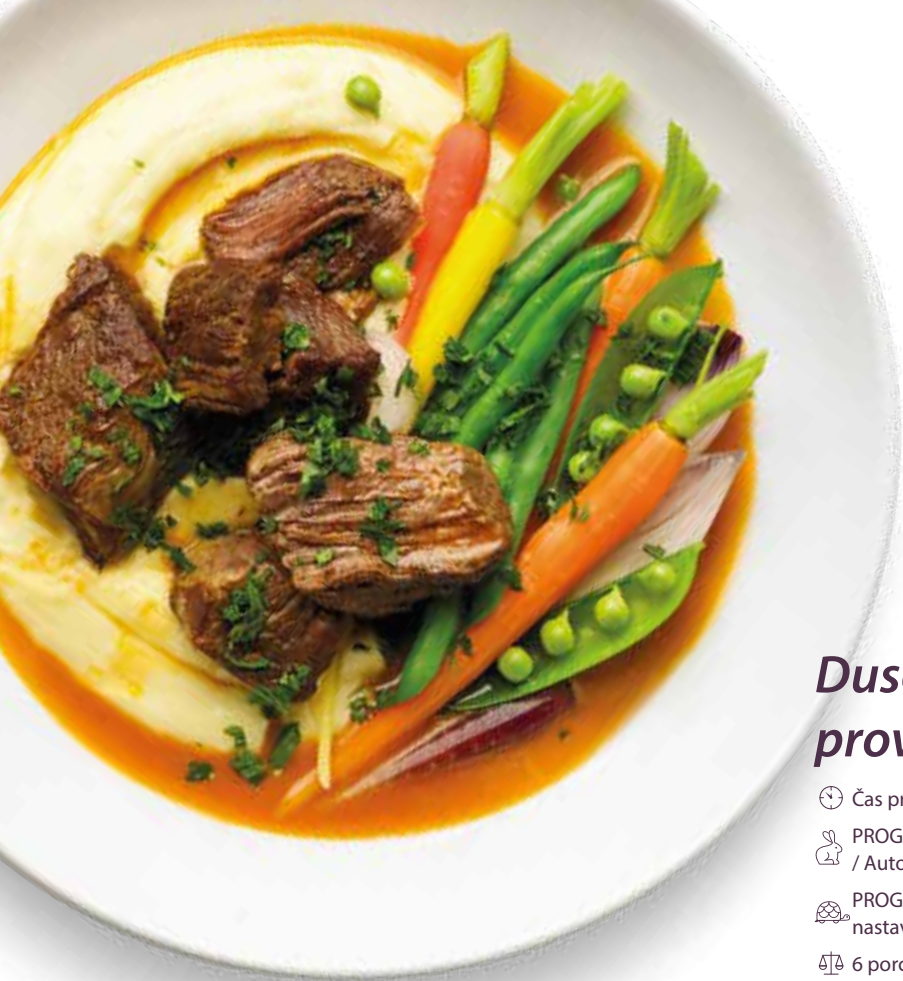
150 g sicílskych zelených olív

Na servírovanie

Kuskus, pistáciové orechy a granátové jablko

1. V nádobe food procesoru zmiešajte všetky suroviny na marinádu chermoula, s výnimkou olivového oleja. Rozmixujte najemno a dobre premiešajte.
2. Zatiaľ čo je motor v prevádzke, pomaly pridávajte olivový olej, až sa vytvorí hustá pasta. Preložte hotovú marinádu do misy.
3. Kuracie kúsky dôkladne potrite zo všetkých strán asi $\frac{3}{4}$ marinády a nechajte marinovať v chladničke niekoľko hodín alebo aj cez noc.
4. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Pridajte 2 lyžice olivového oleja, z kuracích kusov odstráňte prebytočné množstvo marinády a po častiach opečte, kým nebudú kúsky mierne zlaté. Odložte stranou.
5. Vyberte program SAUTÉ, nastavenie HI a opečte cibuľu asi 5 minút. Pridajte zemiaky, paradajky, olivy a kuracie kúsky. Do hrnca nalejte zvyšnú marinádu.
6. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie CASSEROLE. Pokiaľ ste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte čas prípravy 20 minút.
7. Keď je pokrm hotový, podľa potreby okoreňte a okamžite podávajte s kuskusom, pistáciami a granátovým jablkom.






Dusené hovädzie po provensálsky

 Čas prípravy: 15 minút

 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 80 kPa / 30 min / Auto Quick

 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 6–8 hodín pri nastavení HI; 7–9 hodín pri nastavení LO

 6 porcií

1,5 kg kvalitného hovädzieho mäsa nakrájaného na väčšie kúsky

1 lyžica morskej soli

1 lyžička čerstvo mletého čierneho korenia

2 lyžice olivového oleja

2 cibule nakrájané na tenké plátky

750 ml suchého bieleho vína

2 lyžice dijonskej horčice

400 g konzerva olúpaných paradajok vo vlastnej šťave

2 rozpolené strúčiky cesnaku

1 bouquet garni (bobkový list, čerstvý tymian, petržlen s plochými listami, zviazané k sebe)

Nasekaný petržlen s plochými listami na ozdobu

1. Vo veľkej mise rovnomerne osolte a okoreňte hovädzie mäso.
2. Vyberte program SEAR a nechajte hrniec zohriať. Pridajte olej a zo všetkých strán opečte polovicu hovädzieho mäsa asi 3–4 minúty. Presuňte do misky. Opakujte celý proces so zvyšným množstvom mäsa.
3. Do hrnca vložte cibuľu a opekajte domäkka asi 5 minút. Pridajte biele víno a mierne varte. Opečené kúsky zotrite zo stien hrnca. Varte, kým sa tekutina zredukuje asi na polovicu, 5–7 minút.
4. Pridajte dijonsku horčicu a poriadne premiešajte. Pridajte hovädzie mäso a šťavu spolu s paradajkami, cesnakom a bouquet garni.
5. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie CASSEROLE.
6. Keď je pokrm hotový, otvorte veko a preložte hovädzie mäso, paradajky a cibuľu do servírovacej misky. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanú teplotu. Odstráňte prebytočný tuk a varte, kým omáčka zhustne podľa vašich predstáv – asi 5 minút.
7. Nalejte omáčku na mäso, posypte nasekaným petržlenom s plochými listami a okamžite podávajte.





Jednoducho sladké.



Tlakové hrnce uzavrú vlhkosť a skrátia čas prípravy.



Vlhkosť bráni vysušovaniu dezertov počas prípravy.

Nech už je hlavný chod akokoľvek veľký, vždy sa nájde miesto na malý dezert. Je to preto, že cukor spustí chemickú reakciu, ktorá uvoľní stiahnutie žalúdka a s tým aj pocit sýtosti.

Ale zakončiť obed alebo večeru sladkou bodkou nemusí byť vždy odmena, môže to byť aj výzva. Pokiaľ chcete pripraviť naozaj delikátne dezerty, ako sú vaječný krém alebo creme brulée, môže aj nepatrná zmena teploty pokaziť celé vaše úsilie. Takéto dezerty sa musia naozaj pomaly a opatrne zahrievať vo vodnom kúpeli, musíte ich strážiť, aby ste ich neprevarili a prenášanie ťažkých podnosov alebo hrncov s vriacou vodou celý proces len komplikuje a navyše zaberá veľa času.

S tlakovým hrncom je to jednoduché – vložíte zapekacie a servírovacie misky do parného nástavca alebo na kovovú mriežku nad vriacu vodu a všetko ostatné urobí hrniec za vás.

Tesnenie veka uchová všetku vlhkosť vo vnútri hrnca. Vďaka tomu nebudete musieť kontrolovať množstvo vody ani ju pridávať, aby váš vaječný krém zostal hodvábne jemný a korpusy zostali krehké.

Tip:

Pokiaľ ponáhľate alebo len nie ste tak odvážni, zvolte program Pudding a hrniec urobí všetko za vás. Tento program využíva k príprave koláčov, cheescakov, vaječných krémov a pudingov nízky tlak, a to za polovičný čas prípravy.

Zapečené croissanty s figovým džemom

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 15 min / Natural

🕒 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VARENIE): 2 hodiny pri nastavení LO

🍽️ 6 porcií

200 ml mlieka

200 ml smotany

1 vanilkový lusk, semienka zvlášť

6 veľkých jeden deň starých croissantov

160 g figového džemu

95 g sušených fig nakrájaných na kocky

60 ml javorového sirupu

3 vajcia

110 g cukru

1. Zohrejte mlieko, smotanu a vanilkový lusk, kým nebude zmes horúca, ale nie vriaca. Znížte teplotu, vyberte vanilkový lusk a nechajte vychladnúť.
2. Rozkrojte croissanty, potrite jednu polovicu figovým džemom, prikryte druhou polovicou a nakrájajte na tretiny. Vložte nakrájané croissanty v jednej vrstve do formy, ktorá bude pasovať do hrnca.
3. Posypte polovicou nakrájaných fig a zalejte polovicou javorového sirupu. Opakujte so zvyšnými croissantmi, figami a javorovým sirupom.
4. Vyšľahajte vajcia a cukor, až bude zmes svetlá a krémová. Zašľahajte vychladnutú smotanovú zmes. Nalejte do formy cez croissanty a nechajte 10 minút stáť, aby croissanty nasiakli tekutinu.
5. Do hrnca nalejte 250 ml vody a vložte nadstavec na prípravu v pare. Zakryte formu alobalom a položte na nadstavec.
6. Vyberte program PRESSURE COOK alebo SLOW COOK a nastavenie PUDDING.
7. Keď je pokrm hotový, opatrne vyberte formu z hrnca. Nechajte vychladnúť asi 5 minút pred podávaním.



Pomarančový cheesecake

🕒 Čas prípravy: 20 minút + čas chladenia

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 5 min
/ Natural

🍽️ 4 porcie

120 g rozdrvených zázvorových orechových sušienok
50 g rozpusteného masla
500 g mäkkého krémového syra
110 g kryštálového cukru
2 vajcia - je dôležité, aby mali izbovú teplotu
60 ml kyslej smotany
Kôra z 1 červeného pomaranča (alebo iného citrusového plodu)
2 lyžice šťavy z červeného pomaranču
¼ lyžička vanilkového extraktu

Na ozdobu

180 ml kyslej smotany
55 g kryštálového cukru
Kôra z 1 červeného pomaranča (alebo iného citrusového plodu)
1 lyžica šťavy z červeného pomaranču

1. V malej mise zmiešajte rozdrvené sušienky a rozpustené maslo. Maslom vymastite 4 formičky s priemerom 10 cm a rozdrvené sušienky s maslom rozdeľte do formičiek. Pomocou prstov pevne a rovnomerne utlačte sušienkovú zmes na dne aj po stranách formičky. Vložte do chladničky, kým ich nebudete potrebovať.
2. Pomocou mixéru vyšľahajte smotanový syr a cukor, až vytvoríte hladký krém. Pridajte vajcia, kyslú smotanu, pomarančovú kôru aj šťavu a vanilkový extrakt. Poriadne premiešajte.
3. Do hrnca nalejte 500 ml vody a vložte nadstavec na prípravu v pare. Naplňte formičky z ¾ krémom. Každú formičku zakryte alobalom. Položte 2 formičky na nadstavec do hrnca.
4. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavenie PUDDING a nastavte čas prípravy na 5 minút.
5. Keď sú cheesecaky hotové, opatrne ich vyberte z hrnca a nechajte pri izbovej teplote vychladnúť. Opakujte so zvyšnými formičkami.
6. Na ozdobu cheesecaku zmiešajte kyslú smotanu, cukor, pomarančovú kôru a šťavu. Ozdobte každý upečený cheesecake a nechajte poriadne vychladnúť.

Čokoládový fondán

🕒 Čas prípravy: 15 minút

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNIEC): 50 kPa / 10 min
/ Natural

🍽️ 4 porcie

120 g masla nakrájaného na kocky + trochu navyiac na vymazanie
2 lyžice preosiateho kakaa v prášku
200 g nasekanej horkej čokolády
2 rozšľahané vajcia
1 lyžička vanilkového extraktu
75 g kryštálového cukru
35 g hladkej múky

Na servírovanie

Vanilková zmrzlina

1. Vymažte 4 formičky (objem cca 150 ml) maslom a vysypte kakaom.
2. Zmiešajte čokoládu a maslo vo veľkej mise, vložte do mikrovlnnej rúry a nechajte zohriať asi na 30 sekúnd. Zamiešajte a opakujte celý proces, až sa čokoláda a maslo úplne rozpustia. Pridajte rozšľahané vajcia, vanilkový extrakt a dobre premiešajte.
3. Prisypte múku s cukrom. Prelejte hotové cesto do formičiek, ktoré naplníte asi z ¾.
4. Do hrnca nalejte 250 ml vody a vložte nadstavec na prípravu v pare. Na nadstavec položte malý tanier, na ktorý položíte formičky.
5. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavenie PUDDING a nastavte čas prípravy na 10 minút.
6. Keď je dezert hotový, opatrne formičky vyberte z hrnca a nechajte 8–10 minút vychladnúť. Pomocou noža odkrojíte dezert od hrán formičky a opatrne vyklopte na tanier. Podávajte teplý s vanilkovou zmrzlinou.



Prehľad nastavení

Pressure cook (Tlakový hrniec)

MENU	ODPORUČANÉ NASTAVENIE	Vhodné pre
RICE	50 kPa 10 MINÚT AUTO PULSE	Tmavá ryža Biela ryža Quinoa a ostatné obilniny
RISOTTO	40 kPa 7 MINÚT AUTO QUICK	Ryža Arborio Ryža Carnaroli Ryža Vialone
POTATOES	60 kPa 10 MINÚT AUTO PULSE	Celé aj nakrájané Olúpané aj neolúpané
STOCK	80 kPa 1:00 HOD NATURAL	Hovädzí vývar Kurací vývar Zeleninový vývar
SOUP	50 kPa 30 MINÚT AUTO QUICK	Zeleninová polievka Mäsová polievka
LEGUMES	80 kPa 30 MINÚT NATURAL	Cícer Biela fazuľa Červená fazuľa Zelená a hnedá šošovica
CASSEROLE	80 kPa 1:00 HOD AUTO QUICK	Všetky dusené mäsa: štavnaté hovädzie, hovädzie predné, pupok Kúsiky kuraťa s kostou Bravčové plece
POT ROAST	60 kPa 30 MINÚT NATURAL	Celé kura Solené hovädzie Hruď Pečeň Vykostené jahňacie
LAMB SHANKS	80 kPa 30 MINÚT AUTO QUICK	Jahňací močing Osso Bucco Rebrá
BOLOGNESE	70 kPa 20 MINÚT AUTO QUICK	Mleté bravčové Mleté telacie Hovädzie chilli
PUDDING	50 kPa 15 MINÚT NATURAL	Krémová omáčka Cheesecake Puding Kompóty
CUSTOM	20 kPa 10 MINÚT AUTO PULSE	

Slow cook (Pomalé varenie)

MENU	ODPORUČANÉ NASTAVENIE	Vhodné pre
STOCK	HI 4:00 HOD	Hovädzí vývar Kurací vývar Zeleninový vývar
SOUP	HI 4:00 HOD UCHOVANIE V TEPLE	Zeleninová polievka Mäsová polievka
LEGUMES	HI 6:00 HOD	Cícer Biela fazuľa Červená fazuľa Zelená a hnedá šošovica
CASSEROLE	HI 4:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	Všetky dusené mäsa: štavnaté hovädzie, hovädzie predné, pupok Kúsiky kuraťa s kostou Bravčové plece
POT ROAST	LO 6:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	Celé kura Solené hovädzie Hruď Pečeň Vykostené jahňacie
LAMB SHANKS	LO 8:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	Jahňací močing Osso Bucco Rebrá
BOLOGNESE	LO 6:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	Mleté bravčové Mleté telacie Hovädzie chilli
PUDDING	LO 2:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	Krémová omáčka Cheesecake Puding Kompóty
CUSTOM	HI 4:00 HOD USCHOVANIE V TEPLE	
Reduce (Redukovat)	HI 10 MINÚT	Dokončenie omáčok Zahusťovanie omáčok Dokončenie sirupov a vývarov
Sear (Opéct)	NAČÍTANIE ČASU PRÍPRAVY	Opečenie mäsa Opečenie zeleniny
Sauté	HI NAČÍTANIE ČASU PRÍPRAVY	Cibuľa, cesnak, kari pasta Korenie
Steam (Pára)	HI 15 MINÚT	Zelenina, ryba a kuracie mäso, morské plody a pod., krevety, mušle, knedle a pod.



the Fast Slow Pro™

Multifunkčný tlakový hrniec s automatickým uvoľnením pary

www.sagesk.sk

Zákaznícka podpora:

info@sagesk.sk

Sage