



k prístroju **HG LS 1000**



k prístroju **HG EK 1000**





KURACIE MÄSO S CITRÓNOM A CESNAKOM V TLAKOVOM HRNCI

Citrón a cesnak tvoria spolu výnimočnú kombináciu chutí! Kuracie prsia budú šťavnaté a lahodné vďaka tlakovému hrncu, ktorý urobí všetku prácu. Jednoduchá, zdravá a dokonalá voľba pre rýchlu a jednoduchú večeru. Podávajte s ryžou alebo bulgomom a čerstvým šalátom.



2-3 osoby

30 minút

lahká

Ingrediencie:

- 4 celé, vykostené kuracie prsia bez kože
- 1/4 čajovej lyžičky cesnakového prášku
- 1/4 čajovej lyžičky červenej papriky
- morská soľ a mleté čierne korenie podľa chuti
- 2 lyžice olivového oleja, pridané po častiach
- 1/2 menšej cibule, nakrájanej nadrobno
- 2 strúčiky cesnaku nasekané nadrobno alebo prelisované cez lis na cesnak
- vytlačená šťava z 1 citróna
- 1/3 hrnčeka domácej slepačej polievky alebo kuracieho vývaru s nízkym obsahom soli
- 1,5 lyžice grilovacej zmesi korenia
- nasekaná petržlenová vňať (opcia)
- plátky citróna (opcia)

Príprava:

Kuracie prsia môžete ochutiť cesnakovým práškom, červenou paprikou, morskou soľou a čiernym korením. Vo vnútornej nádobe tlakového hrnca ohrejte 1 polievkovú lyžicu olivového oleja vo funkcii „Sauté“ (opekanie). Pridajte kuracie prsia a smažte, kým nie sú jemne opečené, 2-3 minúty z každej strany. Kuracie prsia preložte na tanier.

Nalejte zvyšnú 1 polievkovú lyžicu olivového oleja do vnútornej ocelejovej nádoby tlakového hrnca; potom do horúceho oleja pridajte cibuľu, cesnak a citrónovú šťavu, opečte a miešajte, kým sa vôňa neuvoľní, asi 1 minútu. Do cibulovej zmesi pridajte kurací vývar a grilovacie korenie, potom pridajte aj kuracie mäso. Umiestnite pokrievku hrnca na svoje miesto a posuňte rukoväť tlakového regulačného ventilu do polohy Sealing (uzavretý). Vyberte funkciu Poultry (hydiná)

a duste 15 minút. Po uplynutí času otočte rukoväť regulátora tlaku do polohy „Venting“ (vyrovnanie tlaku), aby ste rýchlo vyrovnali vnútorný tlak pary. Kuracie mäso môžete vybrať z hrnca a polejte cibulovo-cesnakovou omáčkou. Posypťe petržlenovou vňaťou a pokapkajte citrónovou šťavou.



CHILI CON CARNE Z 3 DRUHOV FAZÚL V TLAKOVOM HRNCI

V tomto lahodnom čili nájdete tri druhy fazule s mletým hovädzím mäsom a špeciálnou zmesou korenia. Ponúknite ho buď väčšiemu počtu ľudí alebo svojej rodine a budete kráľom kuchýň. Podávajte s čerstvým chlebom alebo cestovinami a chutný obed je hotový.



2-3 osoby

120 minút

trochu komplikované

Ingrediencie:

- 1/3 hrnčeka sušenej čiernej fazule
- 1/3 hrnčeka bielej fazule
- 1/3 hrnčeka farebnej fazule
- 0,5 kg mletého hovädzieho mäsa
- 1 konzerva kukurice
- 1 konzerva paradajkového pretlaku
- 2 sušené červené čili papričky
- 1 čajová lyžica oleja, alebo podľa potreby
- 1 stredne veľká cibuľa, nakrájaná nadrobno
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- na ochutenie: soľ, rasca, čili prášok

Príprava:

Fazuľu opláchnite, kým nebude voda čistá, prípadne odstráňte kamienky. Vo vnútornej ocelejovej nádobe tlakového hrnca zmiešajte čiernu, bielu a farebnú fazuľu s 1 červeným čili. Nalejte na fazuľu toľko vody, aby ju pokrývala vo výške 3-5 cm. Umiestnite pokrievku tlakového hrnca na svoje miesto a otočte rukoväť tlakového regulačného ventilu do polohy Sealing (uzavretý). Vyberte funkciu Bean/Chili, na 30 minút. Po uplynutí času nechajte voľne povoliť tlak a fazuľu nechajte vo vode z varenia aspoň 1 hodinu, aby sa uvoľnili chute a fazuľa zmäkla. Fazuľu scedte, vodu z varenia vylejte a fazuľu preložte do misky. Opláchnite vnútornú ocelejovú nádobu a vložte ju späť do hrnca. Vo vnútornej nádobe tlakového hrnca ohrejte olej vo funkcii „Sauté“ (opekanie). Na rozpálenom oleji opražte cibuľu a cesnak 3-4 minúty. Do cibulovej zmesi

vmiešajte mletú rasu, čili prášok, a smažte do rozvoňania, asi 1 minútu. Mleté hovädzie mäso rozdrobte na cibulke a opekajte, kým nedostane belavú kôrku a jemne zhnedne, asi 5-8 minút. Do hovädzej zmesi vmiešajte 1 konzervu paradajkového pretlaku, kukuricu, fazuľu, zvyšnú červenú čili papričku a soľ. Stlačte tlačidlo „Cancel“ (vymazať), aby ste vypluli funkciu Sauté (opekanie). Nasadte pokrievku hrnca na svoje miesto a otočte rukoväť tlakového regulačného ventilu do polohy Sealing (uzavretý). Vyberte funkciu Bean/Chili, na 30 minút. Po uplynutí času nechajte voľne povoliť tlak. Do misiek podajte čili a ozdobte.



KRÉMOVÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA V TLAKOVOM HRNCI

Prečo si neurobiť zemiakovú kašu vo svojom elektrickom tlakovom hrnci? Skvelé! Ľahká, krémová a penivá zároveň; môže to byť dokonca najchutnejšia zemiaková kaša, akú ste kedy konzumovali.

A najlepšie na tom je, že je pripravená takmer okamžite. Môžete si ju pripraviť kedykoľvek!



2-3 osoby

30 minút

ľahká

Ingrediencie:

- 1 kg ošúpaných zemiakov, nakrájaných na štvrtiny
- 1 hrnček vody
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- 100 ml smotany na šľahanie
- 10-15 dkg nesoleného masla
- nasekaná čerstvá pažítka alebo čerstvo mleté čierne korenie podľa chuti

Priprava:

Zemiaky dajte do hrnca, zalejte vodou a posypte soľou. Umiestnite pokrievku tlakového hrnca na svoje miesto a otočte tlakový regulačný ventil do polohy Sealing (uzavretý). Vyberte funkciu Soup, tlačidlom Adjust nastavte na 20 minút (Less).

Po uplynutí času otočte regulátor tlaku do polohy „Venting“ (vyrovnanie tlaku), aby ste rýchlo vyrovnali vnútorný tlak pary. V menšej nádobe na omáčky zmiešajte smotanu na šľahanie s maslom na miernom ohni asi 4-5 minút, kým sa maslo roztopí. Zemiaky precedte, vodu z varenia odložte. Vložte zemiaky do veľkej misy a rozdrvte. Krémovú zmes vmiešajte do rozdrvených zemiakov; dochutajte soľou a mletým čiernym korením. K zemiakom pridajte toľko vody z varenia, aby ste dosiahli požadovanú konzistenciu. Pred podávaním ozdobte zemiakovú kašu pažítkou.



ČOKOLÁDOVÉ BROWNIE V TLAKOVOM HRNCI

Verte alebo nie, čokoládové brownie sa naozaj dajú pripraviť v tlakovom hrnci! V recepte používame aj hrst orechov. Orech môžete nahradiť nasekanými lieskovými orechmi, pekanovými orechmi alebo inými alternatívnymi kombináciami. Po ukončení prípravy nezabudnite posypať čokoládové brownie práškovým cukrom, aby servírovanie zapôsobilo na každého!



2-3 osoby

40 minút

trochu komplikované

Ingrediencie:

- 1,5 hrnčeka vody
- 2 veľké vajcia
- 1/3 hrnčeka kryštálového cukru
- 1/3 hrnčeka hladkej múky
- 1/3 hrnčeka nesladeného kakaového prášku
- 1/3 hrnčeka polosladkých čokoládových pastiliek
- 1/3 hrnčeka hrubo nasekaných vlašských orechov
- 1/4 hrnčeka oleja
- 1 lyžica mlieka
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- 1 štipka morskej soli

Priprava:

Nalejte vodu do vnútornej ocelej nádoby tlakového hrnca. Do tlakového hrnca umiestnite jeden kovový (trojnohý) podnos. Parný košík vložte papierom na pečenie. Vajcia rozšľahajte a spolu s cukrom šľahajte v miske, kým nebude zmes hladká; pridajte múku, kakaový prášok, čokoládové pastilky, orechy, olivový olej, mlieko, prášok do pečiva, morskú soľ a vypracujte husté cesto. Cesto nalejte do pripraveného napařovacího košíka a rovnomerne rozotrite. Umiestnite pokrievku tlakového hrnca na svoje miesto a otočte tlakový regulačný ventil do polohy Sealing (uzavretý). Vyberte funkciu Steam a duste 30 minút.

Po uplynutí času otočte regulátor tlaku do polohy „Venting“ (vyrovnanie tlaku), aby ste rýchlo vyrovnali vnútorný tlak pary. Odstráňte pokrievku a nechajte brownie 10 minút vychladnúť pred krájaním a podávaním.





KURACIE PRSIA S MEDOM A HORČICOU PRIPRAVENÉ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

Horčicu, med a čerstvý rozmarín zmiešajte a natrite na kuracie prsia, ktoré sú umiestnené pod pokrievkou. Výsledkom bude šťavnaté, mäkké kura. Kuracie prsia s medovou horčicou podávajúce so zeleninou, napr. s brokolicou a kelom. Pre plnohodnotné menu pridajte trochu ryže alebo quinoa.



2 osoby

30 minút

ľahká

Ingrediencie:

- 2 lyžice horčice
- 1 lyžica medu
- 2 čajové lyžičky čerstvého rozdrveného rozmarínu
- 1/4 čajovej lyžičky soli
- mleté čierne korenie podľa chuti
- 2 filety kuracích prs bez kože
- kuchynský olej v spreji

Príprava:

V malej miske zmiešajte horčicu, med, rozmarín, soľ a mleté čierne korenie. Kuracie prsia potrite horčicovou zmesou. Výdatne postriekajte nádobu na pečenie kuchynským olejom v spreji. Umiestnite trojnohý stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte fritovací koš. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky.

Nastavte na 180 °C a pečte kurča celkom 20 - 24 minút, pričom v polovici času otočte. Na konci skontrolujte, že kuracie mäso je prepečené, teplomer umiestnený do najhrubšej časti mäsa ukazuje 74 °C. Ihneď podávajte.



KURA PRIPRAVENÁ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

Zlatá a chrumkavá vyprážaná kura sa s pokrievkou na pečenie pripravuje veľmi jednoducho! Kura obaľte ochutenou múkou, vajcami a strúhankou, potom opečte pod pokrievkou za 25 minút. Za pár minút máte hotové zdravé vyprážané kuracie stehná!



4 osoby

45 minút

trochu komplikované

Ingrediencie:

- 420 gr hladkej múky, použiteľ v niekoľkých dávkach (180 g + 240 g)
- 1 lyžica soli alebo viac podľa chuti
- 1 polievková lyžica čerstvo mletého čierneho korenia alebo viac podľa chuti
- 1 polievková lyžica cesnakového prášku
- 2 vajcia
- 6 kuracích stehienok s kožou
- kuchynský olej v spreji

Príprava:

Do plochej misky dajte 180 gr múky. V inej plochej miske zmiešajte zvyšných 240 gr múky, 1 lyžicu soli, 1 lyžicu mletého čierneho korenia, cesnakový prášok. V tretej miske rozšľahajte vajíčka. Kura ochutne soľou a mletým čiernym korením. 1 stehno vložte do hladkej múky a prebytočnú múku straste. Kuracie mäso namáčajte v rozšľahanom vají, prebytočné vajíce nechajte odkvapkať, potom vložte do ochutenej múky. Vložte stehno do fritovacieho koša. Toto opakujte, kým neobalíte všetky stehnička a mäso nebude v košíku v jednej vrstve (ak je to potrebné, pracujte po častiach). Postriekajte mäso z oboch strán veľkým množstvom kuchynského oleja v spreji. Umiestnite trojnohý stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte fritovací koš. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú

nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky. Nastavte na 180 °C a pečte mäso kým nezíská zlatohnedú farbu, max. 25 - 30 minút, pričom v polovici času otočte. Na konci skontrolujte, že kuracie mäso je prepečené, teplomer umiestnený do najhrubšej časti mäsa ukazuje 74 °C. Podávajte s pečenými zemiakmi a čerstvým šalátom.





CHRUMKAVÉ BRAVČOVÉ KARÉ PRIPRAVENÉ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

Bravčový rezeň obaľte strúhankou zmiešanou s rozdrobenými kukuričnými lupienkami, čím dosiahnete chrumkavý bravčový rezeň. Všetci v rodine budú milovať tento recept! Pre kompletné menu podávajte s ryžou.



4 osoby 45 minút trochu komplikované

Ingrediencie:

- 6 (140 gr) vykoseného bravčového karé bez tuku
- 1/4 čajovej lyžičky morskej soli
- 65 gr strúhanky
- 25 gr rozdrvených kukuričných lupienok
- 1/4 čajovej lyžičky cesnakového prášku
- 1/4 čajovej lyžičky papriky
- čerstvo mleté čierne korenie
- 1 veľké vajce
- kuchynský olej v spreji

Príprava:

Bravčové karé ochuťte z oboch strán morskou soľou. Odložte bokom. V plochej miske zmiešajte strúhanku, drvené cereálie, cesnakový prášok, papriku a mleté čierne korenie. V inej miske rozšľahajte vajčko.

Bravčové karé namáčajte v rozšľahanom vaji a prebytočné vajce nechajte odkvapať. Plátky mäsa vložte do strúhankovej zmesi, zľahka postláčajte. Do fritovacieho koša dajte 2-3 plátky bravčového mäsa a bohato postriekajte kuchynským olejom v spreji.

Umiestnite trojný stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte fritovací kôš. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky. Nastavte na 200 °C a pečte mäsokým nezíska zlatohnedú farbu celkom 20 minút,

prícom po 10 minútach mäso otočte. Na konci skontrolujte, že mäso je prepečené, teplomer umiestnený do najhrubšej časti mäsa ukazuje 63 °C. Keď je všetko hotové, podávajte.



FISH AND CHIPS PRIPRAVENÉ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

Dokonale chrumkavé fish and chips sa dajú ľahko pripraviť pomocou pokrievky na pečenie, čo tiež znamená, že už nemusíte vyprážať v oleji! Stačí hodiť hranolky do malého množstva oleja, rybu do cestíčky z kukuričnými lupienkami, a máte pripravené rýchle a jednoduché menu na večeru alebo na stretnutie s rodinou a priateľmi. Fish and chips podávajte s Vašou obľúbenou omáčkou.



2-3 osoby 30 minút komplikované

Ingrediencie:

CHIPS

- 2 malé žlté zemiaky, ošúpané a nakrájané na 0,5 cm hrubé plátky
- 2 lyžice oleja
- soľ a mleté čierne korenie podľa chuti
- kuchynský olej v spreji

RYBA

- 500 gr filé z tresky, nakrájanej na veľké kusy
- 40 gr hladkej múky
- 1 veľké vajce, rozšľahané
- 1 lyžica vody
- 50 gr rozdrvených kukuričných lupienok alebo strúhanky
- soľ podľa chuti

Príprava:

Zemiaky a olej dajte do jednej misky, rovnomerne premiešajte; dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Postriekajte fritovací kôš s kuchynským olejom v spreji. Zemiaky poukladajte do pripraveného koša v rovnomernej vrstve. Umiestnite trojný stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte fritovací kôš so zemiakmi. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky. Nastavte na 200 °C a zemiaky pečte 10 minút. Otočte zemiaky, potom pokračujte v pečení ešte 7-10 minút, kým nebudú chrumkavé. Vyberte chipsy z koša a udržujte ich v teple.

Kým sa chipsy pripravujú, nasypťte múku do plochej misky. V inej miske zmiešajte vajčka a vodu. Do ďalšej plochej misky dajte kukuričné lupienky alebo strúhanku.

Tresku osoľte, obaľte múkou a prebytok múky otraste späť do misky. Rybu namočte do vajecnej zmesi a obaľte kukuričnými lupienkami alebo strúhankou. Tresku dajte do fritovacieho koša v jednej vrstve. V prípade potreby pripravte celý objem v niekoľkých porciách. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca. Nastavte na 200 °C a pečte rybu 4 minúty. Rybu otočte a pečte ešte cca. 4 minúty, kým nie je zvonka chrumkavá a vnútro úplne prepečené. Položte tresku na tanier. Vložte chipsy späť do koša, vráťte pokrievku na nádobu a duste pri teplote 200 °C 2 minúty, aby sa znova zahriali. Ihneď podávajte.



HRANOLKY PRIPRAVENÉ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

Všetko čo potrebujete na prípravu chutných hranolčiek, sú zemiaky, olej, soľ a čierne korenie! Podávajte ako občerstvenie, predjedlo alebo s obľúbeným sendvičom či hamburgerom.



4 osoby

20 minút

ľahká

Ingrediencie:

- kuchynský olej v spreji
- 1 zemiak, nakrájaný na hranolky
- 1 lyžica oleja
- soľ a čerstvo mleté čierne korenie podľa chuti

Príprava:

Zemiaky a olej dajte do jednej misky, rovnomerne premiešajte; dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Postriekajte fritovací kôš s kuchynským olejom v spreji. Zemiaky poukladajte do pripraveného koša v rovnomernej vrstve. Umiestnite trojný stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte fritovací kôš so zemiakmi. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky. Nastavte na 190 °C a pečte zemiaky 9 minút. Zemiaky otočte a pečte ešte cca. 9 minút, kým nebudú chrumkavé. Hranolky dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Ihneď podávajte. Môžete pripraviť aj zo sladkých zemiakov!



PEČENÉ ZEMIAKY SO SYROM PRIPRAVENÉ V TLAKOVOM HRNCI

Túto syrovú zemiakovú oblohu bude milovať celá rodina! Zemiaky sa v tlakovom hrnci rýchlo uvaria, potom sa ponoria do bohatej bielej cheddarovej omáčky a opražia sa pod pokrievkou na pečenie. Podávajte s čerstvým šalátom.



2-3 osoby

25 minút

trochu
komplikované

Ingrediencie:

- 8 malých žltých zemiakov, ošúpaných a nakrájaných na 0,5 cm hrubé plátky
- 250 ml vody
- 250 gr bieleho syra Cheddar, nastrúhaného a použitého v niekoľkých dávkach
- 3 lyžice hustej smotany na šľahanie
- 1 čajová lyžička cesnakového prášku
- 1 čajová lyžička soli
- 1/2 čajovej lyžičky mletého čierneho korenia

Príprava:

Dajte zemiaky do tlakového hrnca a pridajte vodu. Umiestnite pokrievku tlakového hrnca na svoje miesto. Nastavte parný ventil na Sealing (vzduchotesný uzáver). Vyberte funkciu Steam na predvolených 10 minút. Po dokončení cyklu varenia nastavte parný ventil na Venting (odvzdušnenie) pre rýchle uvoľnenie tlaku. Lyžicou vyberte zemiaky z nádoby, pričom vodu nechajte v nádobe. Nastavte tlakový hrniec na funkciu Saute (rýchle opekánie). Vmiešajte do vody v nádobe 200 gr syra Cheddar, hustú smotanu na šľahanie, cesnakový prášok, soľ a čerstvo mleté čierne korenie; varte 3-4 minút, pričom miešajte, kým dosiahnete správnu textúru omáčky. Ak chcete zastaviť rýchle pečenie, vyberte možnosť Cancel (zrušiť). Odpojte elektrický tlakový hrniec. Zemiaky dajte späť do nádoby a premiešajte s omáčkou.

Na zemiaky nasypťte zvyšný syr. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovej zásuvky. Nastavte na 220 °C a zemiaky pečte cca. 7 minút, kým syr nezehnedne a nezačne bublať, kým zemiaky nezískajú zlatohnedú farbu. Pred podávaním nechajte cca. 5 minút vychladnúť.





BANÁNOVÝ CHLIEB PRIPRAVENÝ S POKRIEVKOU NA PEČENIE

S pokrievkou na pečenie môžete pripraviť aj obľúbený teplý banánový chlieb s orechmi. Dusenie trvá len 30 minút a jemný a chutný banánový chlieb je hotový cca. za 1 hodinu. Urobte si ho na raňajky, desiatu alebo ako dezert, každý ho bude chcieť.



2-3 osoby



40 minút



trochu
komplikované

Ingrediencie:

- 95 gr hladkej múky
- 1 čajová lyžička mletej škorice
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- 1/4 čajovej lyžičky prášku do pečiva
- 2 banány, rozťahané
- 2 veľké vajcia, rozšľahané
- 115 gr hnedého cukru
- 65 ml plnotučného mlieka
- 2 lyžice rastlinného oleja
- 1/2 čajovej lyžičky vanilkového extraktu
- 2 lyžice nasekaných vlašských orechov
- kuchynský olej v spreji

Príprava:

Postriekajte dno a bočné strany 15 cm okrúhlejšej formy na pečenie kuchynským olejom v spreji. V miske zmiešajte múku, škoricu, soľ a prášok do pečiva. V inej miske zmiešajte banán, vajcia, cukor, mlieko, olej a vanilkový extrakt. Zmiešajte banánový zmes so zmesou z múky, kým nedosiahnete správnu textúru cesta, potom cesto vylejte do pripravenej formy na pečenie. Na cesto nasypťte orechy. Umiestnite trojnohý stojan do vnútornej nádoby elektrického tlakového hrnca a potom naň položte formu na pečenie. Umiestnite pokrievku na pečenie na vnútornú nádobu tlakového hrnca a pripojte do sieťovky zásuvky.

Nastavte na 160 °C a pečte cca. 30 minút, kým sa špáradlo zasunuté do stredu chleba nebude dať vytiahnuť v čistom stave.

Banánový chlieb položte vo forme na mriežku

a nechajte 15 minút vychladnúť. Vyberte chlieb z formy a podávajte.



DOKONALÁ HNEDÁ RÝŽA V TLAKOVOM HRNCI

Pripravte si dokonale okorenenu, lahodnú hnedú ryžu pomocou tohto rýchleho a jednoduchého receptu. Hnedá ryža sa zvyčajne varí dlhšie ako biela ryža, ale pomocou tlakového hrnca sa uvarí za 30 minút. Vďaka lieskovoorieškovkej chuti a vôni sezamového oleja a pražených sezamových semienok môže byť tento recept ideálnou a zdravou prílohou ku každému jedlu.



2-3 osoby



30 minút



ľahká

Ingrediencie:

- 1 šálka hnedej ryže, preplachujte, kým nebude voda čistá
- 1 šálka vody

Podľa chuti:

- 2 čajové lyžičky ochuteného ryžového octu
- 2 čajové lyžičky sezamového oleja
- 1 lyžica pražených sezamových semienok

Ochutený jablčný ocot:

- 2 čajové lyžičky jablčného octu
- 1 štipka cukru
- 1 štipka soli

Príprava:

Vo vnútornej oceleovej nádobe tlakového hrnca zmiešajte prepláchnutú hnedú ryžu a vodu. Pokrievku nasadte na tlakový hrniec a a zatvorte parný ventil. Zvoľte režim Multigrain a varte 15 minút. Na konci doby varenia otvorte parný ventil, aby ste rýchlo uvoľnili tlak. Po uvoľnení tlaku nechajte pokrievku ešte 5 minút. Ryžu rozvoľnite vidličkou. Vmiešajte ocot, olej, sezamové semienka a podávajte.





HOVÄDZÍ GULÁŠ SO ZEMIAK- MI V TLAKOVOM HRNCI

V chladný zimný deň nie je nič lepšie ako horúce a chutné hovädzie mäso so zemiakmi. Toto jedlo sa zvyčajne pripravuje hodiny, ale s tlakovým hrncom sa tento čas skráti na 35 minút. Podľa klasického receptu si pripravíte jednoduchové jedlo s mäkkými kúskami mäsa, zemiakmi a mrkvou. Hovädzí guláš so zemiakmi podávajte s teplým, chrumkavým chlebom, ktorý môžete namáčať aj do šťavy v nádobe. Toto bude určite ďalší obľúbený chod rodiny!



4-5 osoby 35 minút komplikované

Ingrediencie:

- 2 lyžice rastlinného oleja
- 1 kg hovädzieho stezna, nakrájaného na 2-3 cm kocky
- 1 pohár červeného vína
- 1 cibuľa nakrájaná nadrobno
- 1 čajová lyžička cesnakového prášku
- 1 čajová lyžička soli
- 1 bobkový list
- 6 nakrájaných mrkvičiek
- 4 nové zemiaky, nakrájané na 2 cm hrubé plátky
- 2 lyžice kukuričného škrobu
- 3 lyžice vody

Príprava:

Vo vnútornej ocelej nádobe zohrejte olej pomocou funkcie Sauté. Na rozpálenom oleji opečte hovädzie mäso zo všetkých strán, cca. do 5 minút. Do nádoby nalejte víno a vareškou s plochým hrotom zoškrabte z dna nádoby všetky kúsky mäsa. Vmiešajte cibuľu, cesnakový prášok, soľ a bobkový list. Pokrievku nasadte na tlakový hrniec a zatvorte parný ventil. Zvoľte nastavenie Meat/Stew a varte 15 minút. Otvorte parný ventil, aby ste rýchlo uvoľnili tlak a stlačte tlačidlo Cancel. Na vrch duseného mäsa položte mrkvu a zemiaky; nemiešajte. Pokrievku nasadte na tlakový hrniec a zatvorte parný ventil. Zvoľte nastavenie Meat/Stew a varte 5 minút. Otvorte parný ventil, aby ste rýchlo uvoľnili tlak. V miske zmiešajte kukuričný škrob s vodou, kým sa škrob nerozpustí, potom prilejte na ragú a dobre premiešajte.

Zapnutím funkcie Sauté nechajte ragú variť bez pokrievky, kým nezhrustne, 5-15 minút.



Prístroj HG LS 1000

<https://www.somogyi.hu/product/forrolevegos-sutofedel-hg-ls-1000-17065>



Prístroj HG EK 1000

<https://www.somogyi.hu/product/elektromos-kukta-hg-ek-1000-17064>

Somogyi Elektronik Slovensko s. r. o.

Ul. gen. Klapku 77, 945 01 Komárno

Telefón: +421/0/35 7902400

E-mail: somogyislovensko@somogyi.sk

Vydavateľ si vyhradzuje právo na technické zmeny, výrobky zobrazené v katalogu sa môžu odlišovať od skutočnosti. Za chyby a zmeny, ktoré vznikli v tlači neručíme a ospravedlňujeme sa za ne.