

Tefal®

MULTICOOK ACTIFRY

SKRÓCONY PRZEWODNIK



PRZECZYTAJ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA TEFAL MULTICOOK ACTIFRY

DZIĘKUJEMY ZA ZAPROSZENIE NAS DO SWOJEJ KUCHNI

Dzięki temu przewodnikowi dowiesz się, jak bez wysiłku przygotować szybkie, smaczne i zdrowe posiłki. Zanurz się w świecie gotowania i odkryj go na nowo, aby delektować się każdą chwilą, zarówno w kuchni, jak i poza nią.

POBIERZ APLIKACJĘ TEFAL

Twoja inspiracja w kuchni
i poza nią



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

SPIS TREŚCI

Akcesoria	strona 4
Taca do gotowania	strona 4
Mieszadło	strona 4
Korzystanie z panelu sterowania	strona 5
Konfiguracja funkcji smażenia bez tłuszczu	strona 6
Szczegóły programu Air-fry	strona 7
Konfiguracja funkcji Multicook	strona 8
Szczegóły programu Multicook	strona 9
Przygotuj posiłek w jednym garnku – program Steam & Crisp	strona 10
Przygotuj posiłek w jednym garnku – program Crispy	strona 12
Przygotuj posiłek w jednym garnku z użyciem funkcji STEAM & CRISP	strona 14
Przygotuj posiłek w jednym garnku z użyciem funkcji STEAM	strona 16
Czas gotowania innych składników	strona 17
Proste risotto z grzybami	strona 20
Chleb wiejski	strona 22

DOŁĄCZONE AKCESORIA



MISA



TACA DO GOTOWANIA*



MIESZADŁO



MIARKA



CHOCHLA DO ZUPY

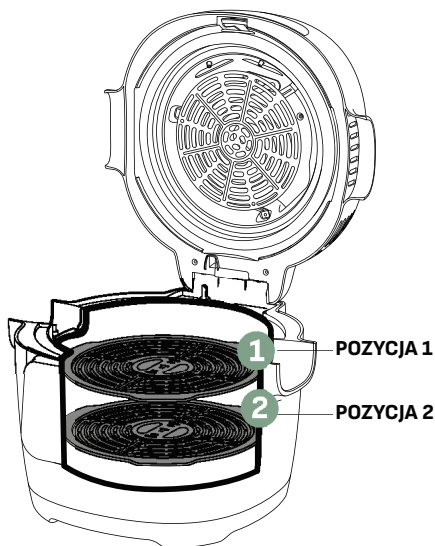


ŁOPATKA

*Liczba tac do gotowania zależy od modelu.

TACA DO GOTOWANIA

Dwie pozycje tac pozwalają wybrać idealną wysokość dla każdego przygotowywanego posiłku.

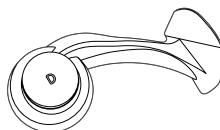


MIESZADŁO



Użyj mieszadła, aby ugotować wszystkie składniki równomiernie i zapomnieć o konieczności ciągłego sprawdzania dania.

UWAGA: mieszadło można wyjąć, gdy nie jest używane. Wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w pozycji 2.



Mieszadło ma nadruk z literą D. Przyłóż płaską część kształtu D do płaskiej części bolca w pojemniku i dociśnij.

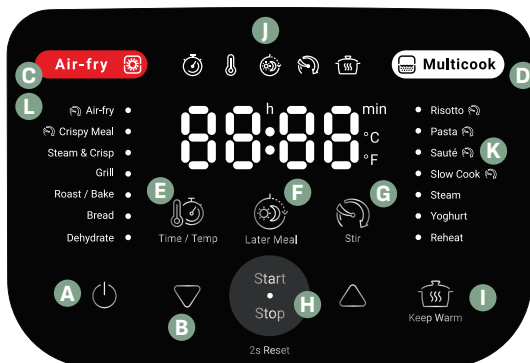
FUNKCJE KOMPATYBILNE Z MIESZADŁEM

Air-fry

- Air-Fry (tryb ręczny)
- Crispy Meal

Multicook

- Risotto
- Pasta
- Sauté (tryb ręczny)
- Slow cook



- A** Zasilanie wł./wyt.
 - B** Użyj strzałek w górę i w dół, aby wybrać program gotowania oraz dostosować czas i temperaturę
 - C** Wskazuje program gotowania z funkcją **smażenia** bez tłuszczu
 - D** Wskazuje program gotowania z **funkcją** multicookera
 - E** Naciśnij przycisk, a następnie użyj strzałek w górę i w dół, aby ustawić **temperaturę i czas**
 - F** **Later Meal** [więcej informacji na stronie 9]
 - G** **Stir wł./wyt.** Dostępne w przypadku niektórych funkcjach, zgodnie z podświetleniem ikony mieszania.
 - H** Naciśnij przycisk, aby **rozpocząć/zatrzymać** proces gotowania. Przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować program i ponownie ustalić temperaturę/czas
 - I** **Automatyczne utrzymywanie ciepła** [więcej informacji na stronie 9]
 - J** Ikony wyświetlają włączony tryb **TIME, TEMP, LATER, STIR, KEEP WARM**
 - K** **Sauté** to tryb ręczny **Multicook**
 - L** **Air-fry / tryb ręczny**
- Wskazuje fazę podgrzewania

Air-fry

AIR-FRY (TRYB RĘCZNY): Szybkie przygotowywanie jedzenia za pomocą gorącego powietrza; chrupiące i zdrowsze posiłki z minimalną lub zerową ilością oleju.

CRISPY MEAL: Dwuwarstwowe gotowanie z 10-minutowym podgrzewaniem od spodu zapewniającym wyjątkową chrupkość składnikom na dnie miski, a następnie smażenie bez tłuszczu przez ustalony czas.

STEAM & CRISP: 20 minut podgrzewania i gotowania na parze, a następnie smażenie bez tłuszczu przez ustalony czas. Aby dopasować czas gotowania na parze, skorzystaj z funkcji gotowania na parze.

GRILL: Intensywne ciepło z góry, dzięki któremu potrawy są idealnie przypieczone.

BAKE/ROAST: Działa jak piekarnik, w którym przygotujesz soczyste pieczenie, pyszne zapiekanki i pełne smaku warzywa.

BREAD: Funkcja do pieczenia idealnie wyrośniętych chlebów i bułek.

DEHYDRATE: Urządzenie Multicook daje możliwości suszenia, co pozwala konserwować owoce oraz z łatwością przygotowywać jerky i chrupiące przekąski.

Multicook

RISOTTO: Specjalna funkcja do przygotowywania kremowego, idealnie ugotowanego risotto i innych pysznych potraw z ryżu.

PASTA: Specjalna funkcja do szybkiego i wygodnego gotowania makaronu.

SAUTÉ (TRYB RĘCZNY): Tryb ręczny pozwalający ustawić temperaturę i czas gotowania, aby przyrządzać dania jak na kuchenie.

SLOW COOK: Powolne gotowanie przez długi czas pozwalające uzyskać delikatność i pełnię smaku.

STEAM: Gotowanie na parze warzyw, owoców morza i innych produktów pozwalające zachować składniki odżywcze i smaki.

YOGHURT: Łatwe przygotowywanie domowego kremowego jogurtu.

REHEAT: Szybkie i równomierne odgrzewanie gotowych posiłków.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA TEMAT WSZYSTKICH PROGRAMÓW GOTOWANIA MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONACH 7 I 9

KONFIGURACJA FUNKCJI

Air-fry



AIR-FRY (TRYB RĘCZNY), CRISPY MEAL, STEAM & CRISP, GRILL, BAKE/ROAST, BREAD, DEHYDRATE



POZYCJA 1

POZYCJA 2

1. Wsuń pojemnik do urządzenia.



UWAGA: jeśli korzystasz z funkcji **STEAM & CRISP**, dodaj płyn na dno zgodnie z przepisem.

2. Umieść jedzenie na tacy do gotowania lub bezpośrednio w pojemniku.

Jeśli korzystasz z tacy do gotowania, umieść tacę w wybranej pozycji. Wyrównaj nóżki tacy z rowkami na garnku, a następnie umieść jedzenie na tacy.



3. Zamknij pokrywę i wybierz program.

Więcej informacji na temat programów gotowania można znaleźć **na stronie 7**.

4. Ustaw temperaturę i czas, a następnie naciśnij przycisk Start.

Pokrywka powinna być zamknięta przez cały czas gotowania, aby umożliwić cyrkulację ciepła konwekcyjnego.

MIESZADŁO:

OPCJONALNIE

W razie potrzeby wsuń mieszadło do pojemnika. To opcja dla funkcji **AIR-FRY (TRYB RĘCZNY)** lub **CRISPY MEAL**.

UWAGA: nie używaj mieszadła, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji. Wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji.

Więcej informacji znajdziesz **na stronie 4**.



UWAGA

Po zakończeniu gotowania należy uważać na gorącą parę. Użyj uchwytów pokrywki po obu stronach, aby bezpiecznie otworzyć urządzenie.





		CZAS AUTOMATYCZNY		USTALONY CZAS		
FUNKCJA	IDEALNA DO	PODGRZEWANIE WSTĘPNE	GOTOWANIE NA PARZE	GOTOWANIE / SMAŻENIE BEZ TŁUSZCZU	TEMPERATURA	DODATKOWE
AIR-FRY (TRYB RĘCZNY)	Chrupiące dania		–	Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	Opcjonalna funkcja mieszania
CRISPY MEAL	Bardzo chrupiące dania dzięki funkcji smażenia powietrzem od góry i od dołu	10 minut (stały czas)	–	Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	Opcjonalna funkcja mieszania. Po uruchomieniu programu na ekranie zostanie wyświetlony całkowity czas.
STEAM & CRISP	Soczyste wewnątrz i chrupiące na zewnątrz	–	20 minut (100°C)	Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	Po uruchomieniu programu na ekranie zostanie wyświetlony całkowity czas.
BAKE/ROAST	Dania jak z piekarnika	–	–	Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	–
BREAD	Funkcja do pieczenia chleba lub bułek	Stały czas wyrastania: 50 minut (40°C)	–	Faza 1: 10 minut (stały czas) Faza 2: Automatyczna, 15 minut lub ustalony czas i temperatura	Faza 1: 200°C (stała temperatura) Faza 2: Automatyczna, 180°C	Uwaga: Faza 2 ma regulowany czas w zależności od wielkości bochenka i typu skórki. <i>Przepis na chleb znajduje się na stronie 20.</i>
DEHYDRATE (Suszenie)	Konserwowanie owoców oraz przygotowywanie jerky i chrupiących przekąsek			Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	–

UWAGA: JEŚLI PROGRAM SIĘ ZAKOŃCZY I UZNASZ, ŻE JEDZENIE NIE JEST JESZCZE GOTOWE:

Użyj **AIR-FRY (TRYB RĘCZNY)**, aby podpiec składniki na tacy do gotowania

Użyj **SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)**, aby dogotować składniki w pojemniku

KONFIGURACJA FUNKCJI Multicook

RISOTTO, PASTA, SAUTÉ (TRYB RĘCZNY), SLOW COOK, STEAM, YOGHURT, REHEAT



1. Wsuń pojemnik do urządzenia. Wybierz program.



UWAGA: jeśli korzystasz z funkcji **STEAM**, dodaj płyn na dno zgodnie z przepisem. Następnie wsuń tacę na miejsce, tak aby jedzenie znajdowało się nad wodą.



2. Zamknij pokrywę i wybierz program.



UWAGA: Opcjonalnie można **otworzyć pokrywę** podczas korzystania z funkcji **SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)** i **REHEAT**.



3. Ustaw temperaturę i czas, a następnie naciśnij przycisk Start.

MIESZADŁO: OPCJONALNIE

W razie potrzeby wsuń mieszadło do pojemnika. To opcja dostępna podczas korzystania z funkcji **RISOTTO, PASTA, SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)** lub **SLOW COOK**.

UWAGA: nie używaj mieszadła, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji. Wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji.

Więcej informacji znajdziesz **na stronie 4**.



UWAGA

Po zakończeniu gotowania należy uważać na gorącą parę. Użyj uchwytów pokrywki po obu stronach, aby bezpiecznie otworzyć urządzenie.





FUNKCJA	IDEALNA DO	 PIECZENIE CIAST	 TEMPERATURA		DODATKOWE	
RISOTTO	Risotto w zaledwie 25 minut (przepis na stronie 18)	Z możliwością dostosowania	Stała	 Opcjonalna funkcja mieszania	 Automatic keep warm	-
PASTA	Szybkie i wygodne przygotowanie makaronu	Z możliwością dostosowania	Stała	 Opcjonalna funkcja mieszania	-	-
SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)	Ustaw temperaturę i czas gotowania, aby przyrządzić dania jak na kuchence	Z możliwością dostosowania	Z możliwością dostosowania	 Opcjonalna funkcja mieszania	-	-
SLOW COOK	Powolne gotowanie na małym ogniu	Z możliwością dostosowania (maks. 12 godzin)	Z możliwością dostosowania (70-90°C)	 Opcjonalna funkcja mieszania	 Automatic keep warm	 Later Meal Typ 1 (opcjonalny)
STEAM	Soczyste i delikatne dania	Z możliwością dostosowania	Stała (100°C)	 Automatic keep warm	 Later Meal Typ 1 (opcjonalny)	-
JOGURT	Łatwy w przygotowaniu domowy jogurt	Z możliwością dostosowania	Stała (40°C)	-	-	-
REHEAT	Szybkie odgrzewanie gotowego posiłku	Odcinanie do jednej godziny	Z możliwością dostosowania	 Automatic keep warm	-	-

DODATKOWE

 AUTOMATIC KEEP WARM	Do 12 godz.	Aktywuje się po zakończeniu programów RISOTTO, SLOW COOK, STEAM i REHEAT	
 LATER MEAL	Do 15 godz.	Typ 1: Natychmiast rozpoczyna powolne gotowanie Typ 2: Gotowanie rozpoczyna się później	UWAGA: typ 2 nadaje się tylko do ryżu lub makaronu. Nie używaj funkcji Later Meal typu 2 do mięsa. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zalecamy stosowanie funkcji Keep Warm maksymalnie przez 1 godzinę. NIE podgrzewaj ryżu przez ponad godzinę.

UWAGA: JEŚLI PROGRAM SIĘ ZAKOŃCZY I UZNASZ, ŻE JEDZENIE NIE JEST JESZCZE GOTOWE:

Użyj AIR-FRY (TRYB RĘCZNY), aby podpiec składniki na tacy do gotowania

Użyj SAUTÉ (TRYB RĘCZNY), aby dogotować składniki w pojemniku

Przygotuj pełny posiłek, a potem umyj tylko jeden garnek. Wykonaj poniższe czynności, aby dodać wszystkie składniki do pojemnika i gotować je w tym samym czasie.



1. Wybierz swój podstawowy składnik.

Wybierz bazę idealną do gotowania / gotowania na parze, taką jak ziemniaki, warzywa, ryż, makaron lub inne ziarna.

 Dodaj bazę na dole pojemnika wraz z zimną wodą.

Przed gotowaniem upewnij się, że w pojemniku znajduje się co najmniej 300 ml wody.



3. Dodaj przyprawę.

Dodaj przyprawę, a następnie odrobinę oleju.



2. Wybierz źródło białka.

Umieść tacę w wybranej pozycji i dodaj źródło białka lub warzywa.

UWAGA: jeśli taca znajduje się w pozycji 2, nie zaleca się używania łopatk do mieszania.

WSKAZÓWKA: umieść warzywa na tacy.



4. Nałóż pokrywkę, wybierz program STEAM & CRISP, a następnie ustaw temperaturę i czas.

- 20 minut to automatycznie ustawiony czas na podgrzewania wody i gotowanie bazy.
 - Wprowadź czas smażenia powietrzem (np. 5 minut).
- Na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas gotowania. W tym przykładzie proces gotowania zajmie 25 minut.



Naciśnij Start

UWAGA: Aby uzyskać pełną kontrolę nad czasem gotowania, użyj funkcji **STEAM**, a następnie funkcji **AIR-FRY**.

UWAGA: JEŚLI PROGRAM SIĘ ZAKOŃCZY I UZNASZ, ŻE JEDZENIE NIE JEST JESZCZE GOTOWE:

Użyj **AIR-FRY (TRYB RĘCZNY)**, aby podpiec składniki na tacy do gotowania

Użyj **SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)**, aby dogotować składniki w pojemniku



Przygotuj pełny posiłek, a potem umyj tylko jeden garnek. Wykonaj poniższe czynności, aby dodać wszystkie składniki do pojemnika i gotować je w tym samym czasie.



1. Wybierz swój podstawowy składnik.

Wybierz bazę, która nabierze chrupkości, na przykład ziemniaki, frytki lub warzywa. Dodaj przyprawy i odrobinę oleju.



2. Wybierz źródło białka.

Umieść tacę w wybranej pozycji i dodaj źródło białka lub warzywa.

UWAGA: jeśli taca znajduje się w pozycji 2, nie zaleca się używania łopaty do mieszania.



3. Dodaj przyprawy.

Dodaj przyprawy, a następnie odrobinę oleju.



4. Nałóż pokrywkę, wybierz program STEAM & CRISP, a następnie ustaw temperaturę i czas.

1. 10 minut to automatycznie ustawiony czas wstępnego podgrzewania podstawy pojemnika.
 2. Wprowadź czas smażenia powietrzem (np. 15 minut).
- Na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas gotowania. W tym przykładzie proces gotowania zajmie 25 minut.



Naciśnij Start



UWAGA: Aby uzyskać równomierne rezultaty, wybierz **funkcję mieszadła**. Szczegółowe informacje na temat konfiguracji znajdziesz na stronie 4.

UWAGA: JEŚLI PROGRAM SIĘ ZAKOŃCZY I UZNASZ, ŻE JEDZENIE NIE JEST JESZCZE GOTOWE:

Użyj **AIR-FRY (TRYB RĘCZNY)**, aby podpiec składniki na tacy do gotowania

Użyj **SAUTÉ (TRYB RĘCZNY)**, aby dogotować składniki w pojemniku





Przygotuj posiłek w jednym garnku z użyciem funkcji **STEAM & CRISP**

Air-fry

2
4
6
PROGRAM
TEMP.
CZAS
TACA DO GOTOWANIA / MISA

WYBIERZ BAZĘ Program uwzględni stały czas gotowania na parze wynoszący 20 minut. Ustaw dodatkowy czas smażenia powietrzem zgodnie z poniższymi zaleceniami.

RYŻ	– 120 g ryżu długoziarnistego – 300 ml wody	– 240 g ryżu długoziarnistego – 550 ml wody	– 360 g ryżu długoziarnistego – 750 ml wody	STEAM & CRISP	180°C	10 minut	Misa
WARZYWA	– 60 g marchwi – 200 g ziemniaków – 60 g cebuli – 200 g świeżej fasolki szparagowej – 3 nieobrane ząbki czosnku – 300 ml bulionu warzywnego	– 120 g marchwi – 400 g ziemniaków – 120 g cebuli – 400 g świeżej fasolki szparagowej – 6 nieobrane ząbki czosnku – 300 ml bulionu warzywnego	– 180 g marchwi – 600 g ziemniaków – 180 g cebuli – 600 g świeżej fasolki szparagowej – 8 nieobrane ząbki czosnku – 450 ml bulionu warzywnego	STEAM & CRISP	160°C	20 minut	Misa

WYBIERZ GŁÓWNY SKŁADNIK

ŁOSOŚ	– 2 filety z łososia pokrojone w 3 cm kostkę	– 4 filety z łososia pokrojone w 3 cm kostkę	– 6 filetów z łososia pokrojonych w 3 cm kostkę	STEAM & CRISP	180°C	10 minut	Taca w dolnej pozycji
PIECZONY KURCZAK	– 1 kg kurczaka przyprawionego	– 1,4 kg kurczaka przyprawionego	–	STEAM & CRISP	160°C	20 minut	Taca w dolnej pozycji

WYBIERZ DODATEK

ZIEŁONE SZPARAGI	– 4 zielone szparagi średniej grubości, umyte – 1 łyżka oliwy z oliwek	– 8 zielonych szparagów średniej grubości, umytych – 1 łyżka oliwy z oliwek	– 12 zielonych szparagów średniej grubości, umytych – 1 łyżka oliwy z oliwek	STEAM & CRISP	180°C	Dodaj na 8 minut przed końcem czasu gotowania	Taca w dolnej pozycji
BROKUŁY	– 1 brokuł podzielony na różyczki – 1 łyżka oliwy z oliwek	– 2 brokuły podzielone na różyczki – 1 łyżka oliwy z oliwek	– 3 brokuły podzielone na różyczki – 1 łyżka oliwy z oliwek	STEAM & CRISP	180°C	Dodaj na 10 minut przed końcem czasu gotowania	Taca w dolnej pozycji

POWYŻSZE SKŁADNIKI MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ JAKO CZĘŚĆ DANIA LUB ODDZIELNIE.

Uwaga: wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji. Upewnij się, że w misie znajduje się co najmniej 300 ml wody.



Przygotuj posiłek w jednym garnku z użyciem funkcji **STEAM & CRISP**

Air-fry

2

4

PROGRAM

TEMP.

CZAS

TACA DO GOTOWANIA / MISA

WYBIERZ BAZĘ Automatycznie ustawiony czas wstępnego nagrzewania wynosi 10 minut. Wybierz czas gotowania zgodnie z poniższymi zaleceniami.

PIECZONE ZIEMNIAKI	~ 400 g ziemniaków obranych i pokrojonych w 2 cm kostkę ~ 1 łyżka oliwy z oliwek	~ 800 g ziemniaków obranych i pokrojonych w 2 cm kostkę ~ 2 łyżki oliwy z oliwek	CRISPY MEAL	180°C	15 minut	Misa
MROŻONE FRYTKI	~ 400 g mrożonych frytek	~ 800 g mrożonych frytek	CRISPY MEAL	180°C	20 minut	Misa

WYBIERZ GŁÓWNY SKŁADNIK

FILETY Z ŁOSOŚIA	~ 2 filety z łososia ze skórą (240 g)	~ 4 filety z łososia ze skórą (480 g)	CRISPY MEAL	180°C	3 minuty	Taca w dolnej pozycji
PIECZONY KURCZAK	~ 150 g piersi z kurczaka pokrojonej w 2 cm kostkę ~ 4 pomidorki koktajlowe ~ 1/2 małej cukinii pokrojonej w 1 cm plasterki ~ 1/2 małej żółtej papryki pokrojonej w 2 cm kawałki ~ 1/2 małej czerwonej cebuli pokrojonej w 2 cm kawałki ~ 1 łyżka przyprawy Cajun ~ 2 łyżki oliwy z oliwek	~ 300 g piersi z kurczaka pokrojonej w 2 cm kostkę ~ 8 pomidorków koktajlowych ~ 1 mała cukinia pokrojona w 1 cm plasterki ~ 1 mała żółta papryka pokrojona w 2 cm kawałki ~ 1 mała czerwona cebula pokrojona w 2 cm kawałki ~ 1 łyżka przyprawy Cajun ~ 2 łyżki oliwy z oliwek	CRISPY MEAL	160°C	20 minut	Taca w dolnej pozycji
FILETY Z KURCZAKA W FORMIE MOTYLA	~ 1 pierś z kurczaka rozcięta „na motyla” (200 g)	~ 2 piersi z kurczaka rozcięte „na motyla” (400 g)	CRISPY MEAL	200°C	12 minut	Taca w dolnej pozycji

WYBIERZ DODATEK

DYNIA PIŻMOWA	~ 1/2 dyni piżmowej pokrojonej w 3 cm kostkę (500 g) ~ 1 łyżka oliwy z oliwek	~ 1 dynia piżmowa pokrojona w 3 cm kostkę (1 kg) ~ 1 łyżka oliwy z oliwek	STEAM & CRISP	180°C	12 minut	Taca w górnej pozycji
----------------------	--	--	--------------------------	-------	----------	-----------------------

POWYŻSZE SKŁADNIKI MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ JAKO CZĘŚĆ DANIA LUB ODDZIELNIE.

Uwaga: wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji.



Przygotuj posiłek w jednym garnku z użyciem funkcji **STEAM**



Multicook

2

4

6



PROGRAM



TEMP.



CZAS

TACA DO
GOTOWANIA/
MISA

WYBIERZ BAZĘ Poniżej znajdziesz zalecany czas gotowania.

KOMOSA RYŻOWA	– 100 g komosy ryżowej – 250 ml wody	– 200 g komosy ryżowej – 500 ml wody	– 300 g komosy ryżowej – 750 ml wody	STEAM	Automatyczna	10 minut	Misa
GOTOWANE ZIEMNIANKI	– 400 g ziemniaków pokrojonych w kostkę – 2 l wody	– 800 g ziemniaków pokrojonych w kostkę – 2 l wody	–	STEAM	Automatyczna	25-30 minut	Misa
MAKARON BEZ DODATKÓW	– 160 g makaronu fusilli – 500 ml wody	– 320 g makaronu fusilli – 800 ml wody	– 480 g makaronu fusilli – 1,2 l wody	STEAM	Automatyczna	10 minut	Misa
RYŻ	– 120 g ryżu długozianistego – 300 ml wody	– 240 g ryżu długozianistego – 550 ml wody	– 360 g ryżu długozianistego – 750 ml wody	STEAM	180°C	20 minut	Misa

WYBIERZ GŁÓWNY SKŁADNIK

BIŁA RYBA NA PARZE	– 2 steki z białej ryby (po 120 g każdy)	– 4 steki z białej ryby (po 120 g każdy)	–	STEAM	Automatyczna	3 minuty	Taca w dolnej pozycji
PIERŚ Z KURCZAKA	– 240 g piersi z kurczaka pokrojonej w 1 cm paski	– 480 g piersi z kurczaka pokrojonej w 1 cm paski	– 720 g piersi z kurczaka pokrojonej w 1 cm paski	STEAM	Automatyczna	10 minut	Taca w dolnej pozycji

WYBIERZ DODATEK

ZIELONE SZPARAGI	– 4 zielone szparagi średniej grubości, umyte	– 8 zielonych szparagów średniej grubości, umytych	– 12 zielonych szparagów średniej grubości, umytych	STEAM	Automatyczna	6 minut	Taca w dolnej pozycji
BROKUŁY	– 1 brokuł podzielony na różyczki	– 2 brokuły podzielone na różyczki	– 3 brokuły podzielone na różyczki	STEAM	Automatyczna	6 minut	Taca w dolnej pozycji

POWYŻSZE SKŁADNIKI MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ JAKO CZĘŚĆ DANIA LUB ODDZIELNIE.

Uwaga: wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji. Upewnij się, że w misie znajduje się co najmniej 300 ml wody.

CZAS GOTOWANIA INNYCH SKŁADNIKÓW

 2

 4

 6

 PROGRAM

 TEMP.

 CZAS

TACA DO
GOTOWANIA/
MISA

BAZA							
MAKARON BEZ DODATKÓW	- 160 g makaronu fusilli i 500 ml wody	- 320 g makaronu fusilli i 800 ml wody	- 480 g makaronu fusilli i 1,2 L wody	PASTA	Automatyczna	10 minut	Misa
GOTOWANE ZIEMNIAKI	- 2 duże ziemniaki i 2 L wody	- 4 duże ziemniaki i 2 L wody	-	SAUTÉ	Automatyczna	50 minut	Misa
PIECZONE ZIEMNIAKI	- 400 g małych ziemniaków	- 800 g małych ziemniaków	- 1 kg małych ziemniaków	AIR-FRY	180°C	25/25/30 minut	Misa
DOMOWE FRYTKI	- 400 g ziemniaków obranych i pokrojonych w słupki	- 800 g ziemniaków obranych i pokrojonych w słupki	- 1 kg ziemniaków obranych i pokrojonych w słupki	AIR-FRY	180°C	25/30/30 minut	Misa
MROŻONE FRYTKI	- 400 g mrożonych frytek	- 800 g mrożonych frytek	- 1 kg mrożonych frytek	AIR-FRY	180°C	25/25/30 minut	Misa

GŁÓWNY SKŁADNIK							
KREWETKI	- 180 g surowych obranych krewetek	- 260 g surowych obranych krewetek	-	SAUTÉ	160°C	7 minut	Taca
FILETY Z OKONIA MORSKIEGO	- 2 filety z okonia morskiego (180 g)	- 4 filety z okonia morskiego (360 g)	-	AIR-FRY	180°C	5 minut	Taca
PANIEROWANE FILETY Z DORSZA	- 2 filety z dorsza (90 g każdy) i bułka tarta	- 4 filety z dorsza (90 g każdy) i bułka tarta	- 6 filetów z dorsza (90 g każdy) i bułka tarta	AIR-FRY	190°C	15 minut	Taca w dolnej pozycji
STEK WOŁOWY	- 300 g steku	- 600 g steku	- 900 g steku	BAKE/ROAST	200°C	15/20/30 minut	Taca w dolnej pozycji
PIECZEŃ WIEPRZOWA	- 400 g pieczeni wieprzowej	- 800 g pieczeni wieprzowej	- 1,2 kg pieczeni wieprzowej	BAKE/ROAST	180°C	25/40/50 minut	Taca w dolnej pozycji
PAŁKI Z KURCZAKA	- 4 pałki z kurczaka	- 8 pałek z kurczaka	-	AIR-FRY	200°C	25 minut	Taca w dolnej pozycji
GRILLOWANE KIEŁBASY	200 g kiełbasy	400 g kiełbasy	600 g kiełbasy	GRILL	200°C	15 minut	Taca w dolnej pozycji

Uwaga: wyjmij mieszadło, gdy taca znajduje się w dolnej pozycji. Upewnij się, że w misie znajduje się co najmniej 300 ml wody, kiedy używasz funkcji STEAM lub STEAM & CRISP.

CZAS GOTOWANIA INNYCH SKŁADNIKÓW

 2

 4

 6

 PROGRAM

 TEMP.

 CZAS

TACA DO
GOTOWANIA/
MISA

DODATEK							
CUKINIA	- 300 g pokrojonej cukinii i olej	- 500 g pokrojonej cukinii i olej	- 800 g pokrojonej cukinii i olej	AIR-FRY	200°C	15/15/20 minut	Taca w dolnej pozycji
SOCZEWICA	- 100 g suchej soczewicy i 500 ml wody	- 200 g suchej soczewicy i 1 L wody	-	SAUTÉ	Automatyczna	45 minut	Taca w dolnej pozycji
SUSZONE POMIDORY	- 4 pomidory	- 8 pomidorów	-	DEHYDRATE	70°C	5 godzin	Taca w górnej pozycji

DESER							
JOGURT BEZ DODATKÓW	-	-	- 700 ml mleka UHT pełnotłustego - 1 saszetka startera do jogurtu	YOGHURT	40°C	8 godzin	Misa



PROSTE RISOTTO Z GRZYBAMI

Kremowa konsystencja i bogaty smak dzięki białemu winu, ziołom i serowi Parmezan.



Program: **RISOTTO**

PORCJE
2

PRZYGOTOWANIE
10 minut

GOTOWANIE
25 minut

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ cebuli, drobno posiekana
- 70 g pieczarek pokrojonych w plasterki
- 150 g ryżu Arborio do risotto
- 50 ml wytrawnego białego wina
- 540 ml gorącego bulionu warzywnego (lub wywaru z warzyw)
- 10 g drobno startego sera Parmezan
- Świeżo mielony czarny pieprz (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki, posiekana

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wybierz program RISOTTO: gotowanie w 160°C przez 25 minut.

OTWÓRZ POKRYWĘ

2. Dodaj oliwę, posiekaną cebulę i pieczarki. Smaż przez 2–3 minuty, aż zmiękną, ale nie zdążą się zrumienić.
3. Dodaj ryż i smaż przez około minutę, aż ziarenka lekko się zeszkłą – powinny być przezroczyste na brzegach, ale wciąż białe w środku.
4. Wlej wino i gotuj przez 2 minuty. W międzyczasie podgrzej bulion (w kuchence mikrofalowej lub na kuchence) tak, by był gorący, ale nie wrzący. Odstaw.

5. Dodaj gorący bulion.

ZAMKNIJ POKRYWĘ

6. Gotuj pod zamkniętą pokrywą przez 17–19 minut, aż ryż będzie miękki, ale wciąż sprężysty.
7. Na minutę przed końcem dodaj starty Parmezan i odrobinę świeżo mielonego czarnego pieprzu.
8. Po zakończeniu gotowania użyj bocznych uchwytów pokryw, by wyjąć misę.
9. Podawaj od razu po przygotowaniu posypane świeżą, posiekaną natką pietruszki.



CHLEB WIEJSKI

Chleb wiejski ma rustykalny wygląd i lekko sprężystą skórę.

Program: **BREAD**

PORCJE
1 BOCHENEK

PRZYGOTOWANIE
15 minut

WYRASTANIE / PIECZENIE
1 godzina 20 minut

SKŁADNIKI

- 200 g mąki pszennej chlebowej (typ 750 lub wyższy)
- 50 g mąki razowej chlebowej
- ¾ łyżeczki cukru
- ¾ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki suchych drożdży instant
- 150 ml ciepłej wody (maks. 40°C)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

PRZYGOTUJ CIASTO

1. W dużej misce wymieszaj obie mąki, cukier, sól i drożdże.
2. Dodaj ciepłą wodę i wyrób miękkie ciasto. Możliwe, że nie wykorzystasz całej wody lub będziesz potrzebować odrobinę więcej. Ciasto powinno mieć jednolitą konsystencję, być miękkie, ale nie klejące.
3. Przełóż ciasto na lekko oprószoną mąką powierzchnię i wyrabiaj przez 10 minut, aż zrobi się gładkie i elastyczne. Uformuj kulę.

PIERWSZE WYRASTANIE

4. Wyjmij mieszadło i umieść tackę do gotowania Multicook w dolnej pozycji. Połóż na tacce nieprzywierający papier do pieczenia w kształcie koła, a na nim uformowaną kulę ciasta. Zamknij pokrywę. Wybierz program BREAD (temperatura 180°C). Ustaw czas na 1 godzinę 20 minut i naciśnij START. Rozpocznie się pierwsze wyrastanie.
5. Po 25 minutach urządzenie wyda sygnał dźwiękowy. Wyjmij ciasto. Zamknij pokrywę.
6. Przełóż ciasto na lekko oprószoną mąką powierzchnię, dociśnij je dłońmi, a następnie złóż do środka. Powtórz ten ruch 5 razy, by usunąć nadmiar powietrza.
7. Uformuj ciasto w gładką kulę i ułóż je na tacce Multicook wyłożonej nieprzywierającym papierem do pieczenia. Natnij powierzchnię ciasta ostrym nożem. Zamknij pokrywę.

DRUGIE WYRASTANIE I PIECZENIE

8. Uruchom program ponownie, naciskając START. Rozpocznie się drugie wyrastanie, a następnie pieczenie chleba.
9. Po 1 godzinie i 10 minutach, gdy na wyświetlaczu pozostanie 10 minut, otwórz pokrywę i delikatnie odwróć bochenek, aby dopiec spód. Zamknij pokrywę.
10. Ostrożnie otwórz pokrywę i wyjmij bochenek. Chleb jest upieczony, jeśli po stuknięciu w spód wydaje głuchy dźwięk. Przełóż go na kratkę i przed podaniem pozostaw do całkowitego ostygnięcia.





Tefal®

Aby poznać więcej przepisów, pobierz cyfrową książkę kucharską
lub naszą APLIKACJĘ