



crock-pot
BRAND

PRZEPISY

Spis treści

<i>Bulion warzywny</i>	5
<i>Rosół z kurczaka</i>	6
<i>Kapuśniak</i>	7
<i>Caldo verde</i>	8
<i>Zupa rybna halaszle</i>	9
<i>Zupa botwinkowa</i>	10
<i>Francuska zupa cebulowa</i>	11
<i>Kalifornica z pomidorami</i>	12
<i>Makaron casarecce w sosie pomidorowym z pulpecikami z indyka</i>	13
<i>Duszone warzywa śródziemnomorskie podane z fetą</i>	14
<i>Fasolka po bretońsku</i>	15
<i>Gulasz z kurzych udek i ciecierzycy</i>	16
<i>Bakłażan faszerowany kurczakiem, cukinią i papryką</i>	17
<i>Skrzydółka z kurczaka w imbirowo-miodowej marynacie</i>	18
<i>Morszczuk po cygańsku</i>	19
<i>Caponata z fasolą</i>	20
<i>Pierś z kurczaka w estragonie duszona w porach i białym winie</i>	21
<i>Bogracz</i>	22
<i>Duszony łosoś z warzywami</i>	23
<i>Żeberka</i>	24
<i>Bigos</i>	25
<i>Golonka w piwie</i>	26
<i>Gulasz wołowo-grzybowy</i>	27
<i>Sztuka mięsa w sosie chrzanowym</i>	28
<i>Malinowe ciasto do góry nogami</i>	29
<i>Brownie</i>	30
<i>Wigilijny kompot z suszu</i>	31
<i>Brzoskwińowo-karmelowe ciasto z bitą śmietaną</i>	32
<i>Orzechowa szarlotka</i>	33
<i>Ciasto pomarańczowo-imbirowe</i>	34



Ciesz się wolnym czasem spędzonym z rodziną przy smacznym, zdrowym posiłku!

W niniejszym opracowaniu znajdziesz autorskie przepisy przygotowane przez miłośników Crock-Pota oraz znanych polskich kucharzy - Jana Kuronia i Dariusza Kuźniaka.

Niezależnie od tego na jakim poziomie są Twoje umiejętności kulinarne, gotowanie z Crock-Pot sprawi Ci prawdziwą przyjemność.

Na kolejnych kartach znajdziesz przepisy na:

Zupy

Dania główne

Desery

*Baw się i eksperymentuj w kuchni,
a swoimi przepisami podziel się z innymi
na [f/CrockPotPL](https://www.facebook.com/CrockPotPL) oraz [/crockpotpl](https://www.instagram.com/crockpotpl),
będzie nam miło, jeśli nas oznaczysz: [#crockpotpl](https://www.instagram.com/crockpotpl).*

Smacznego!

Bulion warzywny

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 8 h na poziomie LOW lub 5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 4 marchewki
- Korzeń pietruszki
- Seler
- 3 liście kapusty
- 2 ząbki czosnku
- Pomidor
- 2 cebule
- Pęczek natki pietruszki
- 5 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 3 gałązki tymianku
- 70 ml oleju rzepakowego



Przygotowanie:

1. Warzywa dokładnie umyj, ale nie obieraj. Przełóż je do naczynia Crock-Pot i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni na 15-20 min.
2. Zapieczone warzywa zalej wodą i dodaj: natkę pietruszki, liście kapusty, ziele angielskie, tymianek.
3. Naczynie ustaw w wolnowarze, przykryj pokrywką i ustaw na poziomie LOW na 8 godzin lub HIGH na 5 godzin.

Rosół z kurczaka

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 8 h na poziomie LOW

Składniki:

- 2 kg skrzydełek z kurczaka
- Korpus z kurczaka
- 2 cebule
- 3 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- ½ selera
- 10 ziaren pieprzu
- 4 liście laurowe
- ½ pora
- 100 ml oleju
- 6 ziaren ziela angielskiego



Przygotowanie:

1. Umyte mięso i warzywa przesmaruj olejem i włóż do naczynia Crock-Pot.
2. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni i pozostaw na 20 min.
3. Naczynie z zapieczonym mięsem i warzywami ustaw w wolnowarze, zalej wodą – następnie dodaj ziele angielskie, liść laurowy oraz ziarenka pieprzu.
4. Przykryj pokrywką, ustaw poziom LOW na 8 godzin.

Kapuśniak

Ilość: 3-5 porcji

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 3 h na poziomie HIGH

Składniki:

- ½ kg kapusty kiszzonej
- 400 g wędzonych żeberek wieprzowych
- 3 liście laurowe
- 5 szt. ziela angielskiego
- Cebula
- Marchew
- 2 łyżki majeranku
- 8 ziaren pieprzu
- Sól do smaku
- 2 l wody



Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w paski, kapustę poszatkuj.
2. Obraną ze skóry cebulę pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na tarce.
3. W wolnowarze Crock-Pot umieść w kolejności cebulę, mięso, marchew, kapustę i przyprawy bez soli.
4. Całość wymieszaj i zalej 2 l zimnej wody. Ustaw poziom HIGH i gotuj 3 godziny.
5. Po upływie czasu dopraw solą do smaku.

Caldo verde

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku posiekane
- 1 główka młodej kapusty, posiekana
- 2 łodygi selera naciowego posiekanego w kawałki 1 cm
- 1 zielona papryka pokrojonej w paski
- 3 ziemniaki pokrojone w kostkę
- 4 liście laurowe
- 10 zmiażdżonych ziaren kolendry
- 2 l bulionu warzywnego
- 1,5 szklanki posiekanego jarmużu
- Garść szpinaku
- Sól, pieprz
- Siekana świeża kolendra



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki poza szpinakiem, jarmużem i kolendrą umieścić w misie wolnowaru.
2. Zalej bulionem, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
3. Na ostatnie 20 minut dodaj jarmuż, szpinak i kolendrę.
4. Serwuj z posiekaną kolendrą.

Zupa rybna halaszle

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2,5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 por drobno posiekany
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchewka pokrojona w pół plastry
- 2 łodygi selera naciowego pokrojone w plastry
- 2 papryki pokrojone w plastry
- 3 łyżki słodkiej mielonej papryki
- 1 łyżka mielonego kminku lub pieprzu ziółowego
- 1 łyżeczka ostrej mielonej papryki
- 2 l bulionu (najlepiej rybnego)
- 1 kg filetu z karpia, szczupaka lub innej ryby słodkowodnej
- Szklanka czerwonego wina
- 2/3 szklanki zacierki lub makaronu orzo



Przygotowanie:

1. W wolnowarze umieść wszystkie składniki i połowę ryby
2. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
3. Na godzinę przed końcem gotowania dodaj makaron lub zacierki i pozostałą część rybiego mięsa.
4. Serwuj z koperkiem.

Zupa botwinkowa

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- Duży pęczek botwiny wraz z buraczkami
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 duża marchewka pokrojona w ćwierć plastry
- Kilkanaście małych wczesnych ziemniaków
- 4 liście laurowe
- 2 l bulionu warzywnego
- Duży pęczek koperku
- Sól, pieprz
- Ew. kilkanaście kropel soku z cytryny
- Ew. łyżeczka cukru



Przygotowanie:

1. Botwinkę porządnie umyj. Buraczki oddziel od łodygi liści i pokrój je w drobną kostkę.
2. W misie wolnowaru umieść buraczki, cebulę, marchewkę, ziemniaki i liście laurowe.
3. Zalej całość bulionem, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
4. Posiekaj grubsze części koperku i również dodaj je do zupy.
5. Po godzinie dodaj posiekaną resztę botwinki oraz sól i pieprz.
6. Dopraw ewentualnie sokiem z cytryny i cukrem. Serwuj z posiekanym koperkiem.

Francuska zupa cebulowa

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 4-5 h na poziomie LOW lub 2-3 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 4 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 6 średnich cebul, drobno pokrojonych
- 1 łyżka stołowa cukru pudru
- 3 rozgniecione ząbki czosnku
- 200 ml wytrawnego białego wina
- 600 ml zagotowanego bulionu wołowego lub drobiowego
- 2 łyżki stołowe sosu Worcester lub Maggi
- 4 duże kawałki bagietki
- 100 g startego sera Gruyere lub sera Edam
- 2 łyżki stołowe brandy (opcjonalnie)
- Sól
- Świeżo zmielony czarny pieprz



Przygotowanie:

1. *Podsmaż na oliwie cebule, cukier i czosnek w garnku. Gdy zaczną delikatnie skwierczeć, dobrze zamieszaj i gotuj przez 10 min, aż wszystko zmięknie, następnie dodaj wino i całość podgrzej.*
2. *Przenieś składniki do naczynia Crock-Pot i ustaw na poziomie LOW.*
3. *Dodaj do naczynia gotujący się bulion, sos Worcester, sól, pieprz i dobrze zamieszaj.*
4. *Przykryj wolnowar pokrywką i gotuj przez 4-5 godzin na poziomie LOW.*
5. *W międzyczasie, przyrumień pieczywo z obu stron, posyp sporą ilością sera i opiek aż się zarumieni.*
6. *Przed końcem gotowania dolej brandy i wymieszaj, następnie przelej zupę do nagrzanego wcześniej miseczek i przykryj grzanką z serem.*
7. *Na koniec możesz posypać zupę odrobiną pietruszki.*

Kalafiornica z pomidorami

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 1,5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 duży kalafor
- 1 cebula posiekana drobną kosteczkę
- 10 pomidorków koktajlowych pokrojonych w ćwiartki
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 płaska łyżka czarnej soli himalajskiej
- Czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku
- 75 ml wody



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w misie wolnowaru, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
2. Pamiętaj aby zerkać, czy nie potrzeba dolać odrobiny wody.
3. Danie jest gotowe kiedy wszystkie składniki są miękkie.

Makaron casarecce w sosie pomidorowym z pulpecikami z indyka

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 2,5 h na poziomie LOW lub 1,5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 350 g makaronu
- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 jajko rozmiar „M”
- Sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku posiekane w płátky
- 2 łyżki świeżego lub suszonego tymianku
- 700 g passaty
- Sól, pieprz
- Świeża bazylia do podania
- Ew. starty parmezan



Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj „al dente”.
2. Mięso połącz z jajkiem, tartą bułką, solą i pieprzem. Wyrabiaj masę rękoma przez kilka minut. Uformuj kilkanaście niewielkich pulpecików.
3. Przesmaż na oliwie cebulę wraz z czosnkiem i tymiankiem. Wlej passatę i dodaj makaron. Całość wymieszaj i przełóż do misy wolnowaru, a na wierzch ułóż pulpeciki.
4. Dopraw solą i pieprzem, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
5. Serwuj z posiekaną bazylią i ewentualnie z tartym parmezanem.

Duszone warzywa śródziemnomorskie podane z fetą

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2:30 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 2 duże cebule pokrojone w kostkę
- 4 ząbki czosnku posiekane w płatki
- 3 papryki pokrojone w 1,5 cm romby
- 2 małe cukinie pokrojone w 1,5 cm kostkę
- 2 bakłażany pokrojone w 2,5 cm kostkę
- 2 łyżki cząbrku lub tymianku
- 1 łyżka wędzonej słodkiej papryki
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- Sól, pieprz
- 200 g sera typu feta



Przygotowanie:

1. Wszystkie warzywa umieść w misie wolnowaru, dodaj sól, pieprz oraz przyprawy. Całość dobrze wymieszaj.
2. Wlej wino, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
3. Po przyrządzeniu pokrusz w palcach ser i nakładaj na każdą porcję.

Fasolka po bretońsku

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 kg kiełbasy pokrojonej w pół plastry
- 200 g boczku pokrojonego w kostkę
- Płaska łyżka ziaren kminku
- 2 duże cebule pokrojone w kostkę
- 4 ząbki czosnku posiekane w płatki
- 10 liści laurowych,
- 15 ziaren ziela angielskiego
- Łyżka słodkiej mielonej papryki
- 1 kg ugotowanej fasoli
- 600 g przecieru pomidorowego
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

1. Misę wolnowaru Duraceramic ustaw na kuchence, wlej olej i smaż boczek z kiełbasą oraz liśćmi laurowymi, zielem angielskim i kminkiem do delikatnego zrumienienia.
2. Dodaj pozostałe składniki.
3. Wstaw misę Duraceramic do podstawy wolnowaru.
4. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.

Gulasz z kurzych udek i ciecierzycy

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2:30 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 kg udek z kurczaka bez kości (mogą być podudzia)
- 300 g ugotowanej lub puszkowej ciecioriki
- 2 ząbki czosnku
- Łyżka wędzonej słodkiej papryki
- Łyżka pieprzu ziołowego
- Czubata łyżka cząbrku lub zielonej czubrycy
- Sól, pieprz
- 2 duże cebule
- 2 marchewki
- 1 mały seler korzeniowy
- 1 por pokrojony w centymetrowe krążki
- 2/3 szklanki czerwonego wina
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

1. Kurczaka pokrój w grubsze paski i zamarynuj w czosnku, papryce, cząbrze, pieprzu ziołowym oraz soli i czarnym pieprzu.
2. Na spodzie misy wolnowaru ułóż warzywa, na nich ułóż kurczaka.
3. Wlej wino, ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
4. Na ostatnie 30 minut dodaj cieciorkę i całość przemieszaj.
5. Pod koniec gotowania dopraw solą i pieprzem.
6. Serwuj z kaszą, ryżem lub ziemniakami (te wrzuc na 1,5 godziny przed końcem gotowania).

Bakłażan faszerowany kurczakiem, cukinią i papryką

Ilość: 2 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- Dojrzały bakłażan
- Pierś z kurczaka pokrojona w drobne paski
- Sól, pieprz
- 2 łyżki oleju
- Łyżeczka suszonego tymianku
- Średnia cebula pokrojona w kostkę
- Ząbek czosnku pokrojony w płátky
- Pół papryki pokrojonej w paseczki
- Mała cukinia pokrojona w niewielką kostkę
- Łodyga selera naciowego posiekana
- Sól, pieprz
- 75 ml białego wina
- Ew. starty ser, np. parmezan



Przygotowanie:

1. Bakłażana przekrój wzdłuż. Za pomocą łyżeczki wyjmij ze środka miąższ (nie wyrzucaj), postaraj się nie uszkodzić skórki.
2. Natrzyj oierzynę od środka solą i pieprzem.
3. Kurczaka dopraw solą i pieprzem. Na oleju usmaż mięso, dodaj wyjęty wcześniej z bakłażana miąższ, cebulę, czosnek i tymianek. Duś kilka minut.
4. Połącz z pozostałymi warzywami, dopraw solą i pieprzem.
5. Tak powstały farsz przełóż do bakłażana.
6. Ułóż go w misie wolnowaru i podlej winem.
7. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.

Skrzydółka z kurczaka w imbirowo–miodowej marynacie

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- Obrany i starty kawałek imbiru wielkości dużego kciuka
- 4 łyżki sosu sojowego jasnego
- 3 łyżki miodu (najlepiej ciekłego)
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 2 przeciśnięte ząbki czosnku
- 2 łyżki białego sezamu
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki marynaty połącz i wymieszaj w misce tak dużej żeby pomieściła jeszcze skrzydełka.
2. Włóż mięso i obtocz je w marynacie.
3. Umieść skrzydełka w misie wolnowaru razem z pozostałościami marynaty, dzięki temu nie trzeba dodawać płynu.
4. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.

Morszczuk po cygańsku

Ilość: 6 porcji

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 3,5 h na poziomie LOW lub 2,5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1,5 kg filetów z morszczuka
- 2 średniej wielkości cebule pokrojone w kostkę
- 5 ząbków czosnku posiekanych w płatki
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 250 g ogórków konserwowych pokrojonych w paski
- 1 szklanka posiekanej natki pietruszki, szczypiorku
- 2 łyżki musztardy
- 10 liści laurowych
- 12 ziaren ziela angielskiego
- 30 ml oliwy
- Cukier
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

1. Rybę natrzyj solą i pieprzem.
2. Dno wolnowara nasmaruj delikatnie oliwą. Na dnie umieść morszczuka.
3. Pozostałe składniki dobrze wymieszaj i obłóż nimi rybę
4. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.

Serwuj z kaszą.

Caponata z fasolą

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 15 min.

Czas gotowania: 4 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku pokrojone w płatki
- 2 łodygi selera naciowego pokrojone w 1 cm kawałki
- Czubata łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 4 liście laurowe
- 1 cukinia pokrojona w kostkę (1 cm)
- 2 mniejsze papryki pokrojone w romby
- 20 czarnych oliwek + 70 ml zalewy ze słoiczka
- 1 duży bakłażan pokrojony w kostkę (1,5 cm)
- 200 ml passaty lub pomidorów concasse
- 400 g ugotowanej lub puszkowej fasoli
- Sól, pieprz
- Do podania świeże oregano lub bazylia



Przygotowanie:

1. Cebulę, czosnek, selerę, fasolę, tymianek, liście laurowe, cukinię, papryki oraz oliwki umieść w misie wolnowaru.
2. Podlej całość zalewą z czarnych oliwek.
3. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
4. Po 30 minutach dodaj bakłażana, a na 15 minut przed końcem dodaj passatę.
5. Na koniec dopraw solą oraz pieprzem.
6. Serwuj z posiekaną świeżą bazylią lub oregano.

Pierś z kurczaka w estragonie duszona w porach i białym winie podana z serem pleśniowym

Ilość: 1 porcja

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 3 h na poziomie LOW lub 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- Pierś kurczaka ok. 150 g
- Sól, pieprz
- Łyżka estragonu
- Odrobina gałki muskatołowej
- 1 duży por pokrojony w paski (biała część)
- 1/3 szklanki białego wytrawnego wina
- 50 g sera pleśniowego

Przygotowanie:

1. Mięso natrzyj mieszanką soli, pieprzu, estragonu oraz gałki muskatołowej.
2. Pora ułóż na dnie misy wolnowaru, wlej białe wino.
3. Pierś ułóż na wierzchu.
4. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania
5. W połowie duszenia przemieszaj delikatnie pory.
6. Na ostatnie kilkanaście minut ułóż na mięsie pokruszony ser.



Bogracz - gulasz węgierski

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 5 h na poziomie LOW lub 3 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 600 g wołowiny pokrojonej w kostkę (np. rozbratel, karkówka, udziec)
- 2 cebule pokrojone w piórka
- 3 ząbki czosnku posiekane
- 4 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżki majeranku
- łyżka kminku lub pieprzu ziołowego
- łyżka mielonej słodkiej papryki
- 300 ml bulionu
- 2 czerwone papryki pokrojone w paski
- Kilka większych pieczarek pokrojonych w paski
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

1. W misie wolnowaru umieść cebulę, czosnek, mięso oraz przyprawy.
2. Dolej bulion, całość wymieszaj.
3. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
4. W połowie gotowania dodaj pozostałe składniki – paprykę, pieczarki, koncentrat i dopraw solą i pieprzem.

Duszony łosoś z warzywami

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 4-5 h na poziomie LOW

Składniki:

- 2 duże marchewki, obrane i pokrojone w 1 cm kostkę
- 2 duże cebule, obrane i posiekane drobno
- 1 średni, słodki ziemniak (225 g) obrany i pokrojony w 1 cm kawałki
- 15 młodych ziemniaków, przekrojonych na pół
- 100 g mrożonego łuskanego groszku
- 100 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na 2 cm kawałki
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 1 warzywna kostka rosółowa
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki posiekanego świeżego estragonu
- 300 g filetu z łososia (bez skóry), pokrojonego na 2 cm kawałki
- 200 g zakwaszanej śmietany
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól i świeżo zmielony pieprz



Przygotowanie:

1. Podgrzej na kuchence oliwę z oliwek, warzywa, kostkę rosółową i sos sojowy, dopraw do smaku.
2. Po podgrzaniu, umieść składniki w naczyniu Crock-Pot i przykryj pokrywką.
3. Gotuj na poziomie LOW przez 4 godziny, od czasu do czasu mieszając.
4. Po 4 godzinach dodaj posiekany świeży estragon, pokrojonego łososia i dobrze zamieszaj, ustaw poziom grzania HIGH i przykryj pokrywką.
5. Gotuj przez kolejne 30-40 min lub do momentu w którym łosoś będzie gotowy. Pilnuj, aby go nie rozgotować.
6. Zdejmij naczynie do gotowania z wolnowaru i dodaj śmietanę ze szczypiorkiem.

Żeberka

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 8 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 500-750 g żeberek
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka kminku
- ½ łyżeczki tymianku
- 1 łyżka ostrego sosu (chilli lub tabasco)
- 500 g kiszzonej kapusty
- 1 cebula, w plasterkach
- 2 liście laurowe
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Umyj żeberka i je poporcuj (1 porcja zawiera dwa żebra). Natrzyj żeberka majerankiem, posiekanym czosnkiem, kminkiem, tymiankiem i ostrym sosem. Tak zamarynowane żeberka włóż do lodówki na noc.
2. Włóż kapustę do naczynia Crock-Pot. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Polej kapustę kiszoną niewielką ilością wody.
3. Włóż żeberka i cebulę na kapustę i dobrze wymieszaj.
4. Ustaw poziom HIGH i gotuj przez 8 godzin.

Wersja z warzywami

- 1 marchewka
- 300 g ziemniaków
- 1 garść pietruszki
- 2 łodygi selera naciowego

Warzywa obierz i pokrój w kostkę. Dodaj warzywa w tym samym czasie, co żeberka i kapustę, następnie wymieszaj. Czas przygotowania na poziomie HIGH wynosi 8 godzin.



Bigos

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 7-8 h na poziomie LOW lub przez 5-6 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 25 g suszonych grzybów (prawdziwki)
- 500 g kiszonej kapusty
- 250 g kapusty świeżej
- Olej
- 150 g wędzonego boczku
- 250 g kielbasy (różne rodzaje)
- 25 g suszonych śliwek
- 2 liście laurowe
- ½ łyżeczki ziela angielskiego
- 1 łyżka kminku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- Sól i pieprz
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 250 g pokrojonego w kostkę mięsa wieprzowego
- 100 ml półwytrawnego czerwonego wina



Przygotowanie:

1. Suszone grzyby namocz w 200 ml wrzącej wody. (Nie wylewaj wody po namoczeniu grzybów).
2. Rozgrzej średniej wielkości patelnię dodając 1 łyżkę oleju. Podsmaż cebulę na złoty kolor, wrzuc do naczynia. Kontynuuj nagrzewanie patelni, dodając odrobinę oleju, podsmaż boczki, kielbasę i wieprzowinę w partiach do zrumienienia. Dodaj je do naczynia.
3. Pokrój świeżą kapustę na wąskie paski i włóż do naczynia.
4. Dodaj kapustę kiszoną.
5. Dodaj liście laurowe, kminek, sól, pieprz i ziele angielskie.
6. W wodzie po namoczeniu grzybów wymieszaj przecier pomidorowy, wino i grzyby oraz śliwki. Dodaj do naczynia Crock-Pot.
7. Przykryj pokrywką i gotuj przez 7-8 godzin na poziomie LOW lub przez 5-6 godzin na poziomie HIGH.

Golonka w piwie

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 8-9 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 golonki wieprzowe z opaloną skórą
- 1 duża cebula, pokrojona w plasterki
- 1 marchew, w plasterkach
- 1 łydga selera naciowego, w kawałkach
- 2 jabłka, wydrążone i pokrojone w ćwiartki
- 300 g ziemniaków, obranych i pokrojonych
- 300 ml dobrego jasnego piwa



Przygotowanie:

1. Wymieszaj sól, przyprawy i czosnek razem. Wetrzyj w golonki.
2. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu, dodając odrobinę oleju. Obracaj golonki, aby zapewnić równomierne zrumienienie.
3. Zdejmij z patelni i umieść w naczyniu Crock-Pot wraz z ziemniakami.
4. Dodaj troszkę oleju na patelnię i podsmaż cebulę, marchewkę i seler przez kilka minut, aż zmiękną. Dodaj jabłka i smaż jeszcze przez 1 minutę, mieszając. Zwiększ temperaturę smażenia, dodaj piwo i smaż przez kolejną minutę.
5. Włóż golonki do naczynia Crock-Pot, wlej mieszaninę warzyw, przykryj pokrywką i gotuj przez 8-9 godzin na poziomie HIGH.
6. Podawanie: zagęść sos jeśli jest to wymagane i podawaj z warzywami i musztardą.

Gulasz wołowo-grzybowy

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 8-9 h na poziomie LOW lub przez 6-7 h na poziomie HIGH

Składniki:

- W sezonie: 250 g różnego rodzaju grzybów w plasterkach, poza sezonem: 25 g suszonych grzybów nasączonych wodą
- 500-600 g pokrojonej w kostkę wołowiny
- 3 garście mąki, doprawione solą i pieprzem
- 1 łyżka papryki
- 1 cebula, w plasterkach
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 liście laurowe
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 świeży rozmaryn
- 300 ml bulionu wołowego
- Sól i pieprz



Przygotowanie:

1. Umieść mąkę i paprykę w misce i dobrze wymieszaj. Kostki wołowiny obtocz w mące.
2. Rozgrzej średniej wielkości patelnię, dodaj 1 łyżkę oleju i równomiernie zrumień wołowinę.
3. Umieść wołowinę w naczyniu Crock-Pot.
4. Na rozgrzanej patelni dodaj kolejną łyżkę oleju. Dodaj cebulę, marchew i czosnek i smaż przez kolejne kilka minut, aż zmiękną i się zrumienią.
5. Dodaj do naczynia Crock-Pot.
6. Dodaj pozostałe składniki do naczynia i dobrze wymieszaj.
7. Przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 8-9 godzin lub na HIGH przez 6-7 godzin.
8. Serwuj posypany natką pietruszki.

Sztuka mięsa w sosie chrzanowym

Ilość: 4 porcje

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 8 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 700 - 800 g wołowiny np.: rostbef lub szponder wołowy
- 2 marchewki
- 1 średnia cebula
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 limonka
- 2 liście laurowe
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego
- Zielony pieprz
- Sól
- 1 łyżka chrzanu
- Półśłodkie białe wino (ok. 200 ml)



Przygotowanie:

1. Wołowina może być wcześniej zrumieniona lub od razu bezpośrednio włożona do naczynia Crock-Pot.
2. Obierz wszystkie warzywa, pokrój w kostkę i dodaj do naczynia z wołowiną.
3. Dodaj chrzan, wino, zielony pieprz, łyżkę soku z limonki, ziele angielskie i szklankę wody.
4. Na poziomie HIGH gotuj przez 8 godzin.
5. Dodaj przyprawy i odrobinę śmietany do zagęszczenia.
6. Serwuj z plasterkami warzyw.

Malinowe ciasto do góry nogami

Ilość: 6-8 porcji

Czas przygotowania: 45 min.

Czas gotowania: 2,5 - 3 h na poziomie LOW

Składniki:

Polewa malinowa

- 50 g drobnego cukru
- 50 g miękkiego masła
- 300 g świeżych malin

Ciasto

- 150 g drobnego cukru
- 150 g zmiękczonego masła
- 3 średnie jajka
- 150 g mąki



Przygotowanie:

1. Posmaruj i wyłóż dno i boki misy Crock-Pot folią lub pergaminem do pieczenia.
2. Przygotuj polewę, umieszczając cukier i masło w małej misce. Użyj miksera ręcznego do ubijania przez około 1 minutę, aż się połączą.
3. Nałóż łyżką masę na dno misy Crock-Pot, równomiernie rozprowadzając, aby przykryć całe dno. Udekoruj malinami.
4. Aby przygotować biszkopt, włóż masło i cukier do średniej wielkości miski i ubij do uzyskania jasnej i kremowej konsystencji. Stopniowo ubijaj jajka między każdym dodaniem kolejnego. Powoli wymieszaj mąkę.
5. Nałóż masę biszkoptową na maliny i wyrównaj górę.
6. Przed zamknięciem pokrywki umieść czystą ściereczkę pod pokrywką, dzięki czemu do ciasta nie dostanie się wilgoć podczas gotowania. Gotuj na LOW przez 2,5-3 godziny.
7. Zdejmij ściereczkę i pokrywkę i ostrożnie umieść misę Crock-Pot na podstawie by się schłodziła, na około 30 minut. Ostrożnie wyjmij ciasto ciągnąc delikatnie za folię lub pergamin umieszczony w misie. W przeciwnym razie przejeżdż nożem po zewnętrznej stronie ciasta i odwróć misę, ostrożnie łapiąc schłodzone ciasto na dłoń przed przeniesieniem na talerz.
8. Podawaj z bitą śmietaną lub lodami.

Brownie czekoladowe

Ilość: 12 porcji

Czas przygotowania: 35 min.

Czas gotowania: 2,5 - 3 h na poziomie LOW

Składniki:

- 200 g mąki pszennej
- 30 g kakao w proszku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli
- 200 g mlecznej czekolady, pokrojonej na małe kawałki
- 110 g masła
- 250 g gorzkiej czekolady
- 200 g cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3 duże jajka
- 3 łyżki mleka



Przygotowanie:

1. Do miski przesiej mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sól. Dodaj posiekaną mleczną czekoladę.
2. Rozpuść masło i ciemną czekoladę razem, przy użyciu kuchenki mikrofalowej lub w kąpieli wodnej. Po roztopieniu się składników dodaj cukier.
3. Połącz ekstrakt waniliowy, jajka i mleko w osobnej misce i dobrze wymieszaj.
4. Do mąki wlej roztopioną masę czekoladową i jajeczną i za pomocą metalowej łyżki wymieszaj wszystko do połączenia składników.
5. Ostrożnie wlej masę na ciasto do misy wolnowaru, wygładź i przykryj pokrywką.
6. Gotuj na LOW przez 2,5 - 3 godziny, w zależności od Twojej wolnowaru. Ciasto powinno być jędrne na brzegach i miękkie w środku.
7. Ostrożnie wyjmij misę wolnowaru z podstawy i odstaw do ostygnięcia na około 1 godzinę.
8. Delikatnie wyjmij brownie, umieszczając je ostrożnie na ruszcie. Po całkowitym ostudzeniu pokrój w kwadraty.
9. Wyśmienicie smakuje podane na ciepło z lodami waniliowymi.

Wigilijny kompot z suszu

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 4,5 h na poziomie LOW lub 2,5 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 200 g suszonych i wędzonych śliwek
- 200 g suszonych jabłek
- 100 g suszonych moreli
- 50 g suszonych daktyli
- 50 g suszonych fig
- 5 cm kawałek kory cynamonowej
- 10 goździków
- 2 gwiazdki anyżu
- Cukier lub miód do smaku



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w misie wolnowaru.
2. Zalej lodowatą wodą do możliwie maksymalnego poziomu.
3. Ustaw odpowiedni czas i wybrany tryb gotowania.
4. Na koniec dodaj cukier lub miód i schłódź.

Brzoskwiново-karmelowe ciasto z bitą śmietaną

Ilość: 4 - 6 porcji

Czas przygotowania: 10 min.

Czas gotowania: 2-3 h na poziomie LOW lub 1-2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 60 g cukru pudru - potrzebne do karmelu
- 410 g połówek brzoskwiń z zalewy (z puszek), osuszone, zatrzymaj 50 ml syropu z puszek po brzoskwiinach
- 2 szczypty soli
- 200 g mąki z proszkiem do pieczenia
- 70 g cukru pudru
- 150 ml mleka
- 2 średnie jajka
- 40 g niesolonego masła, roztopionego
- Bita śmietana do ozdoby



Przygotowanie:

1. Rozpuść 60 g cukru pudru, aż zamieni się w delikatny karmel. Przełóż do naczynia Crock-Pot i dodaj połówki brzoskwiń, układając je okrągłą stroną do dołu.
2. W dużej misce połącz ze sobą sól, mąkę i 70 g cukru pudru. Dodaj mleko, jajka i 50 ml syropu z brzoskwiń. Mieszaj aż powstanie dość rzadkie ciasto (takie jak np. na naleśniki).
3. W międzyczasie wysmaruj odrobiną roztopionego masła boki naczynia do gotowania i umieść je w wolnowarze. Resztę masła dodaj do miski z ciastem.
4. Wlej powstałe ciasto do miski pokrywając brzoskwinie z karmelem. Przykryj pokrywką i gotuj przez 2-3 godziny na poziomie LOW lub przez 1-2 godziny na poziomie HIGH.
5. Po ugotowaniu delikatnie oddziel brzegi ciasta od miski, przyłóż na górze płaski talerz, następnie ostrożnie odwróć misę tak, aby ciasto znalazło się na talerzu.
6. Ciasto podawaj na ciepło serwując je z dużą łyżką bitej śmietany.

Orzechowa szarlotka

Ilość: 6 - 8 porcji

Czas przygotowania: 30 min.

Czas gotowania: 4-5 h na poziomie LOW lub 3 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 300 g mąki uniwersalnej
- 100 g płatków owsianych
- 200 g drobnego brązowego cukru
- 2,5 g mielonej gałki muszkatołowej
- Szczypta soli
- 300 g masła, pokrojonego w kostkę
- 250 g posiekanych orzechów włoskich
- 100 g cukru pudru lub w miarę uznania
- 40 g mąki kukurydzianej
- 5 g mielonego imbiru
- 5 g mielonego cynamonu
- 1,6 kg jabłek - obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych na plasterki
- 60 ml soku z cytryny



Przygotowanie:

1. Umieść mąkę, brązowy cukier, płatki, przyprawy i sól w dużej misce. Dodaj pokrojone w kostkę masło i wgniataj palcami do momentu, aż ciasto uzyska konsystencję kruszonki. Dodaj posiekane orzechy włoskie i odstaw na bok.
2. Pozostaw jedną łyżkę cukru pudru, a następnie pozostałą część wymieszaj z cynamonem i gałką muszkatołową w niewielkim naczyniu.
3. Umieść warstwowo przygotowane jabłka w kamionkowym naczyniu, posypując każdą warstwę mieszanką cukru i przypraw.
4. Wymieszaj odłożony cukier z mąką kukurydzianą i sokiem z cytryny, a następnie polej całość na wierzch wyłożonych jabłek.
5. Posyp całość kruszonką, przykryj pokrywką i gotuj przez 4-5 godzin na poziomie LOW lub przez 3 godziny na poziomie HIGH, aż jabłka zmiękną.
6. Po zakończeniu gotowania odsuń częściowo pokrywkę na ok. 30 minut, aby kruszonka stwardniała. Podawaj z lodami waniliowymi lub gorącym kremem śmietankowo-budyniowym.

Ciasto pomarańczowo-imbirowe

Ilość: 16 kawałków

Czas przygotowania: 20 min.

Czas gotowania: 2 h na poziomie HIGH

Składniki:

- 50 g imbiru, drobno posiekanego
- Skórka z 2 pomarańczy plus sok z 1 (drugą pokroić w cienkie plasterki)
- 6 łyżek marmolady pomarańczowej
- 200 g masła pokrojonego w kostkę
- 150 ml mleka
- 150 g brązowego cukru
- 200 g syropu klonowego
- 100 g czarnej melasy
- 300 g mąki pszennej
- 1 łyżka mielonego imbiru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka sody
- ½ łyżeczki soli
- 3 średnie jajka, ubite



Glazura:

1 łyżka syropu klonowego podgrzana z 1 łyżką syropu imbirowego

Przygotowanie:

1. Połącz posiekany imbir ze skórką pomarańczową i sokiem w małej misce.
2. Dodaj marmoladę na dno wyłożonej papierem do pieczenia misy Crock-Pot.
3. Ułóż losowo cienkie plasterki pomarańczy na warstwie marmolady.
4. Włóż masło, mleko, cukier, syrop i melasę do małego rondelka. Rozpuść, aż wszystkie składniki się połączą, zdejmij z ognia i wymieszaj imbir i pomarańczową mieszankę z pkt. 1.
5. W osobnej dużej misce przesiej mąkę, imbir, cynamon i sodę oczyszczoną. Dodaj sól i wymieszaj, aby połączyć składniki.

Do miski z mąką wrzuć ostudzoną roztopioną mieszankę z pkt. 4 i ubite jajka. Za pomocą ręcznej trzepaczki dobrze wymieszaj. Na tym etapie mieszanina jest dość rzadka. Używając chochli, ostrożnie zgarnij ciasto do misy Crock-Pot, co zapobiegnie przemieszczaniu się pomarańczy na dnie.

6. Umieść czystą ściereczkę na wierzchu misy przed nałożeniem pokrywki.
Zapobieganie to kapaniu skroplonej pary, która tworzy się podczas gotowania.
7. Gotuj przez 2 godziny, aż ciasto wyrośnie i stanie się sprężyste w dotyku.
Zdejmij pokrywkę i ścierekę, a następnie wyjmij misę z urządzenia, umieszczając na ruszcie w celu schłodzenia na około. 20 minut.
8. Wyjmij papier do pieczenia z misy, powinien łatwo odejść.
9. Wyjmij ruszt spod miski i umieść do góry nogami na wierzchu misy.
Trzymając zarówno stojak, jak i misę, przewróć ciasto tak, aby leżało na wierzchu stojaka. Usuń nadmiar papieru do pieczenia.
10. Posmaruj ciepłe ciasto glazurą, zanim ciasto całkowicie ostygnie.

*Te i setki innych przepisów znajdziesz na :
www.crockpot.pl/przepisy*





**Autoryzowany dystrybutor
urządzeń Crock-Pot® w Polsce**

DLF
pomysł na lepsze życie

DLF Sp. z o.o.
ul. Sportowa 8c,
81-300 Gdynia, Polska
Tel: +48 58 781 43 63
Fax: +48 58 781 43 65
kontakt@crockpot.pl

www.crockpot.pl