

10
PRZEPISÓW
DEDYKOWANYCH DLA
PERFECT COOK
SW500



JAKUB KURÓŃ
INSPIRACJE

perfect cook

SPIS TREŚCI

● FASOLKA PO BRETOŃSKU	3
● GOLONKA Z KAPUSTĄ I SUSZONYMI GRZYBAMI	4
● GOŁĄBKI Z WŁOSKIEJ KAPUSTY	5
● GULASZ WEGETARIAŃSKI Z SOCZEWICĄ I BATATAMI	6
● LECZO WEGETARIAŃSKIE	7
● MŁODA KAPUSTA Z BOCZKIEM I KOPERKIEM	8
● UDKA KURCZAKA NA RYŻU	9
● ZRAZY WOŁOWE ZAWIJANE	10
● ZUPA CEBULOWA	11
● ŻEBERKA Z WARZYWAMI	12

Przepisy przygotowane dla urządzenia

ELDOM  **cook SW500.**

Przed skorzystaniem z przepisów prosimy o zapoznanie się z instrukcją obsługi urządzenia.



FASOLKA PO BRETOŃSKU

Fasolka po bretońsku to danie, na które mam ochotę głównie jesienią i zimą. Wyjątkiem jest okres biwakowy, przygotowujemy ją wtedy w kociołku nad ogniskiem.

SKŁADNIKI:

- 400 g fasoli białej drobnej
- 100 g boczku wędzonego
- 200 g wędzonej kiełbasy
- 3 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- ½ czerwonej papryki
- 500 g passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka majeranku
- 4 liście laurowe
- 15 ziaren czarnego pieprzu
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 l wody
- 1 łyżeczka soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Fasolę wsyp do miski, zalej wodą kilka centymetrów powyżej fasoli i pozostaw na kilka godzin, najlepiej na noc.
- Boczek i cebulę pokrój w kostkę. Kiełbasę pokrój w półplasterki, czosnek drobno posiekaj.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się nagrzej, wlej olej.
- Do rozgrzanej misy dodaj boczek i kiełbasę, po 2 minutach wrzuć czosnek i cebulę. Do podsmażonych produktów wsyp namoczoną, odcedzoną fasolę. Dodaj pokrojoną paprykę i przyprawy.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy!

- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 25 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Po otwarciu wlej passatę pomidorową, zamknij pokrywę i zmień program na „*Multicook*” (czas - 2 minuty / 100°C). Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „OPEN”.
- W razie potrzeby dopraw do smaku. Podawaj z ulubionym pieczywem.



75 min.



2 porcje



GOLONKA Z KAPUSTĄ I SUSZONYMI GRZYBAMI

TIP:

KUPUJĄC GOLONKI WYBIERZ DWIE O PODOBNEJ WADZE, DZIĘKI TEMU UGOTUJĄ SIĘ W IDENTYCZNYM CZASIE.

SKŁADNIKI:

- 2 średnie golonki
- 1 kg kapusty kiszanej
- 1 cebula
- 20 g grzybów suszonych
- 50 g wędzonych śliwek
- 500 ml wody
- 2 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka soli
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Grzyby namocz w wodzie do miękkości, około 30 minut. Następnie pokrój na mniejsze kawałki.
- Z golonek usuń ewentualne włoski. Opłucz pod bieżącą, zimną wodą. Osusz ręcznikiem papierowym, natrzyj solą i pieprzem.
- Śliwki podziel na połówki.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się nagrzeje wlej olej.
- Cebulę pokrój w kostkę. Podsmaż na oleju bez przykrycia, przez 3-4 minuty.
- Na podsmażoną cebulę ułóż pokrojoną kapustę, golonki, grzyby, śliwki, liście laurowe i ziele angielskie. Nalej wodę.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 60 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Poczekaj, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – następnie ostrożnie otwórz pokrywę, uważając na wydobywającą się z wnętrza pojemnika gorącą parę.
- Poczekaj, aż całość przestygnie. Golonkę podawaj z kapustą i pieczywem lub ziemniakami.



GOŁĄBKI Z WŁOSKIEJ KAPUSTY

Gołąbki z włoskiej kapusty to popisowe danie mojej mamy. Często proszę ją o przygotowanie tej potrawy, gdy wpadamy do niej na niedzielny obiad.

SKŁADNIKI:

- 600 g mięsa mielonego wieprzowego
- 1 średnia kapusta włoska
- 100 g ryżu białego
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 250 ml bulionu
- 300 g passaty pomidorowej
- kilka gałązek kopru
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Z kapusty oderwij wierzchnie liście, wytnij głąb. Odetnij liście, wybierz tylko te całe.
- W garnku zagotuj 1,5 l wody. Do wrzątku włóż liście, gotuj przez 2 minuty. Po tym czasie liście wyjmij, odłóż do przestudzenia.
- Z każdego liścia wytnij zgrubiały nerw.
- Mięso wymieszaj z surowym ryżem, cebulą startą na tarce, czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Całość wymieszaj, dopraw majerankiem oraz solą i pieprzem.
- Farsz zawiń w liście kapusty. Ułóż na dnie szybkowaru **SW500 perfect cook**, zalej bulionem, dodaj koperek.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*stew/duszenie*”. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Ugotowane gołąbki, wyjmij delikatnie i odstaw na bok. Przygotuj sos. Do płynu, w którym gotowały się gołąbki dodaj passatę pomidorową i zagotuj. Program „*Multicook*” – 5 minut /120°C.
- Gołąbki podawaj polane sosem pomidorowym.



GULASZ WEGETARIAŃSKI Z SOCZEWICĄ I BATATAMI

Gulasz wegetariański smakuje każdemu w naszej rodzinie. Do swojej porcji dodaję ostry sos lub posiekaną papryczkę chilli. Jestem fanem ostrych klimatów.

SKŁADNIKI:

- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- 100 g małych pieczarek
- 2 małe bataty
- 1 papryka czerwona
- 1 marchewka
- 1 korzeń pietruszki
- ćwiartka selera
- 500 g pasty pomidorowej
- 150 g zielonej soczewicy
- łyżka sosu sojowego ciemnego
- po ½ łyżeczki: oregano, rozmarynu, lubczyku i bazylii
- 2 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 350 ml wody
- mały pęczek koperku
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Pieczarki przekrój na połówki. Resztę twardych warzyw: bataty, paprykę, marchew, pietruszkę i seler pokrój w większą kostkę.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się nagrzej wlej olej. Wrzucaj stopniowo składniki zaczynając od cebuli i pieczarek. Smaż 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Pod koniec dodaj czosnek.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- Następnie dodaj bataty, marchew, pietruszkę, seler i pokrojoną paprykę. Dodaj soczewicę, przyprawy, sos sojowy, przecier pomidorowy i wodę.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 17 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Gulasz nałóż ostrożnie na talerze, posyp posiekanym koperkiem.



LECZO WEGETARIAŃSKIE

Leczo wegetariańskie to danie, które często przygotowuję późnym latem, kiedy jest sezon na pomidory, cukinie i bakłażany.

SKŁADNIKI:

- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 150 g pieczarek
- 3 łyżki oliwy
- 3 papryki (mogą być różne kolory)
- 1 średnia cukinia
- 1 mały bakłażan
- 2 pomidory
- 250 g passaty pomidorowej
- ½ łyżeczki papryki w proszku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki cukru
- sól i świeżo zmielony pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Cebulę pokrój kostkę, czosnek posiekaj w cienkie plastry. Pieczarki pokrój w ćwiartki. Pozostałe warzywa: paprykę, cukinię, bakłażana i pomidory pokrój w dużą kostkę.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się nagrzeje wlej oliwę. Wrzucaj stopniowo składniki zaczynając od cebuli, czosnku i pieczarek. Następnie po 2 minutach smażenia dodaj pozostałe warzywa. Smaż dodatkowe 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- Gdy składniki lekko się podsmażą dodaj przyprawy i przecier pomidorowy. Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 12 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawicach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Leczo podawaj z pieczywem lub ryżem.



MŁODA KAPUSTA Z BOCZKIEM I KOPERKIEM

SKŁADNIKI:

- 1 średnia główka młodej kapusty
- 50 g boczku wędzonego
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 50 g masła
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 180 ml wody
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Boczek, cebulę i czosnek drobno pokrój. Kapustę poszatkuj (dość grubo), koperek posiekaj.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się rozgrzeje, wrzuć boczek i masło. Po 3 minutach dodaj cebulę, po kolejnych 3 czosnek.
- Pod koniec smażenia dodaj mąkę i dobrze wymieszaj.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- Dodaj kapustę, koperek, wodę, ocet oraz pieprz i sól.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 8 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Młodą kapustę ostrożnie nałóż na talerze, posyp posiekanym koperkiem. Podawaj z pieczywem.

TIP:

MŁODA KAPUSTA SMAKUJE RÓWNIIE DOBRZE Z POMIDORAMI. WYSTARCY DODAĆ 2 SOCZYSTE POMIDORY MALINOWE POKROJONE W KOSTKĘ.



UDKA KURCZAKA NA RYZU

Odkąd stworzyłem ten przepis zyskuje on mnóstwo zwolenników. To jeden z moich najpopularniejszych przepisów na blogu. Dlatego postanowiłem przygotować wersję na szybkowar.

SKŁADNIKI:

Marynata:

- 3 udka z kurczaka
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 15 ziaren czarnego pieprz
- 3 łyżki oleju roślinnego
- sól

Ryż:

- 150 g ryżu białego długoziarnistego (ja użyłem parboiled)
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 400 ml bulionu mięsnego lub warzywnego
- 1 płaska łyżeczka kurkumy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Czosnek obierz z łupin, drobno posiekaj. Dodaj przyprawy: majeranek, tymianek, słodką paprykę, sól, pieprz oraz olej roślinny – wymieszaj. Natarte udka możesz gotować od razu lub pozostawić do zamarynowania.
- Na dno naczynia szybkowaru wysyp ryż. Dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulę i marchew. Wlej bulion wymieszany z kurkumą, na wierzch ułóż kurczaka.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 17 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Poczekaj, aż całość przestygnie. Udka podawaj z ryżem i ulubioną surówką.



ZRAZY WOŁOWE ZAWIJANE

Zrazy wołowe to jedno z moich ulubionych dań. Zazwyczaj przygotowuję je na święta Wielkanocne, najczęściej w większej ilości.

SKŁADNIKI:

- 5 plastrów wołowiny zrazowej
- 3 średnie ogórki kiszane
- 1 większa cebula
- 5 łyżeczek musztardy
- 5 plasterków boczku wędzonego
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 liście laurowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 g grzybów suszonych
- 3 łyżki oleju do smażenia
- 300 ml bulionu np. wołowego
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Grzyby namocz w letniej wodzie i pozostaw na 30 minut. Następnie odciśnij i posiekaj.
- Plastry wołowiny rozbij cieniutko, najlepiej przez folię spożywczą, aby chronić mięso.
- Cebulę pokrój w piórka, ogórka w paski.
- Każdy plaster wołowiny posyp pieprzem i solą, następnie posmaruj musztardą. Ułóż po plasterze boczku posyp cebulką i ogórkami.
- Tak przygotowane zrazy zwiń i zepnij dokładnie wykałaczkami. Następnie obtocz w mące pszennej.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się rozgrzeje, wlej olej roślinny.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- Zrazy obsmaż ze wszystkich stron przez 5 minut. Następnie wsyp grzyby i wlej bulion, dodaj liście laurowe i ziele angielskie.
- Zamknij szybkiwar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 35 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesun regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Zrazy delikatnie wyjmij z szybkowaru, a powstały sos według uznania możesz zagęścić mąką.
- Zrazy podaj z kaszą gryczaną i buraczkami na ciepło.



ZUPA CEBULOWA

Zupa cebulowa to wyjątkowy przysmak. Najważniejsza jest dobrze przysmażona cebula, dzięki temu bulion ma piękny bursztynowy kolor.

SKŁADNIKI:

- 1 kg cebuli
- 50 g masła
- 50 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru
- 1 płaska łyżka mąki pszennej
- 150 ml białego wina
- 1,2 l bulionu wołowego lub drobiowego
- 2 łyżeczki otartego świeżego tymianku
- sól, pieprz,
- ew. 1 łyżka ciemnego sosu sojowego dla koloru i smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Cebulę obierz z łupin, pokrój w piórka.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się rozgrzeje wlej oliwę i dodaj masło.
- Na rozgrzanym tłuszczu podsmaż cebulę przez 25 minut. Pamiętaj, żeby w trakcie smażenia mieszać, ale rzadko tak, aby nastąpiła karmelizacja, na ładny, ciemnozłoty kolor.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- W połowie smażenia podsyp cukrem, solą i mąką. Pod koniec smażenia dodaj wino i pozwól mu odparować.
- Następnie wlej bulion i dodaj tymianek. Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 15 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesun regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Po otwarciu w razie potrzeby dopraw do smaku ciemnym sosem sojowym.
- Zupę cebulową podawaj z serowymi grzankami.



ŻEBERKA Z WARZYWAMI

Jest to typowo „męskie” danie jednogarnkowe. Po ugotowaniu mamy gotowy cały smakowity zestaw – żeberka, młode ziemniaki i warzywa.

SKŁADNIKI:

- 600 g żeberek wieprzowych
- 2 łyżki oleju roślinnego
- po pół łyżeczki suszonego rozmarynu, bazylii, oregano
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 500 g małych młodych ziemniaków
- ¼ główki włoskiej kapusty
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 łyżeczka posiekanego imbiru
- 350 ml wody
- Olej roślinny do smażenia
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Żeberka pokrój na równe kawałki, natrzyj olejem roślinnym. Oprósz solą i pieprzem oraz przyprawami: rozmarynem, bazylią, oregano oraz papryką.
- Ziemniaki wyszoruj pod bieżącą wodą. Kapustę grubiej poszatkuj.
- Resztę warzyw (marchew, pietruszkę i cebulę) oczyść i pokrój na większą kostkę.
- Wybierz program „*fry/smażenie*”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefect cook** się rozgrzeje wlej olej roślinny.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładaj pokrywy.

- Do rozgrzanej misy włóż żeberka, obsmaż je z obu stron przez 5 minut. Obsmażone żeberka wyjmij z misy szybkowaru za pomocą szczypiec, tłuszcz ze smażenia pozostaw.
- Na dno ułóż całe ziemniaki i resztę warzyw. Na warzywach ułóż żeberka, wlej wodę.
- Zamknij szybkowar, wybierz program „*Chef*” (gotowanie z ciśnieniem) i ustaw czas 35 minut. Regulator ciśnienia ustaw w pozycji „CLOSE”.
- Po upływie tego czasu ostrożnie przesunij regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

UWAGA! Z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Regulator obsługuj w rękawiczkach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczaj stopniowo.

- Żeberka podawaj z ziemniakami i warzywami.



Eldom Sp.z o.o. • ul. Pawła Chromika 5a • 40-238 Katowice, POLAND
tel: +48 32 2553340 • fax: +48 32 2530412 • www.eldom.eu