



INSPIRACJE
Kingi Paruzel

perfect cook



SPIS TREŚCI

BUCHTY CZYLI BUŁKI NA PARZE	3
BURACZKI ZASMAŻANE	4
CHLEB DROŻDŻOWY	5
CIASTO BANANOWE	6
CIASTO CZEKOLADOWE	7
CIASTO Z JABŁKAMI	8
CIEŁĘCINA W SOSIE WŁASNYM	9
GULASZ WOŁOWY	10
INDYJSKI TWAROŻEK PANEER	11
JOGURT DOMOWY	12
KONFITURA Z OWOCÓW LEŚNYCH	13
MAKARON Z INDYKIEM	14
OWOCE POD KRUSZONKĄ	15
OWSIANKA	16
RAGOUT Z WOŁOWINY	17
ROSÓŁ – BAZA DO WSZYSTKIEGO!	18
RYBA Z WARZYWAMI W PAPILOCIE	19
RYŻ Z WARZYWAMI I JAJKIEM	20
ZUPA MEKSYKAŃSKA	21
ZUPA ZIEMNIACZANA	22

Przepisy przygotowane dla urządzenia

ELDOM PERFECTCOOK SW500.

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



BUCHTY CZYLI BUŁKI NA PARZE

Buchty, pampuchy, kluski czy bułki na parze - kto ich nie lubi? Dla wielu są wspomnieniem dzieciństwa. Pyszne, delikatne z różnymi dodatkami – od dziś przygotowane jeszcze szybciej i jeszcze bardziej nie zapomniane!

SKŁADNIKI:

50 g drożdży świeżych
100 g cukru
150 ml ciepłego mleka
250 g mąki pszennej
szczypta soli
50 g masła

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Przygotować zaczyn poprzez wymieszanie i odstawienie w ciepłe miejsce na 10 minut drożdży, 2 łyżek mąki, 50 ml łyżek ciepłego mleka i 1 łyżki cukru.
- ▶ Następnie wyrabiać 10 minut ciasto łącząc ze sobą wszystkie składniki tj. wyrośnięty zaczyn, pozostałe mleko, mąkę, cukier, sól i roztopione masło.
- ▶ Kiedy ciasto będzie gładkie i elastyczne przełożyć je do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** wyłożonego papierem do pieczenia.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „yoghurt/jogurt” i ustawić czas na 30 minut dla wyrastania ciasta. Regulator ciśnienia ustawić w pozycję „OPEN”.
- ▶ Po tym czasie, wyjąć ciasto (powinno podwoić objętość).
- ▶ Z ciasta formować kuleczki wielkości mandarynki i odstawić je na 15 minut do ponownego wyrośnięcia na blacie kuchennym pod bawełnianą ściereczką.
- ▶ Do pojemnika szybkowaru wlać 2 szklanki wody i nałożyć nakładkę do parowania. Kiedy urządzenie będzie gotowe wyłożyć po 3 bułeczki w dużych odstępach, wybrać program „steam/gotowanie na parze” i ustawić czas na 10 minut. Zamknąć pokrywę i ustawić regulator ciśnienia w pozycję „CLOSED” (zawór zamknięty).
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Ostrożnie wyjmować buchtę i podawać z masłem oraz cukrem trzcinowym lub innymi dodatkami.
- ▶ Procedurę powtórzyć dla kolejnych bułeczek.



BURACZKI ZASMAŻANE

Kto lubi czekać, aż ugotują się twarde bulwy czy to buraka, ziemniaka czy selera. Szybkowar jest w tym temacie wybawieniem. Skraca ten czas maksymalnie i sprawia, że wszystko można zrobić w jednym urządzeniu.

SKŁADNIKI:

4-5 buraków (mniejszych)
woda
1 cebula
1 łyżka oliwy
2 łyżki masła
1 łyżeczka mąki pszennej
2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżeczka miodu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Buraki umyć i wyszorować.
- ▶ Włożyć do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** i zalać wodą tak, aby je przykryła.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „broth/rosół” i ustawić czas na 35 minut.
- ▶ Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę. Jeżeli buraki nadal są twarde należy dolać wody i ponownie ustawić czas na 5 minut i powtórzyć procedurę gotowania pod ciśnieniem.
- ▶ Buraki wyjąć i przestudzić, a następnie obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w kostkę. Pojemnik szybkowaru umyć.
- ▶ Do czystego pojemnika wlać oliwę, dodać masło i wybrać program „fry/smażenie”.
- ▶ Do rozgrzanego tłuszczu dodać posiekaną w kosteczkę cebulę i podsmażyć przez 4 minuty.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Pod koniec smażenia (po ok. 3 minutach) dodać mąkę i oprószyć całość solą i pieprzem.
- ▶ Następnie dodać starte buraki i miód, wybrać program „fry/smażenie” i całość smażyć kolejne 4 minuty.
- ▶ Wyłączyć szybkowar, a potrawę doprawić octem jabłkowym solą i pieprzem.
- ▶ Podawać na ciepło.



CHLEB DROŹDZOWY

Nie ma to jak zapach chleba w domu. Przyznam się Wam, że często miałam problem z utrzymaniem właściwej temperatury dla wyrastającego ciasta. Raz Adam przestawił je na kafle i ich chłód zabrał cały spektakularny efekt wzrostu, innym razem ja zapominając o „drożdżowych” zasadach wystawiłam ciasto „do wiatru” (czytaj: przy otwartym oknie). Wypieki drożdżowe lubią jak się o nie dba, trzymać w ciepłym, nieprzewiewnym miejscu. Genialnym rozwiązaniem okazał się szybko-war – przyspieszył wyrastanie ciasta. Wypróbujcie ten przepis.

SKŁADNIKI:

- 1 ½ łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 ½ szklanki letniej wody
- 2 ¾ szklanki mąki pszennej chlebowej
- 1 łyżeczka soli
- ¼ szklanki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ W dużej misce wymieszać drożdże, cukier i wodę, odstawić na 10 minut.
- ▶ Dodać wszystkie pozostałe składniki i wymieszać. Ciasto będzie grudkowate i klejące (ewentualnie: jeśli będzie zbyt suche dodać odrobinę wody, jeśli ciasto będzie zbyt mokre dodać łyżkę mąki).
- ▶ Pojemnik szybko-waru **SW500 perfectcook** wyłożyć papierem do pieczenia. Papier skropić odrobiną oliwy i przenieść na niego przygotowane ciasto.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „yoghurt/jogurt” i ustawić czas na 4 godziny. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.
- ▶ Po tym czasie ciasto powinno się napowietrzyć i podwoić swoją objętość.
- ▶ Wyrośnięte ciasto przełożyć na blat posypany odrobiną mąki, ponownie szybko wyrobić i uformować w małą kulkę.
- ▶ Ponownie użyć szybko-waru. Umieścić kulę ciasta do ponownego 30 minutowego wyrastania w sitku wyłożonym papierem do pieczenia i przykryć bawełnianym ręcznikiem. Ja najczęściej sito zawieszam na misie urządzenia.
- ▶ Rozgrzać piekarnik z żeliwnym garnkiem z pokrywką do temperatury 220°C z funkcją grzania termoobiegu.
- ▶ Po 30 minutach wyrastania ostrożnie przełożyć ciasto wraz z papierem do nagrzanego garnka (w tym momencie można bochenek dodatkowo naciąć ostrym nożem) przykryć pokrywką i piec 30 minut, po tym czasie ostrożnie zdjąć pokrywkę i piec kolejne 15 minut.
- ▶ Wyjąć i ostudzić chleb.

Jeżeli nie mamy szybko-waru ciasto odkładamy w ciepłe, nieprzewiewne miejsce do wyrośnięcia na 18 godzin.



CIASTO BANANOWE

Dla wielu to może wydawać się dziwne, jednak ciasto z szybkowaru wychodzi genialne. Idealnie wilgotne i pięknie wyrosnięte. Kilka moich trików sprawi, że odniesiecie prawdziwy cukierniczy sukces!

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki roztopionego masła
2 jajka
3 małe banany
2/3 szklanki cukru
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli
2 szklanki mąki pszennej
1/4 szklanki wiórków kokosowych
do dekoracji: lukier i pestki granatu
ponadto 500 ml wody

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Foremkę o średnicy 20 cm owinać z zewnątrz folią aluminiową, aby nie przedostała się do niej woda. Jej spód wyłożyć papierem do pieczenia. Można też użyć foremki silikonowej – w takim przypadku nie trzeba jej owijać folią aluminiową z zewnątrz.
- ▶ Przygotować dwa paski folii aluminiowej – będą pomocne przy wkładaniu i wyjmowaniu formy z pojemnika szybkowaru.
- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** wlać 500 ml wody i włączyć program „cake/ciasto”, aby urządzenie się nagrzało. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ W jednej misce zmiksować masło, banany i jajka.
- ▶ Do drugiej miski przesiać mąkę i dodać sól, proszek, sodę oraz cukier i wymieszać.
- ▶ Suche składniki wymieszać z wiórkami kokosowymi i połączyć z mokrą masą z bananami.
- ▶ Gotowe ciasto przełożyć do przygotowanej foremki. Z wierzchu przykryć foremkę ręcznikiem papierowym (aby ewentualnie wchłonął wodę jeżeli się dostanie w trakcie pieczenia), a następnie folią aluminiową (po to aby nie dostała się woda).
- ▶ Przygotowane paski folii ułożyć na krzyż, położyć na nich foremkę i całość umieścić w pojemniku szybkowaru. Zamknąć pokrywę, ustawić program „cake/ciasto”. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ Ciasto będzie się piekło 40 minut, po tym czasie należy jeszcze poczekać 10 minut, a następnie wyłączyć szybkowar, ostrożnie zdjąć pokrywę i wyjąć foremkę za pomocą uchwytów z folii aluminiowej.
- ▶ Usunąć folię i papier, a ciasto przełożyć na kratkę do studzenia.
- ▶ Przed podaniem udekorować gotowe ciasto lukrem i pestkami granatu.



CIASTO CZEKOLADOWE

Ten przepis docelowo miał być po prostu brownie, jednak podczas jego przygotowania pozmieniałam proporcje i... wyszło pyszne, wilgotne, aromatyczne, delikatne ciasto czekoladowe. Robi się je ekspresowo!

SKŁADNIKI:

- 5 łyżek miękkiego masła
- 2 jajka
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1/4 szklanki kakao
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- opcjonalnie: dowolne owoce, kawałki czekolady, orzechy

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Foremkę o średnicy 20 cm owinać z zewnątrz folią aluminiową, aby nie przedostała się do niej woda. Jej spód wyłożyć papierem do pieczenia. Można też użyć foremki silikonowej – w takim przypadku nie trzeba jej owijać folią aluminiową z zewnątrz.
- ▶ Przygotować dwa paski folii aluminiowej – będą pomocne przy wkładaniu i wyjmowaniu formy z pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook**.
- ▶ W jednej misce wymieszać miękkie masło, jajka i cukier.
- ▶ Do drugiej miski przesiać mąkę, dodać pozostałe składniki suche tj.: kakao, sodę i proszek oraz szczyptę soli i wymieszać.
- ▶ Suche składniki połączyć z mokrą masą.
- ▶ Gotowe ciasto przelać do przygotowanej formy.
- ▶ Ciasto można posypać dowolnymi orzechami, owocami lub kawałkami czekolady.
- ▶ Wierzch foremki przykryć ręcznikiem papierowym, aby ewentualnie wchłonął nadmiar wody, z góry całość przykryć folią aluminiową.
- ▶ Do pojemnika szybkowaru wlać 2 szklanki wody.
- ▶ Przygotowane paski folii ułożyć na krzyż, położyć na nich foremkę i całość umieścić w pojemniku szybkowaru.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „cake/ciasto” i ustawić czas na 50 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ Po zakończeniu programu wyłączyć szybkowar, ostrożnie zdjąć pokrywę i wyjąć foremkę za pomocą uchwytów z folii aluminiowej.
- ▶ Usunąć folię i papier, a ciasto przełożyć na kratkę do studzenia.
- ▶ Podawać oprószone cukrem pudrem.



CIASTO Z JABŁKAMI

Szybkie wręcz ekspresowe w przygotowaniu ciasto. Delikatne i wilgotne zależnie od sposobu przygotowania jak i samych jabłek. Można jabłka zastąpić dowolnymi owocami lub orzechami czy czekoladą.

SKŁADNIKI:

2 jabłka
1 łyżeczka cynamonu
1 ½ szklanki mąki orkiszowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli
½ szklanki oleju rzepakowego
½ szklanki cukru + 2 łyżki do oprószenia jabłek
2 łyżki soku z cytryny
2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Foremkę o średnicy 20 cm owinać z zewnątrz folią aluminiową, aby nie przedostała się do niej woda. Jej wnętrze wysmarować tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia. Można też użyć foremki silikonowej – w takim przypadku nie trzeba jej owijać folią aluminiową z zewnątrz.
- ▶ Przygotować dwa paski folii aluminiowej – będą pomocne przy wkładaniu i wyjmowaniu formy z pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook**.
- ▶ Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Następnie przełożyć do miski i oprószyć cynamonem oraz 2 łyżkami cukru. Wymieszać i odstawić.
- ▶ Mąkę, proszek do pieczenia i sól przesiać do dużej miski.
- ▶ W osobnej misce wymieszać olej, sok z cytryny, cukier i jajka, aż całość dobrze się połączy.
- ▶ Połączyć zawartość obu misek.
- ▶ Połowę przygotowanego ciasta wlać do foremki i wyłożyć na nie połowę jabłek. Czynność powtórzyć z pozostałym ciastem i jabłkami.
- ▶ Z wierzchu przykryć foremkę ręcznikiem papierowym (aby ewentualnie wchłonął wodę jeżeli się dostanie), a następnie folią aluminiową (po to aby nie dostała się woda).
- ▶ Do pojemnika szybkowaru wlać 2 szklanki wody.
- ▶ Przygotowane paski folii ułożyć na krzyż, położyć na nich foremkę i całość umieścić w pojemniku szybkowaru.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „cake/ciasto” i ustawić czas na 50 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ Po zakończeniu programu wyłączyć szybkowar ostrożnie zdjęć pokrywę i wyjąć foremkę za pomocą uchwytów z folii aluminiowej.
- ▶ Usunąć folię i papier, a ciasto przełożyć na kratkę do studzenia.



CIEŁĘCINA W SOSIE WŁASNYM

To danie to prawdziwy luksus. Delikatne mięso, które rozplywa się w ustach podane z aksamitnym sosem sprawia że nikt nie postawi go bez komplementów.

W szybkowarze przygotujesz ten posiłek zaskakująco szybko i wyjątkowo pysznie!

SKŁADNIKI:

500 g cielęciny	2 łyżki dymki
2 łyżki mąki pszennej	2 liście laurowe
2 łyżki oliwy	2 ziarna ziela angielskiego
1 łyżka masła	2-3 ziarna pieprzu
1 cebula	1 łyżeczka chrzanu
2 ząbki czosnku	500 ml rosołu
1 marchewka	sól i pieprz
¼ pora	

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Mięso umyć i dobrze osuszyć, a następnie obtoczyć w mące.
- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 perfectcook** się nagrzeje dodać oliwę i masło.
- ▶ Na rozgrzanym tłuszczu obsmażyć mięso z jednej strony 3 minuty, następnie odwrócić, dodać posiekaną w kostkę cebule, czosnek pokrojony w talarki, marchewkę pokrojoną w talarki, posiekany drobno por, dymkę, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz.
- ▶ Całość smażyć od czasu do czasu mieszając kolejne 3 minuty (nie ruszając mięsa).

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Dodać bulion i chrzan. Zamknąć pokrywę, wybrać program „stew/duszenie” i ustawić czas na 2 godziny. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie ostrożnie otworzyć pokrywę, uważając na wydobywającą się z wnętrza pojemnika gorącą parę.
- ▶ Poczekać aż całość przestygnie. Mięso wyłożyć na talerz.
- ▶ Powstały w trakcie pieczenia sos należy przetrzeć przez sito, doprawić solą i pieprzem. Jeżeli sos jest zbyt wodnisty należy przełożyć go do rondla i zagęścić 2 łyżeczkami mąki ziemniaczanej rozmieszanej w odrobinie zimnej wody i gotować na średnim ogniu.
- ▶ Mięso podawać obficie polane sosem.
- ▶ Najlepszym dodatkiem do tego dania są kluski śląskie oraz buraczki duszone.



GULASZ WOŁOWY

To danie ma zdecydowanie wielu fanów. Moja wersja jest wyjątkowa bo wzbogacona o suszone śliwki, które wnoszą do całości niepowtarzalny smak. Pamiętam jak długo moja mama dusiła mięso aby było miękkie, wręcz rozpadające się pod naciskiem widelca. Dziś wystarczy na wszystko godzina.

SKŁADNIKI:

500 g wołowiny (łopatka, pręga lub udziec)	2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 kawałek kiełbasy śląskiej	3 suszone śliwki
2 łyżki oliwy	2 liście laurowe
1 łyżka masła	3 ziarna ziela angielskiego
2 łyżki mąki pszennej	1 łyżka musztardy francuskiej
100 g wędzonego boczku	1 łyżka miodu
1 cebula	1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
3 ząbki czosnku	1 czerwona papryka
3 łodygi selera naciowego	1 żółta papryka
1 puszka pomidorów krojonych	sól i pieprz
1 szklanka rosołu	

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 perfectcook** się nagrzeje dodać oliwę i masło.
- ▶ Na rozgrzanym tłuszczu obsmażyć pokrojone w kostkę mięso wołowe, oprószone mąką przez 5 minut.
- ▶ Następnie dodać pokrojone w kostkę boczki i kiełbasę – smażyć jeszcze całość kolejne 2 minuty.
- ▶ Po tym czasie dodać pokrojoną w kostkę cebulę, poszatkiwany drobno czosnek i seler naciowy pokrojony w talarki.
- ▶ Smażyć mieszając 3 minuty.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Dodać wszystkie pozostałe składniki poza paprykami i wymieszać.
- ▶ Zamknąć pokrywę i zmienić program na „stew/duszenie”. Ustawić czas na 15 minut.
- ▶ Regulator ciśnienia ustawić w pozycję „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia w pozycję „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Do pojemnika szybkowaru dodać pokrojone w kostkę papryki oraz doprawić solą i pieprzem.
- ▶ Zamknąć pokrywę wybrać, program na „stew/duszenie” i ustawić czas na 5 minut.
- ▶ Po zakończeniu programu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia w pozycję „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Jeżeli po otwarciu szybkowaru gulasz jest zbyt płynny należy zagęścić go 1 łyżeczką maki ziemniaczanej wymieszanej w 2 łyżkach ziemnej wody.
- ▶ Podawać z kaszą lub plackami ziemniaczanymi.



INDYJSKI TWAROŻEK PANEER

Delikatny, cudowny, rozplływający się w ustach. Gotowy dosłownie w 5 minut. Uwielbiam ten ser, a na dodatek przygotowuje się go tylko z 2 składników.

SKŁADNIKI:

2l mleka 3,2% świeżego pasteryzowanego (mikrofiltrowane) – można je znaleźć je w sklepach w lodówkach, pakowane najczęściej w butelki
1 cytryna

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** wlać mleko.
- ▶ Dodać sok wyciśnięty z cytryny i wymieszać.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „stew/duszenie” i ustawić czas na 5 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po zakończeniu programu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Zawartość pojemnika ostrożnie przelać na sito zawieszone na misce i wyłożone grubo sterylną gazą. Odczekać około 1 godziny.
- ▶ Po tym czasie ser jest już gotowy i można go przełożyć na talerzyk.
- ▶ Ser stanowi doskonały dodatek do past, ale równie wysmienicie smakuje solo.



JOGURT DOMOWY

Wierzcie mi już nigdy nie kupicie jogurtu. Przygotowanie jest dziecinnie proste, a smak mistrzowski. Opracowałam dla Was przepis doskonały!

SKŁADNIKI:

- 1l mleka 3,2% świeżego pasteryzowanego (mikrofiltrowane) – można je znaleźć je w sklepach w lodówkach, pakowane najczęściej w butelki
- 1 fiolka „Zakwaski PROBIO JOGURT” – można kupić w sieci lub w sklepie ze zdrową żywnością (opcjonalnie można zastąpić ją 3 łyżkami dobrego jogurtu naturalnego z kulturami bakterii)
- 2 łyżki syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ W rondelku zagotować 500 ml mleka. Kiedy mleko się zagotuje zdjąć z ognia, odczekać 5 minut i dodać pozostałe 500 ml zimnego mleka z lodówki (taki zabieg gwarantuje nam, że mleko będzie miało idealną temperaturę między 37-43 C).
- ▶ Mleko przelać do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook**.
- ▶ Do fiolki z zakwaską wlać 2 łyżki mleka, zamknąć i mocno potrząsnąć. Zawartość fiolki wlać do mleka, dodać jeszcze syrop klonowy i dobrze wymieszać. W przypadku użycia jogurtu naturalnego wystarczy dodać go do mleka i również wymieszać.
- ▶ Zamknąć pokrywę, wybrać program „yoghurt/jogurt” - na wyświetlaczu pojawi się czas 8 godzin i to moim zdaniem optymalny czas do uzyskania powalającego efektu. Regulator ciśnienia ustawić w pozycję „OPEN”.
- ▶ Ważne aby nie otwierać pokrywy przed czasem. Ja zazwyczaj przygotowuję jogurt nocą.
- ▶ Po zakończeniu programu ostrożnie zdjąć pokrywę.
- ▶ Jogurt przełożyć do szklanego słoja i włożyć do lodówki. Po kilku godzinach w lodówce osiągnie perfekcję.

WSKAZÓWKA:

Jogurt można przygotować również z mleka roślinnego, jednak pamiętać należy, aby było tłuste oraz aby dodać syrop klonowy (lub cukier, miód, syrop daktylowy) gdyż kultury bakterii rozmnażają się dzięki niemu lepiej.



KONFITURA Z OWOCÓW LEŚNYCH

Smak lata zamknięty w słoiku do przygotowania przez cały rok. Wystarczy mieć owoce świeże lub mrożone i... szybko i pysznie. Nie może być inaczej!!! Zaczynamy – odkryjecie smak pysznych przetworów!

SKŁADNIKI:

750 g owoców leśnych z porzeczkami
200g cukru
sok wyciśnięty z 1 cytryny
50 ml wody

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** włożyć owoce, wsypać cukier i dodać sok z cytryny.
- ▶ Wybrać program „fry/smażenie” i całość podgrzewać do momentu, aż maliny z resztą owoców się rozgotują, od czasu do czasu mieszając.

UWAGA! W trakcie programu „fry/smażenie” nie zakładać pokrywy.

- ▶ Następnie dodać 50 ml wody i zamknąć pokrywę.
- ▶ Zmienić program na „jam/dżem”. Ustawić czas na 50 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ Po zakończeniu programu otworzyć ostrożnie pokrywę i sprawdzić konsystencję. Jeżeli konfitura ma za dużo wody, ponownie zamknąć pokrywę, ustawić program „jam/dżem” na kolejne 10 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „OPEN”.
- ▶ Ponownie ostrożnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Gotową, gorącą konfiturę przełożyć do wyparzonego i wysuszonego słoika, zakręcić i odwrócić do góry dnem.



MAKARON Z INDYKIEM

Wielu z Was może się zdziwić jak w 15 minut można zrobić przepyszny obiad nie brudząc przy tym dużej ilości naczyń. Makaron z soczystym indykiem w sosie śmietanowym podbije Wasze serca, a przede wszystkim podniebienia.

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy
1 łyżka masła
200 g piersi indyka
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 cebula
2 ząbki czosnku
200 g makaronu penne (2 szklanki)
200 ml śmietanki 30%
250 ml bulionu drobiowego (rosołu)
2 garści szpinaku
3 suszone pomidory
3 łyżki startego parmezanu
świeża bazylia
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Indyka oprószyć słodką wędzoną papryką oraz solą.
- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 perfectcook** się nagrzeje dodać oliwę i masło.
- ▶ Na rozgrzonym tłuszczu obsmażyć mięso, przez 2 minuty z każdej strony – wyjąć i przełożyć na deskę.
- ▶ Nie przerywając programu, do pojemnika włożyć pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz czosnek. Smażyć kolejną minutę.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Następnie dodać suszone pomidory pokrojone w paseczki, szpinak, śmietankę, bulion, parmezan oraz makaron i pokrojone w kostkę mięso (będzie surowe w środku, ale dojdzie podczas gotowania). Całość wymieszać.
- ▶ Zamknąć pokrywę i zmienić program na „stew/duszenie”. Ustawić czas zgodnie z zaleceniami producenta makaronu. W przypadku mojego penne było to 11 minut.
- ▶ Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia w pozycję „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Gotowe danie doprawić, solą, pieprzem oraz świeżą bazylią. Całość wymieszać.



OWOCE POD KRUSZONKĄ

To bardzo uniwersalny przepis bo można użyć dowolnych owoców, zarówno tych świeżych jak i mrożonych. Smakuje obłędnie z lodami jednak ja przemycam wersję bardziej fit z jogurtem. Sami zdecydujcie, która jest lepsza!

SKŁADNIKI:

200 g dowolnych owoców (u mnie owoce leśne)
3 jabłka
1 szklanka soku jabłkowego
¼ szklanki cukru pudru
2 łyżki mąki ziemniaczanej
3 łyżki siemienia lnianego
½ szklanki cukru trzcinowego
½ szklanki płatków owsianych górskich
½ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
1 garść orzechów włoskich
1 szczypta soli
1 łyżeczka cynamonu
jako dodatek do podania: lody lub jogurt grecki

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** włożyć owoce i jabłka pokrojone w kostkę.
- ▶ Dodać cukier puder, mąkę ziemniaczaną i siemię lniane. Wszystko wymieszać i zalać sokiem jabłkowym.
- ▶ W osobnej misce wymieszać wszystkie pozostałe składniki tworząc kruszonkę i posypać nią wierzch owoców.
- ▶ Zamknąć pokrywę, ustawić program „cake/ciasto”. Ustawić czas na 25 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycję „OPEN”.

UWAGA! W trakcie pracy szybkowaru z regulatora ciśnienia będzie się wydobywała para.

- ▶ Po zakończeniu programu ostrożnie zdjąć pokrywę.
- ▶ Owoce podawać z lodami lub jogurtem greckim.



OWSIANKA

Owsianka to ulubione śniadanie mojej córki. Często przygotowuję je nocą, aby rano cieszyć się kremową konsystencją cudownie miękkich płatków. W owsiankach ważne są proporcje – u mnie to zawsze 1:2 czyli na szklankę płatków górskich owsianych daję 2 szklanki płynu. Nie zapominam o szczypcie soli gdyż ona dodatkowo podkreśla smak i zmiękcza płatki.

SKŁADNIKI:

1 szklanka płatków owsianych górskich
1 szklanka mleka migdałowego
1 szklanka wody
szczypta soli
1 laska cynamonu
2 łyżki syropu klonowego
dowolne dodatki do dekoracji: np. maliny, orzechy, banany, ziarna kakaowca

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Wszystkie składniki owsianki umieścić w pojemniku szybkowaru **SW500 perfectcook**.
- ▶ Zamknąć pokrywę szybkowaru.
- ▶ Wybrać program „milk porridge/kaszka na mleku”. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po zakończeniu programu poczekać, aż ciśnienie samoistnie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.

UWAGA! Przed otwarciem ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”. Zaś w przypadku otwierania pokrywy tuż po zakończeniu programu, z regulatora ciśnienia będzie się wydobywał mocny strumień gorącej pary! Wówczas regulator obsługiwać w rękawicach kucharskich, najlepiej przy użyciu długiego narzędzia kuchennego, np. łyżki, zaś parę wypuszczać stopniowo.

- ▶ Przed podaniem usunąć laskę cynamonu i dowolnie udekorować.



RAGOUT Z WOŁOWINY

Ragout to nic innego jak drobno pokrojone lub zmielone mięso w pysznym aromatycznym sosie. Polecam spróbować mojej wersji gdyż jest niezwykle aromatyczna i pyszna. Zazwyczaj gotowałam ją długo na żeliwnej patelni. Dziś jestem w stanie to danie przygotować w ekspresowy sposób, nie tracąc przy tym na smaku potrawy.

SKŁADNIKI:

400g mięsa mielonego wołowego
1 duża czerwona cebula
4 ząbki czosnku
1 puszka pomidorów krojonych
1 marchewka
1 opakowanie passaty pomidorowej (przecier pomidorowy 500 g)
5 suszonych pomidorów
3 łodygi selera naciowego
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka cukru trzcinowego
2 łyżki oliwy z oliwek
sól i pieprz
świeża bazylia
parmezan
makaron spaghetti

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 perfectcook** się nagrzej dodać oliwę.
- ▶ Na rozgrzanym tłuszczu obsmażyć 4-5 minut mięso wołowe.
- ▶ Pod koniec dodać cebulę, pokrojoną w kosteczkę, czosnek, wyciśnięty przez praszkę, marchewkę, startą na tarce o grubych oczkach oraz seler pokrojony w talarki – smażyć jeszcze całość kolejne 2 minuty.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Następnie dodać pomidory krojone, passatę, suszone pomidory pokrojone w paseczki oraz oregano i cukier.
- ▶ Zamknąć pokrywę i zmienić program na „stew/duszenie”. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Ragout doprawić solą, pieprzem oraz świeżą bazylią.
- ▶ Podawać z ugotowanym al dente makaronem spaghetti, obficie posypane parmezanem i świeżą bazylią.



ROSÓŁ – BAZA DO WSZYSTKIEGO!

Już nigdy nie spróbujecie innego. Dziś zdradzę jak zrobić doskonały rosół w ekspresowym tempie. Przepis ten jest niezbędny, ponieważ jest bazą dla wielu innych receptur wzbogacając ich smak i aromat. Podaję w nim również dość nietypowe składniki, które mają na celu wydobyć smaku umami.

SKŁADNIKI:

1 udko kurczaka
2 marchewki
1 pietruszka - korzeń
1/2 małego selera
1 ząbek czosnku
2-3 suszone pomidory
2 liście laurowe
2 łodygi selera naciowego
1/2 małego pora
5-6 ziaren pieprzu
natka pietruszki
1 1/2l filtrowanej wody
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** włożyć wszystkie składniki (poza solą i pieprzem) pamiętając o tym, aby warzywa były obrane i pokrojone w talarki.
- ▶ Całość zalać wodą.
- ▶ Zamknąć pokrywę szybkowaru.
- ▶ Wybrać program „broth/rosół”. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Rosół doprawić solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA:

Jeżeli chcecie uzyskać bulion warzywny wystarczy pominąć mięso.



RYBA Z WARZYWAMI W PAPILOCIE

To danie jest czymś lekkim, szybkim w przygotowaniu, zdrowym i pożywnym. Sposób przygotowania ryby sprawia, że jest soczysta i niezwykle aromatyczna.

SKŁADNIKI:

400 g dowolnej ryby (u mnie dorsz)
5-6 szparagów
2 gałązki koperku
2-3 łyżki masła
1 ząbek czosnku
1 marchewka
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Na środek kawałka papieru wyłożyć fileta z dorsza, posmarować go grubo masłem, oprószyć solą i udekorować plastrami czosnku. Z boków wyłożyć szparagi przekrojone wzdłuż, marchewkę pokrojoną w słupki oraz koperek.
- ▶ Całość dodatkowo oprószyć pieprzem.
- ▶ Zawinąć w tzw. cukierek „papiłot”, aby do ryby nie dostała się woda.
- ▶ Do pojemnika szybkowaru **SW500 perfectcook** wlać 2 szklanki wody i nałożyć tackę do gotowania na parze.
- ▶ Następnie wyłożyć papiłot z rybą na tackę, wybrać program „steam/gotowanie na parze” i ustawić czas na 10 minut. Zamknąć pokrywę i ustawić regulator ciśnienia w pozycji „CLOSED” (zawór zamknięty).
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Począć, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Podawać skropione sokiem z cytryny.



RYŻ Z WARZYWAMI I JAJKIEM

Uwielbiam to danie ze względu na swoją uniwersalność i smak. Jest fantastycznym dodatkiem do dań głównych, jako ciepła kolacja lub po prostu na zimno jako sałatka – wystarczy ją wtedy tylko wzbogacić o rukolę.

Pamiętajcie, aby inspirować się takim przepisem. Wystarczy, że ryż zamienicie na kaszę lub strączki, użyjecie dowolnych warzyw i już stworzycie zupełnie nowe danie.

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
100 g marchewki
200 g mrożonych brokułów i kalafiora
100 g ryżu basmati
2 liście laurowe
350 g wody
100 g cukinii

1 jajko
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu
2 łyżki szczypiorku

do dekoracji:

garść orzeszków solonych i garść pestek granatu

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ W pojemniku szybkowaru **SW500 perfectcook** umieścić: oliwę, pokrojoną w talarki marchewkę, mrożone brokoły i kalafior, ryż, liście laurowe oraz wodę.
- ▶ Zamknąć pokrywę szybkowaru.
- ▶ Wybrać program „pilaw”. Czas ustawić na 8 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Do pojemnika dodać pokrojoną w kostkę cukinię, sól i pieprz.
- ▶ Całość wymieszać, zamknąć pokrywę i ponownie wybrać program „pilaw”. Czas ustawić na 5 minut. Regulator ciśnienia ustawić w pozycję „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia w pozycję „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Ryż przesunąć na jedną stronę pojemnika, a na pustą wylać rozbełtane jajko.
- ▶ Wybrać program „fry/smażenie” i poczekać aż jajko zacznie się ścinać. Wtedy całość wymieszać z ryżem i smażyć przez 2 minuty.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Gotowy ryż wyłożyć na półmisek, usunąć liście laurowe, całość posypać obficie szczypiorkiem oraz udekorować orzeszkami i pestkami granatu.



ZUPA MEKSYKAŃSKA

Moja ciocia ma najlepszą restaurację meksykańską w naszym mieście. Uwielbiam jej kuchnię. Zawsze jest świeżo i kolorowo. Wszyscy dobrze znają to miejsce, a kultowa już zupa meksykańska jest w stałym repertuarze ulubionych dań mojego męża. Dziś przedstawiam Wam wersję „bez mięsa” - dla wegetarian.

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 szklanki mrożonki meksykańskiej
- 500 ml bulionu warzywnego
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ¼ łyżeczki chili mielonego
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 prefectcook** się nagrzej dodać oliwę i masło.
- ▶ Na rozgrzonym tłuszczu obsmażyć przez 5 minut mrożonkę, pokrojoną w kosteczkę cebulę, wyciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy, słodką paprykę, chili i kolendrę oraz cukier. Następnie całość zalać bulionem i dodać koncentrat pomidorowy.

UWAGA! W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Zamknąć pokrywę i zmienić program na „soup/zupa”. Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po zakończeniu programu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ W szklaneczce rozmieszać mąkę ziemniaczaną z 2 łyżkami wody, a następnie dodać do zupy w szybkowarze.
- ▶ Wymieszać i poczekać aż zupa zgęstnieje.
- ▶ Doprawić solą i pieprzem.
- ▶ Zupę podawać z nachosami lub startym serem i kolendrą.



ZUPA ZIEMNIACZANA

Moja babcia nazywała tę zupę kartoflanką. Długo pracowałam nad smakiem, który oddawałby wspomnienia wyjątkowości tej zupy spod ręki mojej Babci. Ten przepis to prawdziwy comfort food polskiego domu.

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka masła
1 cebula
2 ząbki czosnku
4-5 ziemniaków
1 łodyga selera naciowego
1 liść laurowy
500 ml bulionu warzywnego
250 mleka 3,2%
świeży koperek
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- ▶ Wybrać program „fry/smażenie”. Kiedy pojemnik szybkowaru **SW500 perfectcook** się nagrzej dodać oliwę i masło.
- ▶ Na rozgrzonym tłuszczu obsmażyć ziemniaki pokrojone w równą kosteczkę, po 3-4 minuty z każdej strony. Pod koniec dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę, czosnek wyciśnięty przez praszkę, seler pokrojony w talarki, liść laurowy – smażyć jeszcze całość kolejne 2 minuty.

Uwaga. W trakcie smażenia nie zakładać pokrywy.

- ▶ Następnie całość zalać bulionem.
- ▶ Zamknąć pokrywę i zmienić program na „soup/zupa”. Ustawić czas na 10 minut.
- ▶ Regulator ciśnienia ustawić w pozycji „CLOSE”.
- ▶ Po upływie tego czasu ostrożnie przesunąć regulator ciśnienia do pozycji „OPEN”.

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

- ▶ Poczekać, aż ciśnienie się ustabilizuje – wskaźnik ciśnienia opadnie – a następnie otworzyć pokrywę.
- ▶ Za pomocą chochli przelać około 200 ml zupy do wysokiego naczynia i zmiksować, a następnie wraz z mlekiem dodać do zupy w szybkowarze.
- ▶ Wybrać program „soup/zupa” i gotować jeszcze 5 minut bez pokrywy.
- ▶ Przed podaniem doprawić i dodać posiekany koperek.



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