

the Fast Slow GO™

Kniha receptů



Sage

Seznam receptů



Hovězí tacos

Str. 6



*Salát z quinoj
a červené řepy*

Str. 8



*Salát z brokolice
a špaldy s kozím sýrem*

Str. 10



*Bramborový salát
se slaninou a hořčicí*

Str. 12



*Salát s kukuřicí
a černými fazolemi*

Str. 14



*Jarní mrkev
se sýrem labne*

Str. 16



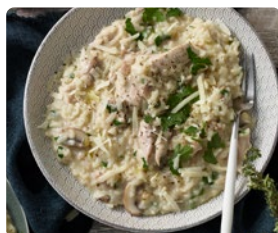
*Kukuřičné klasy s chilli
a limetkovou solí*

Str. 18



*Knedlíčky s vepřovým
masem a pažitkou*

Str. 20



*Rizoto s kuřecím masem
a houbami*

Str. 22



Mexické rizoto

Str. 24



Veganské milánské rizoto

Str. 26



*Rýžová kaše kondži
s kuřecím masem a zázvorem*

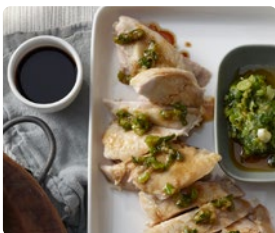
Str. 28

Seznam receptů



*Losos s citronem
a tymiánem*

Str. 30



Hainanské kuře

Str. 32



Máslavá cizrna

Str. 34



*Polévka ramen
s houbami Shiitake a kukuřicí*

Str. 36



*Rajčatová omáčka
na těstoviny*

Str. 38



Boloňská omáčka

Str. 40



*Trhané vepřové maso
„Carolina“*

Str. 42



Hovězí guláš

Str. 44



Jehněčí massaman kari

Str. 46



Korejská hovězí žebra

Str. 48



Hovězí polévka Pho

Str. 50



Kuřecí vývar

Str. 52

Seznam receptů



Vývar z kostí

Str. 54



Zeleninový vývar

Str. 56



Jogurt řeckého typu

Str. 58



Jogurt s medem

Str. 60



Čokoládový fondant

Str. 62



*Citronový nákyp
s borůvkovým kompotem*

Str. 64

the Fast Slow GO™



Připravili jsme pro Vás tuto knihu receptů, které si můžete snadno připravit v tlakovém hrnci The Fast Slow GO™. Recepty je možné připravit pomocí tlakového vaření, pokud spěcháte, nebo pomocí pomalého vaření, pokud máte dostatek času. K přípravě využijte buď jeden z osmi přednastavených programů, nebo využijte možnost manuálního nastavení hrnce.

Příprava v tlakovém hrnci je způsob vaření jídla v malém množství tekutiny s utěsněným víkem, které udržuje unikající páru z potravin uvnitř hrnce, kde postupně dochází k nárůstu tlaku. Jak se tlak v hrnci zvyšuje, zvyšuje se i teplota kapaliny a páry uvnitř hrnce, a to značně nad bod varu, proto jídlo může být připraveno až o 70 % rychleji.

K dispozici máte tři nastavení uvolnění páry, které sníží tlak uvnitř hrnce po dokončení vaření. Každé nastavení má jiný vliv na jídlo uvnitř.

NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

NATURAL je nejpomalejší a nejpovolnější způsob uvolnění páry. Umožňuje, aby tlak přirozeně klesnul, aniž by se uvolnil přes ventilační otvor, aniž by došlo k narušení nebo rozpadu křehkých potravin.

NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

AUTO QUICK umožňuje rychlé uvolnění tlaku, aby se minimalizovalo převaření jídla, a proto se nejlépe hodí pro recepty s krátkou dobou vaření.

● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

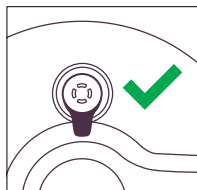
Režim PULSE umožňuje uvolnění tlaku v dávkách, aby nedošlo k narušení jídla.

Během zvyšování a uvolňování tlaku se teplota uvnitř vnitřní nádoby blíží bodu varu, takže se jídlo ve skutečnosti vaří i během této doby. Doba vaření uvedená v receptech nezahrnuje čas potřebný na vytvoření a uvolnění tlaku. Použití jiného způsobu uvolnění tlaku, než je doporučen v receptu, bude mít vliv na konečný výsledek.

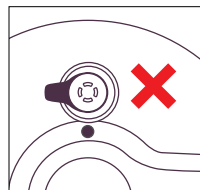
Pokud víko nelze odemknout, znamená to, že je hrnec ještě stále pod tlakem.

Neotvírejte víko násilím, když je hrnec pod tlakem.

Tlakový odvědušňovací ventil je obvykle v zavřené poloze, není-li v receptu uvedeno jinak.



Zavřená poloha



Otevřená poloha



Než začnete s vařením, přečtěte si celý návod k použití, abyste se seznámili se spotřebičem a jeho mnoha funkcemi.

Sage



Hovězí tacos

Hovězí tacos



-  **Doba přípravy:** 15 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 4 hodiny / LO: 8 hodin
-  **Počet porcí:** 16

Suroviny

Na nakládanou cibuli

2 červené cibule, nakrájené na tenké plátky

1 polévková lžíce soli

80 ml limetkového džusu

Na hovězí maso

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

1,5 kg hovězího předního, nakrájeného na větší kusy

1 velká nakrájená cibule

2 stroužky česneku, rozdrcené

375 ml tmavého piva

125 ml vody

1 čajová lžička pomerančové kůry nastrouhané
nejmenno

3 zavařené uzené chilli papričky v kořeněné omáčce
adobo, nasekané nahrubo

1 čajová lžička sušeného chilli prášku

2 čajové lžičky mletého kmínu

1 polévková lžíce sušeného oregana

1 čajová lžička soli

80 ml pomerančového džusu

Na podávání

16 tortil, ohřátých

200 g salsy ze zelených rajčat

2 avokáda nakrájená na kostičky

Postup přípravy

- Připravte si nakládanou cibuli.** Nasypte cibuli do mísy, posypte ji solí a promíchejte. Přidejte limetkovou šťávu a nechte mísu stát asi 2 hodiny na pracovní desce nebo přes noc v chladničce. Čím delší dobu ji budete mít naloženou, tím lepší chuť bude mít.
- Na hovězí maso.** Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřál. Po předeřání do něj vložte olej a hovězí maso na něm opékejte 10 minut, dokud nezhnědne. Vyjměte maso z hrnce a odložte ho stranou.
- Přidejte cibuli a opékejte ji za občasného míchání asi 5 minut, dokud nezměkne a nezačne hnědnout. Přidejte česnek a pivo a vařte, dokud se objem piva nezredukuje na polovinu.
- Přidejte zbývající suroviny kromě pomerančové šťávy a dobře promíchejte, aby se vše spojilo. Vraťte hovězí maso do hrnce. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
- Chcete-li použít tlakové vaření, vyberte program MEAT, NEBO vyberte program SLOW COOK pro pomalé vaření a stiskněte tlačítko START.
- Po dokončení vaření opatrně vyjměte hovězí maso a vložte ho do velké mísy. Pomocí dvou vidliček ho natrhejte na kousky. Odstraňte veškerý tuk z povrchu vypečené šťávy. Hovězí maso s pomerančovou šťávou vraťte do hrnce a promíchejte.
- Těsně před podáváním slijte tekutinu z nakládané cibule. Na teplé tortilly rozložte kousky trhaného hovězího masa, posypejte nakládanou cibulí, pokapejte salsou a dozdobte avokádem. Okamžitě podávejte.

*Doba vaření nezahnuje čas potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Salát z quinoj a červené řepy

Salát z quinoj a červené řepy



 Doba přípravy: 20 minut

 Tlakové vaření: Červená řepa – 80 kPa / 20 minut* / Auto Quick Release
Quinoa – 50 kPa / 5 minut* / Pulse Release

 Počet porcí: 4–6

Suroviny

750 g středně velké červené řepy

200 g třibarevné quinoj, propláchnuté

3 polévkové lžíce balzamikového octa

3 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

2 čajové lžičky mořské soli

60 g mladé rukoly

50 g vlašských ořechů, nasekaných nahrubo

120 g sýra feta, nadrobeného

Čerstvě mletý černý pepř, na dochucení

Postup přípravy

1. Vložte nástavec na přípravu v páře do vnitřní nádoby a nalijte do ní 250 ml vody. Položte červenou řepu na nástavec. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 80, dobu vaření na 20 minut a režim uvolnění páry na **AUTO QUICK**. Pak stiskněte tlačítko **START**.
3. Až bude vaření dokončeno, vyjměte červenou řepu z hrnce a nechte ji vychladnout.
4. Mezitím vyjměte nástavec, umyjte a osušte vnitřní nádobu a vraťte ji do elektrického hrnce.
5. Nasypte quinou do vnitřní nádoby a přidejte 300 ml vody. Zavřete a zajistěte víko.
6. Vyberte program **RICE/GRAINS**, nastavte dobu vaření na 5 minut a stiskněte tlačítko **START**.
7. Až bude vaření dokončeno, vyjměte quinou z hrnce a nechte ji vychladnout.
8. Smíchejte balzamikový ocet s olejem a solí.
9. Jakmile červená řepa vychladne, oloupejte ji a ořízněte konce. Nakrájejte ji na 3 cm kousky a vložte do velké mísy.
10. K červené řepě přidejte rukolu a vlašské ořechy, poté quinou a dresink a dobře promíchejte.
11. Podávejte posypané sýrem feta a dochucené pepřem.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Salát z brokolice a špaldy s kozím sýrem

Salát z brokolice a špaldy s kozím sýrem



-  Doba přípravy: 15 minut
-  Tlakové vaření: 50 kPa / 20 minut* / Pulse Release
-  Pára: 3 minut
-  Počet porcí: 4

Suroviny

200 g špaldy, propláchnuté
300 g růžiček brokolice
50 g rozinek
10 g listů plocholisté petržele
1 čajová lžička nastrohané citronové kůry
2 polévkové lžíce citronové šťávy
1 polévková lžíce hrubozrnné hořčice
2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje
2 čajové lžičky mořské soli
Čerstvě mletý černý pepř, na dochucení
80 g čerstvého koziho sýra

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby nasype špaldu a nalijte 375 ml vody. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program RICE/GRAINS, nastavte dobu vaření na 20 minut a stiskněte tlačítko START.
3. Až bude vaření dokončeno, špaldu scedte a propláchněte pod studenou vodou. Špaldu přemístěte do misky a dejte stranou.
4. Umyjte a osušte vnitřní nádobu a vraťte ji do elektrického hrnce.
5. Do vnitřní nádoby nalijte 1 litr vody. Zavřete a zajistěte víko, tlakový odvzdušňovací ventil otočte do otevřené pozice. Vyberte program STEAM a nastavte dobu vaření na 3 minuty. Stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřhl.
6. Jakmile bude předeřhlý, vložte brokolici do vnitřní nádoby. Zavřete a zajistěte víko.
7. Až bude vaření dokončeno, brokolici scedte, propláchněte pod studenou vodou, aby vychladla, a nechte ji důkladně okapat. Přidejte brokolici ke špaldě.
8. Do salátu přidejte rozinky, petržel a citronovou kůru a vše dobře promíchejte.
9. V samostatné misce našlehejte společně citronovou šťávu, hořčici, olej, sůl a pepř. Nalijte zálivku na salát a ještě jednou vše důkladně promíchejte. Na salát rozdrobte kozi sýr a podávejte.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Bramborový salát se slaninou a hořčicí

Bramborový salát se slaninou a hořčicí



 Doba přípravy: 25 minut

 Tlakové vaření: 60 kPa / 6 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4–6

Suroviny

1 kg baby brambor

1 čajová lžička soli

1 čajová lžička olivového oleje

200 g plátků slaniny, nakrájených nahrubo

5 jarních cibulek, nakrájených na tenké plátky

100 g majonézy

2 polévkové lžíce hrubozrnné hořčice

10 g listů plocholisté petržele, nasekaných nahrubo

Rozdrcený černý pepř na dochucení

Postup přípravy

1. Vložte brambory do vnitřní nádoby. Přidejte 250 ml vody a sůl. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 60, dobu vaření na 6 minut a režim uvolnění páry na **AUTO QUICK**. Pak stiskněte tlačítko **START**.
3. Až bude vaření dokončeno, brambory slijte a dejte do chladu.
4. Mezitím umyjte a osušte vnitřní nádobu a vraťte ji do elektrického hrnce.
5. Vyberte program **SAUTÉ/SEAR** a stiskněte tlačítko **START**, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej a slaninu a za občasného míchání opékejte 10 minut, dokud se slanina nezačne škvářit. Přidejte tři čtvrtiny cibule a opékejte za občasného míchání 5 minut, dokud nezměkne. Vyjměte ji z vnitřní nádoby a umístěte do středně velké mísy vyložené papírovými utěrkami, aby vychladla.
6. Brambory nakrájejte na poloviny a vložte do velké mísy.
7. K bramborám přidejte směs slaniny, majonézu a hořčici; dobře promíchejte, aby se brambory obalily. Zamíchejte petrželku a zbytek cibule. Okořeňte drceným černým pepřem a podávejte.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Salát s kukuřicí a černými fazolemi

Salát s kukuřicí a černými fazolemi



the Fast Slow GO™

-  **Doba přípravy:** 20 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 12 minut* / Natural Release
-  **Pára:** 6 minut
-  **Počet porcí:** 6

Suroviny

300 g sušených černých fazolí, opláchnutých a přebraných
2 kukuřičné klasy, oloupané a očištěné
¼ červené cibule, nakrájené nadrobno
1 malá okurka, zbavená semínek, nakrájená nadrobno
1 červená paprika, jemně nasekaná
250 g cherry rajčat, nakrájených na polovinu
1 avokádo, nakrájené
10 g listů koriandru, nahrubo nasekaných, plus něco navíc na ozdobu

Na limetkovou zálivku

3 polévkové lžíce limetové šťávy
½ čajové lžičky mletého kmínu
½ čajové lžičky mletého koriandru
2 čajové lžičky mořské soli
3 polévkové lžíce olivového oleje

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby nasypejte fazole a nalijte 1,125 litru vody. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program LEGUMES, nastavte dobu vaření na 12 minut a stiskněte tlačítko START.
3. Až bude vaření dokončeno, fazole sceďte a nechejte vychladnout. Přesuňte je do velké mísy.
4. Mezitím okrájejte po délce z kukuřičných klasů zrna.
5. Do vnitřní nádoby nalijte 1 litr vody. Zavřete a zajistěte víko, tlakový odvzdušňovací ventil otočte do otevřené pozice. Vyberte program STEAM a nastavte dobu vaření na 6 minuty. Stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřhl.
6. Jakmile bude předeřhlý, vložte kukuřici do vnitřní nádoby. Zavřete a zajistěte víko.
7. Až bude vaření dokončeno, kukuřici sceďte, propláchněte pod studenou vodou, nechejte důkladně okapat. Přidejte ji k fazolím.
8. Přidejte cibuli, okurku, papriku, rajčata, avokádo a koriandr k fazolím a vše promíchejte.
9. Připravte limetkovou zálivku: v samostatné misce rozšlehejte limetkovou šťávu, kmín, koriandr a sůl. Potom přidejte olej a opět dobře prošlehejte.
10. Těsně před podáváním přelijte salát zálivkou a důkladně promíchejte, aby se vše spojilo. Podávejte posypané lístky koriandru.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Jarní mrkve se sýrem labne

Jarní mrkve se sýrem labne



 Doba přípravy: 20 minut

 Sous vide: 90 °C 30 minut

 Počet porcí: 4

Suroviny

- 2 svazky jarní mrkve (500 g)
- 3 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 čajové lžičky mořské soli
- 1 čajová lžička celého kmínu
- 2 čajové lžičky medu
- 10 g lístků máty
- 10 g listů plocholisté petržele
- 1 čajová lžička koření Dukkah
- 150 g sýra labne

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby nalijte 2 litry horké vody.
2. Vyberte program SOUS VIDE, nastavte teplotu na 90 °C a dobu vaření na 30 minut. Zavřete a zajistěte víko, tlakový odvzdušňovací ventil nechte otevřený. Stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál.
3. Mezitím okrájejte nať z mrkví a očistěte je. Mrkev rozdělte do dvou uzavíratelných sáčků. Do každého sáčku dejte 1 polévkovou lžici oleje. Do obou sáčků rozdělte sůl, kmín a med.
4. Po předehřátí hrnce pomalu ponořte sáčky do vody, abyste z nich odstranili vzduch. Sáčky uzavřete a ponořte do vody. Pokud sáčky plavou, položte na ně vzhůru nohama nástavec na přípravu v páře, aby zůstaly zcela ponořené. Zavřete a zajistěte víko.
5. Vařte, dokud nebude mrkev měkká, ale stále křupavá. Opatrně vyjměte sáčky z vody a vložte je do studené vody, aby se ochladily.
6. Bylinky dejte do misky a zalijte zbývajícím 1 čajovou lžičkou oleje a zasypte 1 čajovou lžičkou koření Dukkah.
7. Lžící naneste sýr labne na servírovací talíř. Scedte mrkve a rozložte je na sýr. Posypejte bylinkami a zbývajícím kořením Dukkah.

Tip: Používejte pevné uzavíratelné sáčky vhodné pro potraviny nebo dvojité sáčky pro větší pevnost. Chcete-li vyrobit domácí sýr labne, podívejte se na tip uvedený v receptu na jogurt řeckého typu.



Kukuřičné klasy s chilli a limetkovou solí

Kukuřičné klasy s chilli a limetkovou solí



 Doba přípravy: 5 minut

 Tlakové vaření: 80 kPa / 2 minuty* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4

Suroviny

4 kukuřičné klasy, oloupané a očištěné

1 čajová lžička sušených chilli vloček

1 čajová lžička mořské soli

½ čajové lžičky nastrouhané citrónové kůry

45 g nesoleného másla, rozpuštěného

1 čajová lžička limetové šťávy

Postup přípravy

1. Vložte nástavec na přípravu v páře do vnitřní nádoby. Nalijte do nádoby 250 ml vody a na nástavec položte klasy kukuřice. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 80, dobu vaření na 2 minut a režim uvolnění páry na **AUTO QUICK**. Pak stiskněte tlačítko **START**.
3. Mezitím dejte chilli, sůl a limetkovou šťávu do malé misky a zamíchejte, aby se vše spojilo.
4. Až bude vaření dokončeno, vyjměte kukuřici z hrnce a vložte ji do mísy. Polijte kukuřičné klasy máslem a limetkovou šťávou a promíchejte je, aby se obalily ze všech stran. Posypejte chilli vločkami a limetkovou solí a podávejte.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Knedlíčky s vepřovým masem a pažitkou

Knedlíčky s vepřovým masem a pažitkou



 Doba přípravy: 30 minut

 Pára: 8 minut

 Počet porcí: 25

Suroviny

250 g mletého vepřového masa

50 g nasekané česnekové pažitky, plus něco navíc na podávání

2 čajové lžičky čerstvého zázvoru, nastrouhaného najemno

1 čajová lžička sezamového oleje

1 polévková lžíce vína Shoaxing

2 čajové lžičky sójové omáčky, plus něco navíc na podávání

2 čajové lžičky kukuřičné mouky

3 polévkové lžíce kuřecího vývaru

½ čajové lžičky soli

1 čajová lžička cukru

25 plátků těsta Gow gee

Černý ocet, na podávání

Na tenké plátky nakrájené červené chilli, na podávání

Postup přípravy

1. Do mísy dejte mleté maso, pažitku, zázvor, olej, víno Shoaxing, sójovou omáčku, kukuřičnou mouku, kuřecí vývar, sůl a cukr. Pomocí vidličky maso rozdrobte a směs dobře promíchejte.
2. Dvě čajové lžičky náplně umístěte doprostřed plátku těsta Gow gee. Okraje plátku zlehka navlhčete štětcem, jeho protější okraje přeložte k sobě a stiskněte, aby se knedlíček uzavřel. Opakujte se zbylou náplní a zbylými plátky těsta.
3. Vložte nástavec na přípravu v páře do vnitřní nádoby a nalijte do ní 1 litr vody. Zavřete a zajistěte víko, tlakový odvzdušňovací ventil otočte do otevřené pozice. Vyberte program STEAM a nastavte dobu vaření na 8 minut. Stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál.
4. Mezitím vložte polovinu knedlíčků do rozkládacího napařovacího koše o průměru 25 cm.
5. Jakmile bude hrnec předehřátý, vložte do něj koš. Zavřete a zajistěte víko.
6. Po dokončení vaření zopakujte postup se zbývajících knedlíčky.
7. Podávejte se sójovou omáčkou, octem, chilli a česnekovou pažitkou.

Tip: Knedlíčky můžeme podle chuti podávat v horkém vývaru z kostí.



Rizoto s kuřecím masem a houbami

Rizoto s kuřecím masem a houbami



 Doba přípravy: 15 minut

 Tlakové vaření: 40 kPa / 7 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4

Suroviny

2 polévkové lžíce olivového oleje

1 hnědá cibule, nasekaná najemno

2 stroužky česneku, rozdrcené

400 g rýže Arborio

200 g hnědých žampionů nakrájených na plátky

125 ml bílého vína

4 snítky tymiánu

500 g kuřecích stehenních nebo prsních řízků
nakrájených na 1 cm proužky

1,25 litry kuřecího vývaru

60 g strouhaného parmazánu, plus něco navíc
na podávání

40 g nesoleného másla, nakrájeného na kousky

10 g plocholisté petrželky, nahrubo nasekané

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej a cibuli a za občasného míchání opékejte 4 minuty, dokud nezměkne.
2. Přidejte česnek a za stálého míchání opékejte 2 minuty, dokud nezačne vonět, ale ještě nezhnědne. Přidejte rýži a za stálého míchání opékejte 2 minuty, dokud olej neobalí rýži. Přidejte houby a opékejte další 2 minuty.
3. Nalijte víno a vařte asi 2 minuty, dokud se směs nezredukuje asi na polovinu.
4. Vložte tymián a kuřecí maso. Nalijte vývar a promíchejte. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
5. Vyberte program RISOTTO a stiskněte tlačítko START.
6. Po dokončení vaření přidejte parmezán a máslo; míchejte asi 3 minuty, dokud nebude směs hustá a krémová.
7. Vmíchejte petrželku a ihned podávejte posypané parmazánem.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Mexické rizoto

Mexické rizoto



the Fast Slow GO™

 Doba přípravy: 20 minut

 Tlakové vaření: 40 kPa / 7 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4

Suroviny

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

1 velká cibule, nasekaná najemno

1 řapíkatý celer, nasekaný najemno

1 malá červená paprika, nasekaná najemno

1 paprička jalapeño, nasekaná najemno

2 stroužky česneku, rozdrcené

1 polévková lžíce mletého kmínu

2 čajové lžičky uzené papriky

1 čajová lžička chilli prášku, volitelně

400 g rýže Arborio

125 ml bílého vína

250ml konzerva sekaných rajčat

1 litr kuřecího vývaru

2 čajové lžičky mořské soli

30 g studeného nesoleného másla, nakrájeného na kousky

40 g strouhaného parmezánu, plus něco navíc na podávání

5 g nasekaného koriandru, plus něco navíc na podávání

4 jarní cibulky, nakrájené na tenké plátky, plus něco navíc na podávání

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej, cibuli, celer, papriku a jalapeño a za občasného míchání opékejte 5–7 minut, dokud nezměkknou.
2. Přidejte česnek, kmín, papriku a chilli a opékejte za stálého míchání 1 minutu, dokud se nerozvoní.
3. Přidejte rýži a za stálého míchání opékejte 2 minuty, dokud se rýže neobalí.
4. Nalijte víno a vařte asi 2 minuty, dokud se směs nezredukuje asi na polovinu. Přidejte rajčata a promíchejte, aby se vše spojilo; poté přidejte vývar a sůl a dobře promíchejte. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
5. Vyberte program RISOTTO a stiskněte tlačítko START.
6. Po dokončení vaření přidejte máslo a parmezán; míchejte asi 3 minuty, dokud nebude směs hustá a krémová.
7. Přidejte koriandr a zelenou cibulku a dobře promíchejte.
8. Ihned podávejte, posypané parmezánem, koriandrem a zelenou cibulkou.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Veganské milánské rizoto

Veganské milánské rizoto



the Fast Slow GO™

 Doba přípravy: 10 minut

 Tlakové vaření: 40 kPa / 7 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4

Suroviny

1 polévková lžíce olivového oleje

1 cibule, nasekaná najemno

2 stroužky česneku, rozdrcené

400 g rýže Arborio

2 špetky celého šafránu

160 ml bílého vína

1,25 litru vody

1 čajová lžička soli

45 g bílé miso pasty

Lístky bazalky, na podávání

Čerstvě mletý černý pepř, na dochucení

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec přehřál. Jakmile bude přehřátý, vložte do něj olej a cibuli a za občasného míchání opékejte 4 minuty, dokud nezměkne.
2. Přidejte česnek a za občasného míchání opékejte 2 minuty, dokud nezačne vonět, ale ještě nezhnedne. Přidejte rýži a šafrán a za stálého míchání opékejte 2 minuty, dokud olej neobalí rýži.
3. Nalijte víno a vařte asi 5 minut, dokud se směs nezredukuje asi na polovinu.
4. Přidejte vodu a sůl. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
5. Vyberte program RISOTTO a stiskněte tlačítko START.
6. Po dokončení vaření přidejte miso pastu a míchejte asi 3 minuty, dokud nebude směs hustá a krémová. Podávejte ihned posypané bazalkou a paprikou.

*Doba vaření nezahrnuje čas potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Kondži s kuřetem a zázvorem

Rýžová kaše kondži s kuřecím masem a zázvorem



-  **Doba přípravy:** 15 minut
-  **Tlakové vaření:** 50 kPa / 30 minut* / Natural Release
-  **Redukce:** HI: 2 minut
-  **Počet porcí:** 4
-

Suroviny

- 2 čajové lžičky sezamového oleje
 - 4 jarní cibulky nakrájené na tenké plátky, oddělená bílá a zelená část
 - 2 polévkové lžíce čerstvého zázvoru, najemno nastrohaného
 - 4 stroužky česneku, rozdrčené
 - 2 porce kuřecích stehen (asi 600 g)
 - 200 g jasmínové rýže
 - 1,75 litru kuřecího vývaru
 - 10 g lístků koriandru
 - 20 g smažené šalotky
 - Sójová omáčka, na podávání
-

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec přehříval. Jakmile bude přehřátý, vložte do něj olej a bílou část cibule, zázvor a česnek a za občasného míchání opékejte 3 minuty, dokud nezměkknou.
2. Vložte porce kuřete kůží dolů a opékejte 5 minut, dokud nezhnědnou. Kuře otočte, přidejte rýži a 1,25 litru vývaru. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
3. Vyberte program RICE/GRAINS, nastavte dobu vaření na 30 minut a režim uvolnění páry na NATURAL; stiskněte tlačítko START.
4. Až bude vaření dokončeno, vyjměte kuře z vnitřní nádoby a dejte ho stranou.
5. Vyberte program REDUCE, nastavte dobu vaření na 2 minuty a stiskněte tlačítko START. Zbývajících 500 ml vývaru přidejte do vnitřní nádoby a prošlehejte, aby se rýže rozdrobila a vznikla hustá kaše.
6. Odstraňte kůži a kosti z kuřecích porcí a vyhoďte je. Maso nakrájejte.
7. Přendejte kondži do servírovacích misek a navrch nakladte kuře, koriandr, zelenou cibulku a smaženou šalotku. Ochutťe sójovou omáčkou a podávejte.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Losos s citrónem a tymiánem

Losos s citronem a tymiánem



 Doba přípravy: 10 minut

 Sous vide: 48 °C 1 hodina

 Počet porcí: 4

Suroviny

4 x 200g filety z lososa s kůží

1 čajová lžička mořské soli

¼ čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře

1 čajová lžička nastrouhané citronové kůry

1 stroužek česneku, nakrájený na tenké plátky

4 snítky tymiánu

2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

1 polévková lžíce olivového oleje

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby nalijte 2 litry teplé vody.
2. Vyberete program SOUS VIDE a nastavte teplotu na 48 °C. Zavřete a zajistěte víko, tlakový odvzdušňovací ventil nechejte otevřený. Stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřhl.
3. Mezitím ochutíte lososa solí, pepřem a posypejte ho citronovou kůrou.
4. Vložte porce lososa do velkého uzavíratelného sáčku. Do sáčku přidejte česnek, tymián a extra panenský olivový olej.
5. Po předeřhnutí pomalu ponořte sáček do vody, abyste z něj odstranili vzduch. Sáček uzavřete a ponořte do vody. Pokud sáček plave, položte na něj vzhůru nohama nástavec na přípravu v páře, aby zůstal zcela ponořený. Zavřete a zajistěte víko.
6. Až bude vaření dokončeno, opatrně vytáhněte sáček z vody. Lososa vyjměte ze sáčku a nechejte okapat na papírové utěrce.
7. Na pánvi rozeřhějte olivový olej na vysokou teplotu. Položte na pánev porce lososa kůží dolů. Opékejte 1 minutu, pak porce otočte a opékejte z druhé strany 30 sekund.
8. Podávejte s bramborovou kaší, baby špenátem a podle chuti s měsíčky citronu

Tip: Používejte pevný uzavíratelný sáček vhodný pro potraviny nebo dvojitý sáček pro větší pevnost.



Hainanské kuře

Hainanské kuře



the Fast Slow GO™

-  **Doba přípravy:** 20 minut
-  **Tlakové vaření:** Kuře – 60 kPa / 30 minut* / Auto Quick Release
Rýže – 50 kPa / 10 minut* / Pulse Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 3 hodiny / LO: 4 hodiny
-  **Počet porcí:** 4

Suroviny

- 100 g čerstvého zázvoru
- 1 hlavička česneku
- 1,4 kg celého kuřete
- 2 čajové lžičky soli
- 400 g dlouhozrnné rýže
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 polévková lžíce sezamového oleje
- 6 jarních cibulek, nakrájených na tenké plátky
- 1 čajová lžička sójové omáčky

Postup přípravy

1. Vložte nástavec na přípravu v páře do vnitřní nádoby a nalijte do ní 500 ml vody.
2. Zázvor oloupejte a odřezky vložte do vnitřní nádoby. Zázvor nastrouhejte najemno a dejte stranou.
3. Odeberte 4 stroužky česneku. Zbývající česnek nakrájejte příčně na polovinu a vložte do vnitřní nádoby. Oloupejte a najemno nastrouhejte 4 stroužky česneku a odložte je.
4. Položte kuře na nástavec na přípravu v páře tak, aby prsa směřovala nahoru. Ochutťte polovinou soli. Zavřete a zajistěte víko.
5. Vyberte program MEAT a nastavte úroveň tlaku na 60 a dobu vaření na 30 minut, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření: 3 hodiny pro režim HI nebo 4 hodiny pro režim LO. Stiskněte tlačítko START.
6. Až bude vaření dokončeno, opatrně vytáhněte kuře a nástavec. Vývar scedte a 625 ml si nechte na rýži. Není-li vývaru dostatek, doplňte ho vodou.
7. Nasypete rýži do cedníku a dobře ji propláchněte studenou vodou, dokud nebude vytékající voda čirá. Nechejte ji dobře okapat a vložte do vnitřní nádoby. Odloženým vývarem zalijte rýži a promíchejte. Zavřete a zajistěte víko.
8. Vyberte program RICE/GRAINS a stiskněte tlačítko START.
9. Až bude vaření dokončeno, vyjměte rýži z hrnce, dejte ji stranou a udržujte ji teplou.
10. Umyjte a osušte vnitřní nádobu a vraťte ji do elektrického hrnce.
11. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej, cibule, zázvor a odložený česnek a za občasného míchání opékejte 4 minuty, dokud nezměknou. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Přidejte sójovou omáčku a zbývající 1 čajovou lžičku soli.
12. Kuřecí maso nakrájejte na kousky a lžičkou přelijte zázvorovou omáčkou. Podávejte s rýží.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Máslová cizrna

Máslová cizrna



 Doba přípravy: 20 minut

 Tlakové vaření: 80 kPa / 50 minut* / Natural Release

 Počet porcí: 4–6

Suroviny

55 g ghí (přepuštěného másla)

2 cibule, najemno nasekané

2 stroužky česneku, rozdrcené

1 polévková lžíce čerstvého zázvoru, nastrohaného najemno

2 polévkové lžíce koření garam masala

100 g rajčatového protlaku

400 g sušené cizrny, opláchnuté a přebrané

2x 400g konzerva sekaných rajčat

750 ml zeleninového vývaru

240 g přírodního jogurtu, rozděleného na poloviny

125 ml smetany ke šlehání

2 bobkové listy

2 kusy celé skořice

2 čajové lžičky soli

1 polévková lžíce cukru

140 g baby špenátu

2 polévkové lžíce nasekaného koriandru

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předebral. Jakmile bude předebratý, vložte do něj ghí a nechte ho rozpustit. Přidejte cibuli a opékejte za občasného míchání asi 4 minuty, dokud nezačne měknout. Přidejte česnek, zázvor a koření garam masala a opékejte za stálého míchání 1 minutu, dokud se nerozvoní. Přidejte rajčatový protlak a vařte 1 minutu.
2. Přidejte cizrnu a promíchejte, aby se obalila směsí. Vmíchejte rajčata, vývar, 120 g jogurtu, smetanu, bobkové listy, skořici, sůl a cukr. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
3. Vyberte program LEGUMES, nastavte dobu vaření na 50 minut a stiskněte tlačítko START.
4. Po dokončení vaření vyjměte a vyhodte bobkové listy a skořici. Přidejte špenát a míchejte, dokud nezměkne. Podávejte se zbylými 120 g jogurtu a posypané koriandrem.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Polévka ramen s houbami Shiitake a kukuřicí

Polévka ramen s houbami Shiitake a kukuřicí



 Doba přípravy: 30 minut

 Tlakové vaření: 60 kPa / 20 minut* / Auto Quick Release

 Redukce: HI: 5 minut

 Počet porcí: 4

Suroviny

35 g sušených hub shiitake

1 litr vroucí vody

2 kukuřičné klasý, oloupané a očištěné

4 jarní cibulky

2 polévkové lžíce sezamového oleje

4 stroužky česneku, nastrouhané najemno

1 polévková lžíce čerstvého zázvoru, nastrouhaného najemno

200 g hnědých žampionů nakrájených na plátky

80 g bílé miso pasty

60 ml sójové omáčky

60 ml vína Mirin

500 ml sójového mléka

270 g nudlí Soba

Postup přípravy

1. Houby Shiitake namočte na 15 minut do vroucí vody, aby změkly.
2. Mezitím okrájejte po délce z kukuřičných klasů zrna. Budete potřebovat asi 250 g kukuřičných zrn. Bílou část zelené cibulky nakrájejte na velmi tenké plátky a zbývající zelenou část cibulky nakrájejte šikmo a dejte stranou na ozdobu.
3. Houby Shiitake vyjměte z vody a nakrájejte na tenké plátky. Vodu, ve které se máčely, uschovejte.
4. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj sezamový olej a bílou část cibulek, česnek a zázvor a za občasného míchání opékejte 2 minuty, dokud nezačnou měknout.
5. Přidejte hnědé žampiony a kukuřičná zrna a za občasného míchání opékejte 2 minuty.
6. Přidejte miso pastu a zamíchejte. Přidejte houby Shiitake, odloženou vodu, ve které se namáčely, sójovou omáčku a víno Mirin. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
7. Vyberte program SOUP, nastavte dobu vaření na 20 minut a stiskněte tlačítko START.
8. Až bude vaření dokončeno, otevřete víko.
9. Vyberte program REDUCE, nastavte dobu vaření na 5 minuty a stiskněte tlačítko START. Přidejte sójové mléko a přiveďte k varu.
10. Mezitím přiveďte k varu hrnec s vodou. Vložte nudle a vařte 9 minut, dokud nezměknou. Nechte je okapat.
11. Rozdělte nudle do 4 servírovacích misek a nalijte na ni ramen. Podávejte posypané zelenou cibulkou.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Rajčatová omáčka na těstoviny

Rajčatová omáčka na těstoviny



 Doba přípravy: 15 minut

 Tlakové vaření: 80 kPa / 40 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 6–8

Suroviny

2 polévkové lžíce olivového oleje

2 cibule, najemno nasekané

6 stroužků česneku, rozdrčených

4x 400g konzerva sekaných rajčat

1½ čajové lžičky sušeného oregana

1½ čajové lžičky sušených chilli vloček (volitelně)

2 čajové lžičky soli

2 čajové lžičky cukru

1 mrkev, rozříznutá podélně na poloviny

1 snítka bazalky

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej a cibuli a za občasného míchání ji opékejte 4 minuty, dokud nezměkne. Přidejte česnek a za občasného míchání opékejte 2 minuty, dokud nezačne vonět.
2. Přidejte rajčata, oregano, chilli, sůl a cukr a promíchejte. Přidejte mrkev a bazalku. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
3. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavte tlak na 80, dobu vaření na 40 minut a režim uvolnění páry na AUTO QUICK. Pak stiskněte tlačítko START.
4. Po dokončení vaření vyjměte mrkev a bazalku a vyhodte je.
5. Omáčku podávejte s těstovinami nebo umístěte do vzduchotěsných nádob a skladujte v lednici až 3 dny nebo v mrazáku až 3 měsíce.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Boloňská omáčka

Boloňská omáčka



-  **Doba přípravy:** 30 minut
-  **Tlakové vaření:** 60 kPa / 25 minut* / Auto Quick Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 4 hodiny / LO: 8 hodin
-  **Redukce:** HI: 10 minut
-  **Počet porcí:** 8–10

Suroviny

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 cibule, nasekaná najemno
- 1 mrkev, nasekaná najemno
- 2 řapíkaté celer, nasekané najemno
- 150 g pancetty, nakrájené
- 1 kg mletého vepřového a telecího masa
- 100 g rajčatového protlaku
- 4x 400g konzerva sekaných rajčat
- 2 čajové lžičky soli
- 1 polévková lžíce cukru
- 1 čajová lžička sušeného oregana

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřhl. Jakmile bude předeřhlý, vložte do něj olej a cibuli, mrkev a celer a za občasného míchání opékejte 6 minut, dokud nezačnou měknout.
2. Přidejte pancettu a opékejte 2 minuty. Přidejte mleté maso a míchejte, aby se rozpadlo, asi 7 minut, dokud nebude opečené. Přidejte rajčatový protlak a za stálého míchání opékejte 1 minutu.
3. Přidejte rajčata, sůl, cukr a oregano a zamíchejte. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
4. Vyberte program STEW, nastavte dobu vaření na 25 minut, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte SLOW COOK a stiskněte tlačítko START.
5. Až bude vaření dokončeno, otevřete víko.
6. Vyberte program REDUCE a stiskněte tlačítko START. Vařte za občasného míchání, dokud omáčka mírně nezhoustne. Dochutte kořením.
7. Omáčku podávejte s těstovinami nebo umístěte do vzduchotěsných nádob a skladujte v lednici až 3 dny nebo v mrazáku až 3 měsíce.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Trhané vepřové maso „Carolina“

Trhané vepřové maso „Carolina“



the Fast Slow GO™

-  **Doba přípravy:** 10 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 40 minut* / Natural Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 5 hodiny / LO: 9 hodin
-  **Redukce:** HI: 10 minut
-  **Počet porcí:** 10

Suroviny

1 polévková lžíce mořské soli
2 polévkové lžíce hrubého černého pepře
½ čajové lžičky kajenského pepře
2 polévkové lžíce papriky
1 čajová lžička uzené papriky (volitelně)
2 kg vepřové plece bez kosti nakrájené na 4 kusy
60 ml vody
250 ml jablečného octa
2 polévkové lžíce worcestrové omáčky
2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
65 g hnědého cukru
10 hamburgerových bulek

Na salát coleslaw

140 g najemno nakrájeného zeli
2 jablka Granny Smith, nakrájená na tenké nudličky
4 jarní cibulky, nakrájené na plátky
60 g majonézy
½ čajové lžičky soli

Postup přípravy

1. V malé misce smíchejte sůl, oba druhy pepře a papriky. Směsí koření potřete celé vepřové maso. Vložte do vnitřní nádoby.
2. Smíchejte vodu, ocet, worcestrovou omáčku, rajčatový protlak a cukr a nalijte na vepřové maso. Zavřete a zajistěte víko.
3. Vyberte program MEAT a nastavte dobu vaření na 40 minut a režim uvolnění páry na NATURAL, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření: na 5 hodin pro režim HI nebo na 9 hodin pro režim LO. Stiskněte tlačítko START.
4. Jakmile je pokrm uvařený, opatrně vyjměte vepřové maso a vložte do velké misky. Pomocí vidliček natrhejte maso na malé kousky. Odstraňte přebytečný tuk z povrchu.
5. Vyberte program REDUCE a stiskněte tlačítko START. Vařte omáčku, dokud se nezredukuje. Vratte vepřové maso do omáčky a promíchejte.
6. Připravte salát coleslaw: smíchejte zeli, jablka a cibulku. Přidejte majonézu a sůl a promíchejte, aby se zeli obalilo.
7. Vepřové maso a zelný salát podávejte v bulkách.

Tip: Jakékoli zbytky vepřového masa lze skladovat v lednici až 3 dny a lze je podávat i s nakládanou cibulkou.

**Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.*



Hovězí guláš

Hovězí guláš



the Fast Slow GO™

-  **Doba přípravy:** 25 minut
-  **Tlakové vaření:** 60 kPa / 40 minut* / Natural Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 4 hodiny / LO: 8 hodin
-  **Počet porcí:** 4

Suroviny

3 polévkové lžíce olivového oleje, rozdělené na jednotlivé lžíce

1 kg předního hovězího masa nakrájeného na 3 cm kousky

3 žluté cibule nakrájené na 1 cm kousky

2 stroužky česneku, rozdrčené

1 čajová lžička celého kmínu

70 g rajčatového protlaku

1 polévková lžíce sladké papriky

1 polévková lžíce dijonské hořčice

60 ml červeného vína

250 ml hovězího vývaru

2 čajové lžičky soli

1 bobkový list

120 g kysané smetany

10 g listů plocholisté petržele, nasekaných nahrubo

Čerstvě mletý černý pepř, na dochucení

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj 1 polévkovou lžici oleje a polovinu hovězího masa na něm opékejte 5 minut, dokud celé nezhnědne. Vyjměte maso z hrnce a odložte ho stranou. Ohřejte druhou polévkovou lžici oleje v hrnci a opečte zbývající hovězí. Vyjměte maso z hrnce a odložte ho stranou.
2. Zahřejte zbývající olej v hrnci, přidejte cibuli a opékejte za občasného míchání asi 5 minuty, dokud nezačne měknout. Přidejte česnek a kmín, za stálého míchání opékejte 2 minuty, dokud se nerozvoní. Přidejte rajčatový protlak a vařte 2 minuty. Přidejte papriku a hořčici a promíchejte, aby se spojily; poté přidejte víno, abyste deglazovali dno.
3. Vraťte hovězí maso do vnitřní nádoby a promíchejte, aby se obalilo. Přidejte vývar, sůl a bobkový list a promíchejte. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
4. Vyberte program STEW, nastavte dobu vaření na 40 minut a režim uvolnění páry na NATURAL, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte SLOW COOK a stiskněte tlačítko START.
5. Podávejte přelité kysanou smetanou, posypané petrželkou a pepřem.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Jehněčí massaman kari

Jehněčí massaman kari



the Fast Slow GO™

-  **Doba přípravy:** 30 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 5–7 hodin / LO: 8 hodin
-  **Počet porcí:** 4

Suroviny

Na kari pastu

- 3 dlouhé červené chilli papričky, nasekané nahrubo
- 1 žlutá cibule, nasekaná nejmenno
- 2 cm dlouhý kousek čerstvého zázvoru, oloupaný, nasekaný
- 4 stroužky česneku, nasekané
- 2 stonky citronové trávy, pouze bílá část, jemně nasekané
- 2 čajové lžičky mletého koriandru
- 1 čajová lžička mletého kmínu
- 1 čajová lžička mletého kardamomu
- 1 čajová lžička mletého bílého pepře
- 1 čajová lžička mořské soli
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje

Na kari

- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 500 ml kuřecího vývaru
- 4 jehněčí kolínka (asi 1,6 kg)
- 1 kus celé skořice
- 5 tobolek kardamomu, rozříznutých
- 2 velké cibule nakrájené na plátky
- 4 listy kafrové limetky, natrhané, plus něco navíc na podávání
- 600 g brambor nakrájených na 5 cm kousky
- 300 ml kokosové smetany
- 1 polévková lžíce rybí omáčky
- 1 polévková lžíce tamarindového pyré
- Nasekané burákové ořechy, na podávání

Postup přípravy

1. **Vyrobte si kari pastu.** Smíchejte všechny přísady do kari pasty v kuchyňském robotu nebo mixéru. Dobře rozmixujte, aby vznikla pasta. Uložte stranou.
2. **Příprava kari.** Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předeřhlál. Jakmile bude předeřhlátý, vložte do něj rostlinný olej a kari pastu a za občasného míchání opékejte 5 minuty, dokud se nerozvoní.
3. Přilijte vývar pomocí vařečky, seškrábněte několikrát dno nádoby, abyste uvolnili opečenou kari pastu a vytvořili základ na kari. Přidejte jehněčí kolínka, skořici, kardamom, cibuli a listky kafrové limetky a dobře promíchejte. Přidejte brambory a promíchejte, aby se obalily omáčkou. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
4. Chcete-li použít tlakové vaření, vyberte program MEAT, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření v režimu HI na 5–7 hodin. Stiskněte tlačítko START.
5. Po dokončení vaření opatrně vyjměte kolínka a brambory z hrnce. Vložte 250 ml kokosové smetany, rybí omáčku a tamarindové pyré do hrnce. Ochutnejte a v případě potřeby dochuťte.
6. Omáčkou zalijte kolínka a brambory, pokapejte zbylými 50 ml kokosové smetany a podávejte posypané natrhanými lístky kafrové limetky a nasekanými arašidy.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Korejská hovězí žebra

Korejská hovězí žebra



-  Doba přípravy: 15 minut
-  Tlakové vaření: 80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
-  Pomalé vaření: HI: 5 hodiny / LO: 8 hodin
-  Redukce: HI: 10 minut
-  Počet porcí: 4

Suroviny

- 6 stroužků česneku, rozdrcených
- 1 polévková lžíce čerstvého zázvoru, nastrohaného najemno
- 80 ml sójové omáčky
- 125 ml hovězího vývaru
- 65 g hnědého cukru
- 30 g pasty gochujang (korejská fermentovaná červená chilli pasta)
- 1 polévková lžíce sezamového oleje
- 8 krátkých hovězích žeber (asi 1,7 kg)
- 1 čajová lžička sezamových semínek, opražených
- 3 jarní cibulky, nakrájené šikmo na plátky

Postup přípravy

1. Vložte česnek, zázvor, sójovou omáčku, vývar, cukr, pastu gochujang a sezamový olej do vnitřní nádoby a promíchejte, aby se vše spojilo. Přidejte hovězí maso a zamíchejte, aby se maso obalilo. Zavřete a zajistěte víko.
2. Chcete-li použít tlakové vaření, vyberte program MEAT, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření v režimu HI na 5 hodin. Stiskněte tlačítko START.
3. Po dokončení vaření vyjměte žebra z nádoby a seberte tuk z povrchu tekutiny.
4. Vyberte program REDUCE a stiskněte tlačítko START. Vařte za občasného míchání, dokud kapalina mírně nezhoustne.
5. Žebra podávejte s rýží, polítá kapalinou z hrnce a posypaná sezamovými semínky a cibulkou.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Hovězí polévka Pho

Hovězí polévka Pho



- Doba přípravy: 20 minut
- Tlakové vaření: 80 kPa / 1 hodina* / Natural Release
- Pomalé vaření: HI: 4 hodiny / LO: 8 hodin
- Počet porcí: 4

Suroviny

- | | |
|--|--|
| 1 polévková lžice rostlinného oleje | 2 polévkové lžice omáčky Hoisin |
| 1 kg hovězího hruď | 4 polévkové lžice rybí omáčky, plus něco navíc na podávání |
| 2 žluté cibule, nahrubo nasekané | 1 polévková lžice cukru |
| 1 hlava česneku, rozpuřená napříč | 350 g hovězí svíčkové |
| 80 g čerstvého zázvoru, nakrájeného na plátky | 250 g tenkých rýžových nudlí |
| 2 kusy celé skořice | ½ bílé cibule nakrájené na tenké plátky |
| 3 hvězdičky anýzu | 150 g fazolových klíčků |
| 1 svazek (85 g) koriandru; stonky, kořeny a listy oddělené | 1 velká červená chilli paprička, nakrájená na tenké plátky |
| 2 litry kuřecího vývaru | 4 měsíčky limety, na podávání |
| 250 ml vody | |

Postup přípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stiskněte tlačítko START, aby se hrnec předehřál. Jakmile bude předehřátý, vložte do něj olej a hruď na něm opékejte 7 minut z každé strany, dokud pořádně nezžhnědne. Vyměte maso z hrnce a odložte ho stranou.
2. Přidejte žlutou cibuli, česnek a zázvor a za občasného míchání opékejte 3 minuty, dokud nezačne vonět.
3. Přidejte koření a stonky a kořeny koriandru a za stálého míchání opékejte 1 minutu. Přidejte vývar, vodu, omáčku Hoisin, 3 lžice rybí omáčky a cukr. Vraťte hruď do hrnce. Stiskněte tlačítko STOP, abyste vypnuli program SAUTÉ/SEAR. Zavřete a zajistěte víko.
4. Vyberte program MEAT a nastavte dobu vaření na 25 minut a režim uvolnění páry na NATURAL, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte SLOW COOK a stiskněte tlačítko START.
5. Mezitím nakrájejte hovězí svíčkovou na velmi tenké plátky, zakryjte a uchovejte v chladu do podávání.
6. Po dokončení vaření seberte tuk z povrchu vývaru. Vyměte hruď a nakrájejte na tenké plátky. Vývar opatrně sceďte, vraťte do vnitřní nádoby, přidejte zbývající 1 polévkovou lžici rybí omáčky a zavřete víko, aby zůstal horký.
7. Těsně před podáváním přiveďte k varu hrnec s vodou. Vložte nudle a vařte 7 minut, dokud nezměkknou. Sceďte a propláchněte je pod studenou vodou.
8. Rozdělte nudle a plátky hovězí svíčkové do 4 servírovacích misek. Zalijte je horkým vývarem, aby se hovězí svíčková uvařila. Posypejte bílou cibulí, fazolovými klíčky, listky koriandru a chilli. Podávejte s měsíčky limetky a dochucené rybí omáčkou.

*Doba vaření nezahrnuje čas potřebný na vytvoření a uvolnění tlaku.



Kuřecí vývar

Kuřecí vývar



-  *Doba přípravy:* 10 minut
-  *Tlakové vaření:* 80 kPa / 1 hodina* / Natural Release
-  *Pomalé vaření:* HI: 4 hodiny / LO: 8 hodin
-  *Počet porcí:* 1,5– 2 litry
-

Suroviny

- 1,5 kg kuřecích kostí a/nebo kuřecích kousků
 - 1 velká cibule, oloupaná, nakrájená na čtvrtky
 - 2 mrkve, nakrájené na větší kousky
 - 2 řapíkaté celery, nahrubo nasekané
 - 1 hlava česneku, rozpůlená napříč
 - 1 čajová lžička celého černého pepře
 - 1 bobkový list
 - 2 snítky tymiánu
 - 5 snítek plocholisté petržele
 - 2 litry vody, přibližně
-

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby vložte všechny suroviny. Zalijte je vodou tak, aby sahala až k rysce maximální hladiny. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program STOCK NEBO SLOW COOCK a stiskněte tlačítko START.
3. Po dokončení vaření nechejte vývar vychladnout, dokud se s ním nebude dobře manipulovat. Poté ho scedte přes jemné síto. Dejte přes noc do lednice, aby tuk ztuhl.
4. Ztuhlou vrstvu tuku seberte a vyhodte. Použijte okamžitě nebo zmrazte v malých vzduchotěsných nádobách až na 1 měsíc.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Vývar z kostí

Vývar z kostí



-  **Doba přípravy:** 15 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 2 hodiny* / Natural Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 6 hodiny / LO: 8 hodin
-  **Počet porcí:** 2 litry
-

Suroviny

- 2 kg hovězích kostí s morkem
 - 1 mrkev, rozříznutá podélně na poloviny
 - 1 cibule, neoloupaná, nakrájená na čtvrtky
 - 2 řapíkaté celery, nahrubo nasekané
 - 1 hlava česneku, rozpůlená napříč
 - 4 snítky tymiánu
 - 1 bobkový list
 - 1 čajová lžička celého černého pepře
 - 1 polévková lžice soli
 - 2 čajové lžičky jablečného octa
 - 2 litry vody, přibližně
-

Postup přípravy

1. Předehřejte troubu na 200 °C.
2. Hovězí kosti položte na pekáč s mrkví, cibulí, celerem a česnekem; plech vložte do trouby a pečte 30 minut, dokud nezžhnědou.
3. Kostí a zeleninu vložte do hrnce, přidejte tymián, bobkový list, kuličky pepře, sůl, ocet a tolik vody, abyste dosáhli k rysce maximální hladiny. Zavíete a zajistíte víko.
4. Vyberte program STOCK a nastavte dobu vaření na 2 hodiny, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření v režimu HI na 6 hodin. Stiskněte tlačítko START.
5. Po dokončení vaření nechejte vývar vychladnout, dokud se s ním nebude dobře manipulovat. Poté ho sceďte přes jemné síto. Dejte přes noc do lednice, aby tuk ztuhl.
6. Ztuhlou vrstvu tuku seberte a vyhodte. Použijte okamžitě nebo zmrazte v malých vzduchotěsných nádobách až na 1 měsíc.
7. Před podáváním vývar ohřejte.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Zeleninový vývar

Zeleninový vývar



-  **Doba přípravy:** 10 minut
-  **Tlakové vaření:** 80 kPa / 15 minut* / Natural Release
-  **Pomalé vaření:** HI: 2 hodiny / LO: 4 hodin
-  **Počet porcí:** 2,5 litry
-

Suroviny

2 velké cibule, neoloupané a rozpůlené
4 řapíkaté celery, nahrubo nasekané
2 velké mrkve, nahrubo nasekané
200 g žampionů, rozpůlených
1 hlava česneku, rozpůlená napříč
1 čajová lžička celého černého pepře
1 bobkový list
2 snítky tymiánu
6 snítek plocholisté petržele
2,5 litry vody, přibližně

Postup přípravy

1. Do vnitřní nádoby vložte všechny suroviny kromě vody. Nalijte dostatek vody, aby sahala až k rysce maximální hladiny. Zavřete a zajistěte víko.
2. Vyberte program STOCK a nastavte dobu vaření na 15 minut a režim uvolnění páry na NATURAL, chcete-li použít tlakové vaření, NEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte dobu vaření: na 2 hodiny pro režim HI nebo na 4 hodiny pro režim LO. Stiskněte tlačítko START.
3. Po dokončení vaření nechejte vývar vychladnout, dokud se s ním nebude dobře manipulovat. Poté ho sceďte přes jemné síto. Ihned spotřebujte, nebo zmrazte. Použijte do 3 dnů nebo dejte zmrazit v malých vzduchotěsných nádobách až na 1 měsíc.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Jogurt řeckého typu

Jogurt řeckého typu



-  Doba přípravy: 10 minut
-  Jogurt: 83 °C 10 minut / 43 °C 6 hodin
-  Počet porcí: 1 litr

Suroviny

2 litry plnotučného mléka

**120 g plnotučného přírodního jogurtu s živými
a aktivními kulturami**

Postup přípravy

1. Nalijte mléko do vnitřní nádoby. Vyberte program YOGHURT, zavřete a zajistěte víko a stiskněte tlačítko START. Mléko se zahřeje a hrnec bude udržovat teplotu po dobu asi 10 minut.
2. Když teplota začne klesat, otevřete víko a nechte mléko chladnout asi 1 hodinu 30 minut.
3. Když zazní upozornění, že mléko vychladlo, opatrně odstraňte škráloup, který se vytvořil na povrchu mléka.
4. Jogurt s živými kulturami dejte do nádoby s 250 ml vychlazeného mléka a promíchejte. Přidejte směs do vnitřní nádoby a promíchejte. Zavřete a zajistěte víko.
5. Nastavte čas na 6 hodin a stiskněte tlačítko START, abyste zahájili zrání jogurtu. Čím déle jogurt bude zrát, tím kyselejší bude.
6. Když zazní upozornění, že zrání jogurtu skončilo, vyjměte vnitřní nádobu z hrnce.
7. Cedník vyložte plátnem nebo utěrkou, které jste propláchnuli ve studené vodě a vyždímali. Umístěte cedník nad misku. Jogurt přelijte do cedníku a dejte do lednice alespoň na 3 hodiny nebo přes noc, aby odkapal.
8. Jogurt přendejte do sterilizovaných sklenic, v lednici ho můžete skladovat až 2 týdny.

Tip: Chcete-li si připravit sýr labne, po zrání přidejte do jogurtu 1 lžičku soli a nechejte ho odkapat přes noc.



Jogurt s medem

Jogurt s medem



-  **Doba přípravy:** 10 minut
-  **Jogurt:** 83 °C 10 minut / 43 °C 6 hodin
-  **Počet porcí:** 2 litry
-

Suroviny

2 litry plnotučného mléka

160 g medu

**120 g plnotučného přírodního jogurtu s živými
a aktivními kulturami**

Postup přípravy

1. *Nalijte mléko do vnitřní nádoby. Vyberte program YOGHURT, zavřete a zajistěte víko a stiskněte tlačítko START. Mléko se zahřeje a hrnec bude udržovat teplotu po dobu asi 10 minut.*
2. *Když teplota začne klesat, otevřete víko a nechte mléko chladnout asi 1 hodinu 30 minut.*
3. *Když zazní upozornění, že mléko vychladlo, opatrně odstraňte škrálop, který se vytvořil na povrchu mléka.*
4. *Med a jogurt s živými kulturami dejte do nádoby s 250 ml vychlazeného mléka a promíchejte. Přidejte směs do vnitřní nádoby a promíchejte. Zavřete a zajistěte víko.*
5. *Nastavte čas na 6 hodin a stiskněte tlačítko START, abyste zahájili zrání jogurtu. Čím déle jogurt bude zrát, tím kyselejší bude.*
6. *Když zazní upozornění, že zrání jogurt skončilo, vyjměte vnitřní nádobu z hrnce. Zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice na 8 hodin nebo přes noc, aby se uležel.*
7. *Jogurt přendejte do sterilizovaných sklenic, v lednici ho můžete skladovat až 2 týdny.*
8. *Podávejte s granolou a bobulovým ovocem.*



Čokoládový fondant

Čokoládový fondant



 Doba přípravy: 15 minut

 Tlakové vaření: 60 kPa / 5 minut* / Auto Quick Release

 Počet porcí: 4

Suroviny

115 g nesoleného másla, nakrájeného, plus něco navíc
na vymazání

50 g cukru krupice

75 g hladké mouky

100 g moučkového cukru

½ čajové lžičky soli

120 g 70% hořké čokolády, nasekané

2 velká vejce o pokojové teplotě

2 velké žloutky o pokojové teplotě

Vanilková zmrzlina, na podávání

Maliny, na podávání

Postup přípravy

1. Máslem vymažte čtyři 100ml zapékací misky. Jejich dno a boky vysypte cukrem. Přebytečný cukr vyklepejte.
2. Mouku, moučkový cukr a sůl prosejte do mísy a dejte stranou.
3. Vložte čokoládu a máslo do misky vhodné do mikrovlnné trouby. Zahřívejte v mikrovlnné troubě na vysoký výkon po dobu 20 sekund, míchejte vařečkou, dokud se čokoláda nerozpustí a nebude hladká.
4. Přidejte vejce a žloutky do čokoládové směsi a míchejte dohladka. Zpočátku může směs vypadat rozdělená, ale pokračujte v míchání, dokud nebude zcela homogenní. Přidávejte prosáté ingredience, dokud se vše nespojí.
5. Směs rozdělte rovnoměrně do 4 zapékacích misek.
6. Vložte nástavec na přípravu v páře do vnitřní nádoby a nalijte do ní 250 ml vody. Položte misky na nástavec. Zavřete a zajistěte víko.
7. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 60, dobu vaření na 5 minut a režim uvolnění páry na **AUTO QUICK**. Pak stiskněte tlačítko **START**.
8. Po dokončení vaření opatrně vyjměte zapékací misky z hrnce. Nechejte misky 5 minut odstát, než je vyklopíte na servírovací talíře. Podávejte se zmrzlinou a malinami.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.



Citronový nákyp s borůvkovým kompotem

Citronový nákyp s borůvkovým kompotem



 **Doba přípravy:** 20 minut

 **Tlakové vaření:** 20 kPa / 55 minut* / Auto Quick Release

 **Redukce:** HI: 3 minuty

 **Počet porcí:** 4

Suroviny

Na citronový nákyp

150 g nesoleného másla o pokojové teplotě, plus něco navíc na vymazání

150 g hladké mouky

1 čajová lžička prášku do pečiva

½ čajové lžičky soli

150 g cukru krupice

80 g citronového tvarohu

1 polévková lžice nastrouhané citronové kůry

3 velká vejce o pokojové teplotě

60 ml mléka o pokojové teplotě

Cukr moučka na poprášení

Šlehačka, na podávání

Na borůvkový kompot

250 g borůvek

50 g cukru krupice

1 polévková lžice vody

Postup přípravy

1. Příprava citronového nákypu. Nádobu na nákyp o objemu 1,5 litru (průměr 17 cm x hloubka 12 cm) vymažte máslem.
2. Mouku, prášek do pečiva a sůl prosejte dohromady.
3. Do mísy stolního mixéru dejte máslo a moučkový cukr a šlehejte při střední rychlosti 4 minuty, dokud nezískáte světlou a nadýchanou hmotu. Přidejte citronový tvaroh a kůru a šlehejte, dokud se nespojí. Po jednom přidejte vejce, mezi každým přidáváním šlehejte. Přidejte polovinu moučné směsi, prošlehejte, aby se vše spojilo. Přidejte mléko a zbývající mouku a šlehejte, dokud se nespojí.
4. Lžící nalijte směs do vymazané nádoby a povrch zarovnejte.
5. Vložte nástavec na přípravu v páře vzhůru nohama do vnitřní nádoby a nalijte do ní 1 litr vody. Položte nádobu s nákypem na nástavec. Zavřete a zajistěte víko.
6. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 20, dobu vaření na 55 minut a režim uvolnění páry na **AUTO QUICK**. Pak stiskněte tlačítko **START**.
7. Až bude vaření dokončeno, opatrně vyjměte nádobu s nákypem z hrnce. Nechejte stát asi 10 minut, než nákyp vyklopíte na servírovací talíř.
8. Mezitím vyjměte nástavec, vylijte vodu a osušte vnitřní nádobu a vraťte ji do elektrického hrnce.
9. Uvařte si borůvkový kompot. Vložte borůvky do vnitřní nádoby, přidejte cukr a vodu a dobře promíchejte.
10. Vyberte program **REDUCE**, nastavte dobu vaření na 3 minuty a stiskněte tlačítko **START**. Za občasného míchání uvařte borůvkový kompot.
11. Nákyp přelijte kompotem, poprašte moučkovým cukrem a podávejte se šlehačkou.

*Doba vaření nezahrnuje časy potřebné na vytvoření a uvolnění tlaku.