



Už stačí jen nastavit ten správný čas.

*Seznámení s výrobkem a kuchařka oblíbených receptů
pro multifunkční tlakový hrnec the Fast Slow Pro™*

Heston Blumenthal je světově proslulý šéfkuchař a majitel restaurace „The Fat Duck“, oceněné 3 michelinskými hvězdami, a je rovněž průkopníkem molekulární gastronomie. Jeho kreativita a vášeň pro vědu vedly k tomu, že se stal jedním ze světových mistrů kulinářské gastronomie.

Způsob jeho myšlení je vše dopodrobna prozkoumat a je znám tím, že posouvá hranice tradičního vaření a zavádí nové kulinářské techniky. Jeho restaurace je proslulá nejen svým osobitým přístupem k zážitkové gastronomii, ale také stálou inspirací dějinami britské gastronomie.

Úsilí přinášet nové technologie, vědecké poznatky a větší porozumění do svého vaření jej přivedla ke spolupráci s mnoha univerzitami a stal se také členem „The Royal Academy of Culinary Arts“ a „The Royal Society of Chemistry“. Byl rovněž jmenován společností RSC jako jeden ze 175 „Faces of Science“ (Tvář vědy). Vedle své restaurace má Heston na kontě několik úspěšných pořadů v televizi a kuchařek. Je nositelem Řádu britského impéria (OBE - Order of the British Empire) za svůj přínos a služby britské gastronomii.



Každý miluje vaření v jednom hrnci – je to jednoduchá a snadná příprava masa, při které i nejtušší kousky dokonale změknou, a vy si budete moci vychutnat opravdovou chuť masa.

Bojujeme za tento způsob přípravy a jedním z nejlepších pomocníků v kuchyni, který právě toto dokáže, je tlakový hrnec.

Díky tlakovému hrnci připravíte mimořádně lahodné jídlo a získáte maximální chuť ze všech surovin. A díky speciálnímu utěsnění víka zůstanou všechny vůně a chutě uvnitř, nikam se nevypaří. Tlakový hrnec připravuje potraviny při teplotě vyšší než 100 °C a to má dvě obrovské výhody; zaprvé dokáže vytvořit takové prostředí, ve kterém se tvoří složitější chutě.

A zadruhé dokáže zkrátit dobu přípravy až o dvě třetiny.

Proto je ideálním pomocníkem v naší rychlé době.

Díky multifunkčnímu tlakovému hrnci the Fast Slow Pro™ získáte dvě výhody v jednom. A to tlakový hrnec a hrnec na pomalé vaření; kdykoliv tak už dosáhnete jen těch nejlepších výsledků.



Vývary a polévky

Zeleninový vývar
 Kuřecí vývar
 Hovězí vývar
 Vývar z mořských plodů
 Pho Ga
 Krémová rajčatová polévka
 Bramborová polévka s pórkem

Obiloviny

Milánské rizoto
 Houbové rizoto se slaninou
 Dýňové rizoto se šalvějí a kozím sýrem
 Zeleninové biryani
 Ovesná kaše s datlemi a jablkem
 Kokosová hnědá rýže



Luštěniny a zelenina

Pečené fazole
 Polévka z bílých fazolí
 Salát z quinoa a červené řepy
 Hummus
 Ratatouille
 Artyčoky – 3krát jinak
 Plněné artyčoky
 Dip z artyčoků a špenátu
 Nakládané artyčoky
 Šťouchané brambory
 Vařené brambory
 Bramborové gnocchi



Maso a drůbež

Boloňská omáčka s pancettou a šalvějí
 Hovězí chilli s fazolemi
 Slaný koláč z hovězího masa a piva Guinness
 Jehněčí massaman kari
 Žebra tacos
 Tradiční dušené hovězí maso
 Bylinkové kuře
 Kuře adobo
 Trhané vepřové maso
 Tajine z marinovaného kuřete a zelených oliv
 Dušené hovězí po provensálsku



Dezerty

Zapečené croissantsy s fíkovým džemem
 Pomerančový cheesecake
 Čokoládový fondant

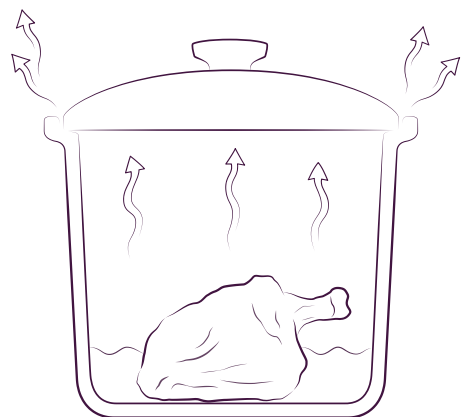


*Jak rozeznáte správný
TLAK,
TEPLOTU
A DOBU PŘÍPRAVY
*různých potravin?**

Chutnější díky tlaku.

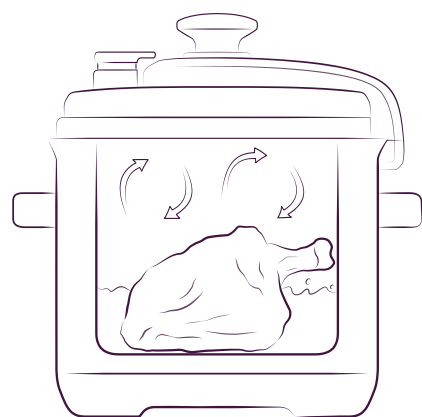
Teplota během přípravy nikdy nepřesáhne 100 °C

Pára uniká



Neutěsněný způsob přípravy

Pára neuniká a vytváří tlak na potraviny, teplota stoupá nad 100 °C



Utěsněný způsob přípravy

Když si připravujeme nákupní seznam a občas i v obchodě, přecházíme takové kousky masa, jako jsou kliška nebo plecko, protože se nepřipravují snadno. Díky většímu množství tzv. pojivové tkáně máme dojem, že je maso tuhé a nepoživatelné, pokud jej nesprávně nebo nedostatečně uvaříme.

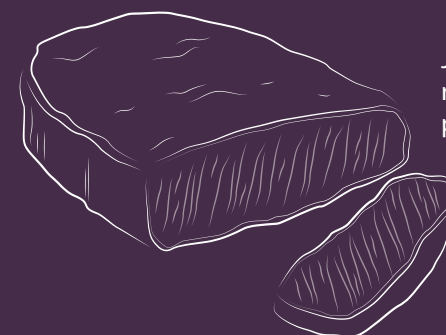
Grilováním nebo pečením se povrch masa může vysušit a nemusí celé dostatečně změkknout. Naopak pokud maso nejprve zprudka opečeme a pak dostatečně dlouho dusíme, můžeme připravit velmi lahodný pokrm, neboť se maso dostatečně propeče, není spálené ani vysušené.

Problémem ale je, že tento způsob přípravy je velmi časově náročný. To je dáno bodem varu vody, která v naší zeměpisné šířce dosahuje 100 °C. A proto potraviny, které vaříte ve vodě nebo v páře, nikdy nepřesáhnou teplotu 100 °C.

Příprava v tlakovém hrnci je unikátní forma vaření, která vám umožní připravovat potraviny o daleko vyšší teplotě, než je bod varu, v porovnání se standardním způsobem přípravy. Tlakový hrnec vytváří utěsněné prostředí a nedochází k úniku páry, která se uvolňuje během přípravy. Jak se pára hromadí, vyvíjí se i tlak, který působí na potraviny v hrnci. Díky tomu teplota přípravy stoupá vysoko nad 100 °C.

Tip: Čím vyšší je teplota uvnitř tlakového hrnce, tím kratší bude doba přípravy. Tlakový hrnec dokáže zkrátit dobu přípravy až o dvě třetiny v porovnání s tradiční přípravou potravin. Pokud budete připravovat svůj oblíbený recept nově v tlakovém hrnci, použijte menu na displeji k nastavení doby přípravy.

Křehký díky době přípravy.



Jednotná struktura reaguje na způsob přípravy stejně

Libové maso je chutnější díky vyšší teplotě přípravy

Správně uvažené maso je ve všech částech měkké, křehké a současně šťavnaté. To může být občas velká výzva, jelikož maso během přípravy velmi rychle uvolňuje šťávu. Steak na propečení medium je hotový, až když teplota uvnitř masa dosáhne 65 °C, ale už při 40 °C se bílkoviny v mase stahují a uvolňují z něj šťávu. A při 70 °C už je maso téměř bez šťávy, výrazně se zmenší a je tuhé.

Nicméně všechny druhy a kousky masa nelze připravovat stejným způsobem, při stejné nebo podobné teplotě. Pokud porozumíte druhům masa, jejich vlastnostem a struktuře, dokážete zvolit správný způsob přípravy pro vybraný druh masa. A vždy dosáhnete vynikajících výsledků.

Měkčí nebo libové kousky masa, jako jsou roštěná, kýta nebo hrudí, jsou nejsnadnější na přípravu. Vyžadují krátký a rychlý způsob přípravy. V libovém mase je velmi málo pojivové tkáně, proto je struktura jeho masových vláken převážně jednotná. A díky této jednotné struktuře bude maso reagovat jednotně na způsob přípravy. Zvolte proto rychlý způsob přípravy při vyšší teplotě.



Pojivová vlákna zůstanou tuhá a nepoživatelná, pokud je nesprávně nebo nedostatečně uvaříte

Kousky tužšího šlachovitého masa je vhodné připravovat v tlakovém hrnci nebo hrnci na pomalé vaření

Tužší kousky masa, jako jsou kliška nebo plecko, se nepřipravují snadno. Takové druhy masa obsahují mimo kvalitního libového masa i hodně pojivové tkáně, a můžeme mít dojem, že je maso tuhé a nepoživatelné, pokud jej nesprávně nebo nedostatečně uvaříme.

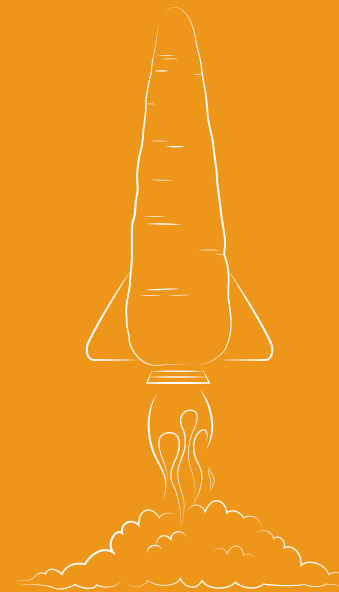
Stavebním prvkem pojivového vlákna je kolagen, který po správném a důkladném uvaření tvoří velmi výživově hodnotnou tekutinu, které říkáme želatina. Nejúčinnějším způsobem, jak správně uvolnit z pojivové tkáně kolagen, je dlouhá doba přípravy o teplotě okolo 70 °C. Pokud byste takto připravovali libové maso, bylo by vysušené. Naopak tuk a uvolněný kolagen ve formě želatiny pomáhají dosáhnout těch nejlepších výsledků – maso bude křehké a šťavnaté.

Tip: Během přípravy v tlakovém hrnci nebo hrnci na pomalé vaření dochází k velmi malému až žádnému úniku páry. Po dokončení přípravy masa vyberte funkci REDUCE, abyste ze šťávy připravili lahodnou a chutnou omáčku.



Vývary a polévky

Dodejte si energii.



Příprava v tlakovém hrnci zvýrazňuje chuť vývaru

Vývar je základem hned několika pokrmů, a proto je důležité získat veškeré cenné látky z jeho surovin. Pokud vývar připravujete v kuchyni na plotýnce, naplní vás vůně ze surovin celou kuchyň, ale tyto vůně jsou součástí chuti vývaru a právě o ty přicházíte.

Jelikož je víko tlakového hrnce pevně utěsněno, pára ani vůně nemohou uniknout a zůstávají uvnitř. Srážejí se na vnitřní straně víka a ve formě kapek padají zpět do vývaru. Tím mu dodávají jeho charakteristickou chuť a vůni. Jak se pára hromadí, vyvíjí se i tlak, který působí na potraviny v hrnci. Díky tomu teplota přípravy stoupá vysoko nad 100 °C, aniž by došlo k varu vody.

Tím se zrychluje nejen způsob přípravy, ale vůně a chuť jsou daleko komplexní a intenzivnější (v hrnci dochází k tzv. Maillardově reakci, která se většinou odehrává při teplotě 120 °C).



Opatrně uvolní tlak z hrnce a uchová veškerou chuť

Ale o všechno můžete přijít při uvolňování tlaku z hrnce. Jak se snižuje tlak, molekuly vody potřebují daleko méně energie k uvolnění do atmosféry, což vede k velmi rychlému ohřevu. Při tomto víření dochází k rozpouštění olejů a malých kousků surovin ve vývaru, vývar může být zakalený, ale hlavně může dojít k uvolnění nadměrného množství vůně a chuti do okolí hrnce, jak je pára vypouštěna skrz ventil.

Tip:

Pokud si chcete uchovat všechnu vůni a chuť ve vývaru, použijte přirozený způsob uniku páry z hrnce (nastavení Natural). Tento způsob uchová cennou vůni uvnitř hrnce. Vůně obsažená v páře z kondenzuje na vnitřní straně víka a v podobě kapek skape do vývaru. Naopak pokud potřebujete rychle připravit polévku, zvolte nastavení Auto Quick. Toto nastavení rychle a účinně uvolní páru z hrnce a zabrání případnému převaření potravin.



Zeleninový vývar

🕒 Doba přípravy: 5 minut

🐇 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 15 min / Natural

🍲 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 4–6 hodin na nastavení HI; 6–8 hodin na nastavení LO

🍲 Na 2,5 l

2 velké cibule neoloupané a rozpůlené
 4 řapíkaté celery nakrájené na 3 cm kousky
 2 velké oloupané mrkve nakrájené na 3cm kousky
 200 g rozpůlených žampionů
 1 hlava česneku rozpůlená napříč
 1 lžička celého černého pepře
 1 bobkový list
 2 snítky čerstvého tymiánu
 6 snítek plocholisté petržele
 2,5 l studené vody

1. Vložte všechny suroviny do hrnce.
2. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení STOCK. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 15 minut.
3. Jakmile je vývar uvařený, nechte jej vychladnout a poté slijte přes jemné síto. Ihned spotřebujte, nebo uložte do chladničky. Vývar spotřebujte do týdne, nebo nalijte do vzduchotěsné dózy a v mrazáku můžete skladovat až 1 měsíc.

Hovězí vývar

🕒 Doba přípravy: 25 minut

🐇 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 60 min / Natural

🍲 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 4–6 hodin na nastavení HI; 6–8 hodin na nastavení LO

🍲 Na 2,5 l

2 lžíce olivového oleje
 1,5 kg hovězích kostí
 2 lžičky rajčatové pasty
 1 velké cibule neoloupané a nakrájené na čtvrtiny
 1 mrkev nakrájená na menší kousky
 1 řapíkatý celer nakrájený na menší kousky
 2 neoloupané stroužky česneku
 10 kuliček černého pepře
 1 bobkový list
 2 snítky čerstvého tymiánu
 2,5 l studené vody

1. Vyberte program SEAR a nechte hrnec přehřát. Rozehřejte olej a po částech opečte hovězí kosti ze všech stran, 3–4 minuty na každé straně. Kostí položte na menší plech nebo velký talíř.
2. Do hrnce vložte rajčatovou pastu, cibuli, mrkev a řapíkatý celer. Dobře zamíchejte, aby rajčatová pasta obalila ostatní suroviny. Opečte dozlatova 5–7 minut.
3. Přidejte kosti se štávou, která se z nich uvolnila. Přidejte zbývající suroviny.
4. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení STOCK.
5. Jakmile je vývar uvařený, nechte jej vychladnout a poté slijte přes jemné síto. Nechte přes noc odležet v chladničce, aby se tuk vysrážel na povrchu a ztuhl. Vrstvu tuku odstraňte a vyhodte. Vývar okamžitě spotřebujte, nebo nalijte do vzduchotěsné dózy a v mrazáku můžete skladovat až 1 měsíc.

Kuřecí vývar

🕒 Doba přípravy: 5 minut

🐇 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 60 min / Natural

🍲 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–4 hodiny na nastavení HI; 4–6 hodin na nastavení LO

🍲 Na 2,5 l

1,5 kg kuřecích kostí a/nebo kuřecích kousků
 1 velké cibule nakrájená na čtvrtiny
 2 mrkve nakrájené na menší kousky
 2 řapíkaté celery nakrájené na menší kousky
 2 neoloupané stroužky česneku
 10 kuliček černého pepře
 1 bobkový list
 2 snítky čerstvého tymiánu
 5 snítek plocholisté petržele
 2,5 l studené vody

1. Vložte všechny suroviny do hrnce.
2. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení STOCK.
3. Jakmile je vývar uvařený, nechte jej vychladnout a poté slijte přes jemné síto. Nechte přes noc odležet v chladničce, aby se tuk vysrážel na povrchu a ztuhl. Vrstvu tuku odstraňte a vyhodte. Vývar okamžitě spotřebujte, nebo nalijte do vzduchotěsné dózy a v mrazáku můžete skladovat až 1 měsíc.

Vývar z mořských plodů

🕒 Doba přípravy: 10 minut

🐇 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 10 min / Natural

🍲 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 1–3 hodiny na nastavení HI; 2–4 hodiny na nastavení LO

🍲 Na 2,5 l

1 lžíce olivového oleje
 1 kg opláchnutých rybích hlav/kostí
 50 g snítek fenyklu nasekaných (volitelné)
 1 malý pórek – pouze bílá a světlé zelená část dobře omytá a nakrájená na menší kousky
 2 snítky čerstvého tymiánu
 4 snítky plocholisté petržele
 ¼ šálku bílého vína
 2,5 l studené vody

1. Vyberte program SEAR a nechte hrnec přehřát. Rozehřejte olej, kosti vložte do hrnce a opečte dozlatova (kosti nesmí zhnědnout) 2–4 minuty. Přidejte zbývající suroviny.
2. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení STOCK. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 10 minut.
3. Jakmile je vývar uvařený, nechte jej vychladnout a poté slijte přes jemné síto. Nechte přes noc odležet v chladničce, aby se tuk vysrážel na povrchu a ztuhl. Vrstvu tuku odstraňte a vyhodte. Vývar okamžitě spotřebujte, nebo nalijte do vzduchotěsné dózy a v mrazáku můžete skladovat až 1 měsíc.

Pho Ga (vietnamská nudlová kuřecí polévka)

🕒 Doba přípravy: 15 min

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 20 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–5 hodin na nastavení HI; 4–6 hodin na nastavení LO

🍴 4 porce

2 lžíce rostlinného oleje
2 rozpůlené cibule
5 cm kousek zázvoru, oloupaný
1 malá snítka koriandru
3 plody anýzu
1 kus skořice
4 stroužky česneku
1 lžička fenyklových semínek
1 lžička semínek koriandru
60 ml rybí omáčky
1 lžíce třtinového cukru
2 l kuřecího vývaru se sníženým obsahem soli
1 kg kuřecích stehen

Na podávání

4 porce předvařených nudlí pho
1 malá bílá cibule nakrájená na tenké plátky
2 jarní cibulky nakrájené na tenké plátky

Doporučená ozdoba

100 g směsi bylinek (koriandr, bazalka, máta)

160 g fazolových klíčků

Thajská chilli paprička nakrájená na tenké plátky

Limetka nakrájená ve tvaru klínku

Omáčka hoisin, omáčka sriracha

1. Vyberte program SEAR a nechte hrnec předehřát. Rozehřejte rostlinný olej a opečte cibuli a zázvor. Opékejte dozlatova 5 minut.
2. Přidejte koriandr, anýz, skořici, česnek, semínka fenyklu, semínka koriandru, rybí omáčku, cukr a kuřecí vývar. Dobře promíchejte. Přidejte kuřecí stehna.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení SOUP.
4. Jakmile je polévka uvařena, vyndejte kuřecí stehna na talíř a rozeberte maso. Scedte vývar přes jemné síto a pevné části vyhodte. Odstraňte veškerou pěnu. Okořeňte podle chuti rybí omáčkou a cukrem.
5. Do polévkových misek vložte předvařené nudle, kuřecí maso, cibuli a jarní cibulku. Přelijte hotovým vývarem a ozdobte podle svých představ.



Krémová rajčatová polévka

🕒 Doba přípravy: 5 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 15 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–5 hodin na nastavení HI; 4–6 hodin na nastavení LO

🍴 6–8 porcí

60 g nesoleného másla
1 velká cibule, nasekaná
½ nakrájené mrkve
1 rozdrčený stroužek česneku
1,5 kg zralých rajčat nakrájených na kousky
2 lžička mořské soli
½ lžičky čerstvě mletého černého pepře
1 snítka čerstvého tymiánu
125 ml kuřecího vývaru nebo vody
20 g nasekané čerstvé bazalky + trochu navíc na ozdobu
180 ml smetany nebo mléka

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec předehřát. Rozehřejte máslo, až se začnou tvořit malé bubliny, přidejte cibuli a mrkev. Opékejte doměkka, asi 5 minut. Přidejte česnek a opékejte ještě 1 minutu.
2. Přidejte rajčata, sůl, pepř, snítka tymiánu, vývar nebo vodu. Důkladně promíchejte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení SOUP. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 15 minut.
4. Jakmile je polévka uvařena, vyjměte a vyhodte snítka tymiánu. Přidejte nasekanou bazalku a rozmixujte polévku. Přidejte smetanu nebo mléko a okořeňte podle chuti. Dobře promíchejte.
5. Podávejte s nakrájenou bazalkou.

Bramborová polévka s pórkem

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 15 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–5 hodin na nastavení HI; 4–6 hodin na nastavení LO

🍴 4 porce

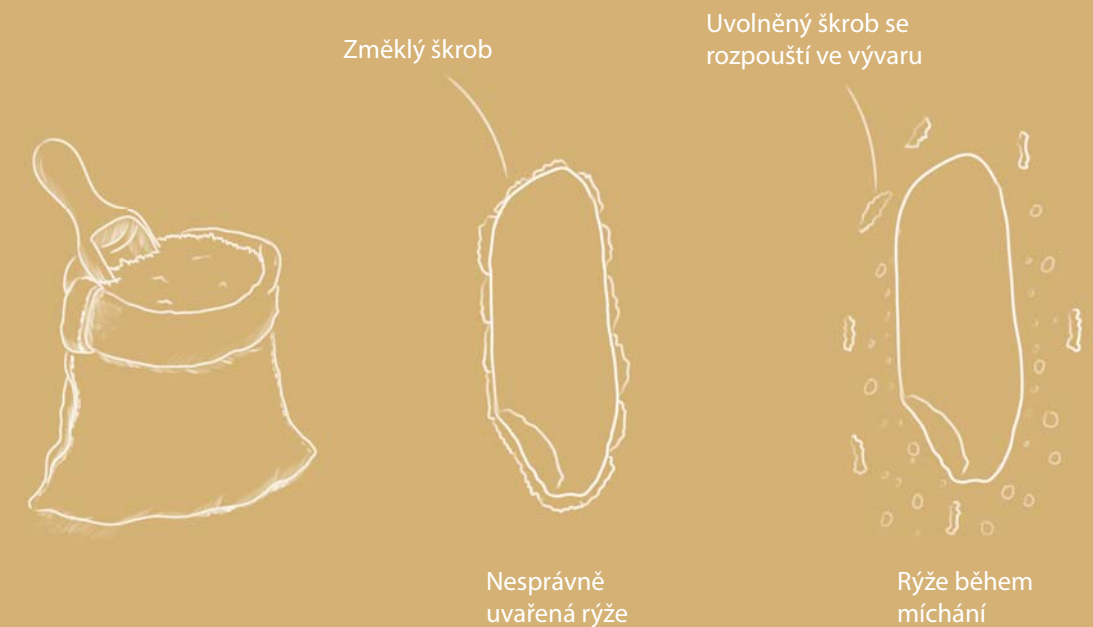
40 g nesoleného másla
4 středně velké pórky – pouze bílá a světle zelená část dobře omytá a nakrájená na menší kousky
1 menší řapíkatý celer nakrájený na kousky
1 kg oloupaných brambor nakrájených na 3 cm kousky
½ bobkového listu
1 snítka čerstvého tymiánu
1 l vody
2 lžičky mořské soli
125 ml tučné smetany
Čerstvě mletý černý pepř
Nasekaná pažitka na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení MED a nechte hrnec předehřát. Rozehřejte máslo, až se začnou tvořit malé bubliny, přidejte pórek a řapíkatý celer. Opékejte doměkka asi 5–7 minut, ale nesmí se spálit.
2. Přidejte zbývající suroviny s výjimkou smetany. Dobře zamíchejte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení SOUP. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 15 minut.
4. Jakmile je polévka uvařena, vyjměte bobkový list, tymián a polévku rozmixujte. Přidejte smetanu a osolte a dochuťte čerstvě mletým pepřem.
5. Podávejte s nasekanou pažitkou.





Rizoto – snadno a rychle



Pokud jste někdy vařili rizoto, víte, že jej musíte stále míchat a dávat pozor, abyste jej nepřipálili. A pokud jej nemícháte, výsledkem je velmi mdlé rizoto nelichotivého vzhledu a nevalné chuti.

Mícháním dochází k tomu, že se zrnka rýže o sebe otírají a narážejí do sebe, a tím uvolňují škrob v buněčných stěnách. Jak se škrob uvolňuje, rizoto pomalu houstne a vytváří se jeho typická krémová chuť a struktura.

Stálým mícháním také bráníte tomu, aby se ze škrobu stal gel a vytvořily se hrudky. Klíčem k dokonalému rizotu není jen míchání, ale také stálá teplota během přípravy. Je rovněž důležité, aby každé zrnko rýže bylo dostatečně dlouho namočené ve vývaru. Celková doba přípravy dokonalého rizota může trvat i 45 minut, což představuje 45 minut stálého míchání, po kterém vás může i rozbolet loket.

Tip:
Program Risotto tlakového hrnce je sestaven tak, že přesně ovládá teplotu. Ta vytváří drobné bublinky v rýži, zrnka rýže se o sebe otírají a narážejí do sebe, a tím se uvolňuje škrob v buněčných stěnách. Dokážete tak jednoduše bez míchání připravit vynikající rizoto.



Dýňové rizoto se šalvějí a kozím sýrem

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍽️ 4–6 porcí

1 kg oloupané dýně a nakrájené na 1½ cm kousky
 1 lžice olivového oleje
 50 g másla
 1 cibule, nasekaná najemno
 2 rozdrcené stroužky česneku
 400 g rýže Arborio
 125 ml suchého bílého vína
 1,25 l kuřecího vývaru
 15 g čerstvých lístků šalvěje
 40 g najemno nastrohaného kozího sýra pecorino
 150 g čerstvého kozího sýra
 Smažené lístky šalvěje na ozdobu
 Sůl a pepř na dochucení

1. Předehřejte troubu na 200 °C.
2. Pokapejte dýni olivovým olejem a osolte a opepřete. Rozložte dýni na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15–20 minut. Vyjměte a uchovejte v teple.
3. Postupujte dále podle receptu na „Milánské rizoto“, nahraďte šafrán lístky šalvěje a parmezán sýrem pecorino. Přidejte polovinu opečené dýně a osolte a opepřete.
4. Podávejte v servírovací misce ozdobené zbývající dýní, nakrájeným kozím sýrem a smaženými lístky šalvěje.

Milánské rizoto

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍽️ 4–6 porcí

1 lžice olivového oleje
 50 g másla
 1 cibule nasekaná najemno
 2 rozdrcené stroužky česneku
 400 g rýže Arborio
 125 ml suchého bílého vína
 1,25 l kuřecího vývaru
 Špetka šafránu
 40 g najemno nakrájeného parmezánu + navíc na ozdobu
 Sůl a pepř na dochucení

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení MED a nechte hrnec předehřát. Nalijte do hrnce olivový olej s polovinou másla, přidejte cibuli a opékejte 3–5 minut.
2. Přidejte česnek a rýži a za stálého míchání vařte ještě 2–3 minuty. Nalijte víno a vařte, až se asi polovina zredukuje. Přidejte 1 l vývaru a nasypete trochu šafránu.
3. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení RISOTTO.
4. Jakmile je rizoto hotové, přimíchejte zbývající vývar, parmezán a zbývající máslo. Osolte a opepřete a podávejte s parmezánem.

Houbové rizoto se slaninou

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 40 kPa / 7 min / Auto Quick

🍽️ 4–6 porcí

1 lžice olivového oleje
 150 g nakrájené slaniny
 1 cibule, nasekaná najemno
 200 g tmavých žampionů nakrájených na plátky
 1 lžice čerstvých listů tymiánu
 2 rozdrcené stroužky česneku
 400 g rýže Arborio
 125 ml suchého bílého vína
 1,25 l kuřecího vývaru
 40 g najemno nakrájeného parmezánu + navíc na ozdobu
 25 g másla
 Sůl a pepř na dochucení

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec předehřát. Nalijte do hrnce olej a opečte slaninu asi 2–3 minuty, až se vypeče tuk. Přidejte cibuli, houby a polovinu tymiánu. Opékejte doměkka, asi 5 minut.
2. Postupujte dále podle receptu na „Milánské rizoto“ od kroku 2.
3. Podávejte s parmezánem a zbývajícími lístky tymiánu.





Zeleninové biryani

🕒 Doba přípravy: 15 minut

🍳 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 6 porcí

4 lžíce přepuštěného másla nebo rostlinného oleje
1 červená cibule nakrájená na kousky
2 cm kousek zázvoru oloupaný a nastrouhaný
2 rozdrčené stroužky česneku
300 g brambor, nakrájených na asi 1 cm kousky
300 g růžiček květáku
150 g zelených fazolek nakrájených na 2 cm kousky
120 g mraženého hrášku
2 lžičky mletého koriandru
1 lžička celého kmínu
1 lžička mleté kurkumy
½ lžičky mletého chilli
2 lžičky koření garam masala
140 g rajčatového protlaku
250 ml zeleninového vývaru
500 ml bílého hustého jogurtu
2 lžičky mořské soli
300 g rýže basmati omyté a okapané
2 snítky čerstvých lístků kari (volitelné)
Jogurt na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ a nechte hrnec předehřát. Přidejte 2 lžíce přepuštěného másla, nechte rozehřát a přidejte cibuli. Opékejte dozlatova a doměkka, asi 5 minut. Přidejte zázvor a česnek a opékejte 1–2 minuty.
2. Přidejte brambory a květák a opékejte ještě 5 minut.
3. Nakonec přidejte zbývající zeleninu, koření, rajčatový protlak, zeleninový vývar a dobře zamíchejte. Přiveďte k varu a poté snižte nastavení teploty na MED nebo LO.
4. Opatrně přimíchejte jogurt a 2 lžičky soli. Vyjměte polovinu zeleninové směsi, nalijte do misky a uložte stranou.
5. Přisypte polovinu rýže na zeleninu. Rýže by měla zakrývat zeleninu rovnoměrně. Na rýži vložte zbývající zeleninu a nakonec nasypete zbývající rýži.
6. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení RICE.
7. Jakmile je pokrm hotový, nechte 5 minut odpočinout, než otevřete víko. Opatrně promíchejte rýži se zeleninou.
8. Rozehřejte zbývající přepuštěné máslo na pánvi, až se z něj začne kouřit. Přidejte lístky kari a rychle opečte. Poté nalijte na rýži. Podávejte ozdobené jogurtem.

Ovesná kaše s datlemi a jablkem

🕒 Doba přípravy: 10 minut

🍳 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 8–10 hodin na nastavení LO

🍽️ 4–6 porcí

Granola
120 g nasekaných pekanových nebo vlašských ořechů
80 g nasekaných mandlí
40 g neslazeného sušeného kokosu
50 g dýňových semínek
35 g slunečnicových semínek
1 lžička chia semínek
80 ml javorového sirupu
2 lžíce kokosového oleje
1 vanilkový lusk, semínka zvlášť
Ovesná kaše
200 g celozrnných ovesných vloček
800 ml vody
6 sušených datlí bez pecky a rozpůlených
1 jablko nakrájené na kousky
Mléko na ozdobu

1. Předehřejte troubu na 140 °C a plech vyložte pečicím papírem.
2. V misce smíchejte ořechy, kokos, dýňová, slunečnicová a chia semínka.
3. V malém hrnci rozehřejte javorový sirup, kokosový olej a vanilkový lusk. Nalijte na smíchanou granolu a dobře promíchejte.
4. Rovnoměrně rozložte směs na plech a pečte 20–30 minut, jednou nebo dvakrát zamíchejte. Granola by měla být spíše suchá a opečená. Vyjměte z trouby a nechte vychladnout.
5. Smíchejte suroviny na ovesnou kaši.
6. Vyberte program SLOW COOK, nastavení CUSTOM LO a nastavte dobu přípravy 8–10 hodin.
7. Jakmile je kaše hotová, přidejte mléko a okamžitě podávejte posypané granolou.

Kokosová hnědá rýže

🕒 Doba přípravy: 5 minut

🍳 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 20 min / Auto Pulse

🍽️ 6–8 porcí

400 g hnědé rýže
400 ml konzerva neslazeného kokosového mléka
375 ml vody
1 lžička mořské soli
2 cm kousek oloupaného čerstvého zázvoru, rozdrčený a vymačkaná štáva

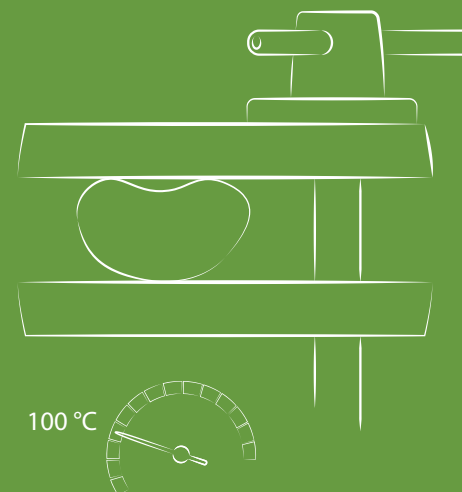
1. Opláchněte rýži v sítku pod studenou tekoucí vodou asi 30 sekund. Vložte do hrnce s kokosovým mlékem, vodou a solí. Zamíchejte a vložte zázvor do rýže až na dno hrnce, aby jej rýže zakryla.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavte dobu přípravy 20 minut.
3. Jakmile je pokrm hotový, nechte 5 minut odpočinout, než otevřete víko. Před servírováním opatrně promíchejte.

Tip: Ozdobte neslazenými kokosovými plátky.

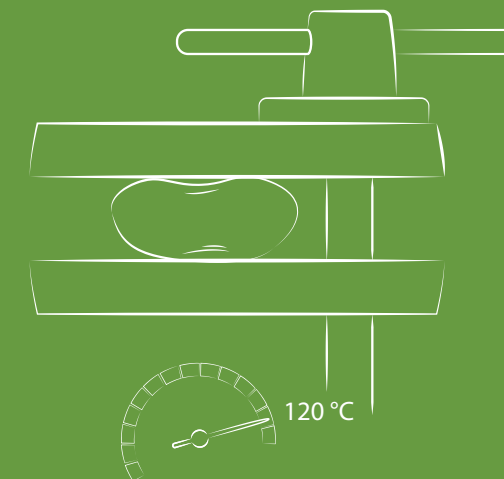


Luštěniny a zelenina

Uvařeno za poloviční čas.



Bez tlaku, zelenina a luštěniny nepřekročí 100 °C



Příprava s vyšším tlakem zvyšuje teplotu nad 100 °C a potraviny jsou rychleji měkké

Většina našich potravin má rostlinný původ. Z brambor, kořenové zeleniny a luštěnin připravujeme nejrozličnější pokrmy, ale oproti masu mají velmi tvrdou buněčnou stěnu, kterou musíme uvařit, aby změkla a abychom je mohli konzumovat.

Díky pevné vazbě mezi buněčnými stěnami mohou rostliny růst vzpřímeně, zadržují vodu a odolávají infekcím. Vařením buněčná stěna změkne a my budeme moci potraviny konzumovat. U masa hraje každý stupeň teploty svou roli, ale potraviny rostlinného původu potřebují ke správné přípravě daleko vyšší teplotu.

Pokud vaříte fazole a kořenovou zeleninu ve vodě, zřídka kdy překročí teplotu 100 °C. I jejich vysoký obsah vody jim brání v dosažení vyšší teploty během přípravy. Oproti tomu příprava v tlakovém hrnci může výrazně zkrátit dobu přípravy takových potravin, neboť umožňuje, aby teplota přesáhla bod varu, a současně nevysušuje potraviny.

Tip: Příprava v parním hrnci je příprava potravin s teplotou nad 100 °C. Pokud vaříte potraviny s tvrdou buněčnou stěnou, jako jsou luštěniny, brambory nebo červená řepa, vyberte nejvyšší nastavení tlaku, aby byly potraviny po uvaření měkké.

Pečené fazole

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 25 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 8–10 hodin na nastavení HI; 10–12 hodin na nastavení LO

🍽️ 8 porcí

4 plátky slaniny nakrájené na menší kousky
1 rozemletá malá cibule
3 rozdrcené stroužky česneku
450 g sušených bílých fazolí, opláchnutých a okapaných
1 l vody
125 ml silné černé kávy
250 ml husté rajčatové omáčky (passata)
110 g tmavého hnědého cukru
1 lžíce kremžské hořčice
1 lžíce melasy
½ lžičky Tabasca nebo podobné omáčky
½ lžičky chilli koření (volitelné)
1½ lžičky mořské soli
2 lžíce bílého vinného octa

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec přehřát. Do hrnce vložte slaninu a opékejte, až bude křupavá, asi 3 minuty. Přidejte cibuli a opékejte doměkka asi 3 minuty.
2. Přidejte česnek a opékejte ještě 30 sekund. Nakonec přidejte zbývající suroviny s výjimkou octa.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení LEGUMES. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 25 minut.
4. Jakmile je pokrm hotový, otevřete víko a vyberte program REDUCE a příslušnou teplotu. Přidejte ocet a za občasného míchání vařte, dokud směs nezhoustne. Měla by mít konzistenci sirupu. Podávejte okamžitě.



Polévka z bílých fazolí

🕒 Doba přípravy: 20 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 30 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍽️ 8 porcí

2 lžíce olivového oleje
1 velká cibule nakrájená na kousky
2 mrkve nakrájené na kousky
2 stroužky řapíkatého celeru nakrájené na kousky
1 malý fenykl nakrájený na kousky
4 stroužky česneku, nasekané
2 vrchovaté lžíce rajčatové pasty
½ svazku kapusty bez stonku a nakrájené nahrubo
1 šálek sušených bílých fazolí
1 bobkový list
2 snítky čerstvého tymiánu
2 lžičky mořské soli
¼ lžičky sušených drcených chilli papriček
2,5 l vody
Strouhaný parmezán na ozdobu

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec přehřát. Rozehřejte olivový olej a opečte cibuli, mrkev, řapíkatý celer a fenykl. Opékejte doměkka až lehce dozlatova asi 7–10 minut. Snižte nastavení SAUTÉ na MED a opékejte ještě 5 minut. Přidejte česnek až téměř na konci doby opékání a stále míchejte.
2. Přidejte rajčatovou pastu a za stálého míchání opékejte 3–5 minut, nebo dokud směs nezačne karamelizovat. Přidejte kapustu, sušené fazole, bobkový list, tymián, sůl, sušené drcené chilli papričky a vodu. Dobře promíchejte.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení LEGUMES.
4. Jakmile je pokrm hotový, okořeňte a okamžitě podávejte ozdobený strouhaným parmezánem.

Salát z quinoa a červené řepy

🕒 Doba přípravy: 20 minut + doba chlazení

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 15 min / Auto Pulse

🍽 8 porcí

750 g očištěné a omyté červené řepy
1 lžice čerstvé citronové šťávy
1 lžička dijonské hořčice
125 ml olivového oleje extra virgin
Sůl a čerstvě mletý černý pepř
600 g vařené quinoa
100 g nasekaných čerstvých lístků plocholisté petržele
20 g nasekaných čerstvých lístků máty
120 g sýru feta, nakrájeného na kostky
60 g opečených pistáciových ořechů

1. Do hrnce vložte nástavec na přípravu v páře. Do hrnce nalijte 250 ml vody a do nástavce na přípravu v páře vložte červenou řepu.
2. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavení POTATOES a nastavte dobu přípravy 15 minut.
3. Jakmile je červená řepa uvařena, nechte ji mírně vychladnout a poté opatrně oloupejte. Uložte do chladničky a nechte vychladnout.
4. Zatímco se řepa vaří, připravte si dresink. V malé misce smíchejte citronovou šťávu a dijonskou hořčici. Pomalu zašlehejte olivový olej; osolte a dochuťte čerstvě mletým černým pepřem. Uložte stranou, dokud jej nebudete potřebovat.
5. Příprava salátu – nakrájejte řepu na plátky nebo na kousky. Ve velké míse smíchejte s uvařenou quinoa, nasekanou plocholistou petrželí a mátu. Vyšlehejte dresink a poté nalijte na salát a opatrně promíchejte. Poté nasypete kousky sýru feta a opečené pistáciové ořechy. Okamžitě podávejte, nebo zakryjte a uložte do chladničky.

Rada: K přípravě 3 šálků quinoa smíchejte 1 šálek okapané sušené quinoa se 1¼ šálku vody. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavení RICE a dobu přípravy 5 minut.

Hummus

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 30 min / Natural

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 7–9 hodin na nastavení LO

🍽 Na 4 šálky

200 g opláchnuté a okapané sušené cizrny
750 ml vody
160 ml tahini
60 ml citronové oleje
60 ml citrónové šťávy
2 malé rozdrčené stroužky česneku
½ lžičky mořské soli
½ lžičky mletého kmínu
Špetka kajenského pepře

1. Vložte omytou cizrnu a vodu do hrnce.
2. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení LEGUMES. Jakmile je cizrna uvařena, nechte okapat. Uchovejte si 125 ml uvařené vody a nechte trochu vychladnout.
3. V malé misce vyšlehejte tahini a olivový olej.
4. Do nádoby food procesoru vložte cizrnu, citronovou šťávu, česnek, sůl, kmín, kajenský pepř a vodu z uvařené cizrny, mixujte asi 1 minutu. Setřete stěny nádoby pomocí stěrky podle potřeby. Zatímco je motor v chodu, pomalu přidejte vyšlehaný olej s tahini otvorem ve víku. Mixujte dál, dokud nebude hummus hotový a krémový, asi 15 sekund. Setřete stěny nádoby pomocí stěrky podle potřeby.
5. Přendejte hotový hummus do misky, zakryjte potravinovou fólií a nechte stranou asi 30 minut.
6. Podávejte s teplým pita chlebem nebo křupavým chlebem.

Ratatouille

🕒 Doba přípravy: 20 minut

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽 8 porcí

1 středně velký lilek nakrájený na kostky
2 lžičky mořské soli
60 ml olivového oleje
1 červená cibule nakrájená na kousky
2 červené papriky nakrájené na kostky
1 kg cuket nakrájených na kostky
700 g rajčat nakrájených na kostky
10 snítek tymiánu svázaných k sobě
Špetka sušených drcených chilli papriček
2 rozdrčené stroužky česneku
6 čerstvých lístků bazalky nakrájených na tenké proužky

1. Lilek posolte 1 lžičkou mořské soli a nechte stranou, aby pustil šťávu.
2. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec předehřát. Rozehřejte olej, do hrnce vložte cibuli a opékejte do změknutí asi 3–5 minut.
3. Z lilku vymačkejte co nejvíce šťávy pomocí papírové utěrky, poté přidejte do hrnce s červenou paprikou a cuketami. Za občasného míchání opékejte ještě několik minut, až se vyvaří nadbytečná tekutina.
4. Přidejte nakrájená rajčata a snítky tymiánu. Osolte 1 lžičkou mořské soli a dochuťte sušenými drcenými chilli papričkami.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení POTATOES.
6. Jakmile je pokrm hotový, otevřete víko a zamíchejte rozdrčený česnek. Pokud je pokrm příliš vodnatý, vyberte program REDUCE a dobu přípravy. Vařte, až pokrm zhoustne podle vašich představ.
7. Okořeňte podle chuti a nakonec přidejte nasekanou bazalku. Podávejte okamžitě.



Artyčky – 3krát jinak

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍴 Na 8 kusů

8 velkých opláchnutých artyčoků
1 citron

K podávání

Aioli, zálivka nebo rozpuštěné máslo

1. Připravte si velkou mísu se studenou vodou s citronovou šťávou.
2. Odstraňte stonky a malé lísky ze spodní části artyčoků. Odřízněte horní třetinu artyčoku, zařízněte špičaté konce vnějších lístků a vložte artyčoky do vody. Opakujte ten samý proces se zbývajících artyčoky.
3. Těsně před samotnou přípravou nechte artyčoky okapat tak, že je položíte na talíř odříznutou stranou.
4. Naplňte hrnec 250 ml vody a vložte nástavec na přípravu v páře. Do nástavce vložte 4 artyčoky.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení CUSTOM: 80 kPa / 10 min / Auto Pulse.
6. Jakmile jsou artyčoky uvařené, vyjměte je a nechte trochu vychladnout. Opakujte ten samý proces se zbývajících artyčoky. Podávejte teplé s omáčkou aioli, zálivkou nebo rozpuštěným máslem.

Plněné artyčky

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍴 Na 8 kusů

250 g jemné strouhanky
120 g nastrouhaného sýru parmezán
4 rozdrčené stroužky česneku
150 g nasekané plocholísté petržele
1 lžička mletého bílého pepře
2 lžičky mořské soli
180 ml olivového oleje
8 opláchnutých a očištěných artyčoků, vložte do citronové vody (viz předchozí recept)
100 g másla

K podávání

Olivový olej, citronová šťáva

1. Ve středně velké míse smíchejte strouhanku, parmezán, česnek, petržel, pepř a sůl. Přidejte 125 ml olivového oleje, dobře promíchejte, až se vytvoří hrubá strouhanka.
2. Vyjměte artyčoky z citronové vody, nechte artyčoky okapat tak, že je položíte na talíř odříznutou stranou.
3. Opatrně roztáhněte lístky ve středu každého artyčoku. Pomocí lžice vložte strouhankovou směs mezi lístky od středu na kraj. Nakrájejte máslo na 8 plátků a každý plátek položte na artyčok.
4. Vyberte program SAUTÉ, nastavení MED a nechte hrnec předeřhát. Nalijte do hrnce 2 lžice olivového oleje a vložte 4 artyčoky spodní částí dolů. Opékejte 3–5 minut. Přidejte 250 ml vody.
5. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení CUSTOM: 80 kPa / 10 min / Auto Pulse.
6. Jakmile jsou artyčoky uvařené, opatrně je vyjměte a opakujte celý proces se zbývajících artyčoky.
7. Pokapejte artyčoky olivovým olejem a citronovou šťávou a podávejte.

Dip z artyčoků a špenátu

🕒 Doba přípravy: 15 minut

🍴 6 porcí

20 g másla
2 rozemleté stroužky česneku
150 g lístků mladého špenátu
250 g krémového sýra
120 g zakysané smetany
100 g majonézy z celých vajec
80 g nastrouhaného sýru parmezán
100 g sýru feta
180 g marinovaných srdíček artyčoků okapaných a nakrájených na kousky
150 g nastrouhané mozzarely
Sůl a pepř na dochucení

1. Na pánvi rozehejte máslo, až se zcela rozpustí a zpění. Přidejte česnek a opékejte 1–2 minuty. Přidejte špenát a vařte ještě chvíli. Vyjměte z hrnce a přeceďte přes jemné sítko, řádně zmáčkněte, abyste odstranili přebytečnou tekutinu. Uložte stranou.
2. V mikrovlnné troubě rozehejte krémový sýr na nastavení HIGH po dobu asi 30 sekund. Zamíchejte a opakujte, dokud nebude krémový sýr teplý a tekutý. Přidejte zakysanou smetanu, majonézu, parmezán, sýr, uvařené špenát, srdíčka artyčoků a 1 šálek mozzarely. Dobře smíchejte a osolte a opepřete.
3. Pomocí lžice přendejte do pečicí formy a posypejte zbývajícím ½ šálkem mozzarely. Grilujte na horkém grilu 3–5 minut, nebo dokud nebude opečený dozlatova a sýr nebude rozpuštěný. Okamžitě podávejte s čerstvou bagetou.

Nakládání artyčoků

🕒 Doba přípravy: 10 minut + doba marinování

🍴 4–6 porcí

8 velkých opláchnutých artyčoků
2 citrony
60 ml verjusu
4 stroužky česneku nakrájené na plátky
1 lžička mořské soli
1 lžička cukru
2 lžičky kuliček barevného pepře mírně nadrcených
6 snítek čerstvého tymiánu
2 malé bobkové listy, lepší jsou čerstvé
60 ml olivového oleje + trochu navíc

1. Artyčoky připravte a uvařte podle instrukcí v prvním receptu na artyčoky. Nechte zcela vychladnout a odstraňte silné vnější lístky.
2. Podélně artyčoky rozpulte a odřízněte vláknité části a všechny růžové vnitřní lístky. Srdíčka artyčoků rozpulte nebo nakrájejte na čtvrtiny, v závislosti na jejich velikosti, a vložte do čisté nádoby.
3. Z citronu nakrájejte dlouhé proužky, pozor na hořké bílé části. Do nádoby k artyčokům přidejte kůru. Vymačkejte šťávu z citronů a vyšlehejte se zbývajících surovinami.
4. Nalijte marinádu na artyčoky a řádně promíchejte. Podle potřeby dolejte olivový olej. Zakryjte a nechte v chladničce marinovat asi 24 hodin.



Šťouchané brambory

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 4–6 porcí

1 kg omytých brambor
250 ml vody
1 lžička mořské soli
125 ml teplého mléka
60 g nesoleného másla nakrájeného na kostky
Čerstvě mletý černý pepř

1. Oloupejte brambory podle potřeby a nakrájejte na větší kousky, měly by být stejně velké. Do hrnce vložte brambory a vodu a osolte.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení POTATOES.
3. Jakmile jsou brambory uvařeny, sceďte je a vložte zpět do hrnce. Rozmačkejte brambory a postupně přidávejte teplé mléko a máslo. Osolte a dochutěte čerstvě mletým černým pepřem.

Vařené brambory

🕒 Doba přípravy: 5 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 10 min / Auto Pulse

🍽️ 6 porcí

1 kg celých brambor neoloupaných a omytých

1. Do hrnce vložte brambory a vodu.
2. Vyberte program PRESSURE COOK a nastavení POTATOES.
3. Jakmile jsou brambory uvařené, nechte je asi 5 minut odpočinout před servírováním.
4. Ihned podávejte, nebo nechte vychladnout a uložte do chladničky.

Bramborové gnocchi

🕒 Doba přípravy: 20 minut

🍽️ 6 porcí

1 kg horkých uvařených brambor
3 rozšlehaná vejce
410 g hladké mouky

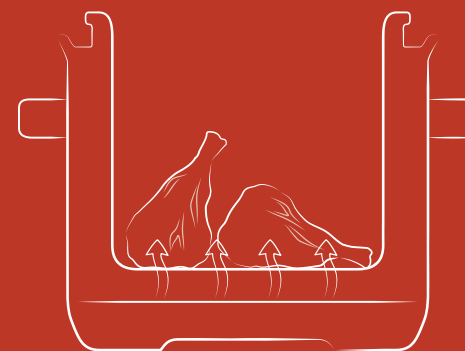
1. Uvařte brambory podle pokynů v předchozím receptu. Nechte mírně vychladnout, nastrouhejte, nebo je oloupejte a rozmačkejte.
2. Přendejte nastrouhané nebo rozmačkané brambory na pracovní plochu a zpracujte od středu. Přidejte rozšlehaná vejce a 300 g mouky. Opatrně vypracujte z brambor, vajec a mouky měkké těsto. Přidejte trochu mouky, pokud se těsto příliš lepí. Pracujte rychle, aby těsto zůstalo měkké a vláčné.
3. Rozdělte těsto na 4 části a z každé části vyválejte dlouhý váleček asi 2 cm silný. Každý váleček nakrájejte na 1½ cm kousky a vytvarujte z nich malé gnocchi pomocí vidličky. Rozložte gnocchi na velkém prkénku a posypte moukou.
4. Vařte gnocchi v osolené vodě asi 1–2 minuty, dokud nevyplavou na povrch. Podávejte se svou oblíbenou omáčkou.



Maso a drůbež



Připravit, nastavit, upéct!



Vysoká teplota zasucha urychlí tzv. Maillardovu reakci, která vytváří bohatou chuť a opečení masa

Dokonale upečené maso je na povrchu opečené a má bohatou a šťavnatou chuť. Opečení masa způsobuje Maillardova reakce. Jedná se o chemickou reakci mezi redukcujícími sacharidy a aminokyselinami.

K Maillardově reakci dochází zpravidla při teplotě okolo 120 °C, zatímco teplota potravin nedokáže přesáhnout 100 °C, pokud jsou vařeny ve vodě. I když není možné opéct maso v tlakovém hrnci stejně jako v hrnci na plotně, vyšší teplota pomáhá zdokonalit bohatou a masovou chuť jídla. A navíc vývary a omáčky získávají i svou charakteristickou tmavou barvu a výraznou chuť.



Chuť se násobí a šťáva zůstává v hrnci, během přípravy v tlakovém hrnci nebo v hrnci na pomalé vaření se rozvine bohatá chuť

Tip:
Zvolte program SEAR k opečení masa před nastavením parního hrnce nebo hrnce na pomalé vaření. Tím ze svého masa získáte maximální chuť. Vysoká teplota dokáže opéct maso, čímž vylepšíte svůj výsledek, ale také znásobí chuť a uchová šťávu uvnitř hrnce, aby chuť mohla prostoupit masem během procesu přípravy v tlakovém hrnci nebo hrnci na pomalé vaření.

Boloňská omáčka s pancettou a šalvějí

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 70 kPa / 20 min / Auto Quick

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 4–6 hodin na nastavení HI; 6–8 hodin na nastavení LO

🍽️ 6 porcí

2 lžíce olivového oleje
1 cibule, nasekaná najemno
2 rozdrčené stroužky česneku
1 lžíce nasekaných čerstvých lístků šalvějí
150 g pancetty nakrájené na kousky
1,5 kg mletého vepřového masa
70 g rajčatového protlaku
80 ml červeného vína
2x 400g konzervy nasekaných rajčat
125 ml hovězího vývaru
1 bobkový list
Sůl a čerstvě mletý černý pepř na dochucení

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení LO a nechte hrnec přehřát. Nalijte olej a opečte cibuli a česnek asi 5 minut doměkka a dozlatova.
2. Zvyšte nastavení na MED, přidejte šalvěj a pancettu a opékejte další 2 minuty.
3. Vyberte program SEAR a opečte po částech mleté vepřové maso dozlatova.
4. Přidejte rajčatový protlak a vařte další minutu. Přidejte víno a vařte ještě 2–3 minuty, aby se směs zredukovala asi na polovinu. Přidejte rajčata, vývar a bobkový list.
5. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení BOLOGNESE.
6. Jakmile je omáčka hotová, okořeňte podle chuti. Podávejte s oblíbenými těstovinami.

Hovězí chilli s fazolemi

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👉 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 70 kPa / 20 min / Auto Quick

👉 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–5 hodin na nastavení HI; 6–8 hodin na nastavení LO

🍽️ 8 porcí

2 lžíce rostlinného oleje
2 středně velké cibule nakrájené na kousky
1 červená paprika nakrájená na kostky
1 paprička jalapeños bez semínek a nasekaná najemno
4 stroužky česneku, rozdrčené
1 kg mletého hovězího masa
2 lžíce rajčatového protlaku
1 lžíce hnědého cukru
2 lžičky mořské soli
1/2 lžičky sušených drčených chilli papriček
1 lžíce mletého kmínu
2 lžičky mletého koriandru
1 lžička sušeného oregana
1 kousek skořice
1 bobkový list
2x 400 g konzervy červených nebo černých fazolí okapaných a opláchnutých
800g konzerva nasekaných rajčat
125 ml vody

Doporučená ozdoba

Nastrouhaný čedar, nasekaný koriandr, zakysaná smetana, nasekaná cibule

1. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec přehřát. Rozehřejte rostlinný olej a opečte cibuli, červenou papriku a chilli jalapeños. Opečte 5–7 minut doměkka, poté přidejte česnek a opékejte další minutu.
2. Přidejte hovězí maso a pomocí vařečky míchejte maso a rozdělujte jej na menší kousky. Opékejte, až bude maso zcela opečené, asi 10 minut. Podle potřeby odstraňte přebytečný tuk.
3. Přidejte rajčatový protlak, hnědý cukr, sůl, sušené drčené chilli papričky, kmín, koriandr a oregano a opékejte za stálého míchání ještě 2 minuty. Přidejte zbývající suroviny a dobře promíchejte.
4. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení BOLOGNESE.
5. Jakmile je pokrm hotový, otevřete víko a vyberte program REDUCE a příslušnou teplotu. Vařte, až chilli zhoustne na požadovanou konzistenci – asi 5–10 minut. Ihned podávejte s oblíbenou ozdobou.

Tip: Pokud máte raději pálivější chilli, neodstraňujte semínka z chilli papričky.



Slaný koláč z hovězího masa a piva Guinness

🕒 Doba přípravy: 20 minut + doba chlazení a pečení

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–6 hodin na nastavení HI; 8–10 hodin na nastavení LO

🍴 8 porcí

50 g hladké mouky
2 lžičky mořské soli
Čerstvě mletý černý pepř
1,8 kg steakového masa nakrájeného asi na 3 cm kousky
80 ml olivového oleje
150 g nakrájené slaniny
1 velká cibule nakrájená na kousky
2 nasekané stroužky česneku
2 mrkve nakrájené asi na 2 cm kousky
90 g rajčatového protlaku
440 ml piva Guinness nebo podobného piva
1 bobkový list
1 lžiče nasekaného čerstvého tymiánu nebo rozmarýnu
3 lžiče worcestrové omáčky
2–3 plátky křehkého těsta
2–3 plátky listového těsta
1 rozšlehané vejce

- Smíchejte mouku, sůl a černý pepř ve velké misce. Přidejte hovězí maso a obalte jej v mouce a koření.
- Vyberte program SEAR a nechte hrnec předehřát. V hrnci rozeďte olej a opečte polovinu hovězího masa ze všech stran 3–4 minuty. Odložte na talíř. Opakujte celý proces se zbývajícím množstvím masa.
- Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI. Vložte slaninu a opečte asi 2–3 minuty, až se vypeče tuk. Přidejte cibuli, česnek a mrkev a opečte doměkka a dozlatova – asi 7–10 minut.
- Přidejte rajčatový protlak a vařte další minutu. Přilijte pivo a přiveďte k varu; vařte, až se objem zredukuje asi na polovinu. Přidejte bobkový list, nasekaný tymián, worcestrovou omáčku a přidejte opečené hovězí maso i se šťávou.
- Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení CASSEROLE.
- Jakmile je pokrm hotový, okořeňte a nechte vychladnout v chladničce.
- Předehřejte troubu na 200 °C. Mírně vymažte 8 zapékacích misek.
- Každou vyložte křehkým těstem. Naplňte asi 125 ml náplně z hovězího masa a navrch položte listové těsto. Potřete rozšlehaným vejcem a do listového těsta udělejte ve středu otvor.
- Pečte 30–40 minut, dokud nebude těsto křupavé a upečené dozlatova. Nechte 5 minut před servírováním odpočinout.



Jehněčí massamam kari

🕒 Doba přípravy: 30 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍴 4 porce

Kari pasta

3 dlouhé červené chilli papričky nasekané nahrubo
1 cibule nakrájená na kostky
2 cm kousek galangalu oloupaný a nakrájený
4 nasekané stroužky česneku
2 stonky citronové trávy očištěné a nakrájené na menší kousky
2 lžičky mletého koriandru
1 lžička mletého kmínu
1 lžička mletého kardamomu
1 lžička mletého bílého pepře
1 lžička mořské soli
2 lžičky rostlinného oleje

Kari

270 ml konzerva kokosové smetany
2,6 kg malých vykostěných jehněčích klížek
500 ml kuřecího vývaru
1 kus skořice
5 lusků kardamomu
2 velké cibule nakrájené na plátky
4 lístky limety natrhané v ruce
600 g brambor nakrájených na 5 cm kousky
270 ml konzerva kokosového mléka
1 lžiče rybí omáčky
1 lžiče tamarindového pyré
Nasekané burákové ořechy na ozdobu

- Do nádoby food procesu vložte všechny suroviny na kari pastu s výjimkou oleje. Pomocí krátkých intervalů funkce PULSE zpracujte tak dlouho, až směs zhouсне a bude připomínat konzistenci pasty. Přilijte olej a znovu několikrát krátce zpracujte, až se vytvoří hladká pasta. Uložte stranou.
- Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a nechte hrnec předehřát. Do hrnce nalijte kokosovou smetanu a zahřívajte 8–10 minut, nebo dokud se nesrazí a tuk se neoddělí do vody. Přidejte kari pastu a vařte dalších 5 minut.
- Přidejte jehněčí klížky, kuřecí vývar, skořici, kardamom, cibuli a lístky limetky a dobře promíchejte. Nakonec přidejte brambory.
- Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení LAMB SHANK.
- Jakmile je pokrm hotový, vyjměte maso a uložte stranou. Do hrnce nalijte kokosové mléko, rybí omáčku a tamarindové pyré. Okořeňte podle chuti. Vraťte do hrnce maso a nechte důkladně prohřát. Podávejte s nasekanými burákovými ořechy.

Žebra tacos

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 60 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍽️ 8 porcí

2 lžice rostlinného oleje
3 kg hovězích žeber
1 velká nasekaná cibule
2 rozdrčené stroužky česneku
375 ml mexického piva
125 ml vody
Kůra a šťáva z 1 pomeranče
3 zavařeně uzené chilli papričky v kořeněné omáčce adobo, nasekané nahrubo
1 lžice sušeného chilli prášku
2 lžičky mletého kmínu
1 lžice sušeného oregana
1 lžice mořské soli

K podávání

Měsíčky limetky, ohřáté tortilly

Doporučená ozdoba

Nasekaná bílá cibule, nasekaný čerstvý koriandr, oblíbená salsa

1. Vyberte program SEAR a nechte hrnec predehřát. Nalijte rostlinný olej a nechte zahřát. Po částech opečte maso, až bude opečené dozlatova, asi 3 minuty na každé straně. Uložte opečené kousky masa na talíř.
2. Do hrnce vložte cibuli a opékejte doměkka až mírně dozlatova, asi 5 minut. Přidejte česnek a pivo a vařte, dokud se pivo nezredukuje na polovinu.
3. Nakonec vložte zbývající suroviny a dobře promíchejte. Vraťte opečené maso do hrnce.
4. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení CASSEROLE.
5. Jakmile je pokrm hotový, opatrně vyjměte kosti z masa a vyhodte je. Odstraňte přebytečný tuk z povrchu. Nakrájejte maso a pokapejte pomerančovou šťávou. Podávejte teplé s měsíčky limetky, ohřátými tortillami a oblíbenou ozdobou.



Tradiční dušené hovězí maso

🕒 Doba přípravy: 20 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 40 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍽️ 6 porcí

1,5 kg očištěných a rozpůlených kousků hovězího předního masa
3 lžičky mořské soli
1 lžička čerstvě mletého černého pepře
35 g hladké mouky
1 lžice olivového oleje
1 cibule nakrájená na plátky
60 ml červeného vína
2 mrkve nakrájené na 1 cm kousky
2 rozemleté stroužky česneku
1 bobkový list
2 snítky čerstvého tymiánu
1 snítky čerstvého rozmarýnu
250 ml hovězího nebo kuřecího vývaru

1. Osolte a opeřete maso ze všech stran a rovnoměrně obalte v mouce.
2. Vyberte program SEAR a nechte hrnec predehřát. V hrnci rozehejte olivový olej a po částech opečte maso asi 2 minuty z každé strany.
3. Položte opečené maso na velký talíř. Do hrnce vložte cibuli a opékejte doměkka asi 2 minuty. Přilijte červené víno a vařte další minutu, nebo dokud se víno téměř neodpaří.
4. Vraťte do hrnce maso spolu s mrkví, česnekem, bobkovým listem, tymiánem a rozmarýnem. Nakonec přilijte vývar.
5. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení POT ROAST. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 40 minut.
6. Jakmile je pokrm hotový, vyjměte maso, položte na prkénko a zakryjte alobalem nebo potravinovou fólií. Odstraňte veškerý tuk z omáčky a vyjměte bobkový list, snítky tymiánu a rozmarýnu.
7. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanou teplotu. Vařte, až omáčka zhoustne na požadovou konzistenci – asi 5–10 minut.
8. Nakrájejte maso, rozložte na teplý talíř a přelijte omáčkou a zeleninou. Podávejte okamžitě.

Bylinkové kuře

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 30 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 3–5 hodin na nastavení HI; 4–6 hodin na nastavení LO

🍴 4 porce

1,5 kg celé kuře, očištěné a osušené
1 snítky čerstvého rozmarýnu
4 snítky čerstvého tymiánu
1 malý citron
1 lžička soli
1 lžička čerstvě mletého černého pepře
1 lžička olivového oleje
125 ml vody

1. Stáhněte lístky rozmarýnu a tymiánu a nasekejte je najemno. Nastrouhejte citron a poté z něj vymačkejte šťávu. Oboje uchovejte stranou.
2. V menší misce smíchejte nasekané bylinky, citronovou kůru, sůl, pepř a olivový olej. Potřete kuře ze všech stran (vně i uvnitř) bylinkovou směsí.
3. Vyberte program SEAR a nechte hrnec přehřát. Opečte kuře ze všech stran, asi 3–5 minut na každé straně. Odložte na talíř.
4. Do hrnce nalijte vodu a vložte nástavec na přípravu v páře. Do nástavce na přípravu v páře vložte kuře, prsní část nahoru.
5. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení POT ROAST.
6. Jakmile je pokrm hotový, opatrně kuře vyjměte a položte na servisovací talíř. Podávejte okamžitě.

Tipy: Kuře můžete na několik minut vložit pod gril a opéct jej, abyste získali křupavou kůži.

Z masové šťávy si připravte omáčku. Zvolte program REDUCE a nechte zredukovat na potřebnou konzistenci.

Kuře adobo

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 60 kPa / 15 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍴 6–8 porcí

2 kg kuřecích stehen bez kůže
60 ml bílého vinného octa
60 ml sójové omáčky
4 rozdrčené stroužky česneku
1 lžička kuliček černého pepře
2 bobkové listy
Jarní cibulka nakrájená na malé kousky na ozdobu

1. Ve velké misce smíchejte ocet a sójovou omáčku. Vložte kuřecí stehna a řádně promíchejte, aby se kuřecí stehna řádně obalila. Nechte marinovat asi 10 minut.
2. Do hrnce vložte kuřecí stehna, marinádu a zbývající suroviny.
3. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení POT ROAST. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 15 minut.
4. Jakmile je pokrm hotový, přendejte kuřecí stehna na velký talíř a zakryjte alobalem nebo potravinovou fólií.
5. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanou teplotu. Vařte, až omáčka trochu zhoustne, asi 10 minut. Nalijte omáčku na kuřecí maso a posypte nakrájenou jarní cibulkou. Podávejte s vařenou bílou rýží.

Trhané vepřové maso

🕒 Doba přípravy: 10 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 40 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 5–7 hodin na nastavení HI; 9–11 hodin na nastavení LO

🍴 8 porcí

1 lžička mořské soli
2 lžičky nahrubo nasekaného černého pepře
½ lžičky kajenského pepře
2 lžičky papriky
1 lžička uzené papriky (volitelná)
2 kg vepřové plece bez kosti nakrájené na 4 kusy
250 ml jablečného octa
60 ml vody
2 lžičky worcestrové omáčky
2 lžičky rajčatového protlaku
75 g tmavého hnědého cukru

1. V malé misce smíchejte sůl, oba druhy pepře a papriky. Řádně obalte vepřové maso ve směsi koření a vložte maso do hrnce. Smíchejte ostatní suroviny a přelijte přes vepřové maso.
2. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavení CUSTOM: 80 kPa / 40 min / Natural; nebo program SLOW COOK a nastavení CASSEROLE.
3. Jakmile je pokrm uvařený, opatrně vyjměte vepřové maso a vložte do velké mísy. Pomocí vidliček natrhejte maso na malé kousky. Odstraňte přebytečný tuk z povrchu.
4. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanou teplotu. Vařte, až omáčka zhoustne na požadovanou konzistenci – asi 5–10 minut. Maso vložte do omáčky a dobře promíchejte.
5. Podávejte v opečené housce se salátem coleslaw, nakládanými okurkami apod.



Tajine z marinovaného kuřete a zelených oliv

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 20 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 4–5 hodin na nastavení HI; 6–7 hodin na nastavení LO

🍽️ 6 porcí

Marináda chermoula

1 hrst nasekané plocholisté petržele (i se stonky)

1 hrst nasekaného koriandru (i se stonky)

3 nasekané stroužky česneku

1 lžice čerstvě nakrájené kandované citronové kůry

3 lžičky mletého kmínu

3 lžičky sladké papriky

1–2 lžičky sušených drcených chilli papriček

2 lžičky mořské soli

1 lžička mleté kurkumy

80 ml citronové šťávy

80 ml olivového oleje

Kuře

2 kg kuřecích stehen a kuřecích paliček

2 lžice olivového oleje

2 červené cibule nakrájené na plátky

500 g malých brambor

2 velká rajčata nakrájená na čtvrtiny

150 g sicílských zelených oliv

K podávání

Kuskus, pistáciové ořechy a granátové jablko

1. Do nádoby food procesoru smíchejte všechny suroviny na marinádu chermoula s výjimkou olivového oleje. Rozmixujte nejemno a dobře promíchejte.
2. Zatímco je motor v chodu, pomalu přidávejte olivový olej, až se vytvoří hustá pasta. Přendejte hotovou marinádu do mísy.
3. Potřete kuřecí kousky ze všech stran důkladně asi ¾ marinády a nechte marinovat v chladničce několik hodin nebo i přes noc.
4. Vyberte program SEAR a nechte hrnec předehřát. Rozehřejte 2 lžice olivového oleje, odstraňte z kuřecích kousků přebytečné množství marinády a po částech opečte, dokud nebudou kousky mírně zlatavé. Uložte stranou.
5. Vyberte program SAUTÉ, nastavení HI a opečte cibuli asi 5 minut. Přidejte brambory, rajčata, olivy a kuřecí kousky. Nalijte do hrnce zbývající marinádu.
6. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení CASSEROLE. Pokud jste zvolili program PRESSURE COOK, nastavte dobu přípravy 20 minut.
7. Jakmile je pokrm hotový, podle potřeby okořeňte a okamžitě podávejte s kuskusem, pistáciemi a granátovým jablkem.



Dušené hovězí po provensálsku

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 80 kPa / 30 min / Auto Quick

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 6–8 hodin na nastavení HI; 7–9 hodin na nastavení LO

🍽️ 6 porcí

1,5 kg kvalitního hovězího masa nakrájeného na větší kousky

1 lžice mořské soli

1 lžička čerstvě mletého černého pepře

2 lžice olivového oleje

2 cibule nakrájené na tenké plátky

750 ml suchého bílého vína

2 lžice dijonské hořčice

400 g konzerva oloupaných rajčat ve vlastní šťávě

2 rozpůlené stroužky česneku

1 bouquet garni (bobkový list, čerstvý tymián, plocholistá petržel, svázané k sobě)

Nasekaná plocholistá petržel na ozdobu

1. Ve velké míse rovnoměrně osolte a opeřete hovězí maso.
2. Vyberte program SEAR a nechte hrnec předehřát. V hrnci rozehřejte olej a opečte polovinu hovězího masa ze všech stran 3–4 minuty. Přesuňte do mísy. Opakujte celý proces se zbývajícím množstvím masa.
3. Do hrnce vložte cibuli a opečte doměkka asi 5 minut. Přidejte bílé víno a mírně vařte. Setřete opečené kousky z hrnce. Vařte, až se tekutina zredukuje asi na polovinu – 5–7 minut.
4. Přidejte dijonskou hořčici a řádně promíchejte. Přidejte hovězí maso a šťávu do hrnce spolu s rajčaty, česnekem a bouquet garni.
5. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení CASSEROLE.
6. Jakmile je pokrm hotový, otevřete víko a přendejte hovězí maso, rajčata a cibuli do servírovací mísky. Vyberte program REDUCE a nastavte požadovanou teplotu. Odstraňte přebytečný tuk a vařte, až omáčka zhoustne podle vašich představ – asi 5 minut.
7. Nalijte omáčku na maso, posypte nasekanou plocholistou petrželí a okamžitě podávejte.





Dezerty

Jednoduše sladké.



Tlakové hrnce uzavřou vlhkost a zkrátí dobu přípravy



Vlhkost zabraňuje vysušování dezertů během přípravy

Ať už je hlavní chod jakkoliv velký, vždy se najde místo na malý dezert. Je to proto, že cukr spustí chemickou reakci, která uvolní stažení žaludku a s tím i pocit sytosti.

Ale zakončit oběd nebo večeři sladkou tečkou nemusí být vždy odměna, může to být i výzva. Pokud chcete připravit opravdu delikátní dezerty, jako jsou vaječný krém nebo creme brulée, může i nepatrná změna teploty pokazit celé vaše úsilí. Takové dezerty se musí opravdu pomalu a opatrně zahřívat ve vodní lázni, musíte je hlídat, abyste je nepřevařili, a přenášení těžkých táčů nebo hrnců s vařící vodou celý proces jen komplikuje, a navíc zabírá tolik času.

S tlakovým hrncem je to jednoduché – vložíte zapékací a servírovací misky do parního nástavce nebo na kovovou mřížku nad vroucí vodu a vše ostatní udělá hrnec za vás.

Těsnění víka uchová veškerou vlhkost uvnitř hrnce. Díky tomu nebudete muset kontrolovat množství vody ani ji přidávat, aby váš vaječný krém zůstal hedvábně jemný a korpusy zůstaly křehké.

Tip:

Pokud spěcháte nebo jen nejste tolik odvážní, zvolte program Pudding a hrnec udělá vše za vás. Tento program využívá nízkého tlaku k přípravě koláčů, cheesecaků, vaječných krémů, pudinků, a to za poloviční dobu přípravy.

Zapečené croissanty s fíkovým džemem

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 15 min / Natural

👤 PROGRAM SLOW COOK (POMALÉ VAŘENÍ): 2 hodiny na nastavení LO

🍽️ 6 porcí

200 ml mléka
200 ml smetany
1 vanilkový lus, semínka zvlášť
6 velkých jeden den starých croissantů
160 g fíkového džemu
95 g sušených fíků nakrájených na kostky
60 ml javorového sirupu
3 vejce
110 g cukru

1. Rozehřejte mléko, smetanu a vanilkový lus, dokud nebude směs horká, ale ne vroucí. Snižte teplotu, vyjměte vanilkový lus a nechte vychladnout.
2. Rozkrojte croissanty, potřete jednu polovinu fíkovým džemem, přiklopte druhou polovinu a nakrájejte na třetiny. Vložte nakrájené croissanty v jedné vrstvě do formy, která bude pasovat do hrnce.
3. Posypte polovinou nakrájených fíků a zalijte polovinou javorového sirupu. Opakujte se zbývajících croissanty, fíky a javorovým sirupem.
4. Vyšlehejte vejce a cukr, až bude směs světlá a krémová. Zašlehejte vychladlou smetanovou směs. Nalijte do formy přes croissanty a nechte 10 minut stát, aby croissanty nasákly tekutinou.
5. Do hrnce nalijte 250 ml vody a vložte nástavec na přípravu v páře. Zakryjte formu alobalem a položte na nástavec.
6. Vyberte program PRESSURE COOK nebo SLOW COOK a nastavení PUDDING.
7. Jakmile je pokrm hotový, opatrně vyjměte formu z hrnce. Nechte vychladnout asi 5 minut před podáváním.

Pomerančový cheesecake

🕒 Doba přípravy: 20 minut + doba chlazení

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 5 min / Natural

🍽️ 4 porce

120 g rozdrčených zázvorových ořechových sušenek
50 g rozpuštěného másla
500 g měkkého krémového sýra
110 g cukru krystal
2 vejce, je důležité, aby měla pokojovou teplotu
60 ml zakysané smetany
Kůra z 1 červeného pomeranče (nebo jiného citrusového plodu)
2 lžičce šťávy z červeného pomeranče
¼ lžičky vanilkového extraktu

Na ozdobu

180 ml zakysané smetany
55 g cukru krystal
Kůra z 1 červeného pomeranče (nebo jiného citrusového plodu)
1 lžičce šťávy z červeného pomeranče

1. V malé míse smíchejte rozdrčené sušenky a rozpuštěné máslo. Vytřete 4 formičky o průměru 10 cm máslem a rozdrčené sušenky s máslem rozdělte do formiček. Pomocí prstů pevně a rovnoměrně upěchujte sušenkovou směs po dně i po stranách formičky. Vložte do chladničky, dokud je nebudete potřebovat.
2. Pomocí mixéru vyšlehejte smetanový sýr a cukr, až vytvoříte hladký krém. Přidejte vejce, zakysanou smetanu, pomerančovou kůru a šťávu a vanilkový extrakt. Řádně promíchejte.
3. Do hrnce nalijte 500 ml vody a vložte nástavec na přípravu v páře. Naplňte formičky ze 2/3 krémem. Každou formičku zakryjte alobalem. Položte 2 formičky na nástavec do hrnce.
4. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavení PUDDING a nastavte dobu přípravy na 5 minut.
5. Jakmile jsou cheesecaky hotové, opatrně je vyjměte z hrnce a nechte při pokojové teplotě vychladnout. Opakujte se zbývajících formičkami.
6. Na ozdobu cheesecaku smíchejte zakysanou smetanu, cukr, pomerančovou kůru a šťávu. Ozdobte každý upečený cheesecake a nechte řádně vychladnout.

Čokoládový fondant

🕒 Doba přípravy: 15 minut

👤 PROGRAM PRESSURE COOK (TLAKOVÝ HRNEC): 50 kPa / 10 min / Natural

🍽️ 4 porce

120 g másla nakrájeného na kostky + trocha navíc na pomazání
2 lžičce prosátého kaka v prášku
200 g nasekané hořké čokolády
2 rozšlehaná vejce
1 lžička vanilkového extraktu
75 g cukru krupice
35 g hladké mouky

K podávání
Vanilková zmrzlina

1. Vymažte 4 formičky (objem cca 150 ml) máslem a vysypte kakaem.
2. Smíchejte čokoládu a máslo ve velké míse, vložte do mikrovlnné trouby a nechte rozehrát asi na 30 sekund. Zamíchejte a opakujte celý proces, až se čokoláda a máslo zcela rozpustí. Přidejte rozšlehaná vejce, vanilkový extrakt a dobře promíchejte.
3. Přisypte mouku s cukrem. Přelijte hotové těsto do formiček, které naplníte asi z ¾.
4. Do hrnce nalijte 250 ml vody a vložte nástavec na přípravu v páře. Na nástavec položte malý talíř, na který položíte formičky.
5. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavení PUDDING a nastavte dobu přípravy na 10 minut.
6. Jakmile je dezert hotový, opatrně formičky vyjměte z hrnce a nechte 8–10 minut vychladnout. Pomocí nože odkrojte dezert od hran formičky a opatrně vyklepte na talíř. Podávejte teplý s vanilkovou zmrzlinou.



Přehled nastavení

Pressure cook (Tlakový hrnec)

MENU	DOPORUČENÁ NASTAVENÍ	Vhodné pro
RICE	50 kPa 10 MINUT AUTO PULSE	Tmavá rýže Bílá rýže Quinoa a ostatní obiloviny
RISOTTO	40 kPa 7 MINUT AUTO QUICK	Rýže Arborio Rýže Carnaroli Rýže Vialone
POTATOES	60 kPa 10 MINUT AUTO PULSE	Celé i nakrájené Oloupané i neoloupané
STOCK	80 kPa 1:00 HOD NATURAL	Hovězí vývar Kuřecí vývar Zeleninový vývar
SOUP	50 kPa 30 MINUT AUTO QUICK	Zeleninová polévka Masová polévka
LEGUMES	80 kPa 30 MINUT NATURAL	Cizrna Bílé fazole Červené fazole Zelená a hnědá čočka
CASSEROLE	80 kPa 1:00 HOD AUTO QUICK	Všechna dušená masa: štavnaté hovězí, hovězí přední, pupek Kousky kuřete s kostí Vepřová plec
POT ROAST	60 kPa 30 MINUT NATURAL	Celé kuře Solené hovězí Hrudí Pečeně Vykostěné jehněčí
LAMB SHANKS	80 kPa 30 MINUT AUTO QUICK	Jehněčí klížka Osso Bucco Žebra
BOLOGNESE	70 kPa 20 MINUT AUTO QUICK	Mleté vepřové Mleté telecí Hovězí chilli
PUDDING	50 kPa 15 MINUT NATURAL	Krémová omáčka Cheesecake Pudink Kompoty
CUSTOM	20 kPa 10 MINUT AUTO PULSE	

Slow cook (Pomalé vaření)

MENU	DOPORUČENÁ NASTAVENÍ	Vhodné pro
STOCK	HI 4:00 HOD	Hovězí vývar Kuřecí vývar Zeleninový vývar
SOUP	HI 4:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Zeleninová polévka Masová polévka
LEGUMES	HI 6:00 HOD	Cizrna Bílé fazole Červené fazole Zelená a hnědá čočka
CASSEROLE	HI 4:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Všechna dušená masa: štavnaté hovězí, hovězí přední, pupek Kousky kuřete s kostí Vepřová plec
POT ROAST	LO 6:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Celé kuře Solené hovězí Hrudí Pečeně Vykostěné jehněčí
LAMB SHANKS	LO 8:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Jehněčí klížka Osso Bucco Žebra
BOLOGNESE	LO 6:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Mleté vepřové Mleté telecí Hovězí chilli
PUDDING	LO 2:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	Krémová omáčka Cheesecake Pudink Kompoty
CUSTOM	HI 4:00 HOD UCHOVÁNÍ V TEPLE	
Reduce (Redukovat)	HI 10 MINUT	Dohotovení omáček Zahušťování omáček Dokončení sirupů a vývarů
Sear (Opéct)	NAČÍTÁNÍ DOBY PŘÍPRAVY	Opečení masa Opečení zeleniny
Sauté	HI NAČÍTÁNÍ DOBY PŘÍPRAVY	Cibule, česnek, kari pasta Koření
Steam (Pára)	HI 15 MINUT	Zelenina, ryba a kuřecí maso, mořské plody apod., krevety, mušle, knedlíky apod.



the Fast Slow Pro™

Multifunkční tlakový hrnec s automatickým uvolněním páry

www.sageappliances.cz

www.sagecz.cz

Zákaznická podpora:

info@sagecz.cz

The logo for Sage, featuring the word "Sage" in a bold, dark purple, sans-serif font. The letter 'S' is particularly large and stylized, with a thick stroke and a slight curve at the top.