

concept

chytré vymyšleno pro život



Tipy pro vaření
v tlakovém hrnci

Tips for cooking
in a pressure cooker

Porady o gotowaniu
w szybkowarze



CK6001



CIZRNOVÉ KARI

- 1 cibule*
- 2 mrkve*
- 250 g sterilované cizrny*
- 150 g červené čočky*
- 2 lžíce rajského protlaku*
- 2 lžíčky kari*
- 200 ml smetany na vaření*

Zvolíme program „**SAUTE**“ a na troše oleje zpěníme cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, propláchnutou cizrnu, čočku a vše orestujeme. Přidáme protlak, kari a zalejeme 700 ml vody. Hrncem uzavřeme poklicí a zvolíme program „**BEAN**“. Po skončení programu zvolte program „**SAUTE**“ a vmíchejte smetanu.

CHICKPEA CURRY

- 1** onion
- 2** carrots
- 250 g** canned chickpeas
- 150 g** red lentils
- 2 tbsp** tomato purée
- 2 tsp** curry powder
- 200 ml** cooking cream

Select the **“SAUTE”** program and fry the onion in a little oil, add the diced carrots, the rinsed chickpeas, the red lentils and fry everything. Add the purée, curry and 700 ml of water. Cover the pot with a lid and select the **“BEAN”** program. When the program is finished, select the **“SAUTE”** program and stir in the cream.

CURRY Z CIECIERZYCĄ

- 1** cebula
- 2** marchewki
- 250 g** sterylizowanej ciecierzycy
- 150 g** czerwonej soczewicy
- 2 łyżki** przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki** curry
- 200 ml** śmietanki do gotowania

Wybieramy program **„SAUTE”** i smażymy cebulę na odrobinie oleju, dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę, opłukaną ciecierzycę, soczewicę i wszystko smażymy. Dodaj przecier, curry i zalej 700 ml wody. Zamknij garnek pokrywką i wybierz program **„BEAN”**. Pod koniec programu wybierz program **„SAUTE”** i wymieszaj śmietanę.



KUŘECÍ VÝVAR

- 1 kuřecí skelet*
- 2 mrkve*
- 1 kořenová petržel*
- 1 cibule*
- 1 stroužek česneku*
- 10 kuliček pepře*
- 5 kuliček nového koření*
- 3 bobkové listy*
- sůl*

Všechny ingredience vložíme do hrnce, zalijeme vodou a zvolíme program „**SOUP**“. Po skončení programu polévku přecedíme a do čistého vývaru nakrájíme uvařenou zeleninu a obereme zbylé maso. Zvolíme program „**SAUTE**“, do polévky nasypeme nudle a vaříme do změknutí.

CHICKEN BROTH

- 1 chicken carcass*
- 2 carrots*
- 1 parsley root*
- 1 onion*
- 1 clove garlic*
- 10 peppercorns*
- 5 psc allspice*
- 3 bay leaves*
- salt*

Put all the ingredients in the pot, add water and select the “**SOUP**” program. When the program is finished, strain the soup and into the clear broth, add the cut, cooked vegetables and the remaining meat off the chicken. Select the “**SAUTE**” program, add noodles and cook until soft.

ROSÓŁ Z KURCZAKA

- 1 tuszka kurczaka*
- 2 marchewki*
- 1 pietruszka*
- 1 cebula*
- 1 ząbek ząbek czosnku*
- 10 ziarenek pieprzu*
- 5 ziarenek ziela angielskiego*
- 3 liście laurowe*
- sól*

Wszystkie składniki włóż do garnka, zalej wodą i wybierz program „**SOUP**”. Pod koniec programu odcedź zupę i do czystego bulionu pokrój ugotowane warzywa i obierz pozostałe mięso. Wybierz program „**SAUTE**”, dodaj makaron do zupy i ugotuj go do miękkości.



KUŘE NA PAPRICE

- 4** kuřecí stehna
- 2** lžíce oleje
- 1** cibule
- 1** lžíce sladké papriky
- 200 ml** smetany na vaření
- 1 - 2 lžíce** hladké mouky podle potřeby
- kuřecí vývar
- sůl, pepř

Zapneme program „**SAUTE**“ a na oleji zpěníme nakrájenou cibulku. Stehna osolíme, opepříme a na cibulce orestujeme. Zасыпeme sladkou paprikou, hned zalijeme vývarem, aby byla stehna ze $\frac{3}{4}$ ponořená. Nasadíme poklici a zvolíme program „**POULTRY**“. Po skončení programu maso vyjmeme, zapneme program „**SAUTE**“. Do omáčky nalijeme $\frac{3}{4}$ smetany, promícháme. Ve zbylé smetaně rozmícháme mouku a za stálého míchání lijeme postupně do omáčky a kontrolujeme hustotu, povaříme. Vzniklou omáčku rozmixujeme ponorným mixérem nebo jen přecedíme přes síto. Podáváme s těstovinami nebo houskovým knedlíkem.

CHICKEN ON SWEET PEPPERS

4 chicken thighs
2 tbsp oil
1 onion
1 tbsp sweet paprika
200 ml cooking cream
1-2 tbsp plain flour as needed
chicken broth
salt, pepper

Switch on the „**SAUTE**“ programme and fry the chopped onion in the oil. Salt and pepper the thighs and fry the onions. Sprinkle with sweet paprika, immediately pour in the broth so that the thighs are $\frac{3}{4}$ submerged. Put the lid on and select the „**POULTRY**“ programme. When the program is finished, remove the meat, turn on the „**SAUTE**“ program. Pour $\frac{3}{4}$ of the cream into the sauce, stir. In the remaining cream, stir the flour and pour gradually into the sauce, checking the thickness, boil. Blend the resulting sauce with an immersion blender or just strain through a sieve. Serve with pasta or bread dumplings.

KURCZAK NA PAPRYCE

4 uda z kurczaka
2 łyżki oleju
1 cebula
1 łyżka słodkiej papryki
200 ml śmietany do gotowania
1-2 łyżki zwykłej mąki w razie potrzeby
bulion z kurczaka
sól, pieprz

Włączyć program „**SAUTE**” i podsmażyć posiekaną cebulę na oleju. Posolić i popieprzyć udka i podsmażyć cebulę. Posypać słodką papryką, natychmiast wlać bulion, tak aby udka były zanurzone w $\frac{3}{4}$. Nałożyć pokrywę i wybrać program „**POULTRY**”. Po zakończeniu programu wyjąć mięso, włączyć program „**SAUTE**”. Wlać $\frac{3}{4}$ śmietany do sosu, wymieszać. W pozostałej śmietanie rozmieszać mąkę i stopniowo wlewać do sosu, sprawdzając grubość, zagotować. Powstały sos zmiksować blenderem zanurzeniowym lub po prostu przecedzić przez sito. Podawać z makaronem lub knedlami.



HOVĚZÍ MASO NA ŽAMPIONECH

500 g *hovězí kýty*
300 g *žampionů*
1 *cibule*
1/2 lžíčky *mletého kmínu*
1 lžíce *plnotučné hořčice*
2 lžíce *oleje*
1-2 lžíce *hladké mouky*
podle potřeby
hovězí vývar
sůl, pepř

Zapneme program „**SAUTE**“ a na oleji zpěníme nakrájenou cibulku. Maso pokrájené na kostky orestujeme na cibulce, osolíme, opepříme, přidáme kmín a hořčici. Žampiony oloupeme a nakrájíme na tenké plátky, přidáme k masu a chvíli celé restujeme. Zalijeme vývarem, aby bylo vše ponořené. Nasadíme poklici a zvolíme program „**STEW**“. Po skončení programu zvolíme program „**SAUTE**“ a dochutíme. Mouku rozmícháme v trošce horké vody a za stálého míchání lijeme postupně do omáčky a kontrolujeme hustotu, povaříme. Podáváme s rýží.

BEEF ON MUSHROOMS

500 g *beef hocks*
300 g *mushrooms*
1 *onion*
1/2 tsp *ground cumin*
1 tbsp *mustard*
2 tbsp *oil*
1-2 tbsp *plain flour as needed*
beef broth
salt, pepper

Turn on the **“SAUTE”** program and fry the chopped onion in the oil. Fry the diced meat on the onion, add salt, pepper, cumin and mustard. Peel and thinly slice the mushrooms, add to the meat and sauté for a while. Pour in the broth so that everything is submerged. Put the lid on and select the **“STEW”** program. When the program is finished, select the **“SAUTE”** program and season. Mix the flour in a little hot water and pour it gradually into the sauce, stirring constantly, checking the thickness, and bring to the boil. We feed with rice.

WOŁOWINA NA GRZYBACH

500 g *polędwicy wołowej*
300 g *pieczarek*
1 *cebula*
1/2 łyżeczki *mielonego kminku*
1 łyżka *pełnotłustej musztardy*
2 łyżki *oleju*
1-2 łyżki *zwykłej mąki w razie potrzeby*
bulion wołowy
sól, pieprz

Włączyć program **„SAUTE”** i podsmażyć posiekaną cebulę na oleju. Na cebuli podsmażyć pokrojone w kostkę mięso, dodać sól, pieprz, kminek i musztardę. Pieczarki obrać i pokroić w cienkie plasterki, dodać do mięsa i chwilę podsmażyć. Wlej bulion, tak aby wszystko było zanurzone. Załóż pokrywę i wybierz program **„STEW”**. Po zakończeniu programu wybierz program **„SAUTE”** i dopraw. Wymieszać mąkę w niewielkiej ilości gorącej wody i stopniowo wlewać do sosu, ciągle mieszając, sprawdzając gęstość i doprowadzić do wrzenia. Podawać z ryżem.



KUŘECÍ SMĚS SE ŽAMPIÓNY

450 g kuřecích prsou

1 cibule

100 g pórků

150 g žampionů

1 lžička sladké červené papriky

2 lžičky plnotučné hořčice

100 ml smetany

sůl, pepř

Zvolte program „**SAUTE**“ a na troše oleje zpěňte cibuli, přidejte pokrájené maso, osolte, opepřete a přidejte červenou papriku. Orestujte a přidejte nakrájený pórek, žampiony a hořčici. Promíchejte a přidejte 300 ml vody. Umístěte poklici. Po skončení programu přidejte smetanu.

CHICKEN WITH MUSHROOMS

450 g chicken breast
1 onion
100 g leek
150 g mushrooms
1 tsp sweet red pepper
2 tsp yellow mustard
100 ml cooking cream
salt, pepper

Select the “**SAUTE**” program and fry the onion in a little oil, add the chopped meat, season with salt, pepper and red pepper. Fry and add the chopped leek, mushrooms and mustard.

Mix and add 300 ml of water.

Place the lid. When the program is finished, add the cream.

KURCZAK Z PIECZARKAMI

450 g piersi z kurczaka
1 cebula
100 g pora
150 g pieczarek
1 łyżeczka słodkiej czerwonej papryki
2 łyżeczki pełnotłustej musztardy
100 ml śmietany
sól, pieprz

Wybierz program „**SAUTE**“ i usmaż cebulę na odrobinie oleju, dodaj pokrojone mięso, sól, pieprz i słodką paprykę. Podsmaż i dodaj pokrojonego w plastry pora, pieczarki i musztardę. Wymieszaj i dodaj 300 ml wody. Załóż pokrywkę. Pod koniec programu dodaj śmietanę.



HOVĚZÍ MASO V MRKVI

1 cibule
300 g hovězího masa
400 g mrkve
1 l vývaru
1 lžička sladké papriky
½ lžičky mletého kmínu
sůl, pepř

Zvolte program „**SAUTE**“ a na troše oleje zpěňte cibuli, přidejte pokrájené maso, osolte, opepřete a přidejte červenou papriku a kmín. Orestujte, přidejte na kolečka nakrájenou mrkev a zalijte vývarem. Promíchejte, umístěte poklici a zvolte program „**MEAT**“.

BEEF WITH CARROTS

1 onion
300 g *beef*
400 g *carrots*
1 l of broth
1 tsp *sweet pepper*
½ tsp *ground cumin*
salt, pepper

Select the **“SAUTE”** program and fry onion in a little oil, add the chopped meat, season with salt, pepper, red pepper and cumin. Sauté, add the sliced carrots and pour in the broth. Stir, place the lid on and select the **“MEAT”** program.

WOŁOWINA W MARCHEWCE

1 cebula
300 g *wołowiny*
400 g *marchewki*
1 l bulionu
1 łyżeczka *słodkiej papryki*
½ łyżeczki *mielonego kminku*
sól, pieprz

Wybierz program **„SAUTE“** i podsmaż cebulę na odrobinie oleju, dodaj pokrojone mięso, sól, pieprz, słodką paprykę i kminek. Podsmaż, dodaj pokrojoną marchewkę i zalej bulionem. Wymieszaj, nałóż pokrywkę i wybierz program **„MEAT”**.



RÝŽE

Do hrnce vložte 4 odměrky propláchnuté rýže. Rýži proplachujte tak dlouho, dokud neprotéká čirá voda. Doplněte vodou k číslu 4 na stupnici na vnitřní straně hrnce, osolte. Zvolte program „**RICE**“.

Pokud připravujete výrazně menší množství, než je kapacita hrnce, je třeba upravit i čas přípravy pokrmu.

RICE

Place 4 scoops of rinsed rice into the pot. Rinse the rice until the water runs clear. Fill with water up to number 4 on the scale on the inside of the pot, add salt. Select the “**RICE**” program.

If you are preparing a significantly smaller quantity than the capacity of the pot, the cooking time should be adjusted.

RYŻ

Włóż do garnka 4 miarki wyplukanego ryżu. Przepłucz ryż, aż zacznie przepływać czysta woda. Dodaj wodę do numeru 4 na podziałce po wewnętrznej stronie garnka, posól. Wybierz program „**RICE**”.

Jeśli gotujesz znacznie mniejszą ilość niż pojemność garnka, musisz również dostosować czas gotowania.



ZDRAVÁ KAŠE

Do hrnce vložte ovesné vločky a vodu v poměru 1 díl vloček a 2 díly vody. Uzavřete hrnec a zvolte program „**PORRIDGE**“. Vzniklou kaši lze dochutit medem, ořechovým máslem a čerstvým ovocem.

Pokud připravujete výrazně menší množství, než je kapacita hrnce, je třeba upravit i čas přípravy pokrmu.

HEALTHY POR

Put oatmeal and water in the pot in a ratio of 1 part oatmeal and 2 parts water. Place the lid on and select the **“PORRIDGE”** program. The resulting porridge can be flavoured with honey, nut butter and fresh fruit.

If you are preparing a significantly smaller quantity than the capacity of the pot, the cooking time should be adjusted.

ZDROWA KASZA

Wrzucaj do garnka płatki owsiane i wodę w proporcji 1 część płatków i 2 części wody. Zamknij garnek i wybierz program **„PORRIDGE”**. Powstałą owsiankę można doprawić miodem, masłem orzechowym i świeżymi owocami.

Jeśli gotujesz znacznie mniejszą ilość niż pojemność garnka, musisz również dostosować czas gotowania.



YOGURT

1 l plnotučného mléka
100 g *bílého jogurtu*

Do hrnce nalijte mléko, přidejte jogurt a důkladně rozmíchejte. Uzavřete hrnec a zvolte program „**YOGURT**“. Vzniklý jogurt rozdělte do sklenic a dejte chladit do lednice. Výslednou svačinku doplňte čerstvým ovocem a cereáliemi.

YOGURT WITH FRUIT

1 l of whole milk
100 g *white yogurt*

Pour the milk into the pot, add the yoghurt and stir thoroughly. Place the lid on and select the “**YOGURT**” program. Divide the resulting yoghurt into glasses and let it cool in the fridge. Top the resulting snack with fresh fruit and cereal.

CURRY Z CIECIERZYCĄ

1 l tłustego mleka
100 g *białego jogurtu*

Wlej mleko do garnka, dodaj jogurt i dokładnie wymieszaj. Zamknij garnek i wybierz program „**YOGURT**”. Otrzymany jogurt podzielić na szklanki i schłodzić w lodówce.
Uzupełnij powstałą przekąskę świeżymi owocami i płatkami zbożowymi.

concept

chytře vymyšleno pro život



www.concept.cz