



NAJLEPŠÍCH
32 RECEPTOV
PRE VÁŠ TLAKOVÝ HRNIEC

 **SILVERCREST®**



MÄSOVÉ JEDLÁ

Indické maslové kurča	5
Dusené zemiaky a mrkva	6
Chilli con carne	6
Hovädzí guláš na sladovom pive	7
Ázijské mäsové gulky	7
Ťahané bravčové mäso	8
Dusená kapusta s klobásou	8
Perzské kurča s omáčkou z granátových jablk a vlašských orechov	9

VEGETARIÁNSKE JEDLÁ

Dusená mrkva a kokosové mlieko so zázvorom	10
Špargľové rizoto	11
Dusený cícer	11
Ťahaný chlebovník	12
Polievka z hrášku a manga	12
Dusené kaleráby a zemiaky	13
Kari s kokosovým mliekom a tofu	13
Polievka z červenej šošovice	14

JEDLÁ Z RÝB

Losos so zeleninovými rezancami	15
Dusený tuniak so zemiakmi	16
Treska v horčicovej omáčke	16
Švédska rybia polievka	17

JEDLO, KTORÉ SA JE RUKAMI

Červená kapusta s jablkami	18
Bôb záhradný	18
Gaštany	19
Majoránkové zemiaky	19

SLADKÉ POCHÚTKY

Clafoutis s čerešňami	20
Ryžový nákyp	21
Ryža s kokosovým mliekom a mangom	21
Jablkové pyré so škoricou	22
Jogurt	22
Jablkový koláč	23
Brownie koláč	23
Tvarohový koláč s lesným ovocím	24

Úvod

Pred použitím tlakového hrnca si prečítajte návod na obsluhu dodaný so spotrebičom a venujte osobitnú pozornosť bezpečnostným pokynom, ktoré sú v ňom uvedené. Rady a pokyny, ktoré sú súčasťou tohto úvodu, vám pomôžu pri používaní zariadenia, ale nenahradia pozorné prečítanie návodu na použitie.

Oblasti použitia

Tento tlakový hrniec umožňuje pripravovať rôzne zdravé potraviny. Na rozdiel od bežných spôsobov varenia možno jedlo pripraviť rýchlo, bez toho, aby sa narušila jeho prirodzená chuť.

Prípravu uľahčuje 16 preddefinovaných programov varenia:

- Rice
- Pork/Ribs
- Beef
- Saute
- Soup
- Multigrain
- Steam
- Poultry
- Meat
- Slow Cook
- Porridge
- Dessert
- Chili/Bean
- Vegetables
- Risotto
- Yogurt



Pri väčšine týchto programov môžete individuálne meniť čas a teplotu.

ÚVOD

Tabuľka nastavení programu

V nasledujúcej tabuľke nájdete prehľad rôznych programov a funkcií tlakového hrnca. Prednastavené časy varenia a úrovne tlaku môžete prispôsobiť typu potravín a svojim osobným preferenciám.



Nasledujúce návrhy receptov môžete použiť ako pomôcku pri nastavovaní prednastavených časov varenia a úrovni tlaku uvedených nižšie.

Program / Funkcia	Doba varenia			Prednastavená úroveň tlaku
	Minimálna doba varenia	Prednastavená hodnota	Maximálna doba varenia	
Rice	8 min	12 min	20 min	Nízka
Pork/Ribs	1 min	15 min	4 hod.	Vysoká
Beef	1 min	40 min	4 hod.	Vysoká
Saute	1 min	30 min	59 min	---
Soup	1 min	30 min	4 hod.	Vysoká
Multigrain	20 min	40 min	90 min	Vysoká
Steam	1 min	10 min	60 min	Nízka
Poultry	1 min	15 min	4 hod.	Vysoká
Meat	1 min	35 min	4 hod.	Vysoká
Slow Cook	30 min	4 hod.	20 hod.	Nízka
Porridge	1 min	10 min	10 min	Nízka
Dessert	10 min	45 min	60 min	---
Chili/Bean	1 min	30 min	4 hod.	Vysoká
Vegetables	1 min	10 min	4 hod.	Nízka
Risotto	1 min	20 min	4 hod.	Vysoká
Yogurt	30 min	8 hod.	24 hod.	---



Obr. 1

Indické maslové kurča

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 20 min

Ingrediencie:

900 g kuracích prs

120 g masla

2 čaj. lyžičky garam masaly

2 čaj. lyžičky kari korenia

1 čaj. lyžička mletej rasce

2 čaj. lyžičky strúhaného zázvoru

400 ml kokosového mlieka

250 ml kuracieho vývaru

200 g passaty

1 cibuľa

5 strúč. cesnaku

Soľ, korenie, kajenské korenie

2 čaj. lyžičky kukuričnej múky

Voda

Postup:

Najprv nakrájajte kuracie prsia na 1,5 cm kúsky. Cibuľu a strúčiky cesnaku ošúpte a nakrájajte nadrobno. Potom vyberte program Saute a v tlakovom hrnci s otvoreným vekom zohrejte maslo. Potom pridajte cibuľu a cesnak a smažte, kým ne získajú priesvitnú farbu. Pridajte kokosové mlieko, kurací vývar a passatu, premiešajte a priveďte do varu. Teraz pridajte kari, rascu, zázvor a garam masalu, potom kajenské korenie a soľ podľa chuti. Potom vmiešajte kuracie mäso a zatvorte veko. Zvoľte program Poultry, aby ste maslové kurča varili 20 minút. Keď je jedlo uvarené, zmiešajte kukuričnú múku s 2 PL vody a vmiešajte ju do omáčky. Nakoniec pri nezakrytej jednotke opäť priveďte maslové kurča do varu pomocou programu Saute a podľa chuti okoreňte korením.

Tip: Výborne sa podáva s ryžou basmati. Pre ešte sviežejšiu chuť posypte maslové kurča nasekaným koriandrom.

MÄSOVÉ JEDLÁ



Obr. 2

Dusené zemiaky a mrkva

Doba prípravy:

príprava približne 30 min

varenie približne 25 min

Ingrediencie:

500 g zemiakov, najmä voskových

800 g mletého mäsa

500 g mrkvy

2 cibule

20 g zázvoru

1 čili

3 PL olivového oleja

50 ml sójovej omáčky

Soľ a čierne korenie

1 čaj. lyžička cukru

800 ml zeleninového vývaru

Postup:

Zemiaky a mrkvu ošúpte a nakrájajte na kocky. Potom nakrájajte cibuľu na kocky a nadrobno nakrájajte zázvor a čili. Zvoľte program Saute, rozohrejte olivový olej a mleté mäso smažte približne päť minút dozlatista. Pridajte na kocky nakrájanú zeleninu a spolu s mäsom ju restujte ďalších päť minút. Dochuťte sójovou omáčkou, soľou, korením a cukrom. Nakoniec prilejte zeleninový vývar, zatvorte veko a varte s programom Soup približne 15 minút.



Obr. 3

Chilli con carne

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 25 min

Ingrediencie:

500 g mletého hovädzieho mäsa

400 ml mäsového vývaru podľa vlastného výberu

530 g fazule

400 g plechovky nakrájaných paradajok

140 g sladkej kukurice

1 cibuľa

2 strúč. cesnaku

1 čili

1 PL rajčinového pretlaku

3 PL rastlinného oleja

Soľ, korenie, čili, oregano

Postup:

Cibuľu a cesnak nakrájajte nadrobno. Potom sceďte kukuricu a fazuľu. Medzitým nakrájajte čili. Potom vyberte program Saute, zohrejte olej a pridajte cibuľu a cesnak. Po krátkom orestovaní pridajte mleté mäso a smažte ho, kým nie je uvaorené. Pridajte kukuricu, fazuľu, čili, paradajkový pretlak a paradajky a zalejte vývarom. Nakoniec dochuťte soľou, korením, čili a oreganom, zatvorte veko a varte 10 minút s programom Chili/Bean.



Obr. 4

Hovädzí guláš na sladovom pive

Doba prípravy:

príprava približne 15 min

varenie približne 45 min

Ingrediencie:

500 g duseného steaku, nakrájaného na kúsky

3 cibule

2 PL lyžice vyčisteného masla

1 pol. lyžica horčice

1 PL rajčinového pretlaku

250 ml sladového piva

1 čaj. lyžičky soli

1 čaj. lyžičky korenia

1 čaj. lyžičky papriky

Postup:

Najprv v tlakovom hrnci zohrejte vyčistené maslo pomocou programu Saute. Potom nakrájajte cibuľu na kocky a pridajte ju do panvice. Potom pridajte hovädzie mäso, opečte ho a dochuťte soľou, korením a paprikou. Hneď ako sa voda odparí, pridajte horčicu a paradajkový pretlak a smažte ešte niekoľko minút. Potom zmes ochuťte sladovým pivom. Nakoniec zatvorte veko a guláš varte približne 30 minút s programom Beef.

Tip: Na zahustenie guláša môžete podľa potreby použiť zahusťovadlo.



Obr. 5

Ázijské mäsové guľky

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

500 g mletého hovädzieho mäsa

3 PL čerstvého koriandra

2 jarné cibulky

2 PL rastlinného oleja

2 strúč. cesnaku

1 čaj. lyžičky strúhaného zázvoru

2 PL sójovej omáčky

1 PL sezamového oleja

1 čaj. lyžička čili vložiek

Postup:

Vo veľkej mise zmiešajte mleté mäso s nadrobno nakrájanou jarnou cibuľkou, roztlačenými strúčikmi cesnaku, nastrúhaným zázvorom, sójovou omáčkou, sezamovým olejom, čili vložkami a nadrobno nasekaným koriandrom. Potom si navlhčíte ruky, vytvarujte malé guľôčky veľké asi 3 cm a položte ich na tanier. Potom v tlakovom hrnci rozohrejte rastlinný olej pomocou programu Saute a opečte mäsové guľky zo všetkých strán, kým nie sú zlatohnedé a prepečené. Na záver posypte čerstvým koriandrom.

Tip: Môže sa podávať ako jedlo, ktoré sa je rukami, ale dobre sa hodí aj s ryžou.



Ťahané bravčové mäso

Doba prípravy:

príprava približne 15 min

Varenie približne 2,5 hod.

Ingrediencie:

1 kg bravčového	vývaru
pliecka	100 g grilovacej
2 PL rastlinného oleja	omáčky
1 PL papriky	20 g medu
1/2 PL hnedého cukru	1 PL bieleho vínneho
1/2 čaj. lyžičky soli	octu
1/2 čaj. lyžičky korenia	3 strúč. cesnaku
1 PL kukuričnej múky	2 cibule
150 ml mäsového	

Postup:

Najprv zohrejte olej pomocou programu Saute. Mäso na panvici opečte zo všetkých strán, aby sa vytvorila hnedá kôrka. Potom mäso vyberte a potrite ho paprikou, hnedým cukrom, soľou a korením. Do panvice pridajte všetky tekuté príslady a premiešajte. Pridajte nadrobno nakrájaný cesnak a cibuľu a vráťte mäso na panvicu. Potom zatvorte veko a vyberte program Pork/Ribs. Teraz varte 2,5 hodiny. Mäso opäť vyberte a pripravte omáčku. Na tento účel odstráňte 2 PL existujúceho vývaru, zmiešajte ho s kukuričnou múkou a pridajte späť. Keď omáčka zhustne, nalejte ju na mäso a rozdeľte ho dvoma vidličkami.



Dusená kapusta s klobásou

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

3 poháre kapusty, scedené,	520 g každý
1 kg zemiakov	
3 údené klobásy	
3 ochutené klobásy	
Soľ, muškátový oriešok	
Voda	

Postup:

Kapustu nechajte odcediť a potom ošúpte a nakrájajte zemiaky na hrubé kocky. Potom nakrájajte klobásy na malé kúsky. Všetko vložte do tlakového hrnca, zalejte vodou a premiešajte. Dochuťte soľou a muškátovým orieškom. Teraz zapnite tlakový hrniec a pomocou programu Saute privedte zmes do varu. Hneď ako sa začne tvoriť pena, zatvorte veko, vyberte program Soup a varte 10 minút.

Tip: Guláš sa veľmi dobre mrazí. Tým sa zaručí, že nič nepríde nazmar.



Obr. 8

Perzské kurča s omáčkou z granátových jablák a vlašských orechov

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

plus 30 min. odstátia

Varenie približne 1,5 hod.

Ingrediencie:

4 kuracie stehná

1 čaj. lyžička mletej škoric

1 čaj. lyžička kurkumu

1/4 čaj. lyžičky mletého muškátového orieška

1/4 čaj. lyžičky mletého korenia

700 ml šťavy z granátového

jablka

2 čaj. lyžičky soli

1 čaj. lyžičky korenia

2 PL lyžice vyčisteného masla

2 PL citrónovej šťavy

1 PL cukru

250 g cibule

2 PL rajčinového pretlaku

100 g vlašských orechov

2 strúčiky cesnaku

Postup:

Zmiešajte škoricu, kurkumu, muškátový oriešok, nové korenie, soľ a korenie. Potom mäso potrite zmesou korenia a nechajte 30 minút odstáť. Medzitým nakrájajte cibuľu na tenké plátky, rozdrvte cesnak a nadrobno nasekajte vlašské orechy. Potom v samostatnej miske zmiešajte šťavu z granátového jablka s citrónovou šťavou, cukrom a paradajkovým pretlakom. S programom Saute najprv rozohrejte vyčistené maslo a potom na ňom z oboch strán opečte kuracie stehná. Pridajte plátky cibule, cesnak a orechy a smažte, kým cibuľa nie je priesvitná. Pridajte zmes šťavy na ochutenie a zatvorte veko. Nakoniec varte 1,5 hodiny v programe Poultry. Ak chcete, podávajte posypané semienkami granátového jablka.



Dusená mrkva a kokosové mlieko so zázvorom

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

500 g mrkvy

5 malých zemiakov, múčnatých

1 5 cm kúsok zázvoru

1 cibuľa

1,5 l zeleninového vývaru

125 ml pomarančovej šťavy

3 čaj. lyžičky kari korenia

1 čaj. lyžička kajenského korenia

3 PL rastlinného oleja

1/2 plechovky kokosového mlieka

Soľ, korenie

Nasekaný koriander alebo petržlenová vňať

Nasekaný koriander alebo petržlenová vňať

Postup:

Mrkvu a zemiaky ošúpte a nakrájajte na malé kúsky. Potom zázvor ošúpte a nakrájajte na plátky. Vyberte program Saute, v tlakovom hrnci rozohrejte olej, orestujte na ňom cibuľu a potom pridajte mrkvu, zemiaky a zázvor. Krátko orestujte, potom zalejte zeleninovým vývarom, prikryte a varte približne 25 minút s programom Soup. Hneď ako sú zemiaky mäkké, môžete dusenú zmes prepaširovať. Potom pridajte kokosové mlieko, pomarančovú šťavu, kari korenie a kajenské korenie a znova premiešajte. Podľa chuti dochuťte soľou a korením a potom dusenú zmes opäť krátko zohrejte pomocou programu Saute. Nakoniec dusenú zmes posypte nadrobno nasekaným koriandrom alebo petržlenovou vňaťou.

Tip: Výborne sa podáva s kopčekom rozšľahaného kokosového mlieka uprostred duseného mäsa.



Obr. 10

Špargľové rizoto

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

500 g bielej špargle	vína
1 cibuľa	500 ml vývaru zo
3 strúč. cesnaku	špargle
100 g masla	2 zväzky divokého
300 g ryže na rizoto	cesnaku
Soľ a čierne korenie	50 g parmezánu
200 ml stredne bieleho	

Postup:

Špargľu ošúpeme a zo šupiek pripravíme vývar s čo najmenším množstvom vody (500 ml). Potom nakrájajte špargľu na malé kúsky a cibuľu a cesnak na jemné kocky. Potom v tlakovom hrnci zohrejte 2 PL masla pomocou programu Saute. Cibuľu a strúčiky cesnaku osmažte do mäčka. Teraz pridajte ryžu, premiešajte a zalejte vínom. Víno nechajte takmer odpariť, dochuťte soľou a korením. Potom do hrnca pridajte kúsky špargle a vývar a prikryte. Vyberte program Risotto a špargľové rizoto varte 10 minút. Medzitým zmiešajte zvyšné maslo s divokým cesnakom. Po uplynutí času varenia vmiešajte parmezán a bylinkové maslo, ktoré ste práve pripravili.



Obr. 11

Dusený cícer

Doba prípravy:

príprava približne 35 min

plus 12 hod. odležania

varenie približne 35 min

Ingrediencie:

350 g cíceru	1 vetvička rozmarínu
150 g bielej fazule	3 bobkové listy
2 PL olivového oleja	6 paradajky
1 PL medu	2 l vody
200 g cibule	Soľ, kajenské korenie
4 strúč. cesnaku	
300 g zemiakov	

Postup:

Cícer a fazuľu namočte na noc do 2 litrov vody alebo použite cícer a fazuľu z konzervy. Cibuľu nakrájajte na mesiačiky, cesnak na štvrtiny a ošúpané zemiaky nakrájajte. Potom zohrejte olej a med pomocou programu Saute. Osmažte v ňom cibuľu a cesnak. Teraz pridajte zemiaky, rozmarín a bobkový list a orestujte. Potom vmiešajte cícer a fazuľu s vodou. Paradajky nakrájajte na kúsky, pridajte ich do zmesi a podľa chuti osolte. Potom dusenú zmes priveďte do varu, zatvorte veko, nastavte program Soup a varte 35 minút. Nakoniec dochuťte kajenským korením.



Obr. 12

Ťahaný chlebovník

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 20 min

Ingrediencie:

200 g nakladaného chlebovníka

100 g BBQ omáčky

1 cibuľa

2 strúč. cesnaku

3 PL rastlinného oleja

1 čaj. lyžička rasce

1 čaj. lyžičky papriky

1/2 čaj. lyžička čili v prášku

Soľ a čierne korenie

Postup:

Najprv nechajte chlebovník odcediť v sitku a potom ošúpte a nakrájajte cibuľu a cesnak na kocky. Vyberte program Saute, zohrejte olej a orestujte cibuľu a cesnak. Potom pridajte chlebovník a BBQ omáčku a varte 15 minút so zatvoreným vekom s programom Pork/Ribs. Zmäknuté kúsky chlebovníka rozdrvte dvoma vidličkami. Pridajte rascu, papriku a čili a podľa chuti osolte a okoreňte. Nakoniec opäť opekajte s programom Saute 1,5 minúty a jemne premiešajte.



Obr. 13

Polievka z hrášku a manga

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 20 min

Ingrediencie:

200 g mrkvy

200 g mrazeného hrášku

1 mango

1 cibuľa

1 červená čili paprička

1,5 l zeleninového vývaru

1 PL limetkovej šťavy

3 PL repkového oleja

8 lístkov mäty

Soľ, čili vločky

Postup:

Ošúpte cibuľu a mrkvu. Potom nakrájajte cibuľu, mrkvu, čili a mango. Pomocou programu Saute rozohrejte v tlakovom hrnci olej a orestujte na ňom kúsky cibule. Potom pridajte mrkvu, mango, čili a hrášok a niekoľko minút ich orestujte. Podlejte vývarom, zatvorte veko a varte v programe Soup 15 minút. Potom polievku rozmixujte a ochuťte ju soľou a limetkovou šťavou. Ozdobte mäťou a čili vločkami.

Tip: Veľmi zrelé mango dodá polievke ovocnú a sladkú chuť.



Obr. 14

Dusené kaleráby a zemiaky

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

plus 5 min. odstátia

varenie približne 5 min

Ingrediencie:

1 veľký kaleráb

6 veľkých zemiakov

1 červená paprika

150 ml zeleninového vývaru

100 g smotanového syra s bylinkami

200 g syra feta

1 zväzok divého cesnaku alebo pažítiky

Soľ, korenie, muškátový oriešok

Postup:

Kaleráb a zemiaky ošúpte a nakrájajte na kúsky. Nakrájajte papriku na kocky. Potom do tlakového hrnca pridajte nakrájanú zeleninu a vývar. Zatvorte veko a dusenú zmes varte pod tlakom v programe Soup 5 minút. Na konci varenia nechajte asi 5 minút odstáť a potom vypustite zvyšnú paru. Potom otvorte veko a vmiešajte smotanový syr, rozdrobený syr feta a nasekanú pažítku alebo medvedí cesnak. Nakoniec podľa chuti dochuťte soľou, korením a muškátovým orieškom a podávajte.



Obr. 15

Kari s kokosovým mliekom a tofu

Doba prípravy:

príprava približne 25 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

400 g tofu, nie jemného 2 zelené čili papričky

800 ml kokosového 4 PL sójovej omáčky

mlieka 4 malé zemiaky

2 PL olivového oleja 2 mrkvy

3 strúč. cesnaku 1 zelená paprika

1 2,5 cm kúsok zázvoru 2 čaj. lyžičky limetkovej

3 PL zelenej kari pasty kôry

1 cibuľa Koriander, špenát

100 g zelenej fazuli

Postup:

Tofu nakrájajte na kúsky a osušte. Pomocou programu Saute zohrejte na panvici 1 PL oleja. Kúsky tofu opečte z každej strany a vyberte. Pridajte zvyšok oleja a orestujte na ňom nakrájanú cibuľu, rozdrvené strúčiky cesnaku, nastrúhaný zázvor a trochu koriandra. Pridajte kari pastu a premiešajte. Potom ju zalejte kokosovým mliekom a pridajte nakrájanú čili papričku, zemiaky, mrkvu, limetkovú kôru a sójovú omáčku. Zatvorte veko a varte s programom Slow Cook 10 minút. Potom pridajte fazuľu a nakrájanú papriku a varte 10 minút s programom Soup. Nakoniec vmiešajte tofu a niekoľko listov špenátu a koriandra.



Obr. 16

Polievka z červenej šošovice

Doba prípravy:

príprava približne 15 min

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

300 g červenej šošovice

150 g mrkvy

150 g zemiakov

1 cibuľa

1 strúčik cesnaku

2 čaj. lyžičky paradajkového
pretlaku

1 šálka smotany

1 PL citrónovej šťavy

1,5 l vody

1 čaj. lyžičky soli

3 PL rastlinného oleja

1 štipka sladkej papriky

1 štipka sušenej mäty

1 štipka čili

kurkuma, korenie, rasca

Postup:

Zemiaky, mrkvu, strúčik cesnaku a cibuľu ošúpte a nakrájajte na malé kúsky. Potom v tlakovom hrnci zohrejte olej pomocou programu Saute a zeleninu na ňom orestujte. Potom pridajte šošovicu a paradajkový pretlak. Osolte a pridajte po štipke mletej papriky, mäty, čili, kurkumy, korenia a rasce. Po krátkom orestovaní ju zalejte vodou. Zatvorte veko a nastavte program Soup. Teraz znížte teplotu pomocou programu Slow Cook a pokračujte vo varení 10 minút. Potom opäť otvorte veko a pokrm rozmixujte na hladkú polievku. Nakoniec vmiešajte smotanu a citrónovú šťavu a opäť ochuťte korením.



Obr. 17

Losos so zeleninovými rezancami

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 10 min

Ingrediencie:

2 steaky z lososa, každý 125 g

1 cuketa

2 mrkvy

2 plátky citróna

2 PL citrónovej šťavy

300 ml vody

2 PL listov estragónu

1 čaj. lyžičky kukuričnej múky

1 PL smotany

1 štipka soli

1 štipka čierneho korenia

1 štipka esepetového korenia

Postup:

Najprv nalejte vodu do tlakového hrnca. Potom nakrájajte cuketu a mrkvu na tenké široké pásiky a pridajte ich do vody. Vložte naparovač a zakryte ho papierom na pečenie. Potom steaky z lososa osolte a okoreňte a položte ich na naparovač. K steakom z lososa pridajte plátky citróna. Zastvorte veko a varte zeleninu a lososa pod tlakom 3 minúty pomocou programu Steam. Opatrne uvoľnite tlak a uložte lososa na tanier spolu s pásikmi zeleniny. Na prípravu omáčky rozmiešajte kukuričnú múku v 1 PL vody a pridajte ju do varenej tekutiny spolu s citrónovou šťavou a lístkami estragónu. Omáčku varte s programom Saute, kým nezhrustne, a potom vmiešajte smotanu. Opäť ochuťte korením a zalejte lososa a zeleninové pásiky.



Obr. 18

Dusený tuniak so zemiakmi

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

plus 10 min. odstátia

varenie približne 10 min

Ingrediencie:

400 g čerstvého alebo mrazeného steaku z tuniaka

400 g plechovky nakrájaných paradajok

600 g zemiakov, voskové

200 ml zeleninového vývaru

1 červená paprika

1 bobkový list

1 štipka sladkej údenej papriky

3 PL olivového oleja

Olivy podľa potreby

Sol', korenie, oregano

Postup:

Zemiaky ošúpte a nakrájajte. Potom nakrájajte papriku, tuniaka na kocky a olivy na polovicu. Teraz v tlakovom hrnci rozohrejte olej pomocou programu Saute a opečte v ňom zemiaky a papriky. Potom pridajte paradajky, zeleninový vývar a bobkový list a spolu varte. Potom vmiešajte tuniaka a olivy. Dochuťte štipkou oregana, soli, korenia a sladkej údenej papriky, zatvorte veko a varte s programom Vegetables 3 minúty. Tlakový hrniec nechajte 10 minút vychladnúť a uvoľniť zvyšnú paru.



Obr. 19

Treska v horčicovej omáčke

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 10 min

Ingrediencie:

750 g veľkých zemiakov

1 šalotka

200 g smotany

300 ml zeleninového vývaru

4 čaj. lyžičky horčice, stredne ostrejšie

2 čaj. lyžičky horčičných semienok

4 filety z tresky, každý 150 g

1 PL citrónovej šťavy

1 čaj. lyžičky kukuričnej múky

Sol' a čierne korenie

Postup:

Zemiaky ošúpte a rozrežte na polovicu. Soľte podľa potreby. Šalotku ošúpeme, nakrájame nadrobno a pridáme do panvice spolu so smotanou, vývarom, horčicou a horčicovými semienkami. Ochuťte soľou a čiernym korením. Potom vložte naparovač, položte na neho zemiaky, zatvorte panvicu a vyberte program Steam. Zemiaky varte 5 minút. Medzitým okoreňte rybu soľou a citrónovou šťavou a položte ju na zemiaky. Potom varte ešte 5 minút. Nakoniec otvorte veko, vyberte naparovač a omáčku zahustíte kukuričnou múkou.



Švédská rybí polievka

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 10 min

Ingrediencie:

6 zemiakov

475 g mrazených rybích filé

200 ml smotany na šľahanie

1 zväzok kôpru alebo petržlenovej vňate

800 ml zeleninového vývaru

2 póry

1 štipka korenia a soli

50 g masla

Postup:

Pór najprv umyte a nakrájajte na kolieska. S programom Saute rozohrejte maslo a potom na ňom orestujte pór. Zemiaky ošúpte, nakrájajte na kocky a pridajte k póru. Pór a zemiaky ochuťte zeleninovým vývarom. Keď sú zemiaky takmer mäkké, rozmixujte ich nahrubo ručným mixérom. Rozmrazte a nakrájajte rybí filé, pridajte do hrnca a varte s programom Soup so zatvoreným vekom, kým ryba nie je uvarená. Potom pridajte šľahačku a nasekaný kôpor alebo petržlenovú vňať. Polievku ochuťte soľou a korením. Nakoniec polievku posypte trochou čerstvého kôpru alebo petržlenovej vňate a podávajte.

Tip: Varené krevety sú výborným doplnkom polievky.

Namiesto bežných zemiakov môžete použiť aj sladké zemiaky.



Červená kapusta s jablkami

Doba prípravy:

Približne 1 hodina prípravy

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

1,5 kg červenej kapusty

3 jablká

1 malá cibuľa

250 ml červeného vína

125 ml octu

1 PL rastlinného oleja

3 štipky soli

6 čaj. lyžičiek želé z červených ríbezlí

Postup:

Červenú kapustu nakrájajte na malé kúsky a cibuľu na kocky. Potom jablká ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. V tlakovom hrnci rozohrejte olej pomocou programu Saute a orestujte na ňom cibuľu. Cibuľu ochuťte trochou červeného vína. Teraz do panvice striedavo ukladajte červenú kapustu a jablká a pridajte zvyšok červeného vína a octu. Zatvorte veko tlakového hrnca a červenú kapustu varte pod tlakom 12 minút s programom Vegetable. Tlakový hrniec sa bude zahrievať 20 až 30 minút, kým sa spustí časovač. Nakoniec otvorte veko a ochuťte ju soľou a želé.



Bôb záhradný

Doba prípravy:

príprava približne 5 min

plus 12 hod. odležania

varenie približne 15 min

Ingrediencie:

500 g sušeného bôbu záhradného (Gigantos)

2 PL zmiešaných bylín

2 bobkové listy

Voda

Postup:

Najprv namočte bôb cez noc do veľkého množstva vody. Potom do tlakového hrnca pridajte bôb spolu s bylinkami a bobkovým listom. Potom zalejte vodou do výšky približne 2 cm nad bôb. Teraz zatvorte veko a privedte ho do varu výberom programu Chili/Bean. Bôb varte pod plným tlakom približne 8 minút. Nakoniec v tlakovom hrnci uvarte v pare a scedte bôb. Teraz je veľmi vhodný na ďalšie spracovanie alebo zmrazenie.



Obr. 23

Gaštany

Doba prípravy:

príprava približne 5 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

200 g gaštanov

400 ml vody

Postup:

Najprv do gaštanov vyrežte križ. Potom nalejte vodu do tlakového hrnca a vložte gaštany na naparovač. Ak sú gaštany príliš veľké na to, aby sa zmestili na naparovač, môžete na naparovač položiť aj 20 cm plech na pečenie a gaštany uložiť naň. Zatvorte veko a nastavte program Steam. Teraz gaštany varte 30 minút. Nakoniec otvorte veko a gaštany podávajte.



Obr. 24

Majoránkové zemiaky

Doba prípravy:

príprava približne 20 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

1 kg zemiakov

20 g vyčisteného masla

75 g pancetty

2 cibule

2 čaj. lyžičky majoránu

250 ml vody alebo mäsového vývaru

Soľ a čierne korenie

Postup:

Zemiaky ošúpte a nakrájajte na plátky. V tlakovom hrnci rozohrejte vyčistené maslo pomocou programu Saute a potom na ňom opečte na kocky nakrájanú pancettu a nakrájanú cibuľu. Potom zmes pancetty a cibule vyberte z hrnca. Do tlakového hrnca navrstvite polovicu plátkov zemiakov a na ne polovicu zmesi slaniny a cibule. Pridajte 1 čaj. lyžičku majoránky, soľ a korenie. Postup zopakujte s ostatnými uvedenými prísadami. Nakoniec do hrnca nalejte vodu alebo mäsový vývar a zatvorte veko. Teraz jednoducho varte zemiaky s programom Slow Cook približne 25 minút.



Obr. 25

Clafoutis s čerešňami

Doba prípravy:

príprava približne 30 min

varenie približne 25 min

Ingrediencie:

500 g čerešní

4 vajíčka

80 g cukru

Dužina z 1 vanilkového struku

1 štipka soli

1 PL tmavého rumu

140 g múky

380 ml mlieka

Maslo

Múka

Práškový cukor

Voda

Postup:

Čerešne najprv umyte, zbavte kôstok a osušte. Potom vyšľahajte vajíca s cukrom do peny. Pri-miešajte vanilkovú hmotu, soľ a rum a postupne prisýpajte múku, kým zmes nebude jednotná. Potom vmiešajte mlieko. Plech s priemerom 20 cm vymastite maslom a vysypte múkou. Nalejte tretinu zmesi a na ňu rozložte polovicu čerešní. Na čerešne dajte zvyšok cesta. Nakoniec na vrch poukladajte zvyšné čerešne a zľahka ich pritlačte. Do tlakového hrnca nalejte vodu tak, aby ste naň mohli položiť plech na pečenie. Zatvorte veko a zohrejte hrniec pomocou programu Steam. Teraz sa začína 25-minútové varenie. Potom otvorte veko a vyberte plech na pečenie. Po mier-nom vychladnutí môžete clafoutis vybrať z formy a zľahka ho posypať práškovým cukrom.

Tip: Výborný je podávaný s vanilkovou zmrzlinou, ktorá sa v kombinácii s teplým clafoutis nao-zaj rozplýva v ústach.



Obr. 26

Ryžový nákyp

Doba prípravy:

príprava približne 5 min

varenie približne 25 min

Ingrediencie:

800 ml mlieka

200 ml smotany na šľahanie

220 g ryžového nákypu

5 balíčkov vanilkového cukru

Postup:

Všetky přísady vložte do tlakového hrnce a za občasného miešania privedte do varu s programom Saute. Potom zatvorte veko, vyberte program Rice a ryžový nákyp varte približne 22 minút. Potom otvorte veko a ryžový nákyp dobre premiešajte metličkou. Textúru ryžového nákypu možno ešte viac zjemniť jemným miešaním v programe Saute. Nakoniec nalejte do malých misiek, posypte trochou škorice podľa chuti a podávajte.



Obr. 27

Ryža s kokosovým mliekom a mangom

Doba prípravy:

príprava približne 10 min

varenie približne 12 min

Ingrediencie:

300 ml kokosového

2 PL cukru

mlieka

1 zrelé mango

250 ml vody

1 limetka

1/2 vanilkového struku

1 štipka soli

125 g ryžového nákypu

Postup:

Kokosové mlieko nalejte do tlakového hrnce spolu s vodou, semienkami vanilkového struku a soľou a s programom Saute privedte zmes do varu. Potom pridajte ryžu a tekutinu opäť privedte do varu. Hneď ako tekutina zovrie, vyberte program Rice a zatvorte veko. Od tohto bodu sa začína 12 minút varenia. Medzitým ošúpte mango a nakrájajte ho na malé kúsky. Kúsky manga spolu s limetkovou šťavou povarte v inej panvici. Hneď ako sa ryža s kokosovým mliekom uvarí, otvorte veko a vmiešajte cukor. Nakoniec kokosovú ryžu podávajte s mangovým kompótom.

Tip: Kôra z limetky sa veľmi dobre hodí na posypanie so strúhaným kokosom.



Jablkové pyré so škoricou

Doba prípravy:

príprava približne 15 min

varenie približne 6 min

Ingrediencie:

1 kg jablák

2 balíčky vanilkového cukru

1 čaj. lyžička škorice

150 ml vody

1 PL citrónovej šťavy

Postup:

Jablá ošúpte, zbavte jadier a nakrájajte na veľké kúsky. Kúsky jablák vložte do tlakového hrnca. Potom nalejte vodu do hrnca. Zatvorte veko a zmes jablák a vody varte 6 minút s programom Steam a najvyššieho nastavenia tlaku. Potom otvorte veko, vyberte jablká a rozmixujte ich na požadovanú konzistenciu. Teraz vmiešajte vanilkový cukor, citrónovú šťavu a škoricu. Jablkové pyré si teraz môžete ihneď vychutnať alebo ho naplniť do sterilných pohárov.



Jogurt

Doba prípravy:

príprava približne 5 min

plus 30 min. odstátia

Varenie približne 24 hod.

Ingrediencie:

200 ml mlieka, 3,5 % tuku

2 PL jogurtu

Voda

Postup:

Najprv nalejte vodu do tlakového hrnca a potom nasadte naparovač. Na vrch položte formu na pečenie s priemerom 20 cm a nalejte do nej mlieko. Potom veko zatvorte. Teraz v tlakovom hrnci vyberte program Steam a mlieko zohrievajte približne 10 minút. Po uplynutí času otvorte veko a nechajte mlieko 30 minút odstáť. Potom pridajte jogurt do mlieka, zatvorte veko a vyberte program Jogurt. Pri otvorení tlakovom ventile sa mlieko do 24 hodín zmení na krémový jogurt. Po skončení varenia ho jednoducho vložte do chladničky, aby sa vychladil.



Obr. 30

Jablkový koláč

Doba prípravy:

príprava približne 5 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

750 g jablk	1 čaj. lyžička vanilkového extraktu
150 g múky	
100 g mäkkého masla	1 čaj. lyžička škorice
2 vajčička	1 čaj. lyžičky prášku do pečiva
250 ml vody	
50 ml mlieka	100 g cukru

Postup:

Jablká najprv ošúpte a dužinu nakrájajte na tenké plátky. Potom vmiešajte múku a prášok do pečiva. V inej miske vymiešajte maslo, cukor, mlieko a vanilkový extrakt do peny. Do tejto spenenej zmesi pridávajúte vajcia jedno po druhom. Potom pridajte múku a kúsky jablák. Teraz vymastite dno 20 cm formy na pečenie a naplňte ju cestom. Ak vám zostali kúsky jablák, môžete ich položiť na cesto. Naplňte tlakový hrniec vodou a nasadíte naparovač. Na vrch položte formu na pečenie. Zatvorte veko a vyberte program Steam. Po 30 minútach pečenia môžete otvoriť veko a jablkový koláč vybrať, aby vychladol. Nakoniec koláč posypte škoricou.



Obr. 31

Brownie koláč

Doba prípravy:

príprava približne 30 min

varenie približne 30 min

Ingrediencie:

180 g čokolády	1 štipka soli
120 g masla	50 g pekanových orechov
120 g cukru	
3 vajčička	250 g ricotty
250 ml vody	
125 g múky	

Postup:

Dno formy na pečenie s priemerom 20 cm vymastíte a vyložíte papierom na pečenie. Potom rozpustíte maslo a čokoládu v samostatnej panvici. Vmiešajte 80 g cukru, 2 vajcia a múku. Potom pridajte nasekané pekanové orechy. Cesto nalejte do formy na pečenie. Potom zmiešajte ricottu so zvyšným cukrom a zvyšným vajcom. Túto ricottovú zmes nalejte na čokoládové cesto a zľahka premiešajte vidličkou, aby ste vytvorili mramorovú štruktúru. Nakoniec naplňte tlakový hrniec vodou, nasadíte naparovač, položte na ňu formu na pečenie, prikryte ju vekom a nakoniec spustíte program Steam. Hneď ako je cesto na Brownie koláč upečené, môžete ho vybrať z tlakového hrnca a nakrájať na kúsky.



Obr. 32

Tvarohový koláč s lesným ovocím

Doba prípravy:

príprava približne 40 min

plus 5 hod. odležania

varenie približne 25 min

Ingrediencie:

1 čaj. lyžička vanilkového
extraktu

90 g masla

100 g maslových sušienok

100 g celozrnných maslových
sušienok

Ríbezľový kompót

400 g smotanového syra

125 g cukru

2 vajčka

60 g tvarohu

1 pol. lyžice múky

Postup:

Najprv vymiešajte smotanový syr s cukrom do hladka. Potom pridávajte vajcia jedno po druhom a dobre ich zapracujte. Potom pridajte tvaroh, múku a vanilkový extrakt a všetko spracujte do hladkej zmesi. Základ tvarohového koláča pripravíme tak, že vymastíme formu na pečenie s priemerom 20 cm. Medzitým rozpustite maslo na panvici a odložte ho na bok. Oba druhy sušienok rozdrvte a zmiešajte s rozpusteným maslom, aby ste vytvorili cesto. Teraz cesto rozotrite na dno formy na pečenie a pevne ho pritlačte. Na vrch nalejte pripravenú tvarohovú zmes. Potom do panvice nalejte minimálne množstvo vody, nasadte aparovač a položte na neho formu na pečenie. Potom zatvorte veko, vyberte program Steam a tvarohový koláč pečte 25 minút. Po uplynutí času pečenia otvorte veko a vyberte tvarohový koláč. Koláč prikryte potravinárskou fóliou a uložte do chladničky aspoň na 5 hodín. Pred podávaním ho doplníte kompótom z červených ríbezlí.

Obrázky

- Obr. 1: Indian Food Images / www.shutterstock.com
- Obr. 2: MariaKovaleva / www.shutterstock.com
- Obr. 3: nelea33 / www.shutterstock.com
- Obr. 4: juefraphoto / www.shutterstock.com
- Obr. 5: margouillat photo / www.shutterstock.com
- Obr. 6: gkrphoto / www.shutterstock.com
- Obr. 7: Ezume Images / www.shutterstock.com
- Obr. 8: AS Foodstudio / www.shutterstock.com
- Obr. 9: kokofoundit / www.shutterstock.com
- Obr. 10: Ale02 / www.shutterstock.com
- Obr. 11: Nitr / www.shutterstock.com
- Obr. 12: P Kyriakos / www.shutterstock.com
- Obr. 13: Julia Sememova / www.shutterstock.com
- Obr. 14: denio109 / www.shutterstock.com
- Obr. 15: faithie / www.shutterstock.com
- Obr. 16: Halil ibrahim mescioglu / www.shutterstock.com
- Obr. 17: Julie208 / www.shutterstock.com
- Obr. 18: AS Foodstudio / www.shutterstock.com
- Obr. 19: Wilkopix / www.shutterstock.com
- Obr. 20: Natalia Hanin / www.shutterstock.com
- Obr. 21: Ildi Papp / www.shutterstock.com
- Obr. 22: Andrey Starostin / www.shutterstock.com
- Obr. 23: Didebashvili.GEO / www.shutterstock.com
- Obr. 24: DronG / www.shutterstock.com
- Obr. 25: Alexander Demyanenko / www.shutterstock.com
- Obr. 26: Sergio Hayashi / www.shutterstock.com
- Obr. 27: Elena Veselova / www.shutterstock.com
- Obr. 28: Brent Hofacker / www.shutterstock.com
- Obr. 29: Oksana Mizina / www.shutterstock.com
- Obr. 30: Lyudmila Zavyalova / www.shutterstock.com
- Obr. 31: irina2511 / www.shutterstock.com
- Obr. 32: alpenkoch / www.shutterstock.com

Všetky práva vyhradené. Na akúkoľvek reprodukciu, aj čiastočnú, alebo šírenie prostredníctvom filmu, rozhlasu, televízie alebo fotomechanického prehrávania v systémoch na spracovanie zvuku alebo údajov akéhokoľvek druhu je potrebný písomný súhlas vydavateľa.



TLAKOVÝ HRNIEC - VÁŠ IDEÁLNY PARTNER V KUCHYNI!

Táto brožúra s receptami otvára mnohé možnosti, ktoré tlakový hrniec ponúka! V priebehu chvíľky si môžete pripraviť chutné jedlá – od pikantných dusených pokrmov a polievok až po jemné mäsové jedlá a lákavé dezerty. Vysoký tlak v tlakovom hrnci zintenzívňuje chute a zaručuje, že každé jedlo je mimoriadne chutné.

Týchto 32 rozmanitých receptov je dokonalou kombináciou chuti a kvality. Či už pre rodinu, hostí, alebo len pre vlastné potešenie – s tlakovým hrncom je varenie rýchlejšie, jednoduchšie a chutnejšie!

Ponorte sa do nového spôsobu varenia – nekomplikovaného, rýchleho a plného chuti!



Vydavateľ:
TARGA GmbH
Coesterweg 45
59494 Soest
Deutschland