



NEJLEPŠÍCH  
**32 RECEPTŮ**  
PRO VÁŠ TLAKOVÝ HRNEC

 **SILVERCREST®**



## MASOVÉ POKRMY

Indické máslové kuře	5
Dušené brambory s mrkví	6
Chilli con carne	6
Hovězí guláš na pivo	7
Asijské masové kuličky	7
Trhané vepřové maso	8
Dušená kapusta s klobásou	8
Perské kuře s omáčkou z granátových jablek a vlašských ořechů	9

## VEGETARIÁNSKÉ POKRMY

Dušená mrkev s kokosovým mlékem a zázvorem	10
Chřestové rizoto	11
Dušená cizrna	11
Trhaný chlebovník	12
Polévka z hrášku a manga	12
Dušené kedlubny s bramborem	13
Kari s kokosovým mlékem a tofu	13
Polévka z červené čočky	14

## RYBÍ POKRMY

Losos se zeleninovými nudlemi	15
Dušený tuňák s bramborem	16
Treska v hořčičné omáčce	16
Švédská rybí polévka	17

## CHUŤOVKY

Červené zelí s jablky	18
Boby	18
Kaštiny	19
Majoránkové brambory	19

## SLADKÉ POCHOUTKY

Třešňový koláč Clafoutis	20
Rýžový pudink	21
Rýže s kokosovým mlékem a mangem	21
Jablečné pyré se skořicí	22
Jogurt	22
Jablečný koláč	23
Čokoládové brownies	23
Tvarohový koláč s lesními plody	24

## Úvod

Před použitím tlakového hrnce si přečtete návod k obsluze dodaný se spotřebičem a zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Rady a pokyny uvedené v tomto úvodu vám pomohou při používání přístroje, ale pečlivé přečtení návodu k obsluze nenahradí.

## Oblasti použití

Tlakový hrnce umožňuje přípravu řady zdravých pokrmů. Na rozdíl od běžných způsobů vaření lze jídlo připravit rychle, aniž by se narušila jeho přirozená chuť.

Přípravu pokrmů usnadňuje 16 předem připravených programů:

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



U většiny těchto programů  
lze individuálně měnit čas a teplotu.

## ÚVOD

### Tabulka nastavení programu

Následující tabulka znázorňuje přehled různých programů a funkcí tlakového hrnce. Přednastavené časy přípravy a úrovně tlaku lze upravit podle typu pokrmu a svých osobních preferencí.



Následující návrhy receptů mohou sloužit jako pomůcka pro nastavení níže uvedených přednastavených časů přípravy vaření a úrovní tlaku.

Program / Funkce	Doba přípravy			Přednastavená úroveň tlaku
	Minimální doba přípravy	Přednastavená hodnota	Maximální doba přípravy	
Rice (Rýže)	8 min.	12 min.	20 min.	Nízká
Pork/Ribs (Vepřové/Žebra)	1 min.	15 min.	4 hodiny	Vysoká
Beef (Hovězí)	1 min.	40 min.	4 hodiny	Vysoká
Saute (Příprava soté)	1 min.	30 min.	59 min.	---
Soup (Polévka)	1 min.	30 min.	4 hodiny	Vysoká
Multigrain (Vícezrn-né pokrmy)	20 min.	40 min.	90 min.	Vysoká
Steam (Vaření v páře)	1 min.	10 min.	60 min.	Nízká
Poultry (Drůbež)	1 min.	15 min.	4 hodiny	Vysoká
Meat (Maso)	1 min.	35 min.	4 hodiny	Vysoká
Slow Cook (Pomalá příprava)	30 min.	4 hodiny	20 hodin	Nízká
Porridge (Ovesná kaše)	1 min.	10 min.	10 min.	Nízká
Dessert (Dezert)	10 min.	45 min.	60 min.	---
Chili/Bean (Chilli/Fazole)	1 min.	30 min.	4 hodiny	Vysoká
Vegetables (Zele-nina)	1 min.	10 min.	4 hodiny	Nízká
Risotto (Rizoto)	1 min.	20 min.	4 hodiny	Vysoká
Yogurt (Jogurt)	30 min.	8 hodin	24 hodin	---



Obr. 1

## Indické máslové kuře

### Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

### Složky:

900 g kuřecích prsou

120g másla

2 lžičky koření Garam masala

2 lžičky kari koření

1 lžička mletého kmínu

2 lžičky strouhaného zázvoru

400 ml kokosového mléka

250 ml kuřecího vývaru

200 g protlaku

1 cibule

5 stroužků česneku

Sůl, pepř, kajenský pepř

2 lžičky kukuřičné mouky

Voda

### Postup:

Nejprve nakrájejte kuřecí prsa na kousky o velikosti 1,5 cm. Omyjte a jemně nakrájejte cibuli a stroužky česneku. Poté zvolte program Saute a v tlakovém hrnci s otevřeným víkem rozehřejte máslo. Přidejte cibuli a česnek dokud nezesklovatí. Přidejte kokosové mléko, kuřecí vývar a protlak, promíchejte a přiveďte k varu. Nyní přidejte kari, kmín, zázvor a koření Garam masala, dále kajenský pepř a sůl podle chuti. Poté vmíchejte kuřecí maso a uzavřete víko. Vyberte program Poultry a nechte máslové kuře připravovat po dobu 20 minut. Jakmile bude pokrm uvařený, vmíchejte do omáčky kukuřičnou mouku se 2 lžícemi vody. Nakonec s odkrytým víkem přiveďte pomocí programu Saute kuře na másle opět k varu a podle chuti dochutte kořením.

**Tip:** Nejlépe chutná s rýží basmati. Chcete-li dosáhnout svěžejší chuti, posypte kuře nasekaným koriandrem.



Obr. 2

## Dušené brambory s mrkví

Doba přípravy:

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 25 minut

Složky:

500 g brambor (varný typ)

800 g mletého masa

500 g mrkve

2 cibule

20 g zázvoru

1 chilli paprička

3 lžice olivového oleje

50 ml sójové omáčky

Sůl, pepř

1 lžička cukru

800 ml zeleninového vývaru

Postup:

Oloupejte a nakrájejte brambory a mrkev. Poté nakrájejte na kostičky cibuli a nadrobno zázvor a chilli. Vyberte program Saute, rozeřte olivový olej a smažte mleté maso přibližně pět minut, dokud nezžhnedne. Přidejte zeleninu nakrájenou na kostičky a smažte ji spolu s masem dalších pět minut. Dochutěte sojovou omáčkou, solí, pepřem a cukrem. Nakonec podlijte zeleninovým vývarem, uzavřete víko a vařte asi 15 minut s programem Soup.



Obr. 3

## Chilli con carne

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 25 minut

Složky:

500 g mletého hovězího masa

400 ml masového vývaru podle vašeho výběru

530 g fazolí

400 g nasekaných rajčat z plechovky

140 g cukrové kukuřice

1 cibule

2 stroužky česneku

1 chilli paprička

1 lžice rajského protlaku

3 lžice rostlinného oleje

Sůl, pepř, chilli koření, oregano

Postup:

Jemně nakrájejte cibuli a česnek. Poté slijte kukuřici a fazole. Mezitím nakrájejte chilli. Poté zvolte program Saute, rozeřte olej a přidejte cibuli a česnek. Po krátkém orestování přidejte mleté maso a opékejte, dokud není propečené. Přidejte kukuřici, fazole, chilli, rajský protlak a rajčata a podlijte vývarem. Nakonec osolte, opepřete, přidejte chilli a oregano, zavřete víko a vařte 10 minut s programem Chili/Bean.



Obr. 4

## Hovězí guláš na pivu

Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 45 minut

Složky:

500 g dušeného, na kousky nakrájeného steaku

3 cibule

2 lžíce přepuštěného másla

1 polévková lžíce hořčice

1 lžíce rajského protlaku

250 ml sladového piva

1 lžička soli

1 lžička pepře

1 lžička papriky

Postup:

Nejprve v tlakovém hrnci rozehejte v programu Saute přepuštěné máslo. Poté nakrájejte na kostičky cibuli a přidejte na pánev. Poté přidejte hovězí, opečte ho a dochutěte solí, pepřem a paprikou. Jakmile se odpaří voda, přidejte hořčici a rajský protlak a ještě několik minut smažte. Poté podlijte směs pivem. Nakonec přiklopte víko a nechte guláš dusit přibližně 30 minut v programu Beef.

Tip: K zahuštění guláše můžete použít jíšku.



Obr. 5

## Asijské masové kuličky

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

Složky:

500 g mletého hovězího masa

1 lžička drceného chilli

3 lžíce čerstvého koriandru

2 jarní cibulky

2 stroužky česneku

2 lžíce rostlinného oleje

1 lžička strouhaného zázvoru

2 lžíce sójové omáčky

1 polévková lžíce sezamového oleje

Postup:

Ve velké míse smíchejte mleté maso s jemně nasekanou jarní cibulkou, rozdrcenými stroužkami česneku, nastrouhaným zázvorem, sójovou omáčkou, sezamovým olejem, drceným chilli a jemně nasekaným koriandrem. Poté si navlhčete ruce, vytvarujte malé kuličky velikosti asi 3 cm a položte je na talíř. V tlakovém hrnci poté pomocí programu Saute rozpalte rostlinný olej a opečte masové kuličky ze všech stran, dokud nebudou zlatavě hnědé a propečené. Nakonec posypte čerstvým koriandrem.

Tip: Lze podávat jako chuťovku, ale hodí se i s rýží.



## Trhané vepřové maso

Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 2,5 hodiny

Složky:

1 kg vepřového plecka	mouky
2 lžíce rostlinného oleje	150 ml masového
1 lžíce papriky	vývaru
1/2 lžíce třtinového	100 g grilovací omáčky
cukru	20 g medu
1/2 lžičky soli	1 lžíce vinného octa
1/2 lžičky pepře	3 stroužky česneku
1 lžíce kukuřičné	2 cibule

Postup:

Pomocí programu Saute nejprve rozehejte olej. Maso na pánvi opečte ze všech stran, aby se vytvořila hnědá kůrčička. Poté maso vyjměte a potřete paprikou, třtinovým cukrem, solí a pepřem. Do pánve přidejte všechny tekuté přísady a promíchejte. Přidejte jemně nakrájený česnek a cibuli a vraťte do pánve maso. Poté zavřete víko a zvolte program Pork/Ribs. Nechte připravovat asi 2,5 hodiny. Maso znovu vyjměte a připravte si omáčku. Odeberte 2 lžíce vývaru, smíchejte ho s kukuřičnou moukou a vraťte nazpět. Jakkmile omáčka zhoustne, přelijte ji přes maso a maso rozdrťte dvěma vidličkami.



## Dušená kapusta s klobásou

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

Složky:

3 sklenice kapusty, každá o hmotnosti 520 g po okapání
1 kg brambor
3 uzené klobásy
3 kořeněné párky
Sůl, muškátový oříšek
Voda

Postup:

Kapustu nechte okapat a poté oloupejte a nakrájejte brambory na hrubé kostky. Poté nakrájejte klobásu na malé kousky. Vše vložte do tlakového hrnce, zalijte vodou a promíchejte. Dochutěte solí a muškátovým oříškem. Nyní zapněte tlakový hrnc a pomocí programu Saute přiveďte směs k varu. Jakkmile začne pění, zavřete víko, zvolte program Soup a vařte 10 minut.

Tip: Guláš se dá velmi dobře zamrazit. Tím je zaručeno, že nic nepřijde nazmar.



Obr. 8

## Perské kuře s omáčkou z granátových jablek a vlašských ořechů

### Doba přípravy:

Cca 20 minut

plus přibližně 30 minut odležení

Tepelná úprava cca 1,5 hodiny

### Složky:

4 kuřecí stehna

1 lžička mleté skořice

1 lžička kurkumu

1/4 lžičky mletého muškátového oříšku

1/4 lžičky mletého nového koření

700 ml šťávy z granátových jablek

2 lžička soli

1 lžička pepře

2 lžíce přepuštěného másla

2 lžíce citrónové šťávy

1 lžíce cukru

250 g cibule

2 lžíce rajského protlaku

100 g jader vlašských ořechů

2 stroužky česneku

### Postup:

Smíchejte skořici, kurkumu, muškátový oříšek, nové koření, sůl a pepř. Poté touto směsí koření maso potřete a nechte 30 minut odležet. Mezitím si nakrájejte cibuli na tenké plátky, utřete česnek a na jemno nasekejte vlašské ořechy. V samostatné misce poté smíchejte šťávu z granátových jablek s citrónovou šťávou, cukrem a rajčatovým protlakem. V programu Saute nejprve rozehřejte přepuštěné máslo a poté z obou stran opečte kuřecí stehna. Přidejte plátky cibule, česnek a vlašské ořechy a smažte, dokud cibule nezesklovatí. Podlijte směsí šťávy a zavřete víko. Nakonec vařte 1,5 hodiny v programu Poultry. Podle chuti lze podávat posypané semínky granátového jablka.



## Dušená mrkev s kokosovým mlékem a zázvorem

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

Složky:

500 g mrkve

5 malých brambor (moučný typ)

1 5 cm dlouhý kousek zázvoru

1 cibule

1,5 l zeleninového vývaru

125 ml pomerančového džusu

3 lžičky kari koření

1 lžička kajenského pepře

3 lžice rostlinného oleje

1/2 plechovky kokosového mléka

Sůl, pepř

Nasekaný koriandr nebo petržel

Postup:

Oloupejte brambory a mrkev a nakrájejte na malé kousky. Pak oloupejte a nakrájejte zázvor. Zvolte program Saute, v tlakovém hrnci rozehejte olej, na něm osmahněte cibuli a poté přidejte mrkev, brambory a zázvor. Krátce restujte, pak přilijte zeleninový vývar, přikryjte a vařte přibližně 25 minut v programu Soup. Jakmile budou brambory měkké, můžete směs rozmixovat. Poté přidejte kokosové mléko, pomerančový džus, kari a kajenský pepř a znovu promíchejte. Podle chuti osolte a opepřete a poté směs znovu krátce ohřejte v programu Saute. Nakonec posypte nadrobno nasekaným koriandrem nebo petrželkou.

Tip: Servírujte s kopečkem našlehaného kokosového mléka uprostřed dušené směsi.



Obr. 10

## Chřestové rizoto

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

Složky:

500 g bílého chřestu	200 ml polosuchého bílého vína
1 cibule	500 ml vývaru z chřestu
3 stroužky česneku	2 svazky medvědího česneku
100g másla	50 g parmazánu
300 g rýže na rizoto	
Sůl, pepř	

Postup:

Chřest olupejte a ze slupek připravte vývar s co nejmenším množstvím vody (500 ml). Poté nakrájejte chřest na malé kousky a cibuli a česnek na jemné kostičky. V tlakovém hrnci v programu Saute rozehejte 2 lžice másla. Cibuli a stroužky česneku osmažte do měkka. Nyní přidejte rýži, promíchejte a podlijte vínem. Nechte víno téměř odpařit, osolte a opepřete. Poté do hrnce přidejte kousky chřestu a vývar a přiklopte. Vyberte program Risotto a vařte po dobu 10 minut. Mezitím smíchejte zbylé máslo s divokým česnekem. Po uplynutí doby vaření vmíchejte parmazán a bylinkové máslo, které jste právě připravili.



Obr. 11

## Dušená cizrna

Doba přípravy:

Cca 35 minut

plus přibližně 12 hodin odležení

Tepelná úprava cca 35 minut

Složky:

350 g cizrny	300 g brambor
150 g bílých fazolí	1 snítky rozmarýnu
2 lžice olivového oleje	3 bobkové listy
1 lžice medu	6 rajčata
200 g cibule	2 l vody
4 stroužky česneku	Sůl, kajenský pepř

Postup:

Cizrnu a fazole namočte přes noc do 2 litrů vody nebo použijte konzervovanou cizrnu a fazole. Cibuli nakrájejte na klínky, česnek na čtvrtky a nakrájejte oloupané brambory. Pomocí programu Saute rozehejte olej a med. Na něm osmažte cibuli a česnek. Nyní přidejte brambory, rozmarýn a bobkové listy a osmažte je. Dále vmíchejte cizrnu a fazole s vodou. Nakrájejte rajčata na kousky, přidejte je do směsi a podle chuti osolte. Poté přiveďte směs k varu, zavřete víko, nastavte program Soup a vařte 35 minut. Na závěr dochuťte kajenským pepřem.



Obr. 12

## Trhaný chlebovník

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

Složky:

200 g naloženého chlebovníku

100 g barbecue omáčky

1 cibule

2 stroužky česneku

3 lžice rostlinného oleje

1 lžička kmínu

1 lžička papriky

1/2 lžičky chilli koření

Sůl, pepř

Postup:

Nejprve nechte chlebovník okapat v sítu, poté oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte na kostičky. Zvolte program Saute, rozehejte olej a osmahněte cibuli a česnek. Přidejte chlebovník a barbecue omáčku a vařte 15 minut se zavřeným víkem v programu Pork/Ribs. Pomocí dvou vidliček poté natrhejte změkklý chlebovník na malé kousky. Přidejte kmín, papriku a chilli a podle chuti osolte a opepřete. Za mírného míchání nakonec znovu opékejte v programu Saute po dobu 1,5 minuty.



Obr. 13

## Polévka z hrášku a manga

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 20 minut

Složky:

200 g mrkve

200 g mraženého hrášku

1 mango

1 cibule

1 chilli paprička

1,5 l zeleninového vývaru

1 lžice limetkové šťávy

3 lžice řepkového oleje

8 listů máty

Sůl, drcené chilli

Postup:

Oloupejte cibuli a mrkev. Poté nakrájejte cibuli, mrkev, chilli a mango. Pomocí programu Saute rozehejte v tlakovém hrnci olej a osmahněte na něm kousky cibule. Přidejte mrkev, mango, chilli a hrášek a několik minut restujte. Podlijte vývarem, uzavřete víko a 15 minut vařte v programu Soup. Poté polévku rozmixujte a dochuťte solí a limetkovou šťávou. Ozdobte mátou a drceným chilli.

Tip: Polévce dodá ovocnou a sladkou chuť velmi zralé mango.



Obr. 14

## Dušené kedlubny s bramborem

Doba přípravy:

Cca 10 minut

plus přibližně 5 minut odležení

Teplná úprava cca 5 minut

Složky:

1 velká kedlubna

6 velkých brambor

1 červená paprika

150 ml zeleninového vývaru

100 g smetanového sýra s bylinkami

200 g sýra feta

1 svazek medvědího česneku nebo pažitky

Sůl, pepř, muškátový oříšek

Postup:

Oloupejte kedlubnu a brambory a nakrájejte na malé kousky. Papriku nakrájejte na kostičky. Poté přidejte do tlakového hrnce nakrájenou zeleninu a vývar. Uzavřete víko a 5 minut vařte směs pod tlakem v programu Soup. Po ukončení varu nechte pokrm asi 5 minut odpočívat a poté vypusťte zbývající páru. Poté otevřete víko a vmíchejte smetanový sýr, rozdrobený sýr feta a nasekanou pažitku nebo medvědí česnek. Dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem a podávejte.



Obr. 15

## Kari s kokosovým mlékem a tofu

Doba přípravy:

Cca 25 minut

Teplná úprava cca 30 minut

Složky:

400 g tofu, ne jemného 100 g zelených fazolí

800 ml kokosového 2 zelené chilli papriky

mléka

4 lžíce sójové omáčky

2 lžíce olivového oleje

4 malé brambory

3 stroužky česneku

2 mrkve

1 2,5 cm dlouhý kousek

1 zelená paprika

zázvoru

2 lžičky limetkové kůry

3 lžíce zelené kari pasty

Koriandr, špenát

1 cibule

Postup:

Tofu nakrájejte na kousky a osušte. V programu Saute rozehejte 1 lžící oleje. Kousky tofu z každé strany osmažte a vyjměte. Přidejte zbytek oleje a orestujte na něm nakrájenou cibuli, utřené stroužky česneku, nastrohaný zázvor a trochu koriandru. Přidejte kari pastu a promíchejte. Poté podlijte kokosovým mlékem a přidejte nakrájené chilli papričky, brambory, mrkev, limetkovou kůru a sójovou omáčku. Uzavřete víko a 10 minut vařte v programu Slow Cook. Dále přidejte fazole a nakrájené papriky a nechte vařit 10 minut v programu Soup. Nakonec vmíchejte tofu a trochu špenátu a listů koriandru.



Obr. 16

## Polévka z červené čočky

### Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 15 minut

### Složky:

300 g červené čočky

150 g mrkve

150 g brambor

1 cibule

1 stroužek česneku

2 lžička rajského protlaku

1 šálek smetany

1 lžičce citrónové šťávy

1,5 l vody

1 lžička soli

3 lžičce rostlinného oleje

1 špetka sladké papriky

1 špetka sušené máty

1 špetka chilli

Kurkuma, pepř, kmín

### Postup:

Oloupejte brambory, mrkev, stroužky česneku a cibule a nakrájejte na malé kousky. V tlakovém hrnci poté pomocí programu Saute rozehřejte rostlinný olej a osmahněte na něm zeleninu. Potom přidejte čočku a rajský protlak. Osolte a přidejte po špetce mleté papriky, máty, chilli, kurkumu, pepře a kmínu. Po lehkém osmahnutí podlijte vodou. Uzavřete víko a nastavte program Soup. Nyní snižte teplotu pomocí programu Slow Cook a pokračujte ve vaření po dobu 10 minut. Poté opět otevřete víko a obsah nádoby rozmixujte na hladkou polévku. Nakonec vmíchejte smetanu a citrónovou šťávu a znovu ochutíte kořením.



Obr. 17

## Losos se zeleninovými nudlemi

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

Složky:

2 filety z lososa, každá porce

125 g

1 cuketa

2 mrkve

2 plátky citronu

2 lžičce citrónové šťávy

300 ml vody

2 lžičce estragonových listů

1 lžička kukuřičné mouky

1 lžice smetany

1 špetka soli

1 špetka pepře

1 špetka pepře Espelette

Postup:

Nejprve nalijte do tlakového hrnce vodu. Poté nakrájejte cuketu a mrkev na tenké široké proužky a přidejte je do vody. Vložte nástavec na vaření v páře a přikryjte pečicím papírem. Osolte a opepřete filety z lososa a položte je na nástavec na vaření v páře. Na filety položte plátky citronu. Zavřete víko a vařte zeleninu a lososa pod tlakem po dobu 3 minut pomocí programu Steam. Opatrně uvolněte tlak a naaranžujte lososa na talíř spolu s proužky zeleniny. Omáčku připravíte tak, že v 1 lžici vody rozmícháte kukuřičnou mouku a přidáte ji do směsi spolu s citrónovou šťávou a estragonovými lístky. Omáčku vařte v programu Saute, dokud nezhoustne. Poté do ní vmíchejte smetanu. Znovu ochuťte kořením a přelijte přes lososa a zeleninové proužky.



Obr. 18

## Dušený tuňák s bramborem

Doba přípravy:

Cca 20 minut

plus přibližně 10 minut odležení

Tepelná úprava cca 10 minut

Složky:

400 g steaku z tuňáka, čerstvého nebo mraženého

400 g nasekaných rajčat z plechovky

600 g brambor (varný typ)

200 ml zeleninového vývaru

1 červená paprika

1 bobkový list

1 špetka sladké uzené papriky

3 lžičce olivového oleje

Olivy podle potřeby

Sůl, pepř, oregano

Postup:

Oloupejte a nakrájejte brambory. Pak nakrájejte papriku, tuňáka na kostičky a olivy na poloviny. Nyní v tlakovém hrnci pomocí programu Saute rozehřejte olej a osmažte na něm brambory a papriky. Poté přidejte rajčata, zeleninový vývar, bobkový list a společně vařte. Poté vmíchejte tuňáka a olivy. Dochuťte špetkou oregana, solí, pepřem a sladkou uzenou paprikou, zavřete víko a vařte 3 minuty v programu Vegetables. Nechte tlakový hrnc vyčladnout a po dobu 10 minut uvolněte zbytkovou páru.



Obr. 19

## Treska v hořčičné omáčce

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

Složky:

750 g velkých brambor

1 šalotka

200 g smetany

300 ml zeleninového vývaru

4 lžičky středně pikantní hořčice

2 lžičky hořčičných semínek

4 filety z tresky, každá porce 150 g

1 lžičce citrónové šťávy

1 lžička kukuřičné mouky

Sůl, pepř

Postup:

Oloupejte brambory a nakrájejte je na poloviny. Podle potřeby osolte. Šalotku oloupejte, nadrobno nakrájejte, a přidejte do pánve se smetanou, vývarem, hořčicí a hořčičnými semínky. Dochuťte solí a pepřem. Poté vložte nástavec na vaření v páře, položte na něj brambory, zavřete nádobu a vyberte program Steam. Brambory vařte po dobu 5 minut. Mezitím rybu osolte a potřete citrónovou šťávou a položte ji na brambory. Vařte znovu 5 minut. Nakonec otevřete víko, vyjměte nástavec na vaření v páře a omáčku zahustěte kukuřičnou moukou.



Obr. 20

## Švédská rybí polévka

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 10 minut

Složky:

6 brambor

475 g mražených rybích filet

200 ml smetany ke šlehání

1 svazek kopru nebo petrželky

800 ml zeleninového vývaru

2 pórký

1 špetka pepře a soli

50g másla

Postup:

Pórek omyjte a nakrájejte na kroužky. V programu Saute rozehejte máslo a na něm orestujte pórek. Oloupejte brambory, nakrájejte je a přidejte k pórků. Pórek a brambory podlijte zeleninovým vývarem. Až budou brambory téměř měkké, rozmixujte je nahrubo tyčovým mixérem. Rozmraďte a nakrájejte rybí filety, přidejte je do nádoby a vařte v programu Soup se zavřeným víkem, dokud není ryba uvařená. Přidejte šlehačku a nasekaný kopr nebo petrželku. Polévku dochuťte solí a pepřem. Nakonec polévku posypte trochou čerstvého kopru nebo petrželky a podávejte.

Tip: Skvělým doplňkem polévky jsou vařené krevety.

Místo běžných brambor lze použít sladké brambory.



### Červené zelí s jablky

Doba přípravy:

Cca 1 hodina

Tepelná úprava cca 15 minut

Složky:

1,5 kg červeného zelí

3 jablka

1 malá cibule

250 ml červeného vína

125 ml vinného octa

1 lžička rostlinného oleje

3 špetky soli

6 lžiček omáčky (želé) z červeného rybízu

Postup:

Červené zelí nakrájejte na malé kousky a cibuli na kostičky. Oloupejte jablka a nakrájejte je na tenké plátky. V tlakovém hrnci rozehejte olej v programu Saute a osmahněte na něm cibuli. Cibuli podlijte trochou červeného vína. Nyní střídavě pokládejte vrstvy červeného zelí a jablek a přidejte zbytek červeného vína a octa. Uzavřete víko tlakového hrnce a červené zelí vařte pod tlakem 12 minut v programu zelenina. Tlakový hrnec se zahřívá 20 až 30 minut, než se spustí časovač. Nakonec otevřete víko a dochuťte solí a rybízovým želé.



### Boby

Doba přípravy:

Cca 5 minut

plus přibližně 12 hodin odležení

Tepelná úprava cca 15 minut

Složky:

500 g sušených bobů (Gigantos)

2 lžičky směsi bylinek

2 bobkové listy

Voda

Postup:

Nejprve namočte boby přes noc do velkého množství vody. Poté je dejte do tlakového hrnce spolu s bylinkami a bobkovými listy. Poté zalijte vodou do výšky asi 2 cm nad boby. Nyní uzavřete víko a složky přiveďte k varu volbou programu Chili/Bean. Boby vařte pod plným tlakem asi 8 minut. Nakonec vypusťte z hrnce páru a boby slijte. Nyní jsou velmi vhodné pro další zpracování nebo zmrazení.



Obr. 23

## Kaštany

Doba přípravy:

Cca 5 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

Složky:

200 g kaštanů

400 ml vody

Postup:

Nejprve nařízněte kaštany do kříže. Poté nalijte do tlakového vodu hrnce a na nástavec na vaření v páře vložte kaštany. Pokud jsou kaštany příliš velké, aby se vešly na nástavec na vaření v páře, můžete na něj položit také formu o průměru 20 cm a kaštany na ni vložit. Uzavřete víko a nastavte program vaření v páře Steam. Nyní vařte kaštany po dobu 30 minut. Nakonec otevřete víko a kaštany servírujte.



Obr. 24

## Majoránkové brambory

Doba přípravy:

Cca 20 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

Složky:

1 kg brambor

20 g přepuštěného másla

75 g italské slaniny pancetta

2 cibule

2 lžičky majoránky

250 ml vody nebo masového vývaru

Sůl, pepř

Postup:

Brambory oloupejte a nakrájejte. V tlakovém hrnci rozehejte v programu Saute přepuštěné máslo a poté na něm osmahněte na kostičky nakrájenou pancettu a nakrájenou cibuli. Poté směs pancetty a cibule vyjměte. Do tlakového hrnce navrstvěte polovinu plátků brambor a na ně polovinu směsi slaniny a cibule. Přidejte 1 lžičku majoránky, sůl a pepř. Postup opakujte se zbývajících uvedenými ingrediencemi. Nakonec do nádoby nalijte vodu nebo masový vývar a přiklopte víkem. Nyní stačí brambory vařit v programu pomalého vaření Slow Cook přibližně 25 minut.



Obr. 25

## Třešňový koláč Clafoutis

Doba přípravy:

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 25 minut

Složky:

500 g třešní

4 vejce

80 g cukru

Dužnina z 1 vanilkového lusku

1 špetka soli

1 lžičce tmavého rumu

140 g mouky

380 ml mléka

Máslo

Mouka

Moučkový cukr

Voda

Postup:

Nejprve omyjte třešně, vypeckujte a nechte okapat. Poté vyšlehejte vejce s cukrem do pěny. Vmíchejte vanilkovou dužninu, sůl a rum a postupně přisypávejte mouku, dokud nevznikne homogenní směs. Poté vmíchejte mléko. Pečicí plech o průměru 20 cm vymažte máslem a vysypte moukou. Nalijte třetinu směsi a na ni rozprostřete polovinu třešní. Zbytek těsta nyní vložte na třešně. Nakonec na něj položte zbylé třešně a lehce je přitlačte. Do tlakového hrnce nalijte vodu tak, aby se na varný podstavec dala umístit pečicí forma. Uzavřete víko a nádobu zahřívejte v programu vaření v páře Steam. Nyní začíná 25 minut vaření. Poté otevřete víko a vyjměte pečicí formu. Po mírném vychladnutí lze clafoutis vyjmout z formy a lehce posypat moučkovým cukrem.

Tip: Delikatesa je výborná při podávání s vanilkovou zmrzlinou, která se v kombinaci s teplým clafoutisem opravdu rozplývá v ústech.



Obr. 26

## Rýžový pudink

Doba přípravy:

Cca 5 minut

Tepelná úprava cca 25 minut

Složky:

800 ml mléka

200 ml smetany ke šlehání

220 g rýžového pudinku

5 sáčků vanilkového cukru

Postup:

Všechny ingredience vložte do tlakového hrnce a za občasného míchání je pomocí programu Saute přiveďte k varu. Poté zavřete víko, zvolte program Rice a vařte rýžový pudink přibližně 22 minut. Poté otevřete víko a rýžový pudink dobře promíchejte metličkou. Strukturu rýžového pudinku lze ještě více zjemnit jemným mícháním během programu Saute. Nakonec nalijte hotovou pochoutku do malých misek, posypte podle chuti trochou skořice a podávejte.



Obr. 27

## Rýže s kokosovým mlékem a mangem

Doba přípravy:

Cca 10 minut

Tepelná úprava cca 12 minut

Složky:

300 ml kokosového mléka

2 lžice cukru

250 ml vody

1 zralé mango

1/2 vanilkového lusku

1 limetka

125 g rýžového pudinku

1 špetka soli

Postup:

Kokosové mléko nalijte do tlakového hrnce spolu s vodou, semínky z vanilkového lusku a se solí, a pomocí programu Saute přiveďte k varu. Poté přidejte rýži a složky přiveďte znovu do varu. Jakmile se začne vařit, zvolte rýžový program Rice a zavřete víko. Od tohoto okamžiku začíná 12 minut vaření. Mezitím si oloupejte mango a nakrájejte ho na malé kousky. V jiné nádobě povařte kousky manga spolu s limetkovou šťávou. Jakmile bude rýže s kokosovým mlékem uvařená, otevřete víko a vmíchejte cukr. Kokosovou rýži podávejte s mangovým kompotem.

Tip: Ke strouhanému kokosu se jako poleva velmi dobře hodí kůra z limetky.



### Jablečné pyré se skořicí

Doba přípravy:

Cca 15 minut

Tepelná úprava cca 6 minut

Složky:

1 kg jablek

2 sáčky vanilkového cukru

1 lžička skořice

150 ml vody

1 lžice citrónové šťávy

Postup:

Jablka oloupejte, vykrojte z nich jádřince a nakrájejte je na větší kousky. Kousky jablek vložte do tlakového hrnce. Poté nalijte do nádoby tlakového hrnce vodu. Zavřete víko a směs jablek a vody vařte 6 minut v programu vaření v páře Steam s nastavením nejvyššího tlaku. Poté otevřete víko, vyjměte jablka a udělejte pyré požadované konzistence. Nyní vmíchejte vanilkový cukr, citrónovou šťávu a skořici. Jablečné pyré si můžete ihned vychutnat nebo ho naplnit do sterilních sklenic.



### Jogurt

Doba přípravy:

Cca 5 minut

plus přibližně 30 minut odležení

Tepelná úprava cca 24 hodin

Složky:

200 ml mléka, 3,5 % tuku

2 lžice jogurtu

Voda

Postup:

Nejprve nalijte do tlakového hrnce vodu a poté do něj usadte nástavec na vaření v páře. Nahoru položte 20cm pečící formu a nalijte do ní mléko. Potom zavřete víko. Nyní zvolte v tlakovém hrnci program vaření v páře Steam a mléko zahřívejte přibližně 10 minut. Po uplynutí této doby otevřete víko a nechte mléko 30 minut odstát. Poté přidejte do mléka jogurt, víko zavřete a zvolte program Jogurt. Při otevřeném tlakovém ventilu se mléko během 24 hodin změní na krémový jogurt. Po skončení přípravy ho jednoduše dejte vychladit do lednice.



Obr. 30

## Jablečný koláč

Doba přípravy:

Cca 5 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

Složky:

750 g jablek	1 lžička vanilkového extraktu
150 g mouky	1 lžička skořice
100 g jemného másla	1 lžičky prášku do pečiva
2 vejce	100 g cukru
250 ml vody	
50 ml mléka	

Postup:

Oloupejte jablka a dužinu nakrájejte na tenké plátky. Poté vmíchejte mouku a prášek do pečiva. V jiné míse smíchejte máslo, cukr, mléko a vanilkový extrakt do pěny. Do této napěněné směsi přidávejte vejce jedno po druhém. Dále přidejte směs mouky a kousky jablek. Nyní vymažte dno 20cm pečicí formy tukem a naplňte ji těstem. Pokud vám zbyly kousky jablek, můžete je položit na těsto. Tlakový hrnec naplňte vodou a usadte do něj nástavec na vaření v páře. Nahoru položte pečicí formu. Uzavřete víko a vyberte program vaření v páře Steam. Po 30 minutách přípravy lze víko otevřít a jablečný koláč vyjmout, aby vychladl. Nakonec posypte koláč skořicí.



Obr. 31

## Čokoládové brownies

Doba přípravy:

Cca 30 minut

Tepelná úprava cca 30 minut

Složky:

180 g čokolády	1 špetka soli
120g másla	50 g pekanových ořechů
120 g cukru	250 g ricotty
3 vejce	
250 ml vody	
125 g mouky	

Postup:

Dno formy o průměru 20 cm vymažte tukem a vložte pečicím papírem. Poté v samostatné nádobě rozpustěte máslo a čokoládu. Vmíchejte 80 g cukru, 2 vejce a mouku. Poté přidejte nasekané pekanové ořechy. Těsto nalijte do pečicí formy. Poté smíchejte ricottu se zbylým cukrem a zbylým vejcem. Tuto směs ricotty nalijte na čokoládové těsto a lehce promíchejte vidličkou, aby se vytvořila mramorová struktura. Nakonec naplňte tlakový hrnec vodou, vložte nástavec na vaření v páře, na něj položte pečicí formu, přiklopte víkem a nakonec spusťte program vaření v páře Steam. Jakmile bude těsto na brownies upečené, můžete ho z tlakového hrnce vyjmout a nakrájet na kousky.



Obr. 32

## Tvarohový koláč s lesními plody

### Doba přípravy:

Cca 40 minut

plus přibližně 5 hodin odležení

Tepelná úprava cca 25 minut

### Složky:

1 lžička vanilkového extraktu

90 g másla

100 g máslových sušenek

100 g celozrnných máslových sušenek

Kompot z červeného rybízu

400 g tučného sýra

125 g cukru

2 vejce

60 g tvarohu

1 polévková lžíce mouky

### Postup:

Nejprve smíchejte smetanový sýr s cukrem dohladka. Poté přidejte vejce, jedno po druhém, a dobře zapracujte. Dále pak vmíchejte tvaroh, mouku a vanilkový extrakt. Vše zpracujte do hladké směsi. Základ tvarohového koláče připravíte tak, že vymažete pečicí formu o průměru 20 cm. Mezitím si na pánvi rozpusťte máslo a dejte ho stranou. Oba druhy sušenek rozdrobte a smíchejte s rozpuštěným máslem, abyste vytvořili těsto. Nyní těsto rozprostřete na dno pečicí formy a pevně ho přitlačte. Navrch nalijte připravenou sýrovou směs. Poté nalijte do nádoby minimální množství vody, vložte nástavec na vaření v páře a na něj položte pečicí formu. Zavřete víko, zvolte program vaření v páře Steam a nechte dělat koláč po dobu 25 minut. Po uplynutí doby přípravy otevřete víko a koláč vyjměte. Koláč zakryjte potravinářskou fólií a nechte alespoň 5 hodin v chladničce. Před podáváním přelijte kompotem z červeného rybízu.

## Vyobrazení

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

Všechna práva vyhrazena. Jakákoli reprodukce, i jenom zčásti, šíření prostřednictvím filmu, rozhlasu nebo televize nebo fotomechanické přehrávání na audiosystémech nebo systémech pro zpracování dat jakéhokoli druhu, vyžaduje písemný souhlas vydavatele.



 SILVERCREST®

## TLAKOVÝ HRNEC - IDEÁLNÍ PARTNER DO VAŠÍ KUCHYNĚ!

Tato brožura vám otevře mnoho možností, které tlakový hrnec nabízí! Během chvilky připravíte lahodné pokrmy – od pikantních dušených pokrmů a polévek až po jemné masové dobroty a lákavé dezerty. Vysoký tlak v tlakovém hrnci zintenzivňuje chutě a zaručuje mimořádné chuťové zážitky z každého pokrmu.

32 rozmanitých receptů představuje dokonalou kombinaci chuti a kvality. Ať už pro rodinu, hosty nebo jen pro vlastní potěšení – s tlakovým hrncem je vaření rychlejší, snadnější a chutnější! Ponořte se do nového způsobu vaření – nekomplikovaného, rychlého a plného chuti!



Vydavatel:  
TARGA GmbH  
Coesterweg 45  
59494 Soest  
Deutschland