

# **HEINNER**

**CARTE DE RETETE PENTRU  
PRESSURE COOKER**

**Model: HPCK-6WH / HPCK-6IX**

## **ATENȚIE!**

**Cantitățile folosite pentru fiecare rețetă și duratele de gătire sunt orientative, acestea putând fi ajustate ajusta în funcție de preferințele dumneavoastră.**

### **FRIPTURĂ DE CURCAN**

Ingrediente:

2-3 linguri ulei de măsline

500-600 g piept de curcan tăiat file

1 ceapă

2 ardei galbeni

2 dovlecei

3 roșii

4 căței de usturoi

300 g păstăi de fasole

Sare, condimente, ierburi de Provence după gust

20 g oțet balsamic

Carnea de curcan se adaugă în vasul aparatului împreună cu ceapa tocată mărunt. Se prepară fără capac, pe programul „MEAT”, timp de o oră.

După finalizarea programului, se adaugă și restul legumelor tăiate în prealabil, oțetul, sarea și condimentele. Se prepară cu capacul închis, pe programul „MEAT” încă o ora, la ultimul nivel de presiune (Texture - strong / Pressure level – high)

### **TOCANĂ DE VITĂ**

Ingrediente:

1-1,5 Kg carne de vită

Sos dulce-acrișor pentru marinadă

3 buc. ceapă

5-6 linguri ulei de măsline

4-5 linguri pastă de roșii

Boia dulce

4 căței de usturoi

Pătrunjel proaspăt

50 g rădăcină de păstârnac

3 morcovi

3 cartofi

1 ardei galben

sare, piper, foi de dafin după gust

Carnea de vită tăiată cubulețe și presărată cu boia se lasă la marinat timp de 20-30 minute în sosul dulce-acrișor. Apoi se transferă în vasul de gătit împreună cu uleiul de măsline și ceapa tocată mărunt și se setează aparatul pe programul MEAT pentru 30 minute, fără capac.

Se taie în bucăți lungi și subțiri ardeiul, morcovii și rădăcina de păstârnac. După finalizarea programului, se pun și legumele susmenționate, pasta de roșii, condimentele, usturoiul, se setează aparatul pentru încă 30 de minute, ultimul nivel de presiune (Texture - strong / Pressure level – high) pe programul MEAT, cu capacul închis.

### **MUȘCHI DE PORC ÎN SOS DE VIN ROȘU**

Ingrediente:

1-1,5 kg mușchi de porc

Piper, sare după gust

1 ceapă tăiată rondele

50 g prune și 50 g caise uscate tăiate în jumătăți

500 g bacon afumat crud (feliile tăiate)

Pentru sosul de vin roșu:

Sare, piper

5 linguri ulei de măsline

350 ml vin roșu

2 linguri miere

Rozmarin

4 căței de usturoi

1½ lingură amidon din porumb

Se condimentează carnea cu sare și piper. Se prepară sosul de vin roșu, se toarnă peste carne și se lasă la marinat aproximativ 2-3 ore. Ulterior se înfășoară mușchiul de porc în feliile de bacon afumat și se așază în vasul multicookerului, peste rondelele de ceapă. Se setează aparatul pe programul FRY/SAUTE timp de 30 de minute, fără capac. După finalizarea programului, se întoarce mușchiul de porc, se adaugă sosul de vin în care s-a marinat mușchiul, apoi prunele și caisele uscate. Se setează aparatul din nou pe programul FRY/SAUTE pentru 40 de minute, cu capacul închis, la ultimul nivel de presiune (Texture-strong / Pressure level – high).

### **PIEPT DE PUI CU BACON ȘI PARMEZAN**

Ingrediente:

Un piept de pui dezosată, fără piele

10-15 felii de bacon

150-200 g parmezan ras

50-100 g unt

Ulei, sare, piper, oregano

Feliile de piept tăiate subțire se condimentează cu sare, piper, oregano, se dau prin parmezan, apoi se învelesc în felii de bacon cât să acopere parmezanul.

Se setează multicookerul pe modul SAUTE/FRY timp de 60 minute, cu capacul deschis, se pune untul la topit, se adaugă și uleiul. Apoi se pun la prăjit în vas și bucățile de pui. Se prăjesc pe ambele părți câte 10-15 minute.

### **CÂRNĂCIORI PRĂJIȚI CU CARTOFI PAI**

Ingrediente:

5-6 cârnăciori

500 g cartofi

50 g ulei

Sare, piper după gust

Se pune ulei în vasul de gătit și se setează programul DYI/MANUAL SETTING, temperatura 130 °C pentru 30 de minute. Se adaugă cartofii tăiați și se pune capacul. Se amestecă periodic pentru a preveni arderea cartofilor. După aproximativ 15 minute, se scot cartofii din vas și se pun cârnăciorii la prăjit pe ambele părți 10 minute.

### **CIULAMA DE CIUPERCI CU CARNE DE PUI**

Ingrediente:

1 kg de piept de pui dezosat  
1 – 1,5 kg ciuperci  
1 ceapă  
3-5 caței usturoi  
200 ml smântână de gătit 35% grăsime  
400 ml lapte 3,5 % grăsime  
Sare, piper după gust  
2-3 linguri de făină sau amidon de porumb

Pieptul de pui tăiat bucăți mici se adaugă în vas, în uleiul deja încins.

Se setează aparatul pe programul FRY/SAUTE pentru 10 minute, cu capacul deschis.

Se scoate carnea, iar în locul acesteia se pun ceapa și usturoiul mărunțite și se călesc aproximativ 7 minute tot pe programul FRY/SAUTE. Apoi se adaugă ciupercile tăiate bucăți mici, carnea de pui și laptele. Se setează programul STEW/SOUP pentru 30 de minute, cu capacul închis. Se amestecă smântâna de gătit cu 2-3 linguri de făină pentru îngroșarea sosului. După finalizarea programului STEW, se mai lasă aproximativ 10 minute pe FRY/STEW, până se îngroșă sosul.

### **CIORBĂ DE LEGUME**

Ingrediente:

2 cepe tăiate  
1 țelină mică  
1 ardei gras roșu tăiat  
1 ardei galben  
1 păstârnac  
1-2 morcovi rași  
1 dovlecel  
½ conservă de roșii  
1 lămâie/ borș  
Sare, leuștean, pătrunjel

Se pune în vasul de gătit puțin ulei și se călesc 10 minute ceapa, țelina, ardeiul gras, păstârnacul și morcovul, cu capacul închis, pe programul FRY/SAUTE.

După cele 10 minute, se adaugă și restul de legume, roșiile din conservă și sarea, apoi se toarnă apa până la nivelul MAX al vasului. Se gătește în modul STEW/SOUP timp de 20 de minute, la ultimul nivel de presiune (Texture - strong / Pressure level - high).

Se poate acri cu sucul de la lămâie sau cu borș. La sfârșitul programului, se pot adăuga pătrunjelul și leușteanul tăiate mărunț.

### **GULAȘ DE VITA**

Ingrediente:

500-600 g carne de vită  
5 cartofi mai mari, tăiați în patru  
1 ardei gras roșu tăiat fâșii  
1 ardei galben tăiat fâșii  
2-3 caței de usturoi  
2 cepe tăiate julien  
3 morcovi felii  
2 roșii decojite  
3 linguri de unt  
500-600 ml apă

1 legătură de pătrunjel proaspăt

Condimente: 2 linguri boia de ardei dulce, chimen, sare, piper, foi de dafin

Se pune untul în vasul de gătit și se pregătesc bucățile de carne (tăiate fâșii sau cubulețe) pe programul FRY/SAUTE timp de 20 de minute, cu capacul deschis.

După cele 20 de minute, se adaugă ceapa, ardeii, morcovul și usturoiul și se călesc împreună cu carnea timp de 5 minute.

Apoi se adaugă cartofii, toate condimentele și roșiile decojite, peste care se toarnă și apa. Se selectează programul STEW/SOUP pentru 1 oră, cu capacul închis, pe al doilea nivel de presiune (Texture - standard / Pressure level - medium).

### **VARZA CĂLITĂ CU COSTIȚĂ AFUMATĂ**

Ingrediente:

1 varză verde

300-400 g costiță afumată

2 cepe

1 ardei gras roșu

2 morcovi

70 g pastă roșii

Ulei

Condimente: sare, piper, cimbru, boia iute, mărar

Se toacă ceapa, ardeiul, morcovii și varza, iar costița se taie în bucăți mici. Se adaugă puțin ulei în vasul de gătit, se setează programul FRY/SAUTE și se călesc ceapa, ardeiul și morcovii pentru 10 minute. Se adaugă costița peste legume și se călesc încă 10 minute. Ulterior se adaugă varza, pasta de roșii, mărarul și restul condimentelor și se prepară cu capacul închis, pe programul SAUTE/FRY, pentru 20-30 de minute.

### **FILE DE CRAP LA ABURI**

Ingrediente:

2 bucăți crap

1 lămâie

1 ceapă

Condimente: sare, piper, 2 foi de dafin, boabe piper negru

250 ml apă

Se adaugă în vasul de gătit 250 ml apă, se adaugă ceapa tăiată julien, foile de dafin și boabele de piper.

Peștele se stropește cu suc de lămâie și se condimentează cu sare și piper. Peștele se pune pe vasul special pentru aburi și se așază în aparat. Se setează programul STEAM pentru 30 de minute, pe ultimul nivel de presiune (texture-strong / Pressure level – high).

### **SOMON CU CARTOFI**

Ingrediente:

1 jumătate kg cartofi

1 jumătate kg somon

1 ceapă

1 roșie

Piper verde, sare, cimbru

2 linguri ulei

Putina apă

Cartofii se curăță și se pun în oala de gătit, alături de celelalte legume. Se adaugă puțină apă și uleiul. După gust, se adaugă sarea, cimbrul și piperul. Somonul trebuie adăugat la final. Se prepară în programul STEW / FRY.

### **PUI CU CIDRU**

Ingrediente:

- 1 jumătate de kg pui dezosat, fără piele
- 4 cartofi
- 3 cepe
- 2 linguri bulion
- 250 ml cidru
- 4-5 linguri coniac

Cartofii se curăță și se pun în oală, alături de ceapa tăiată în bucățele, în straturi. Pieptul de pui feliat se pune deasupra, peste care se presare cidrul, coniacul și bulionul. Se prepară în programul STEW/MEAT.

### **TOCANA DE BERBEC CU CARTOFI**

Ingrediente:

- ¾ kg carne de berbec
- 2 căței de usturoi
- 1 jumătate de lingură piper roșu
- Suc de roșii
- 1 ceapă
- 4 cartofi
- 1 jumătate ceașcă de vin roșu
- Sare

Adăugați ulei în oală. În programul STEW/FRY, se prăjesc ceapa și usturoiul, în care trebuie amestecat permanent. După rumenire, se adaugă carnea tăiată, sucul de roșii, vinul și sarea. Se gătește cu capacul închis, în program STEW/MEAT.

### **TOCANĂ VEGETARIANĂ CU NAUT**

Ingrediente:

- 2 căni năut (ținut în apă peste noapte)
- ¼ dovleac
- 1 dovlecel
- 2 roșii
- 1 ardei roșu
- 1 ardei gras
- Ulei de măsline
- Sare
- Apă

Se pun în oală năutul, legumele tăiate și condimentele. Se acoperă cu apa și se prepară în programul STEW/SOUP.

### **FILE DE VITĂ**

Ingrediente:

- 1 kg carne de vita
- 200 g șuncă
- ½ ceașcă vin
- Ulei
- Sare

Carnea, șunca și ceapa se taie în bucăți mici. Se amestecă în oală, se toarnă vinul și se adaugă puțină sare. Lichidul trebuie să acopere carnea. Se prepară în programul STEW/MEAT.

### **OREZ ORIENTAL**

Ingrediente:

2 cești orez fiert  
2 cești apă  
2 cești lapte de cocos/vin  
1 ceapă tăiată  
1 cățel de usturoi  
1 măr tăiat  
Pudră de curry  
4 ciuperci tăiate  
Piept de pui  
Ulei, sare

Pieptul de pui tăiat în bucățele se pune în oală alături de celelalte ingrediente. Se prepară în programul RICE/WHITE RICE.

### **OREZ VEGETARIAN CU CURRY**

Ingrediente:

2 cești de orez fiert  
1 ceapă  
1 morcov  
5 cești apă  
Ulei de măsline extravirgin  
1 linguriță pudră de curry  
1 ardei gras  
150 g fasole verde  
1 cățel usturoi  
¼ dovlecel  
Sare

Ceapa, morcovul și ardeiul gras se taie în cubulețe. Se adaugă usturoiul tocat și dovlecelul tăiat cubulețe. Toate ingredientele se pun în oală, se amestecă cu orezul și condimentele. Se acoperă cu apă și se prepară în programul RICE/WHITE RICE.

### **OREZ CU BRÂNZĂ CU MUCEGAI**

Ingrediente:

2 cești de orez fiert  
5 cești de apă  
Pere  
Ulei  
100 g brânză cu mucegai  
Sare  
Piper alb  
Ghimbir  
Coriandru

Brânza tăiată cubulețe se amestecă cu celelalte ingrediente. Se pune amestecul în oală și se prepară în programul RICE/WHITE RICE.

### **FASOLE CU CÂRNAȚI**

Ingrediente:

200 g fasole albă (ținută în apă peste noapte)

1 ceapă

1 morcov

2 cârnați

4 cârnați chorizo

2 linguri de piure de roșii

Piper roșu pudră

Sare

Apa

Fasolea, morcovul și ceapa tăiate cubulețe se pun în oala și se acoperă cu apă. Cantitatea de apă poate diferi în funcție de numărul de porții dorite. Se prepară în programul STEAM.

### **PUI CU PORTOCAL**

Ingrediente:

500 g pulpe fără os și piele

Suc din 2 portocale

Sare

Puiul tăiat cubulețe se pune în oală alături de sucul de portocale și puțină sare. Se prepară în programul STEW/MEAT.



# **HEINNER**

**PRESSURE COOKER RECIPE BOOK**

**Model: HPCK-6WH / HPCK-6IX**

## **CAUTION!**

**The quantities used for each recipe and the cooking times are indicative, as they can be adjusted according to your preferences.**

### **TURKEY STEAK**

Ingredients:

2-3 tablespoons olive oil  
500-600 g sliced turkey breast  
1 onion  
2 yellow bell peppers  
2 zucchinis  
3 tomatoes  
4 garlic cloves  
300 g bean pods  
Salt, spices, herbes de Provence to taste  
20 g balsamic vinegar

Add the turkey meat and finely minced onion in the cooker bowl. Cook for one hour without the lid on using the "MEAT" program.

At the end add the rest of the pre-cut vegetables, vinegar, salt and spices. Cook for another hour with the lid on using the "MEAT" program at the last pressure level (Texture - strong/Pressure level -high).

### **BEEF STEW**

Ingredients:

1-1.5 kg beef  
Sweet and sour marinade sauce  
3 onions  
5-6 tablespoons olive oil  
4-5 tablespoons tomato sauce  
Sweet paprika  
4 garlic cloves  
Fresh parsley  
50 g parsnip root  
3 carrots  
3 potatoes  
1 yellow bell pepper  
Salt, pepper, bay leaves to taste

Marinate the diced beef sprinkled with paprika for 20-30 minutes in the sweet and sour marinade sauce. Then place it into the cooker bowl adding the olive oil and finely minced onion and set the cooker on the MEAT program for 30 minutes without the lid on.

Cut the bell pepper, carrots and parsnip root into long and thin slices. At the end of the program, add the above mentioned vegetables, the tomato sauce, spices, garlic, and set the cooker for another 30 minutes at the last pressure level (Texture - strong/Pressure level - high). Cook using the MEAT program, with the lid on.

### **PORK TENDERLOIN IN RED WINE SAUCE**

Ingredients:

1-1.5 kg pork tenderloin  
Salt, pepper to taste  
1 onion, sliced  
50 g plums and 50 g dry apricots cut in halves  
500 g raw smoked bacon (slices)  
For the red wine sauce:  
Salt and pepper  
5 tablespoons olive oil  
350 ml red wine  
2 tablespoons honey  
Rosemary  
4 garlic cloves  
1½ tablespoon corn starch

Season the pork tenderloin with salt and pepper. Pour the red wine sauce over the meat and marinate for 2-3 hours. Wrap the smoked bacon slices around the meat and put it into the multicooker bowl over the onion rings. Cook without the lid on for 30 minutes using the FRY/SAUTE program. At the end of the program turn over the meat, add the wine sauce where the tenderloin was marinated, the plums and the dry apricots. Cook with the lid on for 40 minutes using the FRY/SAUTE program, at the last pressure level (Texture - strong/Pressure level - high).

### **CHICKEN BREASTS WITH BACON AND PARMESAN CHEESE**

Ingredients:

1 boneless skinless chicken breast  
10-15 bacon slices  
150-200g grated Parmesan cheese  
50-100g butter  
Oil, salt, pepper, oregano  
Slice the chicken breast, sprinkle pepper, salt and oregano, dip into the Parmesan cheese and wrap them in bacon slices to cover the Parmesan.  
Set the multicooker on the SAUTE/FRY program for 60 minutes without the lid on, melt the butter and add the oil. Fry the chicken into the bowl. Fry for 10-15 minutes on each side.

### **FRIED SAUSAGES WITH CRISPS**

Ingredients:

5-6 sausages  
500 g potatoes  
50 g oil  
Salt, pepper to taste  
Put the oil in the cooking bowl and set the DYL/MANUAL SETTING program to 130 °C for 30 minutes. Add the cut potatoes and put the lid on. Stir regularly to prevent burning the potatoes. After about 15 minutes, remove the potatoes from the bowl and fry the sausages on both sides for 10 minutes.

### **MUSHROOM VELOUTÉ WITH CHICKEN**

Ingredients:

1 kg boneless chicken breast  
1 – 1.5 kg mushrooms  
1 onion  
3-5 garlic cloves

200 ml sour cream 35% fat

400 ml milk 3.5% fat

Salt, pepper to taste

2-3 tablespoons flour or corn starch

Cut the chicken breast into small pieces and put it into to bowl in hot oil.

Set the cooker on the FRY/SAUTE program for 10 minutes without the lid on.

Remove the meat, put the chopped onion and garlic instead and fry for about 7 minutes using the FRY/SAUTE program. Then add the finely chopped mushrooms, the chicken and the milk. Set the STEW/SOUP program for 30 minutes with the lid on. Mix the sour cream with 2-3 tablespoons of flour to thicken the sauce. At the end of the STEW program, cook for another 10 minutes using the FRY/STEW program until the sauce thickens.

### **VEGETABLE SOUP**

Ingredients:

2 onions, chopped

1 small celery

1 chopped red bell pepper

1 yellow bell pepper

1 parsnip

1-2 grated carrots

1 zucchini

½ tomatoes can

1 lemon/borsch

Salt, lovage, parsley

Put some oil in the cooking bowl and fry the onion, celery, bell pepper, parsnip and carrot for 10 minutes with the lid on, using the FRY/SAUTE program.

After 10 minutes add the rest of the vegetables, the canned tomatoes, salt and pour water until the MAX level of the bowl. Cook for 20 minutes using the STEW/SOUP program, at the last pressure level (Texture - strong / Pressure level - high).

Sour with lemon juice or borsch. At the end of the program, add the finely chopped parsley and lovage.

### **BEEF GOULASH**

Ingredients:

500-600 g beef

5 large potatoes cut into quarters

1 red bell pepper, sliced

1 yellow bell pepper, sliced

2-3 garlic cloves

2 onions, julienned

3 carrots, sliced

2 peeled tomatoes

3 tablespoons butter

500-600 ml water

1 bunch fresh parsley

Spices: 2 tablespoons sweet paprika, cumin, salt, pepper, bay leaves

Put the butter in the cooking bowl and cook the meat (sliced or diced) for 20 minutes using the FRY/SAUTE program without the lid on.

After 20 minutes, add the onion, bell peppers, carrot and garlic and cook for 5 minutes with the meat.

Then add the potatoes, all the spices and peeled tomatoes and pour the water. Select the STEW/SOUP program and cook for 1 hour with the lid on, at the second pressure level (texture-standard/Pressure level - medium).

### **FRIED CABBAGE WITH SMOKED BACON**

Ingredients:

1 cabbage

300-400 g smoked bacon

2 onions

1 red bell pepper

2 carrots

70 g tomato purée

Oil

Spices: Salt, pepper, thyme, paprika, dill

Chop the onion, bell pepper, carrots, cabbage and bacon into small pieces. Add some oil in the cooking bowl, set the FRY/SAUTE program and fry the onion, bell pepper and carrots for 10 minutes. Add the bacon over the vegetables and cook for another 10 minutes. Then add the cabbage, tomato purée, dill and the rest of the spices and cook for 20-30 minutes using the SAUTE/FRY program with the lid on.

### **STEAMED CARP FILLET**

Ingredients:

2 carps

1 lemon

1 onion

Spices: Salt, piper, 2 bay leaves, black peppercorns

250 ml water

Add 250 ml of water, the julienned onion, bay leaves and peppercorns to the cooking bowl.

Sprinkle lemon juice, salt and pepper over the fish. Place the fish on the steamer bowl and put it inside the cooker. Set the STEAM program for 30 minutes, at the highest-pressure level (Texture - strong / Pressure level - high).

### **SALMON WITH POTATOES**

Ingredients:

½ kg potatoes

½ kg salmon

1 onion

1 tomato

Green pepper, salt, thyme

2 tablespoons oil

Water

Peel the potatoes and put them in the cooking bowl next to the other vegetables. Add some water and oil. Add salt, thyme and pepper to taste. Add the salmon in the end. Cook using the STEW/FRY program.

### **CIDER CHICKEN**

Ingredients:

½ kg boneless skinless chicken  
4 potatoes  
3 onions  
2 tablespoons tomato paste  
250 ml cider  
4-5 tablespoons brandy

Peel the potatoes and put them in layers in the bowl, along with the chopped onion. Place the sliced chicken breast on top, over which pour the cider, brandy and tomato paste. Cook using the STEW/MEAT program.

### **MUTTON STEW WITH POTATOES**

Ingredients:

¾ kg mutton  
2 garlic cloves  
½ tablespoon red pepper  
Tomato juice  
1 onion  
4 potatoes  
½ cup red wine  
Salt

Pour the oil in the cooker bowl. Fry the onion and garlic using the STEW/FRY program, stirring constantly. When they become brown, add the cut meat, tomato sauce, wine and salt. Cook with the lid on, using the STEW/MEAT program.

### **VEGETARIAN CHICKPEA STEW**

Ingredients:

2 mugs chickpea (soaked overnight)  
¼ pumpkin  
1 zucchini  
2 tomatoes  
1 red bell pepper  
1 bell pepper  
Olive oil  
Salt  
Water

Place the chickpea, chopped vegetables and spices in the cooker bowl. Cover with water and cook using the STEW/SOUP program.

### **BEEF FILLET**

Ingredients:

1 kg beef  
200 g ham  
½ cup wine  
Oil  
Salt

Cut the meat, onion and ham into small pieces. Mix them in the bowl, pour the wine and add a pinch of salt. The liquid must cover the meat. Cook using the STEW/MEAT program.

### **ORIENTAL RICE**

Ingredients:

2 cups boiled rice  
2 cups water  
2 cups coconut milk/wine  
1 onion, chopped  
1 garlic clove  
1 apple, sliced  
Curry powder  
4 mushrooms, sliced  
Chicken breast  
Oil, salt

Place the diced chicken breast into the cooker bowl with the other ingredients. Cook using the RICE/WHITE RICE program.

### **VEGETABLE RICE WITH CURRY**

Ingredients:

2 cups boiled rice  
1 onion  
1 carrot  
5 cups water  
Extra virgin olive oil  
1 teaspoon curry powder  
1 bell pepper  
150 g peas  
1 garlic clove  
¼ zucchini  
Salt

Dice the onion, carrot and bell pepper. Add the chopped garlic and the diced zucchini. Put all the ingredients into the cooker bowl, mix with the rice and spices. Cover with water and cook using the RICE/WHITE RICE program.

### **RICE WITH MOULD CHEESE**

Ingredients:

2 cups boiled rice  
5 cups water  
Pears  
Oil  
100 g mould cheese  
Salt  
White pepper  
Ginger  
Coriander

Mix the diced cheese with the other ingredients. Put the mixture in the cooker bowl and cook using the RICE/WHITE RICE program.

### **KIDNEY BEANS WITH SAUSAGES**

Ingredients:

200 g white kidney beans (soaked overnight)

1 onion

1 carrot

2 sausages

4 chorizo sausages

2 tablespoons tomato puree

Red pepper powder

Salt

Water

Place the kidney beans, the diced carrots and onions in the cooker bowl and cover with water. The amount of water may vary depending on the number of servings. Cook using the STEAM program.

### **ORANGE CHICKEN**

Ingredients:

500 g boneless skinless chicken thighs

Juice from 2 oranges

Salt

Put the diced chicken in the cooker bowl with the orange juice and a pinch of salt. Cook using the STEW/MEAT program.



# **HEINNER**

**КНИГА С РЕЦЕПТИ ЗА  
PRESSURECOOKER**

**Модел: НРСК-6WH / НРСК-6IX**

## **ВНИМАНИЕ!**

**Количествата, използвани за всяка рецепта, както и времето за готвене, са ориентировъчни, те могат да бъдат приспособени в зависимост от вашите предпочитания.**

### **ПЕЧЕНА ПУЙКА**

Съставки:

2-3 с.л. зехтин  
500-600 гр пуешки гърди, нарязани на филета  
1 глава лук  
2 жълти чушки  
2 тиквички  
3 бр. домати  
4 скилидки чесън  
300 гр бобови шушулки  
сол, подправки, билки от Прованс на вкус  
20 гр балсамов оцет

Пуешкото месо се добавя заедно със ситно нарязания лук в съда на уреда. Готви се без капак на програма „MEAT“ по време на един час.

След приключване на програмата се добавят и останалите предварително нарязани зеленчуци, оцета, солта и подправките. Готви се със затворен капак на програма „MEAT“ още един час, на последно ниво на налягане (*texture – strong / pressure level – high*)

### **ЯХНИЯ С ГОВЕЖДО МЕСО**

Съставки:

1-1,5 кг говеждо месо  
сладко-кисел сос за марината  
3 глави лук  
5-6 с.л. зехтин  
4-5 с.л. доматино пюре  
сладък червен пипер  
4 скилидки чесън  
пресен магданоз  
50 гр корен от пащърнак  
3 моркова  
3 картофа  
1 жълта чушка  
сол, чер пипер, дафинов лист на вкус

Говеждото месо, нарязано на кубчета и поръсено със сладък червен пипер, се оставя да се маринова по време на 20-30 минути в сладко-киселия сос. След това се прехвърля в съда за готвене, заедно със зехтина и ситно нарязания лук, и уредът се настройва на програма „MEAT“ за 30 минути, без капак.

Нарязват се на дълги и тънки парчета чушката, морковите и корена от пащърнак. След приключване на програмата се добавят и горепосочените зеленчуци, доматино пюре, подправките, чесъна, уредът се настройва за още 30 минути на последното ниво на налягане (*texture – strong / pressure level – high*) на програма „MEAT“, със затворен капак.

## **СВИНСКО ФИЛЕ В ЧЕРВЕН ВИНЕН СОС**

Съставки:

1-1,5 кг свинско филе  
чер пипер, сол на вкус  
1 глава лук, нарязана на пръстени  
50 гр сушени сливи и 50 гр сушени кайсии, нарязани на половинки  
500 гр суров пушен бекон (нарязан на филийки)

За червения винен сос:

сол, чер пипер  
5 с.л. зехтин  
350 мл червено вино  
2 с.л. пчелен мед  
розмарин  
4 скилидки чесън  
1½ с.л. царевично нишесте

Месото се подправя със сол и чер пипер. Приготвя се червения винен сос, налива се върху месото и се оставя да се маринова около 2-3 часа. Впоследствие се увива свинското филе с филийките пушен бекон и се поставя в съда на мултифункционалния уред, върху нарязания на пръстени лук. Уредът се настройва на програма „FRY/SAUTÉ” за 30 минути, без капак. След приключване на програмата се обръща свинското филе, добавя се винения сос, в който са мариновани филето, сушените сливи и сушените кайсии. Уредът се настройва отново на програма „FRY/SAUTÉ” за 40 минути, със затворен капак, на последното ниво на налягане (*texture – strong / pressure level – high*).

## **ПИЛЕШКИ ГЪРДИ С БЕКОН И ПАРМЕЗАН**

Съставки:

1 обезкостени пилешки гърди, без кожа  
10-15 филийки бекон  
150-200 гр настърган пармезан  
50-100 гр краве масло  
олио, сол, чер пипер, риган

Тънко нарязаните пилешки гърди се подправят със сол, чер пипер, риган, овалват се през пармезана, след това се увиват във филийките бекон, така че да се покрие пармезана.

Мултифункционалният уред се настройва на програма „SAUTÉ/FRY” за 60 минути, с отворен капак, кравето масло се оставя да се топи, добавя се и олиото. След това се поставят в съда и пилешките парчета с цел пържене. Пържат се от двете страни по 10-15 минути.

## **ПЪРЖЕНИ НАДЕНИЧКИ С КАРТОФИ НА ПРЪЧИЦИ**

Съставки:

5-6 наденички  
500 гр картофи  
50 гр олио  
сол, чер пипер на вкус

Налива се олио в съда за готвене и се настройва програма „FRY/MANUAL SETTING” на температура 130°C за 30 минути. Добавят се нарязаните картофи и се поставя капака. Разбърква се периодично, за да се избегне изгарянето на картофите. След около 15 минути се изваждат картофите от съда и се поставят наденичките за пържене от двете страни за 10 минути.

### **ФРИКАСЕ ОТ ГЪБИ С ПИЛЕШКО МЕСО**

Съставки:

- 1 кг обезкостени пилешки гърди
- 1-1,5 кг гъби
- 1 глава лук
- 3-5 скилидки чесън
- 200 мл сметана за готвене с 35% мазнини
- 400 мл прясно мляко с 3,5% мазнини
- сол, чер пипер на вкус
- 2-3 с.л. брашно или царевично нишесте

Нарязаните на малки парчета пилешки гърди се поставят в съда, при вече нагрятото олио.

Уредът се настройва на програма „FRY/SAUTÉ” за 10 минути с отворен капак.

Изважда се месото и на негово място се поставят нарязаните на дребно лук и чесън и се запържват за около 7 минути пак на програма „FRY/SAUTÉ”. След това се добавят гъбите, нарязани на малки парчета, пилешкото месо и прясното мляко. Уредът се настройва на програма „STEW/SOUP” за 30 минути със затворен капак. Сметаната за готвене се смесва с 2-3 с.л. брашно с цел сгъстяване на соса. След приключване на програмата „STEW” се оставя още около 10 минути на програма „FRY/STEW”, докато сосът се сгъсти.

### **ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА**

Съставки:

- 2 нарязани глави лук
- 1 малка целина
- 1 нарязана червена камба
- 1 жълта чушка
- 1 пащърнак
- 1-2 настъргани моркова
- 1 тиквичка
- ½ консерва домати
- 1 лимон / оцет
- сол, девесил, магданоз

В съда за готвене се налива малко олио и се запържват за 10 минути лука, целината, камбата, пащърнака и моркова със затворен капак на програма „FRY/SAUTÉ”.

След изтичане на 10-те минути се добавят и останалите зеленчуци, домати от консервата, сол и се налива вода до ниво „MAX” на съда. Готви се на програма „STEW/SOUP” за 20 минути при последното ниво на налягане (texture – strong / pressure level – high).

Може да се подкиселява с лимонен сок или оцет. В края на програмата може да се добавят ситно нарязаните магданоз и девесил.

### **ГУЛАШ С ГОВЕЖДО МЕСО**

Съставки:

- 500-600 гр говеждо месо
- 5 по-големи картофа, нарязани на четири
- 1 червена камба, нарязана на ивици

1 жълта чушка, нарязана на ивици

2-3 скилидки чесън

2 глави лук, нарязани на жулиени

3 моркова, нарязани на колелца

2 бр. белени домати

3 с.л. краве масло

500-600 мл вода

1 връзка пресен магданоз

Подправки:

2 с.л. сладък червен пипер, ким, сол, чер пипер, дафинов лист

Кравето масло се поставя в съда за готвене и се готвят парчетата месо (нарязани на ивици или на кубчета) на програмата „FRY/SAUTÉ” за 20 минути, с отворен капак.

След изтичане на 20-те минути се добавят лука, чушките, моркова и чесъна и се запържват заедно с месото за 5 минути.

След това се добавят картофите, всички подправки и белените домати, над които се налива и водата. Уредът се настройва на програмата „STEW/SOUP” за 1 час, със затворен капак, на второто ниво на налягане (*texture – standard / pressure level – medium*).

### **ЗАПЪРЖЕНО ЗЕЛЕ С ПУШЕНИ РЕБЪРЦА**

Съставки:

1 зелено зеле

300-400 гр пушени ребърца

2 глави лук

1 червена камба

2 моркова

70 гр доматино пюре

олио

Подправки:

сол, чер пипер, чубрица, лют червен пипер, копър

Накълцват се лука, чушката, морковите и зелето, а ребърцата се нарязват на малки парчета. Налива се малко олио в съда за готвене, настройва се програмата „FRY/SAUTÉ” и се запържват лука, чушката и морковите за 10 минути. Ребърцата се добавят върху зеленчуците и се запържват още 10 минути. Впоследствие се добавят зелето, доматино пюре, копъра и останалите подправки, и се готви със затворен капак на програмата „SAUTÉ/FRY” за 20-30 минути.

### **ФИЛЕ ОТ ШАРАН НА ПАРА**

Съставки:

2 бр. шаран

1 лимон

1 глава лук

Подправки:

сол, смлян чер пипер, 2 бр. дафинов лист, чер пипер на зърна

250 мл вода

В съда за готвене се наливат 250 мл вода, добавя се нарязания на жулиени лук, дафиновите листи и зърната чер пипер.

Рибата се напръсква с лимонов сок и се подправя със сол и чер пипер. Рибата се слага в специалния съд за пара и се поставя в уреда. Уредът се настройва на програма „STEAM“ за 30 минути на последното ниво на налягане (*texture – strong / pressure level – high*).

### **СЪОМГА С КАРТОФИ**

Съставки:

0,5 кг картофи

0,5 кг съомга

1 глава лук

1 домати

зелен пипер, сол, чубрица

2 с.л. олио

малко вода

Картофите се обелват и се поставят в тенджерата за готвене заедно с другите зеленчуци. Добавят се малко вода и олиото. Добавят се сол, чубрица и зелен пипер на вкус. Съомгата трябва да се добавя накрая. Готви се на програма „STEW/FRY“.

### **ПИЛЕ С ЯБЪЛКОВ САЙДЕР**

Съставки:

0,5 кг обезкостено пиле, без кожа

4 картофа

3 глави лук

2 с.л. бульон

250 мл ябълков сайдер

4-5 с.л. коняк

Картофите се обелват и се поставят в тенджерата, заедно с нарязания на парченца лук, на слоеве. Нарязаните на пържоли пилешки гърди се поставят отгоре, върху които се поставят сайдера, коняка и бульона. Готви се на програма „STEW/MEAT“.

### **ЯХНИЯ ОТ ОВНЕШКО МЕСО С КАРТОФИ**

Съставки:

$\frac{3}{4}$  кг овнешко месо

2 скилидки чесън

$\frac{1}{2}$  с.л. червен пипер

доматен сок

1 глава лук

4 картофа

$\frac{1}{2}$  чашка червено вино

сол

Добавете олио в тенджерата. Лукът и чесънът се запържват на програма „STEW/FRY“, като трябва да се разбъркват постоянно. След зачервяване се добавят нарязаното месо, доматения сок, виното и солта. Готви се със затворен капак на програма „STEW/MEAT“.

### **ВЕГЕТАРИАНСКА ЯХНИЯ С НАХУТ**

Съставки:

2 чаши нахут (оставен една нощ във вода)

¼ тиква

1 тиквичка

2 бр. домати

1 червена чушка

1 камба

зехтин

сол

вода

В тенджерата се поставят нахута, нарязаните зеленчуци и подправките. Покрива се с вода и се готви на програма „STEW/SOUP”.

### **ГОВЕЖДО ФИЛЕ**

Съставки:

1 кг говеждо месо

200 гр шунка

½ чашка вино

олио

сол

Месото, лукът, шунката се нарязват на малки парчета. Смесват се в тенджерата, налива се виното и се добавя малко сол. Течността трябва да покрие месото. Готви се на програма „STEW/MEAT”.

### **ОРИЗ ПО ОРИЕНТАЛСКИ**

Съставки:

2 чашки варен ориз

2 чашки вода

2 чашки кокосово мляко/вино

1 нарязан лук

1 скилидка чесън

1 нарязана ябълка

пудра къри

4 нарязани гъби

пилешки гърди

олио, сол

Пилешките гърди, нарязани на малки парчета, се поставят в тенджерата заедно с останалите съставки. Готви се на програма „RICE/WHITE RICE”.

### **ВЕГЕТАРИАНСКИ ОРИЗ С КЪРИ**

Съставки:

2 чашки варен ориз

1 глава лук

1 морков

5 чашки вода

студено пресован зехтин

1 ч.л. пудра къри

1 камба

150 гр зелен боб  
1 скилидка чесън  
¼ тиквичка  
сол

Лукът, морковът и камбата се нарязват на кубчета. Добавят се смляния чесън и нарязаната на кубчета тиквичка. Всички съставки се поставят в тенджерата, смесват се с ориза и подправките. Покрива се с вода и се готви на програма „RICE/WHITE RICE”.

### **ОРИЗ СЪС СИНЬО СИРЕНЕ**

Съставки:  
2 чашки варен ориз  
5 чашки вода  
круши  
олио  
100 гр синьо сирене  
сол  
бял пипер  
джинджифил  
кориандър

Нарязаното на кубчета сирене се смесва с останалите съставки. Сместа се поставя в тенджерата и се готви на програма „RICE/WHITE RICE”.

### **БОБ С НАДЕНИЦА**

Съставки:  
200 гр боб (оставен една нощ във вода)  
1 глава лук  
1 морков  
2 наденици  
4 наденици чоризо  
2 с.л. доматиено пюре  
червен пипер  
сол  
вода

Бобът, морковът и нарязаният на кубчета лук се поставят в тенджерата и се покриват с вода. Количеството вода може да варира в зависимост от броя на желаните порции. Готви се на програма „STEAM”.

### **ПИЛЕ С ПОРТОКАЛИ**

Съставки:  
500 гр обезкостени пилешки бутчета, без кожа  
сок от 2 портокала  
сол

Пилето, нарязано на кубчета, се поставя в тенджерата заедно с портокаловия сок и малко сол. Готви се на програма „STEW/MEAT”.



# **HEINNER**

**RECEPKÖNYV A  
PRESSURECOOKERHEZ**

**Modell: HPCK-6WH / HPCK-6IX**

## **FIGYELEM!**

**A receptek által használt mennyiségek és a főzési idő tájékoztató jellegűek, ezeket ízlése szerint megváltoztatja.**

### **PULYKASÜLT**

Hozzávalók:

2-3 kanál olívaolaj

500-600 g pulykamell szelet

1 hagyma

2 sárga paprika

2 főzőtök

3 paradicsom

4 cikk fokhagyma

300 g babhüvely

Só, fűszerek, Provence fűszer, ízlés szerint

20 g balzsamecet

A pulykahúst az aprított hagymával együtt helyezze a készülék edényébe. A „MEAT” programmal készítse fedél nélkül egy óráig.

A program befejezése után adja hozzá az előzőleg felaprított zöldségeket, az ecetet, a sót és a fűszereket. Lefödve még egy órát készítse a „MEAT” programon, az utolsó nyomási szinten (texture-strong / Pressure level – high)

### **MARHA TOKÁNY**

Összetevők:

1-1,5 kg marhahús

Fanyar-édes szósz a húsöntetthez

3 darab hagyma

5-6 kanál olívaolaj

4-5 kanál paradicsompép

Édes fűszerpaprika

4 cikk fokhagyma

Friss petrezselyem

50 g paszternák

3 murok

3 krumpli

1 sárga paprika

Só, bors, babérlevél, ízlés szerint.

A kockákra vágott és bepaprikázott marhahúst 20-30 percig hagyja a fanyar-édes páclében. Majd az olívaolajjal és az apróra vágott hagymával együtt helyezze át a főzőedénybe, a készüléket pedig állítsa a MEAT programra 30 percre, fedő nélkül.

A paprikát, a murkot és a paszternákot szeletelje hosszú, vékony darabokra. A program befejezése után helyezze bele a fent említett zöldségeket is, a paradicsompasztát, a fűszereket, a fokhagymát is, a készüléket állítsa be még 30 percre MEAT programra, az utolsó nyomási szintre (texture-strong / Pressure level – high), zárt fedővel.

## **VESEPECSENYE VÖRÖSBOR SZÓSZBAN**

Hozzávalók:

1-1,5 kg sertésszelet

Só, bors, ízlés szerint

1 karikára vágott hagyma

50 g felekbe vágott szárított szilva és 50 g barack

500 g nyers füstölt császárhús (szeletelve)

A vörösbor szószhoz:

Só, bors

5 kanál olívaolaj

350 ml vörös bor

2 kanál méz

Rozmaring

4 cikk fokhagyma

1 ½ kanál kukoricakeményítő

A húst fűszerezze sóval és borssal. Készítse el a vörösbor szószot, és öntse a hústra, majd a húst hagyja bepácolva körülbelül 2-3 óráig. Utána a vesepecsenyét csavarja a füstölt császárhús szeletekbe, és helyezze a multicooker edényébe a hagymakarikákra. A készüléket állítsa a FRY/SAUTE programra 30 percre, fedél nélkül. A program befejezése után fordítsa meg a vesepecsenyét, adja hozzá a bor szószot, melyben a vesepecsenye pácolódott, az aszalt szilvát és kajszibarackot. A készüléket újra állítsa be a FRY/SAUTE programra 40 percre, zárt fedővel, az utolsó nyomási szintre (texture-strong / Pressure level – high).

## **CSÁSZÁRHÚSOS ÉS PARMEZÁNSAJTOS CSIRKEMELL**

Hozzávalók:

Bőr nélküli, kicsontozott csirkemell

10-15 szelet császárhús

150 pohár lereszelt parmezán sajt

50-100 g vaj

Olaj, só, bors, szurokfű

A vékonyra vágott csirkemell szeleteket fűszerezze sóval, borssal, szurokfővel, forgassa a parmezán sajtba, majd csavarja a császárhús szeletekbe, hogy befedje a parmezán sajtot.

A multicooker készüléket állítsa a SAUTE/FRY üzemmódba 60 percre, nyitott fedővel, olvassza meg a vaját, adja hozzá az olajat is. Majd helyezze az edénybe a csirkemell darabokat is sülni. Mindkét oldalát süssse 10-15 percre.

## **SÜLT KOLBÁSZ HASÁBBURGONYÁVAL**

Hozzávalók:

5 -6 kolbász

500 g krumpli

50 g olaj

Só, bors, ízlés szerint.

Az olajat helyezze a főzőedénybe, és állítsa be a DYI/MANUAL SETTING üzemmódot, a 130°C hőmérsékletet 30 percre. Adja hozzá a felszeletelt krumplit, és fedje le. A krumpli megégésének elkerülése érdekében időnként keverje meg. Körülbelül 15 perc múlva vegye ki a krumplit az edényből, és süssse a kolbászok mindkét felét 10 percre.

### **CSIRKEHÚSOS GOMBABECSINÁLT**

Hozzávalók:

1 kg kicsontozott csirkemell

1-1.5 kg gomba

1 hagyma

3-5 cikk fokhagyma

200 ml 35%-os tejföl

400 ml 3,5%-os tej

Só, bors, ízlés szerint

2-3 kanál liszt vagy kukoricakeményítő

A kis darabokra vágott csirkemellet helyezze a felforrósodott olajba.

A készüléket állítsa FRY/SAUTE programra 10 percre fedett fedéllel.

Vegye ki a húst, helyére pedig helyezze bele a felaprított hagymát és a fokhagymát, majd 7 percig párolja a FRY/SAUTE programon. Ezután adja hozzá a kis darabokra vágott gombát, a csirkehúst és a tejet. Válassza ki a STEW/SOUP programot 30 percig, csukott fedéllel. A szósz besűritése érdekében a tejfölt keverje össze 2-3 kanál liszttel. A STEW program befejezésekor, hagyja még körülbelül 10 percig a FRY/STEW programon, míg a szósz besűrűsödik.

### **SAVANYÚ ZÖLDSÉGLEVES**

Hozzávalók:

2 szeletekre vágott hagyma

1 kis zeller

1 szeletekre vágott piros húsos paprika

1 sárga paprika

1 paszternák

1-2 reszelt murok

1 főzőtök

½ paradicsom konzerv

1 citrom/korpacibere

Só, lestyán, petrezselyem

A főzőedénybe öntsön kevés olajat, a hagymát, a zellert, a zöldpaprikát, a paszternákot és a murkot párolja 10 percig zárt fedéllel a FRY/SAUTE programon.

10 perc elteltével adja hozzá a többi zöldséget is, a paradicsomot a konzervből, a sót, és öntsön bele vizet az edény MAX jelzéséig. Készítse a STEW/SOUP üzemmódban 20 percig az utolsó nyomási szinten (texture-strong / Pressure level – high).

A citrom levéllel vagy korpaciberével savanyíthatja. A program végén adhat hozzá apróra vágott petrezselyemzöldet és lestyánt.

### **MARHA GULYÁS**

Hozzávalók:

500-600 g marhahús

5 négybe vágott nagyobb krumpli

1 szeletekre vágott piros húsos paprika

1 szeletekre vágott sárga húsos paprika

2-3 cikk fokhagyma

2 julien módra vágott hagyma

3 szeletekre vágott murok

2 héj nélküli paradicsom

3 kanál vaj

500-600 ml víz

1 kötés friss petrezselyemzöld

Fűszerek: 2 kanál édes fűszerpaprika, kömény, só, bors, babérlevél

Helyezze a vajat a főzőedénybe, és készítse elő a (csíkokra vagy kockákra vágott) húsdarabokat a FRY/SAUTE programon 20 percig, nyitott fedővel.

20 perc elteltével adja hozzá a hagymát, a paprikákat, a murkot és a fokhagymát, és a hússal együtt párolja 5 percig.

Majd adja hozzá a krumplit, a fűszereket és a héj nélküli paradicsomot, melyre öntse rá a vizet is. Válassza a STEW/SOUP programot 1 órára, fedett fedéllel, a második nyomási szinten (texture-standard / Pressure level – medium).

### **PÁROLT KÁPOSZTA FÜSTÖLT OLDALASSAL**

Hozzávaló:

1 fej zöld káposzta

300-400 g füstölt császárhús

2 hagyma

1 piros húsos paprika

2 murok

70 g paradicsom pép

Olaj

Fűszerek: só, bors, csombor, csípős pirospaprika, kapor

Darabolja fel a hagymát, paprikát, murkot és az oldalast. Öntsön kevés olajat a főzőedénybe, állítsa be a FRY/SAUTE programot, és a hagymát, a paprikát és a murkot párolja 10 percig. Az oldalast helyezze a zöldségre, és párolja még 10 percig. Utólag adja hozzá a káposztát, a paradicsompépet, a kaprot és a maradék fűszereket, majd főzze a SAUTE/FRY programon zárt fedővel 20-30 percig.

### **GŐZÖLT PONTYSZELETEK**

Hozzávalók:

2 darab ponty

1 citrom

1 hagyma

Fűszerek: só, bors, 2 babérlevél, fekete szemes bors

250 ml víz

A főzőedénybe öntsön 250 ml vizet, adja hozzá a julien módra vágott hagymát, a babérleveleket és a szemes borsot.

A halat locsolja meg citromlével, majd fűszerezze sóval és borssal. A halat helyezze a gőzölő edényre, és helyezze a készülékbe. A készüléket állítsa a STEAM programra 30 percre, az utolsó nyomási szintre (texture-strong / Pressure level – high).

### **LAZAC KRUMPLIVAL**

Hozzávalók:

1 fél kg krumpli

1 fél kg lazac

1 hagyma

1 paradicsom

Zöld bors, só, csombor

2 ml olaj

Kevés víz

Hámozza meg a krumplit és a többi zöldség mellé helyezze a főzőedénybe. Adjon hozzá kevés vizet és olajt. Ízlés szerint adja hozzá a sót, a csombort és a borsot. A lazacot a végén adja hozzá. Készítse a STEW/FRY programon.

### **ALMABOROS CSIRKE**

Hozzávalók:

1 fél kg kicsontozott, bőr nélküli csirke

4 krumpli

3 hagyma

2 kanál paradicsomlé

250 ml almabor

4-5 kanál konyak

Hámozza meg a krumplit, és a darabokra vágott hagymával együtt rétegezze az edénybe. A szeletelt csirkemellet helyezze rá, majd öntse rá az almabort, a konyakot és a paradicsomlevet. Készítse a STEW/MEAT programon.

### **KRUMPLIS BIRKAPÖRKÖLT**

Hozzávalók:

¾ kg birkahús

2 cikk fokhagyma

1 fél kanál piros bors

Paradicsomszós

1 hagyma

4 krumpli

1 fél csésze vörösbor

Só

Öntsön olajat az edénybe. A STEW/FRY programon pirítsa meg a hagymát és a fokhagymát, azonban kavarja állandóan. Pirulás után adja hozzá a feldarabolt húst, a paradicsomlevet, a bort és a sót. Készítse zárt fedővel a STEW/MEAT programon.

Hozzávalók:

2 csésze csicseriborsó

¼ tök

1 főzőtök

2 paradicsom

1 piros paprika

1 húsos zöldpaprika

Olívaolaj

Só

Víz

Helyezze az edénybe a csicseriborsót, a felvágott zöldségeket és a fűszereket. Töltse fel vízzel, és készítse a STEW/SOUP programon.

### **MARHASZELETEK**

Hozzávalók:

1 kg marhahús

200 g sonka

½ csésze bor

Olaj

Só

A húst, a hagymát és a sonkát vágja kis darabokra. Keverje össze az edénybe, öntse rá a bort, és adjon hozzá kevés sót. A folyadékknak el kell lepnie a húst. Készítse a STEW/MEAT programon.

### **KELETI RIZS**

Hozzávalók:

2 csésze főtt rizs  
2 csésze víz  
2 csésze kókusztej/bor  
1 felszeletelt hagyma  
1 cikk fokhagyma  
1 felszeletelt alma  
Curry por  
4 felszeletelt gomba  
Csirkemell  
Olaj, só

A feldarabolt csirkemellet a többi hozzávalóval együtt helyezze az edénybe. Készítse a STEW/MEAT programon.

### **CURRYS VEGETARIÁNUS RIZS**

Hozzávalók:

2 csésze főtt rizs  
1 hagyma  
1 murok  
5 csésze víz  
Extra szűz olívaolaj  
1 kiskanál curry por  
1 húsos zöldpaprika  
150 g zöldbab  
1 cikk fokhagyma  
¼ főzőtök  
Só

Darabolja fel a hagymát, a murkot és a zöldpaprikát. Adja hozzá az aprított fokhagymát és a darabokra vágott főzőtököt. A hozzávalókat helyezze az edénybe, majd keverje össze a rizzsel és a fűszerekkel. Öntse fel vízzel, és készítse a RICE/WHITE RICE programon.

### **PENÉSZES SAJTOS RIZS**

Hozzávalók:

2 csésze főtt rizs  
5 csésze víz  
Körte  
Olaj  
100 g penészes sajt  
Só  
Fehér bors  
Gyömbér  
Koriander

A darabokra vágott sajtot keverje össze a többi hozzávalóval. A keveréket helyezze az edénybe, és készítse a RICE/WHITE RICE programon.

### **KOLBÁSZOS BAB**

Hozzávalók:

200 g (egy éjszakán át áztatott) fehér bab

1 hagyma

1 murok

2 kolbász

4 chorizo kolbász

2 kanál paradicsompüré

Piros bors por

Só

Víz

A babot, a kockára vágott murkot és hagymát helyezze az edénybe, és öntse fel vízzel. A víz mennyisége a kívánt adag mennyiségének függvényében változhat. Készítse a STEAM programon.

### **NARANCSOS CSIRKE**

Hozzávalók:

500 g csont és bőr nélküli csirkecomb

2 narancs leve

Só

A kockára vágott csirkét a narancslével és kevés sóval együtt helyezze az edénybe. Készítse a STEW/MEAT programon.