

# Tefal®



[RECIPE BOOK](#)   [KŇJIGA RECEPTOV](#)   [KŇIHA RECEPTOV](#)   [RÉCEPTKÖNYV](#)   [РЕЦЕПТУРНИК](#)

[CARTE DE REȚETE](#)   [KNJIGA RECEPTA](#)   [LIBRO DE RECETAS](#)   [LIVRO DE RECEITAS](#)

[ELEKTRIČNI KUHALNIK NA PRITISK](#)

Baby food

EN

• RATATOUILLE.....	7
• CREAM of leek & potato soup.....	10
• Pumpkin Soup.....	13
• Pork loin with mushrooms.....	16
• BARBECUE chicken legs.....	19
• Beef bolognese SAUCE.....	22
• Chili con CARNE.....	25
• Beef soup.....	28
• Tripe AND Beef soup.....	31
• Chicken soup.....	34
• Cold jellied pork.....	37
• GOULASH.....	40
• Beef STROGANOF.....	43
• Pork SHANK with BEANS.....	46
• Minced MEAT in CABBAGE LEAVES.....	49
• CABBAGE with smoked HAM.....	52
• Chicken with mushrooms.....	55
• Chicken PAPRIKASH.....	58
• Rice with milk.....	61
• PEACH JAM.....	64
• Beef tongue with olives.....	67
• GOULASH soup.....	70
• Chicken soup.....	73
• POTATO soup.....	76
• Tripe soup.....	79
• CABBAGE soup with SAUSAGE.....	82
• Chicken PAPRIKA.....	85
• Segedin pork GOULASH.....	88
• Pork with CARROTS.....	91
• Beef in a dill SAUCE.....	94
• Beef GOULASH.....	97
• VEAL stew.....	100
• FABADA ASTURIANA.....	103
• Mussels A LA MARINERA.....	106
• Hake with CLAMS.....	109
• Cuttlefish with POTATOES.....	112
• Flourless CHOCOLATE pudding.....	115
• Cheesecake.....	118
• BRAISED LAMB SHANKS.....	121
• Mushroom risotto.....	124
• Butternut SQUASH risotto.....	127
• OATMEAL with PINEAPPLE AND mint.....	130
• Steel cuts OATS.....	133
• Hummus.....	136

Otroška hrana

SL

• RATATOUILLE.....	7
• Kremna porova in krompirjeva juha.....	10
• BUČNA JUHA.....	13
• Svinjska pečenka z gobami.....	16
• Piščančja bedra na žaru.....	19
• Goveja omaka bolognese.....	22
• Chili con CARNE.....	25
• Goveja juha.....	28
• Vampi v goveji juhi.....	31
• Piščančja juha.....	34
• Hladna svinjina/Aspik.....	37
• GOLAJ.....	40
• Goveji STROGANOFF.....	43
• Bočnik s fižolom.....	46
• Sarma.....	49
• Zelje s prekajeno šunko.....	52
• Piščančje meso z gobami.....	55
• Piščančji PAPRIKAŠ.....	58
• Mlečni riž.....	61
• Breskova MARMELADA.....	64
• Goveji jezik z olivami.....	67
• GOLAJOVA POLIVKA.....	70
• KREMNA PIŠČANČJA JUHA.....	73
• Krompirjeva juha.....	76
• Vampi.....	79
• ZELJNA JUHA S KLOBASO.....	82
• Piščančji PAPRIKAŠ.....	85
• Segedin golaž s svinjino.....	88
• Svinjina s korenjem.....	91
• Goveje meso v koprovi omaki.....	94
• Goveji golaž.....	97
• Dušena teletina.....	100
• FABADA ASTURIANA/ŠPANSKA JUHA S FIŽOLO.....	103
• Klapavice PO MORNARSKO.....	106
• Oslič s klapavicami.....	109
• Sipa s krompirjem.....	112
• ČOKOLADNI NARASTEK BREZ MOKE.....	115
• Sirna torta.....	118
• DUŠENO JAGNJEČJE STEGNO.....	121
• Gobova rižota.....	124
• Rižota z muškato bučo.....	127
• Ovsena kaša z ANANASOM in meto.....	130
• Rezani ovseni kosmiči.....	133
• Humus.....	136

Jedlo pre-deti

Vývary polievk

SK

• RATATOUILLE.....	7
• PŮROVO-ZEMIAKOVÝ KRÉM.....	10
• TEKVICOVÁ POLIEVKA.....	13
• BRAVČOVÁ PANENKA S HUBAMI.....	16
• GRÍLOVANÉ KURACIE STEHNÁ.....	19
• HOVÁDZIA BOLONSKÁ OMÁČKA.....	22
• CHILI CON CARNE.....	25
• HOVÁDZIA POLIEVKA.....	28
• DRŽKOVÁ POLIEVKA.....	31
• KURACIA POLIEVKA.....	34
• STUĐENÉ BRAVČOVÉ MÄSO/ASPIK.....	37
• GULÄŠ.....	40
• HOVÄDZÍ STROGANOV.....	43
• BRAVČOVÁ NOHA S FAZULOU.....	46
• MLETÉ MÄSO V LISTOCH KAPUSTY.....	49
• KAPUSTA S ÚDENOU ŠUNKOU.....	52
• KURČA NA HUBÁCH.....	55
• KURACÍ PAPRIKAŠ.....	58
• RYŽA S MLEKOM.....	61
• BROSKYŇOVÝ LEKVÄR.....	64
• HOVÄDZÍ JAZYK S OLIVAMI.....	67
• GULÄŠOVÁ POLIEVKA.....	70
• KURACIA POLIEVKA.....	73
• ZEMIAKOVÁ POLIEVKA.....	76
• DRŽKOVÁ POLIEVKA.....	79
• KAPUSTOVÁ POLIEVKA S KLOBÄSOU.....	82
• KURACÍ PAPRIKAŠ.....	85
• SEGEDÍNSKY GULÄŠ.....	88
• BRAVČOVÉ S MRKVOU.....	91
• HOVÄDZIE S KŮPROVOU OMÄČKOU.....	94
• HOVÄDZÍ GULÄŠ.....	97
• TEÄACÍ GULÄŠ.....	100
• FABADA ASTURIANA.....	103
• NÄMORNÍCKE MUŠLE (MUŠLE A LA MARINERA).....	106
• MERLUZA S MUŠLAMI.....	109
• SÉPIA SO ZEMIAKMI.....	112
• BEZMÜČNY ČOKOLÄDOVÝ PUDINGOVÝ KOLÄČ.....	115
• TVAROHOVÝ KOLÄČ.....	118
• DUSENÉ JAHŇACIE STEHNÄ.....	121
• HRÍBOVÉ RIZOTO.....	124
• RIZOTO Z MUŠKÄTOVEJ TEKVICE.....	127
• OVSENÄ KAŠA S ANANÄSOM A MÄTOU.....	130
• OCELOVÉ (ÍRSKE) OVSENÉ VLOČKY.....	133
• Hummus.....	136

Pečenie

Pomalé varenie

Ryža

Ovsená kaša

Varenie par

Pečenie

Počasnó dušenie

Riž

Ovsená kaša

Kuhanje na pari

Kuhanje pod pritiskom

## **25 prednastavljenih programov. Vaši priljubljeni obroki, pripravljani v nekaj minutah.**

Želite zdravo, doma pripravljeno večerjo hitro na mizi? S Tefalovim električnim kuhalnikom na pritisk boste enostavno pripravili okusne obroke za celotno družino, ne da bi za to v kuhinji stali več ur. Ne glede na to, ali pripravljate zajtrk, kosilo, večerjo ali sladico, lahko s Tefalovim električnim kuhalnikom na pritisk skuhate številne obroke. Nastavite zamik vklopa, da bodo vroča, okusna kaša ali kosmiči pripravljene, ko se družina zbudi. Za zdravo in preprosto prilogo lahko svežo zelenjavo skuhate na pari. Okusno juho ali obaro, v kateri bo vsa družina uživala, ko pride domov, dušite lepo počasi. Prednastavljene programe uporabite za hitro pripravo rib, številnih vrst mesa ali priljubljeno vrsto zelenjave. Ne pozabite pa niti sladice, s Tefalovim električnim kuhalnikom na pritisk boste enostavno pripravili sočne, popolne torte in druge sladice, kot bi mignil. Ni treba verjeti nam, recepte lahko preizkusite sami. Knjižica vključuje 45 okusnih receptov, ki so izjemno enostavni in bo v njih uživala celotna družina.

*Opomba: Recepti so sestavljeni z uporabo merilnih skodelic za suhe in tekoče sestavine. 1 merica = 250 ml. Za najboljše rezultate priporočamo nakup merilnih skodelic.*



### PARADIŽNIKOVA JUHA



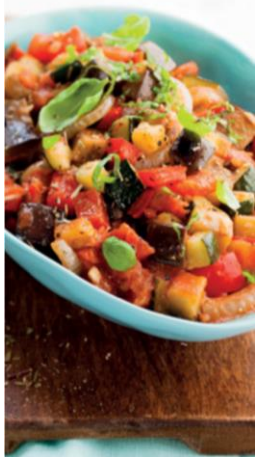
10 minut



x4

**1 konzerva (800 g) sesekljane paradižnika – 1 srednje velika čebula, sesekljana – 1 skodelica paradižnikove omake ali mezge – 3 žlice sesekljanih suhih paradižnikov, brez olja – 1 srednje velik krompir, narezan na kocke – 1 sesekljan korenček – 2 vejici bazilike – 1 skodelica zelenjavne jušne osnove – 2 žlici masla**

- V posodo za kuhanje dajte paradižnik, sesekljano čebulo, paradižnikovo omako, krompir, korenje, posušeni paradižnik in baziliko ter skodelico zelenjavne juhe.
- Začinite s soljo in poprom in vse zmešajte.
- Izberite program Low (nizek pritisk kuhanja), ČASOVNIK: **10 minut**.
- Ko je juha skuhana, sprostite pritisk, šele nato odprete pokrov. Odprete pokrov.
- ODSTRANITE BAZILIKO IN SPASIRATE Z ROČNIM MEŠALNIKOM (ALI PRELIJETE V MEŠALNIK) IN UMEŠATE MASLO.
- SOLITE IN POPRATE. POSTREŽETE S KISLO SMETANO.



### RATATOUILLE



15 minut



x4

**1 sesekljana čebula • 1 skodelica rumene paprike, izkoščičene, očiščene in narezane na kocke velikosti 2,5 cm • 1 skodelica rdeče paprike, izkoščičene, očiščene in narezane na kocke velikosti 2,5 cm • 1 skodelica zelene paprike, izkoščičene, očiščene in narezane na kocke velikosti 2,5 cm • 1 bučka, narezana na kocke 2,5 cm • 1 muškata buča, narezana na kocke, 2,5 cm • 1 jajčevac, narezan na kocke 2,5 cm • 1 konzerva pasiranega ali narezanega paradižnika • 1 žlička origana, • ¼ skodelice oljčnega olja • 1 ½ žličke soli • 1 žlička sveže zdrobljene črne popra • 2 žlici sveže sesekljane bazilike**

- PAPIKO OPERETE, ODREŽETE STEBLO IN KOŠČICE IN JO NAREŽETE NA KOCKE. ODREŽETE ROBOVE BUČKE, MUŠKATNE BUČE IN JAJČEVCA IN ZELENJAVO NAREŽETE NA ENAKO VELIKE KOSE.
- Izberete program Brown (PRAŽENJE), v posodo nalijete olje, dodate čebulo in papriko, nežno začinite ter kuhate **3 minute**. NATO DODATE BUČKO, MUŠKATNO BUČO IN JAJČEVEC TER KUHATE ŠE **5 minut**. NA KONCU DODATE ŠE PARADIŽNIK IN ZAPRETE POKROV, DA ZASKOČI. Izberete program Kuhanje na pritisk, Low (nizek pritisk kuhanja), ČASOVNIK: **7 minut**.
- Po kuhanju spustite pritisk. Odprete pokrov.
- Začinite po okusu.

**Opomba:** jedi lahko dodate jajca, pečena ali poširana, ali jo postrežete kot prilogo mesu ali ribi.

### KREMNA JUHA S POROM IN KROMPIRJEM



8 minut

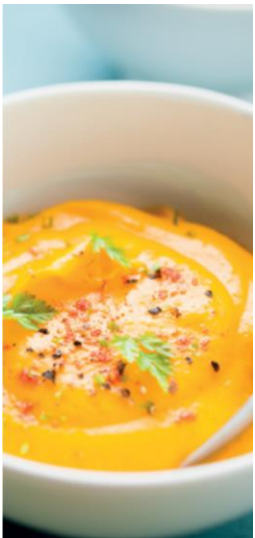


x4



3 očiščeni in sesekljeni veliki por • 3 srednje veliki krompirji • 1 čebula • 2 žlici masla • ¼ skodelice oljčnega olja • 3 skodelice jušne osnove • 1 skodelica smetane • ½ skodelice belega vina • sesekljan peteršilj (po izbiri) • košer sol • sveže zmlet črni poper

- Por razpolovite po dolžini in seseklajte. Uporabite samo bele in svetlozelene dele, dobro operite. Olupite krompir in čebulo, operite in seseklajte na majhne kocke.
- MASLO IN OLJE DAJTE V POSODO ZA KUHANJE, IZBERITE PROGRAM Brown (praženje). Ko se maslo in olje segrejeta, dodajte por, krompir, čebulo in začinite s soljo ter poprom. Za nekaj minut izBERITE program Simmer (kuhanje), nato pa dodajte vino. KUHajte, dokler alkohol ne izpari, in dodajte malo hladne vode, da bo zelenjava prekrita. ZAPRITE POKROV. IZBERITE program GOLAŽ/JUHA (Stew/Soup), Veg (ali KUHANJE pod srednjim PRITISKOM) - časovnik: **8 minut**.
- Če uporabljate program KUHANJA na pritisk, izpustite pritisk, preden odprete pokrov.
- Odprite pokrov. Dajte ven kuhano zelenjavo in jo spasirajte z ročnim mešalnikom ali v mešalniku. Sol, poper in smetano dodajte po okusu.
- Juho postrezite vročo, posuto s sesekljanim peteršiljem.



#### BUČNA JUHA



20 minut



x4

4 žlice oljčnega olja • 3 tanke rezine slanine • 2 srednje velika pora • 1 srednje velika muškatna buča (cca. 1 kg), olupljena, grobo sesekljana (muškatno bučo lahko zamenjate z navadno bučo) • 1 steblo zelene, narezano na drobne kocke • 1 mali krompir, olupljen in narezan • 4 skodelice zelenjavne ali piščančje jušne osnove • 3 zrna črnega popra • košer sol • svež grobo mlet črni poper • 1 žlica masla

- V posodo za kuhanje dajte 2 žlici olja, izberite program Brown (praženje). Ko doseže pravo temperaturo, dodajte slanino in jo popecite, vmes po potrebi premešajte, da postane hrustljava. Slanino vzemite iz posode in postavite na stran.
- Por razpolovite po dolžini in drobno seseklajte. Uporabite samo bele in svetlozelene dele, dobro operite. V posodo dodajte še preostalo olje in pražite na programu Brown (praženje). Dodajte por, bučo (ali muškatno bučo), zeleno in krompir ter mešajte z leseno kuhalnico **4 -5 minut** oziroma da vse rahlo porumeni. Dodajte zrna popra in jušno osnovo ter rahlo začinite s soljo. Zaprite pokrov. Izberite program Stew/Soup (obara/juha), Veg (ali kuhanje pod pritiskom, Medium) – časovnik: **15 minut**.
- Če kuhate pod pritiskom, najprej izpustite paro, šele nato odprite pokrov. Odprite pokrov.
- Kuhano zelenjavo preložite v drugo posodo in spasirajte z ročnim mešalnikom (ali uporabite mešalnik). Mešajte, da bo zelenjava gladka, po okusu dosolite.
- Zelenjavo dajte nazaj v posodo in vklopite program Reheat (pogrevanje). Dodajte maslo in počakajte, da se stopi, ter ga umešajte v juho.
- Postrezite posuto s hrustljivo slanino.

#### SVINJSKA PEČENKA Z GOBAMI



32 minut



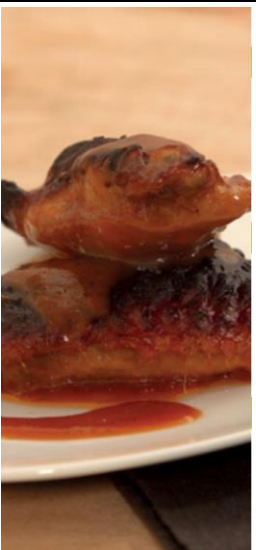
x4



1 kg svinjske pečenke – ½ skodelice oljčnega olja – 1 sesekljana čebula – 3 stroki česna, olupljeni in fino sesekljeni – 1 skodelica marsale – 1 skodelica piščančje jušne osnove – 230 g gob, narezanih na četrtine – 2 skodelici špinače

**Mešanica iz moke za svinjino:** 2 žlici moke – 1 žlica česna v prahu – 1 žlica posušenega timijana – 1 žlica soli – ½ žlice sveže mletega črnega popra

- Svinjino pomokajte z mešanico.
- Izberite program Brown (praženje). Segrejte olje in dodajte svinjino, popecite jo na vseh straneh približno **4 minute** oziroma da rahlo porjavi. Dodajte gobe, čebulo in česen ter pecite s svinjino še **2-3 minute**. Dodajte vino.
- Zaprite pokrov, da zaskoči. Izberite kuhanje na pritisk, High (visok pritisk) – časovnik: **25 minut**.
- Ko je kuhanje končano, sprostite pritisk. Odprite pokrov.
- Odstranite svinjino in jo položite na krožnik ter prekrijte s folijo. Omaki dodajte špinačo. Ko se špinača skuha, jo z gobami položite na krožnik. Narežite svinjino in jo okrasite z gobami in špinačo ter postrezite.



#### PIŠČANČJA BEDRCA NA ŽARU



1 žlica oljčnega olja – 8 piščančjih bedrc – 2 stroka česna, olupljena in sesekljana – 1 srednje velika čebula, sesekljana – ½ skodelice omake za žar – ½ skodelice sladke čilijeve omake – sol in poper

- Izberite program Brown (praženje). Segrejte olje in bedrca pecite **6 minut**.
- Dodajte česen in čebulo. Izberite program Brown – časovnik: **3 minute**.
- V posodo dodajte preostale sestavine in premešajte.
- Izberite program kuhanja na pritisk, High (visok) – časovnik: **15 minut**.
- Ko je kuhanje končano, sprostite pritisk. Odprite pokrov.
- Začinite s soljo in poprom. Postrezite.



#### GOVEJA OMAKA BOLOGNESE



½ žlice oljčnega olja – 3 rezine slanine – 2 srednje veliki čebuli – 2 stroka česna, zdrobljena – 500 g mlete govedine – 500 g mlete svinjine – 1 korenček, sesekljan – 1 steblo zelene, narezano na kocke – ½ skodelice rdečega vina – 230 g paradižnikove paste ali mezge – 800 g vloženi sesekljan paradižnikov, odcejenih – 2 žlički posušenega origana – sol in poper po okusu – ½ skodelice parmezana – 2 lovorova lista

- Izberite program Brown (praženje): segrejte oljčno olje in popecite goveje ter svinjsko meso, slanino, čebulo korenje, zeleno in česen, da bo meso lepo porjavelo.
- Z lopatko razbijte grudice in dodajte preostale sestavine ter dobro premešajte.
- Izberite program kuhanja na pritisk, High (visok) – časovnik: **10 minut**.
- Ko je kuhanje končano, sprostite pritisk. Odprite pokrov.
- Začinite po okusu, odstranite lovorova lista. Postrezite z dodatnim parmezanom.

#### CHILLI CON CARNE





1 kg nemastne mlete govedine – 2 čebuli, fino sesekljeni – 2 stroka česna, olupljena in fino sesekljana – 2 žlici oljčnega olja – 1 žlička mlete kumine – 800 g vloženi sesekljeni paradižniki – 230 g paradižnikove mezge ali paste – 2 konzervi/425 g vložena rdečega fižola, opranega in odcejenega – 2 žlici čilija v prahu – ½ žličke čilija Ancho – ½ žličke kajenskega popra – košer sol – sveže mlet črni poper

- Izberite program Brown (praženje). Govedino rahlo popecite na olju. Malo začinite s soljo in poprom.
- Dodajte čebulo, česen, kumino, čili v prahu, čili Ancho in kajenski poper. Dobro premešajte.
- Dodajte paradižnik, mezgo in fižol. Spet premešajte in zaprite pokrov. Izberite program kuhanja na pritisk, Low (nizek) – časovnik: **10 minut**.
- Ko je kuhanje končano, sprostite pritisk. Odprite pokrov. Postrezite.

**Opomba:** če želite zelo začinjen Chili con Carne, pred postrežbo dodajte še nekaj kapljic Tabasca. Chili lahko postrežete brez priloge ali z rižem.



### GOVEJA JUHA



34 minut x6

500 g govedine, v kosih – 3 žlice olja – 2 čebuli, sesekljeni – 3 majhni krompirji, v kosih – 1 korenček, v kosih – 1 paprika, v kosih – 1 koren zelene, v kosih – 400 ml paradižnikovega soka – 3 lovorovi listi – 1 pastinak, sesekljan – 100 g graha – 100 g stročjega fižola, narezanega na kose velikosti 1,5 cm – 1 žlica posušenega timijana – 1,5 l vode – sol in poper

- V lonec nalijte olje.
- Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start.
- Ko zapiska, dodajte čebulo in jo kuhajte **5 minut**.
- Dodajte meso in kuhajte še **5 minut**. Ko končate, pritisnite Cancel (preklic).
- Dodajte preostale sestavine in 300 ml vode.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odštevava čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.
- Dodajte preostalo vodo, timijan, sol in poper.
- Izberite Soup/stew (obara/juha). Pritisnite uro in jo nastavite na **9 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odštevava čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.











### VAMPI V GOVEJI JUHI



40 minut x8

700 g govejih vampov – 1 goveja kost – 250 g smetane – 3 žlice kisa – ½ česna – 1 pastinak – ½ korena zelene – 2 korenčka – 2 čebuli – 3 rumenjaki – popečena rdeča paprika, vložena v kisu – sol – 2 l vode

- V lonec dajte goveje vampe, kost, vodo in zelenjavo.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **40 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odštevava čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.
- Meso in zelenjavo vzemite iz lonca. Vampe narežite/nasekljajte (če jih še niste).
- V skledi zmešajte rumenjake in smetano ter zmes postopoma dolivajte v juho med mešanjem. Meso in zelenjavo dajte nazaj v lonec.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocedite in narežite rdečo papriko. Juhi dodajte narezano papriko in kis.</li> </ul> <div style="text-align: right;">    25 minut    x6 </div> <p style="text-align: center;"><b>PIŠČANČJA JUHA</b></p> <p><b>700 g piščančjega mesa – 2 korenčka, narezana – 1 pastinak – 1 sesekljan koren peteršilja ali 1 manjša repa – 2 čebuli – 1 zelena paprika – 1 zelena (manjša) – 100 g rezancev – 1,5 l vode – sol in poper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V lonec nalijte olje.</li> <li>• Izberite Brown in pritisnite Start.</li> <li>• Ko zapiska, dodajte čebulo in piščanca ter kuhajte <b>10 minut</b>. Ko končate, pritisnite Cancel (preklic).</li> <li>• Dodajte preostalo zelenjavo, rezance in 1,5 l vode.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na <b>15 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.</li> <li>• Postrezite s svežim peteršiljem.</li> </ul>
	<div style="text-align: right;">    55 minut    x8 </div> <p style="text-align: center;"><b>HLADNA SVINJINA V ŽELATINI/ASPIK</b></p> <p><b>1 kg svinjine na kosti – 3 l vode – sol – 6 česnov – 2 korenčka – 2 čebuli – 1 zelena – 3 lavorovi listi – peteršilj – poper v zrnju</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V lonec dodajte svinjino in vodo.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na <b>30 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.</li> <li>• Dodajte zelenjavo.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na <b>15 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.</li> <li>• Izberite Simmer (kuhanje). Pritisnite uro in jo nastavite na <b>10 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.</li> <li>• S kosti odstranite meso, dajte ven zelenjavo in juho precedite (da ostane samo tekočina).</li> <li>• Pripravite servirne sklede in dodajte narezano kuhano zelenjavo in meso ter svež peteršilj.</li> <li>• Juho prelijte v sklede. Ko se ohladi, postavite v hladilnik (da se žele strdi).</li> </ul>
	<div style="text-align: right;">    25 minut    x4 </div> <p style="text-align: center;"><b>GOLAŽ</b></p>





700 g govedine, v kosih – 3 žlice olja – 2 čebuli, sesekljeni – 4 majhni krompirji, v kosih – 2 korenčka, narezana – 3 stroki česna – 1 žlica kumine – 1 žlica paprike – 2 lovorova lista – 1 zelena paprika – 2 žlici majarona – 400 g vloženega olupljenega ali narezanega paradižnika – ½ kozarca rdečega vina – ½ kozarca vode – pekoči feferon za postrežbo

- V lonec nalijte olje.
- Izberite Brown in pritisnite Start.
- Ko zapiska, dodajte čebulo in kuhajte **5 minut**.
- Dodajte meso, papriko, majaron in kuhajte še **5 minut**. Ko časovnik zapiska, pritisnite Cancel (preklic).
- Dodajte še preostale sestavine.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.



#### GOVEDINA STROGANOFF



30 minut x4

700 g govedine, v kosih – 2 čebuli, sesekljeni – 250 g gobic, sesekljanih – 10 g moke – 1 žlica gorčice – 125 g smetane – 50 ml olja – 20 g masla – 1 ali 2 vloženi kumarici – 1 kozarec belega vina – sol in poper

- V lonec nalijte olje.
- Izberite Brown in pritisnite Start.
- Ko zapiska, dodajte čebulo in kuhajte **5 minut**.
- Nato dodajte gobe in meso ter kuhajte še **5-10 minut**. Ko končate, pritisnite Cancel (preklic).
- Dodajte še preostale sestavine in 150 ml vode.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.











#### BOČNIK S FIŽOLOM



40 minut x6

700 g svinjine s kostjo, narezane – 500 g navadnega fižola – 2 čebuli, narezani – 2 korenčka, v kosih – 500 ml pasiranega paradižnika – 3 žlice olja – 2 lovorova lista – timijan - 1 žlica sladke paprike – 1 žlica kumine – sol in poper

- Oprani fižol dajte v lonec z 1,5 l vode.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **20 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.
- Vzemite ven kuhan fižol in vodo odlijte.
- Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start. Ko časovnik zapiska, dodajte čebulo in kuhajte **5 minut**.
- Dodajte meso in kuhajte še **5 minut**. Ko časovnik zapiska, pritisnite Canel.
- Dodajte preostale sestavine, tudi kuhan fižol.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **10 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite

	<p>Cancel in odprite pokrov.</p> <p style="text-align: right;">    40 minut    x25 </p> <p style="text-align: center;"><b>SARMA</b></p> <p><i>500 g mletega svinjskega mesa – 100 g belega riža – 3 žlice olja – 2 čebuli – 1 žlica pasiranega paradižnika – 500 ml paradižnikovega soka – mleti poper – 2 lovorova lista – 1 žlica timijana – ½ žlice majarona – 1 žlica sladke paprike – sol in poper – prekajena šunka – pekoči feferoni in polenta za postrežbo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V lonec nalijte olje.</li> <li>• Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start.</li> <li>• Ko zapiska, dodajte čebulo in kuhajte <b>5 minut</b>.</li> <li>• Dodajte riž, 1 kozarec vode, sol in druge začimbe ter kuhajte še <b>5 minut</b>. Ko končate, pritisnite Cancel (preklic).</li> <li>• Nastali sok prelijte čez mleto meso, dodajte timijan, sol in poper ter premešajte.</li> <li>• Kislo zelje narežite na majhne trakove in z njimi prekrijte dno lonca (notranjost). Mleto meso oblikujte v približno 25 kroglic. Položite jih v lonec.</li> <li>• Oblikovane kroglice prekrijte s kislim zeljem in prekajeno šunko (narezano). Dodajte lovorova lista, mleti poper, paradižnikov sok in 1 kozarec vode.</li> <li>• Dodajte preostale sestavine.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na <b>30 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odštevava čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.</li> <li>• Postrezite s pekočimi feferoni in polento.</li> </ul>
	<p style="text-align: right;">    30 minut    x6 </p> <p style="text-align: center;"><b>ZELJE S PREKAJENO ŠUNKO</b></p> <p><i>1 zelje, narezano – 2 čebuli, narezani – 2 stroka česna, narezana -1 zelena paprika, narezana – 300 g prekajene šunke – 150 ml pasiranega paradižnika – 3 žlice olja – 2 lovorova lista – timijan – 1 žlica sladke paprike – 300 ml vode – sol in poper</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V lonec nalijte olje.</li> <li>• Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start.</li> <li>• Ko zapiska, dodajte čebulo in meso ter kuhajte <b>10 minut</b>. Ko časovnik zapiska, pritisnite Canel (preklic).</li> <li>• Dodajte preostale sestavine.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na <b>30 minut</b>. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odštevava čas priprave).</li> <li>• Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.</li> <li>• Postrezite s pekočimi feferoni in polento.</li> </ul>
	<p style="text-align: right;">    45 minut    x4 </p> <p style="text-align: center;"><b>PIŠČANEC Z GOBAMI</b></p>



700 g piščančjega mesa, narezanega na kocke – 50 ml olja – 100 g moke – 400 ml vode (po potrebi ne dodajte) – 250 g narezanih gob – 400 g smetane – 2 čebuli, narezani – sol in poper – polenta za postrežbo

- V lonec nalijte olje.
- Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start.
- Ko zapiska, dodajte čebulo in kuhajte **5 minut**.
- Nato dodajte piščanca in kuhajte **5 minut**, kasneje dodajte gobe – kuhajte še **7-10 minut**.
- Dodajte moko in mešajte **5 minut**. Dodajte še smetano in dalje mešajte **5 minut**.
- Ko končate, pritisnite Cancel (preklic).
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.
- Postrezite s polento.



### PIŠČANČJI PAPIKAŠ



35 minut x6

800 g piščančjega mesa brez kosti – 3 žlice olja – 4 čebule, narezane – 3 stroki česna, narezani – 250 ml vode – 2 paradižnika, sesekljana – 2 lovorova lista – 2 žlici moke (po izbiri) – 1 žlica sladke paprike – sol in poper – peteršilj

**Za cmočke:** 2 jajci – 200 g moke – 2 žlici olja – sol

#### Cmočki

- Izberite Simmer (kuhanje). Pritisnite uro in jo nastavite na **10 minut**.
- V lonec nalijte 1,5 l vode. Z žlico oblikujte cmočke in jih enega po enega dodajte v lonec.
- Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.
- Cmočke dajte ven in poskrbite, da se ne ohladijo (vodo odlijte).

#### Paprikaš

- Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start. Ko časovnik zapiska, čebulo kuhajte **5 minut**.
- Dodajte meso in moko (po izbiri) ter kuhajte še **5 minut**. Ko časovnik zapiska, pritisnite Canel (preklic). Dodajte preostale sestavine.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.
- Dodajte cmočke in peteršilj ter postrezite še vroče.
- Postrezite s polento.



20 minut x4

### MLEČNI RIŽ



**200 g riža – 200 ml vode – 500 ml mleka – 100 g sladkorja – sol – vanilja – rozine**

- Vse sestavine dajte v lonec.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite puščico navzdol, da pritisk nastavite na Medium (srednji). Pritisnite uro in jo nastavite na **15-20 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.



### BRESKOVA MARMELEDA



**1 kg breskev, narezanih – 150 g sladkorja – sok 1 limone – vaniljev ekstrakt – 50 ml vode**

- Vse sestavine dajte v lonec.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite puščico navzdol, da pritisk nastavite na Medium (srednji). Pritisnite uro in jo nastavite na **10 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov.
- Izberite Simmer (kuhanje). Pritisnite uro in jo nastavite na **15 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.
- Če je marmelada preveč tekoča, izberite Brown (praženje) še za **10 minut**.




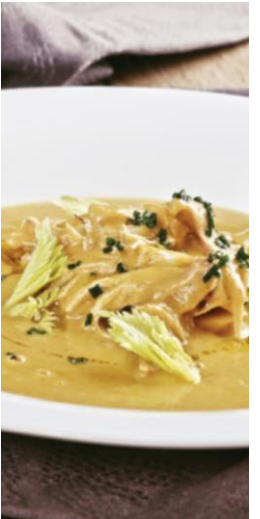









### GOVEJI JEZIK Z OLIVAMI



**700 g govejega jezika – 1 korenček – 1 zelena – 1 pastinak – mleti poper – 1 por – 2 žlici olja – 150 ml rdečega vina – 1 lovorov list – 2 stroka česna – 200 g oliv, narezanih – 1 kozarec paradižnikovega soka – 2-3 kozarci vode – peteršilj – sol in poper**

- V lonec dajte jezik, vodo, korenje, zeleno, pastinak in mleti poper.
- Izberite kuhanje na pritisk. Pritisnite uro in jo nastavite na **30 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel (preklic) in odprite pokrov. Meso in zelenjavo vzemite iz tekočine ter počakajte, da se ohladijo.
- Izberite Brown (praženje) in pritisnite Start. Ko časovnik zapiska, por kuhajte **5 minut**. Dodajte vino, česen, paradižnikov sok, sol in vodo (ali tekočino, v kateri ste kuhali meso) ter kuhajte še **5 minut**.
- Dodajte olive in meso (narezano), izberite Simmer (kuhanje), pritisnite uro in jo nastavite na **10 minut**. Zaprite pokrov in pritisnite Start (na zaslonu se prikaže znak za kroženje, ki odšteva čas priprave).
- Ko časovnik zapiska, odprite ventil za pritisk in izpustite paro. Pritisnite Cancel in odprite pokrov.

	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>GOLAŽEVA POLIVKA</b></p> <p style="text-align: right;">30 minut    x4</p> <p><b>200 g ramsteaka – 200 g krompirja – 4 lovorovi listi – 4 zrna pimentovca – 100 g čebule – 20 g česna – 1 žlica sladke paprike – ½ žlice pekoče paprike – 50 g masti – žlica majarona – 2 žlici moke – 1 l vode - sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Govedino narežite na majhne kocke in jo v skledi zmešajte s soljo in sladko ter pekočo papriko.</li> <li>• Izberite program Brown (praženje) in dodajte mast. Ko vključite časovnik, dodajte fino sesekljano čebulo in začinite z lovorovimi listi ter pimentovcem. Dodajte meso in kuhajte. Posujte z moko in kuhajte dalje.</li> <li>• Dolijte vodo in zavrite. Zaprite pokrov in izberite kuhanje na pritisk – časovnik <b>20 minut</b>.</li> <li>• Dodajte narezan krompir in zaprite pokrov. Izberite program Slow Cook (počasno kuhanje) in kuhajte še dodatnih <b>10 minut</b>.</li> <li>• Ko je kuhanje zaključeno, odprite pokrov, začinite z majaronom, česnom in soljo.</li> </ul> <p>Za recept brez glutena moko zamenjajte z dodatnim krompirjem.</p>
	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>KREMNA PIŠČANČJA JUHA</b></p> <p style="text-align: right;">60 minut    x4</p> <p><b>1 cel piščanec – 200 g korenja – 200 g zelene – 200 g peteršilja (koren) ali pastinaka – 150 g čebule – 30 g listov peteršilja – 2,5 l vode – 4 lovorovi listi – 6 zrn pimentovca – 8 poprovih zrn – ½ žličke muškatoevca – sol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piščanca narežite na kose.</li> <li>• Izberite program Brown (praženje), popecite zelenjavo in čebulo, da porjavijo.</li> <li>• Dodajte piščanca, popecite ga in dolijte vodo. Nato dodajte lovorove liste, pimentovec, poper v zrnih, liste peteršilja in zaprite pokrov.</li> <li>• Izberite kuhanje na pritisk – časovnik <b>60 minut</b>.</li> <li>• Odprite pokrov in vzemite piščanca ven. Meso postrgajte s kosti in ga nato nastrgajte.</li> <li>• Zmešajte sestavine v loncu, začinite z muškatoevcem in dodajte meso.</li> </ul>
	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>KROMPIRJEVA JUHA</b></p> <p style="text-align: right;">20 minut    x4</p> <p><b>200 g čebule – 200 g korenja – 150 g zelene – 150 g peteršilja (koren) ali pastinaka – 300 g krompirja – 8 strokov česna – 50 g posušenih gob, ki jih za 1 uro namočimo – majaron – sveže mlet poper – 1 žlička kumine – 4 lovorovi listi – 50 g masti – 1,5 l vode</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Čebulo narežite na rezine, drugo zelenjavo pa na kocke.</li> <li>• Izberite program Brown (praženje) in mast stopite. Dodajte zelenjavo, kumino in lovorov list ter pražite, da porjavijo.</li> <li>• Dodajte narezan krompir in namočene gobe s tekočino od namakanja. Dodajte vodo in sol. Zaprite pokrov in izberite program Slow Cook (počasno kuhanje) – časovnik: <b>20 minut</b>.</li> <li>• Dodajte majaron, poper in česen ter sol.</li> </ul> <p>Recept ne vsebuje glutena in laktoze.</p>
	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>JUHA Z VAMPI</b></p> <p style="text-align: right;">20 minut    x4</p>



400 g kuhanih vampov – 40 g masti – 2 veliki čebuli – 2 žlici sladke paprike – 8 strokov česna – sol – mleti poper – 4 lovorovi listi – 6 celih jamajških poprov – 3 žlice moke (za brezglutensko različico lahko uporabite koruzni škrob ali koruzno moko z malo vode) – majaron – 1,5 l vode

- Dajte vampe v lonec. Dodajte fino nasekljano čebulo, izberite program Brown (praženje). Dodajte krompir, poper, jamajški poper, lovorove liste in pražite.
- Posujte z moko in prelijte z vodo. Pokrijte s pokrovom in izberite program Slow Cook (počasno kuhanje) – časovnik: **20 minut**.
- Dodajte poper, česen, sol in majaron.

Brezglutensko različico lahko pripravite tako, da moko nadomestite s koruznim škrobom/koruzno moko in vodo.



#### ZELJNA JUHA S KLOBASO



20 minut x4

2 čebuli – 400 g kislega zelja – 6 lovorovih listov – 6 celih jamajških poprov – 1 velik krompir – 2 kosa klobase – 50 g masti – 2 žlici sladke paprike – 300 g kisle smetane (lahko uporabite tudi kisló smetano brez laktoze) – 1,5 l vode – sol

- Fino nasekljajte čebulo, klobaso narežite na polkroge.
- Izberite program Brown (praženje), stopite mast ter dodajte čebulo in klobaso. Pražite, da porjavita.
- Dodajte papriko, narezan krompir, zelje in vse začimbe.
- Prilijte vodo, zaprite pokrov in izberite program kuhanje na pritisk – časovnik: **20 minut**.
- Dodajte sol in postrezite s kisló smetano.



#### PIŠČANČJI PAPIKAŠ



15 minut x4

4 kose piščančjih prsi – 3 žlice paprike – 2 veliki čebuli – 3 žlice moke (za brezglutensko različico lahko uporabite koruzno moko z malo vode) – 1 liter piščančje juhe ali osnove – 200 ml 33-% smetane (lahko uporabite tudi smetano brez laktoze) – 50 g masla (ali olja) – sol

- Fino nasekljano čebulo dajte v lonec in izberite program Brown (praženje). Pražite, da porjavi.
- Dodajte narezanega piščanca in pražite. Nato dodajte poper, moko in ponovno pražite.
- Prilijte jušno osnovo in zaprite pokrov. Pritisnite program kuhanje na pritisk – časovnik: **15 minut**.
- Dodajte smetano in sol. Izberite program Brown in kuhajte dlje časa na 120 stopinjah.



### SVINJSKI SEGEDIN GOLAŽ



40 minut



x4

800 g svinjskih pleč – 200 g čebule – 300 g kislega zelja – 4 lovorovi listi – 6 celih poprovih zrn – 1 žlica zdrobljene kumine – 1 žlica sladke paprike – 50 g masti – sol – 200 ml 33-% nestepene smetane za stepanje (lahko nadomestite s smetano brez laktoze) – poper – 1 l vode

- Narežite svinjsko pleče na srednje velike kose, dodajte sol, poper in kumino. Narežite čebulo na rezine.
- Izberite program Brown (praženje), stopite maslo in dodajte čebulo. Pražite do rumene barve.
- Dodajte meso, celi poper in lovorove liste. Ponovno pražite.
- Prilijte vodo in zaprite pokrov. Vključite Pressure Cook (kuhanje na pritisk) – časovnik: **30 minut**.
- Dodajte zelje in izberite program Pressure Cook – časovnik: **10 minut**.
- Odprite pokrov, dodajte sol in poper. Primešajte smetano in kuhajte nekaj časa na 120 stopinjah.



### SVINJINA S KORENČKOM



30 minut



x4

600 g krače – 400 g korenja – 1 čebula – 50 g masti – 3 žlice moke – 2 žlici sladkorja – 1 limona – 700 ml vode – sol – muškadni orešček – 100 ml 33-% nestepene smetane za stepanje (lahko nadomestite s smetano brez laktoze)

- Narežite čebulo in korenje na kolobarje.
- Izberite program Brown (praženje), stopite mast in dodajte zelenjavo. Pražite do rumene barve.
- Dodajte sladkor in pustite, da se karamelizira. Posujte z moko in pražite. Nato dodajte narezano meso in sol ter ponovno pražite.
- Prilijte vodo, zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk) – časovnik: **30 minut**.
- Dodajte sol, limonino lupino in limonin sok ter muškadni orešček. Na koncu dodajte še smetano.



### GOVEDINA V OMAKI S KOPROM









70 minut



x4

600 g govejega vratu – 100 g čebule – 4 žlice moke (za brezglutensko različico lahko uporabite koruzno moko) – 80 g masla (lahko uporabite tudi olje) – 200 ml 33-% nestepene smetane za stepanje (lahko uporabite tudi smetano brez laktoze) – pest kopa – 2 limoni – 3–4 žlice sladkorja – 4 lovorovi listi – 6 celih jamajskih poprovih zrn – 8 celih zrn črnega popra – 1,5 l vode

- Narežite govedino na večje kocke in jo dajte v lonec. Dodajte začimbe, sol, čebulo in prilijte vodo.
- Zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk) – časovnik: **60 minut**.
- Vlijte jušno osnovo v posodo in odstranite začimbe.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izberite program Brown in popražite moko z maslom. Ponovno prilijte jušno osnovo v lonec z mesom ter kuhajte dodatnih <b>10 minut</b>.</li> <li>• Dodajte sol, sladkor, limonin sok, nasekljan koper in smetano.</li> </ul> <p>Za brezglutensko različico lahko uporabite moko brez glutena. Uporabite lahko tudi izdelke brez laktoze.</p>
	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>GOVEJI GOLAŽ</b> 50 minut x4</p> <p><b>600 g govejega bočnika – 30 g masti – 300 g čebule – 4 lovorovi listi – 1 žlica kumine – 1 čili, nasekljan – 6 celih jamajških poprovih zrn – 2 žlici sladke paprike – 30 g paradižnikovega pireja – 1 srednje velik krompir – 8 strokov česna – sol – majaron – poper – 1,5 l vode</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narežite meso na večje kocke, posolite in zmešajte v posodi s poprom.</li> <li>• Fino nasekljajte čebulo in jo dajte v lonec. Izberite program Brown (praženje) in pritisnite Start.</li> <li>• Stopite mast z lovorovimi listi, kumino in celim jamajškim poprom. Dodajte paradižnikovo mezgo in malo kuhajte. Nato dodajte meso in čili ter pražite do zlato rjave barve.</li> <li>• Prilijte vodo, zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk) – časovnik: <b>40 minut</b>.</li> <li>• Dodajte fino narezan krompir in začinite s česnom, soljo, poprom in majaronom.</li> <li>• Izberite program Brown in kuhajte <b>10 minut</b> pri 120 stopinjah.</li> </ul> <p>Recept brez glutena in laktoze.</p>
	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>TELEČJA OBARA</b> 25 minut x4</p> <p><b>600 g teletine – 2 čebuli ali 400 g – 4 korenčki ali 250 g – 1 rdeča paprika ali 250 g – 1 zelena paprika ali 250 g – 2 stroka česna – 200 g paradižnikove omake – 20 ml rdečega vina – 2 žlici olivnega olja – sol in poper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V lonec nalijte 2 žlici olivnega olja. Izberite program Brown (praženje) in pritisnite Start.</li> <li>• Ko naprava zapiska, dodajte nasekljan česen, čebulo in narezano papriko. Sotirajte <b>5 minut</b>. Ko je zelenjava kuhana, pritisnite Cancel (preklic).</li> <li>• Dodajte meso (narezano na kose), narezano korenje, rdeče vino in paradižnikovo omako.</li> <li>• Začinite s soljo in poprom.</li> <li>• Zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način High (visok pritisk) in nastavite časovnik na <b>20 minut</b>. Pritisnite Start,</li> <li>• Ko zapiska za konec programa, zavrtite ventil na pokrovu, da sprostite paro.</li> <li>• Pritisnite Cancel, ko se vsa para sprosti, odprite pokrov.</li> <li>• Postrezite vročo in okrasite z zelenjavo.</li> </ul> <p><b>Nasvet:</b> za gladko in enotno omako najprej odstranite meso in pretlačite zelenjavo z jušno osnovo.</p>





### ŠPANSKA JUHA S FIŽOLO (FABADA ASTURIANA)



35 minut



x4

500 g belega fižola – 200 g čebule ali 1 srednje velika čebula – 1 paradižnik – 100 g zelene paprike – 2 stroka česna – 160 g slanina – 160 g klobase chorizo – 160 g krvavice – 60 ml vode

- Namočite fižol v veliko hladne vode za 8 ur.
- Dodajte v posodo: čebulo (narezano na četrtine), paradižnik (olupljen in narezan), 2 stroka česna (nasekljana), zeleno papriko (narezano) in namočen fižol.
- Dodajte slanino, klobaso chorizo in krvavico ter prilijte vodo.
- Izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način High (visok pritisk), nastavite časovnik na **35 minut** in pritisnite Start.
- Ko zaslišite pisk, obrnite tlačni ventil in sprostite paro.
- Pritisnite Cancel (preklic), ko se vsa para sprosti, odprite lonec.
- Odstranite krvavico, chorizo in slanino ter jih narežite na manjše kose.
- Fižol nabašite v posodo za juho ali na posamezne krožnike in dodajte narezano meso.

**Nasvet:** če želite gostejšo obaro, odstranite del tekočine in jo pretlačite z dvema žlicama fižola ter jo ponovno dodajte v obaro.



### KLAPAVICE PO MORNARSKO



10 minut



x4

1 kg klapavic – 100 g čebule – 2 stroka česna – 100 g rdeče paprike – 10 g mlete paprike – 2 lovorova lista – 10 g peteršilja – 20 ml belega vina – 2 žlici olivnega olja – sol in poper

- Očistite školjke, odstranite laske in jih zdrgnite, da odstranite večje delce.
- Olupite in nasekljajte česen, čebulo in papriko.
- V lonec nalijte 2 žlici olivnega olja. Izberite program Brown (praženje) in pritisnite Start.
- Ko naprava zapiska, dodajte narezano zelenjavo. Sotirajte **5 minut** oz. dokler ni kuhana.
- Dodajte očiščene školjke, lovorov list, belo vino in mleto papriko.
- Zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način Medium in nastavite časovnik na **5 minut**. Pritisnite Start.
- Ko zaslišite pisk za konec programa, obrnite ventil na pokrovu, da sprostite paro.
- Pritisnite Cancel (preklic), in ko je vsa para sproščena, odprite pokrov.
- Odstranite školjke in jih dajte na krožnik. Čez školjke prelijte tekočino.
- Tik preden postrežete, posujte s fino seseklanim peteršiljem.

**Nasvet:** za bolj pekoč okus namesto sladke paprike dodajte pekočo mleto papriko ali feferon.

### OSLIČ S ŠKOLJKAMI



10 minut



x4



**600 g osliča – 200 g školjk – 100 g čebule ali ½ čebule – 100 g pora – 2 stroka česna – 10 g peteršilja – 20 ml belega vina – 2 žlici olivnega olja – sol in poper**

- Olupite in nasekljajte česen, čebulo in por.
- V lonec nalijte 2 žlici olivnega olja. Izberite program Brown (praženje) in pritisnite Start.
- Ko naprava zapiska, dodajte nasekljan česen, čebulo in por.
- Pritisnite Start. Mešajte **5 minut**, da se skuha. Pritisnite Cancel (preklic).
- Dodajte školjke (odcejene), belo vino in kose osliča (začinjenega).
- Zaprite pokrov in izberite Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način Medium in nastavite časovnik na **5 minut**. Pritisnite Start.
- Ko zaslišite pisk za konec programa, obrnite ventil na pokrovu, da sprostite paro.
- Pritisnite Cancel, in ko se vsa para sprosti, odprite pokrov.
- Na kose ribe dodajte odprte školjke.
- Po potrebi dodatno začinite in posujte s fino sesekljanim peteršiljem.

**Nasvet:** če ne želite uporabiti vina, ga lahko nadomestite z jušno osnovo. V receptu lahko uporabite katero koli drugo belo ribo.



#### SIPA S KROMPIRJEM



15 minut x4

**800 g sipe – 100 g čebule ali ½ čebule – 400 g krompirja – 10 g zelene paprike – 2 stroka česna – 10 g peteršilja – 30 ml vode – 8 vejic žafrana – 2 žlici olivnega olja – sol in poper**

- Olupite in narežite česen, čebulo in papriko na male koščke.
- Očistite sipo in jo narežite na manjše kose.
- V lonec nalijte 2 žlici olivnega olja. Izberite program Brown (praženje) in pritisnite Start.
- Ko naprava zapiska, dodajte nasekljan česen, čebulo in papriko ter žafran.
- Od časa do časa premešajte, da se vse sestavine dobro skuhamo. Kuhajte pribl. **5 minut**.
- Ko je končano, pritisnite Cancel (preklic).
- Dodajte kose sipe in krompir (olupljen in narezan na kose). Prekrijte z vodo in posolite.
- Zaprite pokrov in izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način High in nastavite časovnik na **10 minut**. Pritisnite Start.
- Ko zaslišite pisk za konec programa, obrnite ventil na pokrovu, da sprostite paro.
- Pritisnite Cancel, in ko je vsa para sproščena, odprite pokrov.
- Postrezite sipo s krompirjem in na koncu posujte s fino sesekljanim peteršiljem.

**Nasvet:** v tem receptu lahko namesto sipe uporabite tudi lignje. Za bolj pekoč okus dodajte malo mlete paprike ali žafrana.

#### ČOKOLADNI NARASTEK BREZ MOKE



7 minut x4



115 g polsladke čokolade ali navadne čokolade, nalomljene na koščke – 3 žlice masla in še malo masla za premaz za modelčke – 2 jajci – ½ skodelice sladkorja v prahu – 2 žlici nesladkanega kakava v prahu – 2 žlički vaniljevega ekstrakta

**Pripomočki:** podstavek – 4 modelčki, namaščeni

- V posodi nad vročo vodo stopite čokolado in maslo. Pustite, da se malo ohladi.
- V drugi posodi penasto stepite jajca, sladkor in vaniljo. K jajcem dodajte čokoladno mešanico in z električnim mešalnikom primešajte še kakav v prahu. Zmiksajte v gladko zmes.
- Napolnite namaščene modelčke do polovice.
- V lonec nalijte 1 ¼ posodice vode in vanj dodajte še podstavek. Modelčke (število je odvisno od velikosti modelčkov) položite na podstavek. Izberite Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način High – časovnik: 7 minut.
- Ko je končano, sprostite tlak. Odprite pokrov.
- Postrezite s stepeno smetano ali vaniljevim sladoledom.



#### SIRNA TORTA



27 minut x4

4 cele graham krekerje ali 4 piškote – 2 žlici masla, stopljenega – 230 g kremnega sira – ½ skodelice sladkorja ali sladkorja v prahu – 2 jajci, rahlo stepeni – ½ skodelice kisle smetane

**Pripomočki:** podstavek – 6 modelčkov, namaščenih – plastična folija, odporna na visoke temperature

- V posodi zmešajte zdrobljene graham krekerje in maslo. Razdelite mešanico s krekerji po modelčkih in jo dobro pritisnite po dnu. Dajte modelčke v lonec za kuhanje. Izberite program Bake (pečenje) na 175 °C, časovnik: **10 minut**. Pustite, da se ohladijo.
- Združite preostale sestavine v drugo posodo ter dobro premešajte. Nato to zmes nalijte v pripravljene modelčke. Pokrijte modelčke s plastično folijo. V lonec dolijte 1 skodelico vode in položite podstavek v lonec. Modelčke (število je odvisno od velikosti modelčkov) postavite na podstavek. Izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način Low (nizek pritisk) – časovnik: **17 minut**.
- Ko je končano, sprostite tlak. Odprite pokrov.
- Počakajte, da se ohladijo in postrezite.

#### DUŠENE JAGNJEČJE ZAREBRNICE



25–30 minut x4–6



2 paradižnika, nasekljana – 6 jagnječjih zarebrnic (prosite mesarja, da vam jih nareže) – ½ skodelice navadne moke, začinjene z veliko soli in popra – 2 žlici olivnega olja – 1 čebula, nasekljana – 3 korenčki, narezani na debelo – 1 strok česna, olupljen – 1 žlica nasekljanega svežega origana – 1 limona – ¾ skodelice rdečega vina – ½ skodelice goveje jušne osnove ali zelenjavne jušne osnove – sol in sveže mlet črni poper

**Za gostejšo omako: 1 žlica navadne moke in 2 žlici hladne vode (po izbiri).**

- Obrišite zarebrnice s čisto, vlažno krpo in jih povaljajte po začinjeni moki ter odstranite odvečno moko. Izberite program Brown (praženje). V loncu segrejte polovico olja in popecite zarebrnice, po dve po dve naenkrat. Postavite na stran.
- V lonec dodajte preostalo olje ter čebulo, korenček in česen ter izberite Brown za **5 minut**. Občasno premešajte. Dodajte paradižnik, origano, limonino lupino, vino in jušno osnovo ter zavrite. Nekaj minut dobro mešajte. Vrnite zarebrnice nazaj v lonec in dobro začinite. Čez zarebrnice prelijte nekaj omake in zelenjave.
- Zaprite pokrov, da zaskoči. Izberite program Pressure Cook (kuhanje na pritisk), način High (visok pritisk), časovnik: **20–25 minut** (odvisno od debeline zarebrnic). Sprostite tlak in odprite pokrov. Previdno odstranite zarebrnice iz lonca – meso mora biti zelo mehko in skoraj padati s kosti. Za gostejšo omako izberite program Simmer (kuhanje) ter počasi primešajte mešanico moke in vode, da se zgosti.



#### RIŽOTA Z GOBAMI



10 minut

x4

3 žlice olivnega olja – 1 čebula, fino sesekljana – 1 ½ skodelice riža arborio - 2 skodelici gob, tanko nasekljane – 3 skodelice piščančje osnove – 1 skodelica belega vina – 2 žlici masla – ½ skodelice naribanega parmezana – košer sol – sveže mlet črni poper

- Izberite program Brown (praženje), v lonec dajte olivno olje in čebulo, pražite **4 minute**. Dodajte riž in gobe ter pražite še **1 minuto**. Nato dodajte vino in jušno osnovo, zaprite pokrov, da zaskoči.
- Izberite program Rice (riž) (ali Pressure Cook, High) – časovnik: **6 minut**.
- Ko je končano, sprostite tlak.
- Odprite posodo. Izberite program Simmer (kuhanje), dodajte maslo in parmezan. Kuhajte še dodatne **3 minute**, občasno premešajte.
- Takoj postrezite.

#### RIŽOTA Z MUŠKATNO BUČO



10 minut

x4



3 skodelice muškadne buče – 1 ½ skodelice riža arborio – 1 žlica masla – 2 žlici olivnega olja – 1 mala čebula, fino sesekljana – ½ skodelice suhega belega vina – 3 ½ skodelice piščančje ali zelenjavne jušne osnove – 1 žlička suhega žajblja – košer sol – sveže mlet črni poper – 3 žlice sveže naribanega parmezana – 2 žlici sveže sesekljanega peteršilja

- Olupite bučo, odstranite semena in jo narežite na kocke velikosti 1 cm.
- Izberite program Brown (praženje). Segrejte maslo in olivno olje ter dodajte bučo. Kuhajte **3 minute**.
- Dodajte riž in ga dobro premešajte z bučo. Dolijte vino in mešajte **1 minuto**. Dodajte še jušno osnovo, rahlo začinite ter zaprite pokrov, da zaskoči. Izberite program Rice (riž) (ali Pressure Cook, High) – časovnik: **6 minut**.
- Ko je končano, sprostite tlak.
- Odprite pokrov in primešajte žajbelj. Izberite program Simmer (kuhanje) za **4 minute**. Občasno premešajte, da se riž zmešča ter postane gost in kremast.
- Primešajte parmezan in po okusu začinite. Posujte s peteršiljem in takoj postrezite.



#### OVSENA KAŠA Z ANANASOM IN METO



2 skodelici ovsenih kosmičev – 2 ½ skodelici vode – 3 žlice sladkorja – ½ skodelice cimeta – ščepec soli – ½ skodelice mleka – 1 skodelica narezanega ananasa – 2 žlici svežih metinih listov

- Pripravite vse sestavine. V loncu zmešajte ovsene kosmiče, sladkor, cimet, sol in vodo.
- Zaprite pokrov in tlačni ventil.
- Izberite program Oatmeal (kaša) – časovnik: **5 minut**.
- Ko se program konča, sprostite tlak in nato odprite pokrov. Odprite pokrov, dodajte mleko in dobro premešajte.
- Ovseno kašo postrezite v 4 posode ter okrasite z ananasom in meto.



#### REZANI (OVSENI) KOSMIČI



½ skodelice rezanih ovsenih kosmičev (niso na voljo v vseh državah) – 2 skodelici vode – ščepec soli

- V posodi zmešajte vse sestavine. Zaprite pokrov in tlačni ventil.
- Izberite program Oatmeal (kaša) in nastavite na **15 minut**.
- Ko se program zaključi, počakajte **10 minut**, da se ohladi (ne da sprostite pritisk).
- Nato odprite tlačni ventil in sprostite paro. Odprite pokrov, premešajte kosmiče in pustite stati 5 minut, da posrkajo vodo.

**Nasvet:** postrezite z mlekom, svežim ali suhim sadjem, sesekljanimi oreščki ali granolo ter dodajte najljubše sladilo – rjavi ali beli sladkor, javorjev ali agavin sirup.



## HUMUS



30 minut x4

**1 skodelica čičerike, ki se je vsaj 12 ur namakala v vodi – 1 cela limona, sok – 1 žlička tahinija – 1 žlička mlete kumine – 4 skodelice vode za kuhanje čičerike – košer sol – sveže mlet črni poper**

- Čičeriko čez noč namočite.
- Odcejeno čičeriko dajte v lonec in prilijte 4 skodelice vode. Izberite program Stew/Soup (obara/juha) (ali Pressure Cook, High) – časovnik: **30 minut** (odvisno od vrste in velikosti zrn).
- Ko je skuhana, sprostite tlak. Odprite pokrov.
- Sperite čičeriko in postavite na stran. Spravite 1 ½ skodelice tekočine, v kateri se je kuhala čičerika.
- Dajte čičeriko v drugo posod in zmešajte z ročnim mešalnikom. Dodajte limonin sok, tahini in kumino. Zmešajte v gladko zmes. Postopoma dodajajte tekočino, ki ste jo spravili, da dobite želeno gostoto. Začinite po okusu.
- Humus postrezite s pita kruhom in narezano zelenjavo (kumarice, korenček, zelena ali paprika) za pomakanje.

### NAVODILA ZA KUHANJE RIŽA IN OVSENE KAŠE

	Teža	Priporočena količina vode	Čas (minute)
Beli riž – basmati	200 g	300 ml	9
	400 g	600 ml	9
	600 g	750 ml	9
Rjavi riž	300 g	500 ml	15
Ovsena kaša ali kaša iz ovsenih kosmičev	250 g	400 ml	6
Kaša iz rezanih kosmičev (ni na voljo v vseh državah)	250 g	500 ml	6

### NAVODILA ZA KUHANJE ZELENJAVE

	Način kuhanja	Priprava	Čas (minute)
Jabolko	Dušenje	celo	6
Beluši	Dušenje		5
Jajčevcevec	Dušenje	rezine	6
Pesa	Kuhanje	rezine	25 do 40
Brokoli	Dušenje	cvetovi	6
Zelje (zeleno)	Dušenje	rezine ali listi	10 do 25
Korenje	Dušenje ali kuhanje	rezine	9
Cvetača	Dušenje	cvetovi	5
Zelena	Dušenje	rezine	9
Krompir	Kuhanje	rezine	12