

# CROCK·POT<sup>®</sup>

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



## POMALÝ HRNEC CROCK POT

TYP 37401 (3,5 l)

NÁVOD K POUŽITÍ A RECEPTÁŘ

# PŘEČTĚTE SI A USCHOVEJTE TENTO NÁVOD!

## POPIS

Pomalý hrnec (dále jen hrnec) se skládá ze základní (topné) jednotky, keramické nádoby (dále jen nádoba) a skleněné poklice.



Typ 37401 (3,5 l)

A. Keramická nádoba

C. Základní jednotka

B. Skleněná poklice

D. Přepínač výkonu a síťový vypínač

Na základní jednotce je třístupňový přepínač výkonu spojený se síťovým vypínačem, ucha pro přenášení a přívodní síťová šňůra.

Polohy přepínače: **OFF/O** – vypnuto

**LOW** – nižší výkon

**HIGH** – plný výkon

**KEEP WARM** apod. – udržet jídlo teplé.

## BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY PRO POUŽÍVÁNÍ HRNCE

1. Před jakoukoliv manipulací (čištění, přenášení apod.) jej vždy vypněte ze sítě.
2. Nepoužívá-li se delší dobu, vypněte jej ze sítě. Nevytahujte zástrčku ze zásuvky před vypnutím hrnce — poloha přepínače OFF (O).
3. Nezapínejte hrnec, je-li některá z kovových součástí vlhká nebo jsou-li na ní zbytky jídla. Dále jej nezapínejte, je-li jakýmkoliv způsobem poškozený.
4. Hrnec zapojte výhradně přímo do zásuvky. Při vaření musí být postaven na nehořlavém povrchu.

5. Nikdy nepoužívejte žádné elektronické regulátory výkonu. Nezapojujte jej ani přes prodlužovací kabely a tzv. „rozdvojky“. Mohlo by dojít k vážnému poškození nebo požáru.

6. Nedotýkejte se horkých povrchů hrnce. K jakékoliv manipulaci používejte výhradně držadla.

7. Do vnitřního prostoru hrnce, tj. mezi základní jednotku a nádobu, se nesmí dostat voda, ani jiná kapalina.

8. Pokud hrnec používají děti, nebo jsou v jeho blízkosti je-li zapnut, zajistěte zvýšený dohled.

9. K hrnci nepoužívejte žádná přídavná zařízení, která nedodává výrobce.

10. Nestavte hrnec k zapalovým hořákům nebo ke zdrojům sálavého tepla.

11. Jídlo v keramické nádobě můžete ohřát v běžné nebo mikrovlnné troubě (bez poklice!!).

12. Do ohřátého hrnce nedávejte potraviny z mrazničky nebo chladničky.

13. **Keramickou nádobu nikdy neohřívejte na elektrickém ani plynovém sporáku.**

14. Hrnec je určen k použití výhradně ve vnitřním prostředí.

## NÁVOD K POUŽITÍ

Před prvním použitím odstraňte všechny obaly a úchytky. Nádobu a pokličku omyjte a opláchněte.

Před prvním použitím je třeba nádobu vyhřát. Vložte ji do základní jednotky, na asi 30 min. hrnec zapněte bez pokličky. Po vychladnutí nádobu opět umyjte.

Při vyhřívání nebo na začátku používání se může objevit jemný kouř nebo i slabý zápach. Toto je u zahřívání spotřebičů běžné.

Pokud byla nádoba předeřhřáta nebo je horká na dotek, nevkládejte do ní mražené potraviny. Nepředeřhřívajte hrnec, pokud tak není řečeno v návodu k přípravě.

Hrnec by měl mít pokojovou teplotu před vložením horkých přísad.

## Úpravy dob vaření proti běžným receptům:

<b>Pokud recept říká:</b>	<b>Připravujte na LOW:</b>	<b>Připravujte na HIGH:</b>
15 až 30 minut	4 až 6 hodin	1,5 až 2 hodiny
31 až 45 minut	6 až 10 hodin	3 až 4 hodiny
50 minut až 3 hodiny	8 až 10 hodin	4 až 6 hodin

## ČIŠTĚNÍ

Před jakýmkoliv čištěním nebo mytím vytáhněte při vypnutém vypínači síťový přívod ze zásuvky.

Nádobu a skleněnou poklici chraňte před pády a omývejte je běžnými prostředky na mytí nádobí nebo v automatické myčce. Umyjte je ihned po dokončení přípravy jídla, použijte horkou vodu.

Nepoužívejte studenou vodu, pokud je nádoba zahřátá. Nepoužívejte hrubé materiály ani písek na čištění kameninové nádoby. Z poškrábaného povrchu se hůře smývají nečistoty.

Základní jednotka může být čištěna výhradně měkkým a vlhkým hadříkem s přísadkou běžných saponátových prostředků na nádobí bez brusných přísad.

Nemyjte ji pod tekoucí vodou, ani ji nenamáčejte do vody. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem po zapnutí hrnce!

Nepoužívejte žádné čisticí prostředky pro horkovzdušné trouby. Mohly by nádobu i poklici poškodit.

## TECHNICKÉ PARAMETRY

<b>Typ hrnce</b>	<b>37401</b>
Rozměry v mm (š x v x h)	330 x 200 x 240
Hmotnost v kg	5,1
Objem v l	3,5
Napětí	230 V/50 Hz
Max. příkon ve W	210

## Novinka do vaší kuchyně

Na náš trh přichází nový domácí pomocník - Pomalý hrnec (Crock Pot - Stoneware Slow Cooker)) a ráda bych vám jej představila. Už vás slyším jak říkáte: „Zase další hrnec?“ To jsem si myslela na začátku také, i když v Americe, odkud pochází, v něm hospodyňky vaří téměř 30 let.

Ráda zkusím nové výrobky a proto jsem se pustila i do vyzkoušení Pomalého hrnce. Musím přiznat, že mě okamžitě zaujal a pochopila jsem proč je tak oblíbený u amerických hospodyněk. **Vaří, dusí, peče a přitom šetří to nevzácnější - čas.**

Sami víte, kolik času strávíte denně v kuchyni, když chcete rodině uvařit chutné a zdravé jídlo. Pomalý hrnec je velkým pomocníkem nejen pro zaměstnané ženy, ale i pro maminky, které jsou doma s malými dětmi a pro ženy v domácnosti. Vaření v Pomalém hrnci na chatě nebo na chalupě ocení i muži.

Výhodou Pomalého hrnce je, že se jídlo vaří pomalu (Low - I. stupeň 8 hodin, High - II. stupeň 4 - 5 hodin), proto se nemůže v keramické nádobě připálit, nemusí se dolévat voda, protože se žádná nevyvaří, jídlo se nemusí míchat, nemůže „utéct“ jako při klasickém vaření na sporáku. Po těchto zkušenostech nechávám hrnec vařit bez dozoru. V hrnci se dá jídlo i několik hodin přehřívát (Keep warm - III. stupeň).

Postupně jsem vyzkoušela řadu známých jídel, jejichž příprava je při klasickém vaření zdoluhavá. Vyzkoušela jsem např. španělské ptáčky, plněné papriky, guláše, maso se zeleninou. Upekla jsem i maso vcelku (nemusí se podlévat a přitom zůstává šťavnaté) – krkovičku, kotlety, koleno a celé kuře. Další výhodou Pomalého hrnce je, že se jídlo (kromě přílohy) připravujete najednou i se šťávou nebo omáčkou.

Jídla připravená v Pomalém hrnci jsou velmi chutná a při tom zdravá, protože se mohou připravovat bez tuku. Do jídla se přidává i mnohem méně koření a soli než u klasického vaření. Pomalý hrnec je díky svým vlastnostem ideální nejen pro přípravu dietních jídel pro všechny, kteří mají zdravotní potíže nebo se potýkají s nadváhou, ale i pro ty, kteří chtějí jíst zdravě.

## Vaříme v Pomalém hrnci

### Hlavní výhody vaření v Pomalém hrnci:

- úspora času při vaření - maso, zeleninu a všechny ostatní přísady dáte do hrnce najednou, zamícháte, nastavíte stupeň vaření a hrnce si více nevšímáte,
- vaření bez tuků (vaření jídel pro různé diety - např. redukční),
- úspora peněz (nízká spotřeba elektrického proudu, úspora peněz za tuky),

- zachování výživné hodnoty pokrmů (zůstávají zachovány vitamíny i minerální látky),
- pokrmy se při vaření nepřipálí ani nevysuší (jídlo se vaří pomalým varem, při kterém se neodpaří žádná tekutina),
- vaří se pomalu stejnoměrně (nemůže se stát, že jídlo „uteče“ jako u běžného vaření),
- v keramické nádobě vydrží jídlo dlouho teplé,
- jídlo v keramické nádobě můžete přehřívat – nastavte přepínač na Keep Warm (nepoužívejte déle jak 4 hodiny),
- v keramické nádobě můžete jídlo přímo servírovat na stůl (vždy použijte podložku),
- keramickou nádobu i skleněnou poklici můžete umýt v myčce nádobí,
- žádné další nádobí (k vaření v pomalém hrnci potřebujete už jen nůž, prkénko a lžíci),
- hrnec je ideální pro vaření i na chatě, chalupě nebo na dovolené,

### **Co se všechno vaří v Pomalém hrnci?**

- přesnídávkové polévky (zelňačka, boršč, bramboračka...),
- guláše a perkelty z hovězího, vepřového, srnčího, jehněčího, kuřecího masa a ryb,
- závitky z hovězího, vepřového a kuřecího masa s různými druhy omáček a šťáv,
- všechny druhy masa dušené na čerstvé nebo mražené zelenině (například svíčková),
- maso vcelku (například krkovička, kotlety, koleno),
- porcované kuře (předem rozmražené nebo chlazené),
- společně s masem a zeleninou můžete v hrnci najednou uvařit i brambory,
- mleté maso naplněné do paprik či zelných listů,
- mražené nebo čerstvé zeleninové směsi.

### **Jak se vaří v Pomalém hrnci?**

**Každá kuchařka sama nejlépe ví, kolik času stráví v kuchyni při klasickém způsobu vaření, kdy jídlo musí míchat, podlévat, hlídat aby se nepřipálilo nebo neuteklo.**

**Nemůže být jednodušší způsob vaření než je vaření v Pomalém hrnci.**

Do keramické nádoby Pomalého hrnce dáte maso a k němu všechny přísady najednou. Důkladně promícháte a zakryjete pokličkou. Podle toho na kdy má být jídlo připravené zapnete hrnec na nižší (Low) nebo vyšší (High) stupeň vaření. Na nižší stupeň se vaří kolem 8 h, na vyšší stupeň 4 - 5 h. Při vaření v Pomalém hrnci nemusíte jídlo hlídat ani míchat. Vaří se velmi pomalu a z hrnce se neodpařuje tekutina. Jídlo se nepřipálí, nevysuší ani „neuteče“.

**Při vaření může docházet k nadzvedávání poklice při unikání páry. Je to normální jev, který neovlivňuje funkci vaření v pomalém hrnci.**

Pokud jídlo nebudete ihned podávat, nastavte teplotu „Keep warm“ (jídlo bude stále teplé). Přihřívání „Keep warm“ nepoužívejte déle než 4 hodiny. **Až si Pomalý hrnec vyzkoušíte, zjistíte, že si ho po celou dobu vaření nemusíte všímat.**

### **Několik rad a zkušeností než se pustíte do vyzkoušení receptů**

- maso, které použijete na guláše a perkelty krájejte na stejně velké kousky, nejlépe kostky o hraně asi 2 nebo 3 cm kvůli rovnoměrnému vaření.
- maso na plátky krájejte asi 1 cm silné a lehce naklepejte.
- cibuli do gulášů předem neduste jako při běžném vaření, ale přidejte ji jemně nakrájenou přímo do masa.
- tuk (olej, máslo, sádlo) nemusíte vůbec používat, zvláště chcete-li, aby bylo jídlo dietní.
- pokud se bez tuku neobejdete, pak stačí 1 lžíce oleje.
- do gulášů a perkeltů patří paprika, kterou nasypete přímo na maso. Jestliže chcete aby omáčka byla zbarvená více do červena, pak papriku můžete lehce osmahnout na pánvičce na oleji a do masové směsi ji přidat.
- maso a všechny přísady (koření a sůl) smíchejte dohromady. Směs můžete nechat přes noc proležet, je pak křehčí, má výraznější chuť a je dříve hotová.
- zahušťování omáčky v guláši či perkeltu se provádí tak, že hned na začátku přidáte do masové směsi hladkou mouku, škrob nebo jíšku.
- do masové směsi hned při přípravě přilijte vodu, masový vývar nebo víno. Vždy použijte jen takové množství, aby bylo maso potopené v omáčce, protože další tekutina se uvolní z masa a prakticky žádná se neodpaří, tak jako při běžném vaření či pečení, kdy vodu několikrát doléváte. Smetanu nebo mléko přidejte do pokrmu asi hodinu před dokončením.
- masový vývar nemusíte předem připravovat, stačí když na maso nalijete vodu a přidáte jemně rozdrobený hovězí, slepičí nebo zeleninový bujón a důkladně zamícháte.

- vaříte-li zeleninu s masem dohromady, většinou se zelenina vaří pomaleji, proto ji dávejte v hrnci na dno a po obvodu hrnce a teprve na ni doprostřed maso.
- do **studeného** hrnce můžete dát i maso mražené, musíte však přidat asi 2 dl teplé vody nebo vývaru, aby mezi masem a keramickou nádobou vznikla tepelná mezivrstva, která chrání keramickou nádobu před rychlou změnou teplot. Počítejte, že vaření bude o několik hodin delší.
- jídlo v Pomalém hrnci pak vařte podle potřeby. Zapnete-li hrnec na „Low“ (dále jen I. stupeň), vaření trvá asi 8 h. Při „High“ (dále jen II. stupeň) vaříte asi 4 - 5 h. Časy vaření závisí na kvalitě masa a velikosti kousků.

## RECEPTY Z HOVĚZÍHO MASA

### HOVĚZÍ GULÁŠ

*500 g hovězí klížky nebo libového předního masa*

*2 lžíce oleje*

*2 cibule*

*1 čajová lžička sladké papriky*

*1/2 čajové lžičky pálivé papriky*

*můžeme nahradit čerstvou feferonkou*

*2 polévkové lžíce hladké mouky*

*1 kostka hovězího bujónu*

*2dl vody*

*sůl, pepř kmín*

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Nakrájené maso vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Osolíme, opepříme, přidáme sladkou i pálivou papriku, kmín a olej. Důkladně promícháme. Ke směsi přidáme jemně nakrájenou cibuli, posypeme moukou, přidáme rozdrobenou kostku hovězího bujónu a 2 dl vody. Ještě jednou důkladně promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 8 h nebo na II. stupni 5 h.

Příloha: chleb, knedlík

### MAĎARSKÝ PERKEL T

*500 g předního libového hovězího masa*

*1 lžíce oleje*

*2 cibule*

*1 čajová lžička sladké papriky*



*1/2 čajové lžičky pálivé papriky nebo feferonky*  
*2 čerstvé zelené papriky*  
*4 rajčata*  
*1 párek*  
*2 lžíce hladké mouky*  
*3 lžíce kečupu*  
*sůl, pepř, drcený kmín, 1/2 kostky hovězího bujónu*  
*1dl vody*

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáme obě papriky, sůl, drcený kmín, pepř, olej a 2 lžíce mouky. Směs důkladně promícháme. Přidáme jemně nakrájenou cibuli, papriky na nakrájené na nudličky, rajčata na osminky a párek na kolečka. Nakonec přilijeme 1dl vody, přidáme 3 lžíce kečupu a rozdrobíme 1/2 kostky hovězího bujónu. Opět všechno důkladně promícháme. Keramickou nádobu se směsí vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 8 h nebo na II. stupni 5 h.

Příloha: chléb

## V ALAŠSKÝ GULÁŠ

*500 g předního libového hovězího masa*  
*200 g kysaného zelí*  
*2 cibule*  
*100 g čerstvých žampionů*  
*1 lžíce oleje*  
*2 lžíce hladké mouky*  
*1 čajová lžička sladké papriky*  
*4 stroužky česnek, kmín*  
*sůl, pepř, 2 kuličky nového koření, 1 bobkový list, špetka majoránky*  
*1/2 kostky hovězího bujónu*  
*2dl vody*

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na hranolky asi 2 x 2 x 4 cm. Hranolky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme olej, papriku, zelí, žampiony pokrájené na plátky, jemně nakrájenou cibuli. Osolíme, přidáme všechno ostatní koření, rozmačkaný česnek, hladkou mouku a 1/2 kostky hovězího bujónu, který jemně rozdrobíme. Zalijeme 2 dl vody a důkladně rozmícháme. Směs můžeme připravit den předem a nechat rozležet v ledničce. Keramickou nádobu pak musíme asi půl hodiny nechat při pokojové teplotě temperovat, aby se nedala do hrnce studená přímo z lednice. Směs můžeme připravit v porcelánové misce a druhý den před vařením přendat do keramické nádoby. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme při I. stupni asi 8 h nebo při II. stupni 5 h.

Příloha: chléb, chlupaté knedlíky

## **BRATISLAVSKÝ GULÁŠ**

500 g zadního libového hovězího masa  
1 cibule  
2 mrkve  
1 petržel  
1/4 celeru  
2 lžíce hladké mouky  
1 lžíce plnotučné hořčice  
1/2 lžičky cukru  
2,5 dl smetany ke šlehání  
3 kuličky pepře, 2 kuličky nového koření,  
1 bobkový list, špetka tymiánu,  
1/2 lžičky citrónové šťávy, sůl  
1/2 kostky hovězího bujónu

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme očištěnou, na tenké nudličky nakrájenou kořenovou zeleninu a jemně nakrájenou cibuli. Směs osolíme, přidáme všechno koření, citrónovou šťávu a vše důkladně promícháme. Do směsi přidáme zbytek přísad - hořčici, cukr, hladkou mouku, rozdrobíme 1/2 kostky hovězího bujónu.. Vše ještě znovu dobře promícháme. Doporučujeme vždy alespoň dvakrát důkladně promíchat a to proto, že po celou dobu vaření směs nemícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením jídla. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 5 h.

Příloha: těstoviny, knedlík

## **ROŠTĚNÁ NA HOUBÁCH**

4 plátky zadního libového hovězího masa  
100 g žampionů nakládáných nebo čerstvých  
nebo sušené houby  
1 cibule,  
2,5dl smetany ke šlehání  
1/2 kostky hovězího bujónu  
hladká mouka na obalení roštěnek  
sůl, pepř

Plátky hovězího masa opláchneme, osušíme, po obvodu na několika místech nakrojíme a z obou stran naklepeme. Osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Pokud budeme připravovat plátky dietně, tak je vložíme takto připravené do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme žampiony. Jestliže použijeme houby sušené necháme je předem namočené asi 1h. ve vodě. Vodu slijeme a houby přidáme k masu. Ke směsi

dáme jemně nakrájenou cibuli, rozdrobíme 1/2 kostky hovězího bujónu a zalijeme asi 1 dl vody. Dobře promícháme. Roštěnky můžeme před dušením v Pomalém hrnci i zprudka opéci z obou stran na pánvi v oleji, aby získali barvu. Tento postup samozřejmě nedoporučujeme při přípravě dietního pokrmu. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: knedlík, vařený brambor

## HOVĚZÍ STROGANOV

500 g hovězího roštěnce  
1 cibule,  
200 g žampionů nakládaných nebo čerstvých  
50 g sterilovaného hrášku  
2 lžíce hladké mouky  
1 lžíce plnotučné hořčice  
1 lžíce rozpuštěného másla  
3 lžíce ostrého kečupu  
2,5dl smetany ke šlehání  
sůl, pepř,

Omyté a osušené maso nakrájíme na plátky, naklepeme a z plátků nakrájíme nudličky. Do keramické nádoby Pomalého hrnce vložíme nudličky hovězího masa, přidáme žampiony, hrášek a jemně nakrájenou cibuli. Směs osolíme, opepříme, přidáme hořčici, kečup, hladkou mouku a rozpuštěné máslo. Směs důkladně promícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením a směs promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce. Vaříme na I. stupni 7 - 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: rýže, hranolky

## VÍDEŇSKÝ HOVĚZÍ GULÁŠ

500 g hovězího roštěnce  
1 cibule  
1 čajová lžička sladké papriky  
1/2 čajové lžičky pálivé papriky  
1,5 dl smetany ke šlehání  
1 dl vody  
3 lžíce kečupu  
1 lžíce oleje  
sůl, pepř

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Nakrájené maso vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Osolíme, opepříme, přidáme olej a obě papriky, kečup, jemně nakrájenou cibuli a vodu. Důkladně

promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 8 hodin, nebo na II. stupni 4 - 5 h. Asi hodinu před dokončením přidáme šlehačku a promícháme.

Příloha: chleb, knedlík, rýže

## RECEPTY Z VEPŘOVÉHO MASA

### ZABIJAČKOVÝ GULÁŠ

*400 g libového vepřového ramínka*

*100 g vepřových jater*

*100 g vepřového srdce*

*1 ks vepřové ledvinky*

*2 cibule*

*1 lžíce oleje*

*3 lžíce hladké mouky*

*5 stroužků česneku*

*1 čajová lžička sladké papriky*

*1/2 čajové lžičky pálivé papriky*

*kmín, sůl, nové koření, pepř*

*1 kostka hovězího bujónu*

*2dl vody*

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejně velké kostky. Vnitřnosti nakrájíme na kostky o něco menší. Směs masa vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáme obě papriky, sůl, kmín, nové koření, rozmačkaný česnek, jemně nakrájenou cibuli a mouku. Směs důkladně promícháme. Nakonec přilijeme 2 dl vody a přidáme rozdrobenou kostku hovězího bujónu. Opět důkladně promícháme. Keramickou nádobu se směsí vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 8 h nebo na II. stupni 5 h.

Příloha: chléb

### VEPŘOVÉ MASO NA PAPRICE

*4 plátky vepřové kýty*

*1 cibule*

*1 čajová lžička sladké papriky*

*1/4 čajové lžičky pálivé papriky*

*2 lžíce hladké mouky*

*2,5 dl smetany ke šlehání*

*1 lžíce oleje*

*1/2 kostky hovězího bujónu*

Omyté, osušené plátky vepřové kýty naklepeme a na okrajích lehce nakrojíme. Osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. Plátky vložíme do keramické mísy Pomalého hrnce. Přidáme olej a obě papriky (pokud chceme, aby byla omáčka pěkně zbarvená paprikou, pak obě papriky krátce osmahneme na oleji na pánvičce a pak přidáme na vepřové plátky). Přidáme jemně nakrájenou cibuli, rozdrobíme polovinu kostky hovězího bujónu a vše důkladně promícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h. Stejným způsobem se dá připravit kuře na paprice, které před vařením naporcujeme.

Příloha: rýže, houskový knedlík

## **VEPŘOVÝ GULÁŠ S FAZOLKAMI**

*500 g libového vepřového ramínka*

*200 g čerstvých nebo mražených fazolových lusků*

*1 cibule*

*50 g šunky*

*1 čajová lžička sladké papriky*

*1/2 čajové lžičky pálivé papriky*

*5 stroužků česneku*

*1 kelímek kysané smetany*

*1 lžíce škrobu*

*1 lžíce oleje*

*pepř, sůl, kmín*

*1/2 kostky hovězího bujónu*

*1 dl vody*

Omyté, osušené vepřové ramínko zbavíme tuku a nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáváme obě papriky, sůl, pepř a kmín. Pokud chceme, aby byla omáčka zbarvená paprikou, pak obě papriky krátce osmahneme na 1 lžici oleje zvlášť na pánvičce a přidáme k masu. Při přípravě dietního guláše vynecháme olej. Ke směsi dáme jemně nakrájenou cibuli, očištěné nakrájené fazolové lusky, šunku, rozmačkaný česnek a 1 lžici škrobu a 1/2 kostky hovězího bujónu. Vše důkladně promícháme. Kysanou smetanu přidáme asi hodinu před dokončením. Keramickou nádobu s připravenou směsí vložíme do Pomalého hrnce. Vaříme podle potřeby na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: chléb

## ŽIVÁŇSKÝ VEPŘOVÝ ZÁVITEK

4 plátky vepřové kýty  
3 lžíce kečupu  
2 lžíce hladké mouky  
sůl, pepř  
1/2 kostky hovězího bujónu  
1 dl vody

*náplň:* 4 plátky šunky nebo libové anglické slaniny  
1 menší mrkev  
kousek celeru  
1 menší cibule  
1 vejce

Omyté, osušené vepřové plátky z obou stran lehce naklepeme a na okrajích nařízneme. Z obou stran osolíme, opepříme. Potřeme nádivkou. Plátky přeložíme, sklepneme k sobě a sepneme párátkem. Obalíme v mouce a vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme 3 lžíce kečupu, 1 dl vody a rozdrobený hovězí bujón. Opatrně, ale důkladně promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a závitky dusíme na I. stupni asi 8 h, nebo na II. stupni 4 -5 h.

Postup při přípravě nádivky:

Šunku nebo slaninu nakrájíme na malé kousky, očištěnou mrkev a celer nastrouháme na jemné nudličky a cibuli nakrájíme nadrobno, osolíme, opepříme a krátce podusíme. Přidáme vajíčko a ještě krátce podusíme.

Příloha: hranolky, rýže

## SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

500 g libového vepřového ramínka  
1 velká cibule  
250 g kysaného zelí  
1 lžíce oleje  
1 čajová lžička sladké papriky  
1/2 čajové lžičky pálivé papriky  
2 dl smetany ke šlehání  
2 lžíce hladké mouky  
sůl, kmín, pepř

Omyté, osušené maso zbavíme tuku a blan. Nakrájíme na stejně velké kostky. Maso vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáváme obě papriky, olej, hladkou mouku, sůl, kmín a pepř. Vše důkladně promícháme. Pokud chceme aby byla omáčka zbarvená paprikou do červena, pak obě papriky krátce osmahneme na oleji na pánvičce

a přidáme k masu. Při přípravě dietního guláše vynecháme olej a papriku přidáme přímo na maso. Přidáme kysané zelí a jemně nakrájenou cibuli. Vše ještě jednou promícháme. Smetanu přidáme asi hodinu před dokončením. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: houskový knedlík

## VEPŘOVÉ MASO NA ZELENINĚ

*4 plátky vepřového ramínka  
1 malá cukína  
1 červená a 1 zelená paprika  
100 g čerstvých žampionů  
2 lžíce sojové omáčky  
1/4 čajové lžičky čerstvého zázvoru  
1 lžíce másla  
sůl, pepř,*

Omyté, osušené maso nakrájíme na stejně velké kostky. Kostky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme na větší kousky nakrájené papriky, cukínu a žampiony. Osolíme, opepříme, přidáme zázvor, rozpuštěné máslo a sojovou omáčku. Vše důkladně promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 6 – 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: pečivo

## RECEPTY Z KUŘECÍHO MASA

### MEXICKÉ KUŘE

*4 kuřecí řízky -prsa  
50 g šunky  
200 g kečupu  
1 cibule, 2 stroužky česneku  
1/2 lžičky chili papriky  
2 čajové lžičky rozinek  
2 čajové lžičky oliv  
2 čajové lžičky kaparů  
1 lžíce škrobu  
1/2 čajové lžičky soli  
pepř,  
1/4 čajové lžičky tymiánu  
1/4 čajové lžičky dobromysli*

*1/2 kostky hovězího bujónu*

*1,5 dl vody*

Omytá a osušená kuřecí prsa nakrájíme na větší nudličky. Vložíme je do keramické nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáváme jemně nakrájenou šunku, cibuli, rozmačkané stroužky česneku, koření a škrob. Vše důkladně promícháme, přidáme rozinky, olivy, kapary a kečup, přilijeme 1,5 dl vody a rozdrobíme 1/2 kostky hovězího bujónu. Směs opět důkladně promícháme. Keramickou nádobu s kuřecí směsí vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 6 h nebo na II. stupni 4 h.

Příloha: rýže, bramborové placky

## **KUŘE NA ZELENINĚ**

*4 porce kuřete*

*1 cibule*

*4 čerstvé zelené papriky*

*6 vyzrálých rajčat*

*( může být i mražená směs papriky, rajčata)*

*8 stroužků česneku*

*sůl, pepř,*

*1/2 lžičky papriky ( může být i pálivá)*

Omyté, osušené porce kuřete potřeme česnekem (na 1 porci použijeme dva větší stroužky česneku), osolíme, opepříme a posypeme paprikou. Cibuli nakrájíme na kolečka, papriky na proužky a rajčata na osminky. Zeleninu dáme na dno keramické nádoby Pomalého hrnce a promícháme. Na zeleninu položíme porce kuřete. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 8 h nebo na II. stupni 4 - 5 h.

Příloha: těstoviny

## **KUŘECÍ PLNĚNÉ KAPSY**

*4 kuřecí řízky – prsa*

*Náplň: 20 g nastrouhaného sýra - cihly*

*4 plátky šunky nakrájené na drobné kousky*

*2 lžíce nakrájených žampionů*

*grilovací koření na kuře*

*2 lžíce másla*

*1/2 kostky hovězího bujónu*

*1dl vody*

Omytá, osušená kuřecí prsa lehce naklepeme a ze strany nakrojíme tak, aby se vytvořila kapsa. Kapsu naplníme směsí, lehce sklepneme a upevníme párátkem. Kapsu



z obou stran posypeme grilovacím kořením (nemusíme solit ani pepřít) a hladkou moukou. Do keramické nádoby Pomalého hrnce dáme na dno 2 lžíce rozpuštěného másla a kuřecí kapsy. Přilijeme 1dl vody a přidáme 1/2 kostky hovězího bujónu, který rozdrobíme. Lehce zamícháme a kapsy otočíme, aby byly z obou stran namočené ve směsi másla a vody. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 6 h nebo na II. stupni 4 h.

Příloha: brambory, bramborová kaše, rýže

## **KUŘE CHILLI S FAZOLEMI**

*4 kuřecí řízky - prsa*  
*250 g fazolí - směs hnědé, bílé a černé*  
*1 cibule*  
*směs koření Chilli con carne*  
*3 lžíce kečupu*  
*1 lžíce hladké mouky*  
*1 lžíce škrobu*  
*2 dl vody*

Omytá, osušená kuřecí prsa nakrájíme na proužky. Vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme fazole, které jsme měli přes noc namočené ve vodě (nezapomeňte namočit, jinak se vaří dlouho). Do směsi dáme jemně nakrájenou cibulku, směs koření Chilli con carne, kečup, hladkou mouku a škrob. Přidáme vodu a směs důkladně promícháme. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 6 h na II. stupni 4 h.

Příloha: chléb

## **KUŘECÍ STEHNA S FAZOLOVÝMI LUSKY**

*4 kuřecí vrchní stehna*  
*400 g zelených fazolových lusků (čerstvých nebo mražených)*  
*2, 5 dl smetany (může být i kysaná)*  
*1 dl vody*  
*1 lžíce instantní jíšky*  
*3 lžíce plnotučné hořčice*  
*sůl, pepř*

Omytá a osušená vrchní kuřecí stehna nakrájíme na větší kostky a vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme omyté a nakrájené fazolové lusky, hořčici, sůl, pepř a vodu. Důkladně promícháme. Smetanu s jíškou přidáme asi hodinu před dokončením. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni 6 h na II. stupni 4 h.

Příloha: pečivo, knedlík

# RECEPTY Z MLETÉHO MASA

## PLNĚNÉ PAPIKY

*4 větší čerstvé papriky  
200 g mletého masa - vepřového nebo kuřecího  
100 g libové anglické slaniny  
rýže ve varných sáčcích – 3 ks  
500 g kečup sladký  
3 lžice oleje a 3 lžice hladké mouky na jíšku  
1 vejce  
sůl, pepř, 2 stroužky česneku  
2 dl vody*

K mletému masu přidáme nadrobno pokrájenou anglickou slaninu, půl sáčku uvařené rýže, vejce, česnek sůl a pepř. Vše důkladně promícháme a máme připravenou náplň do paprik. Papriky seřízneme, opatrně odstraníme vnitřek a opláchneme. Naplníme je masovou směsí. Z mouky a oleje si zvlášť připravíme světlou jíšku a necháme ji vychladnout. Do keramické nádoby Pomalého hrnce dáme vychladlou jíšku, a za stálého míchání přidáváme kečup. Přilijeme ještě 2 dl vody a důkladně zamícháme aby byla omáčka hladká. Do omáčky vložíme papriky - musí být téměř potopené. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I.stupni asi 6 h nebo na II. stupni 4 - 5 h. Papriky se při vaření v pomalém hrnci nerozvaří.

Příloha: vařená rýže

## PLNĚNÉ ZELNÉ NEBO KAPUSTOVÉ LISTY

*4 větší zelné nebo kapustové listy  
200 g mletého kuřecího masa  
100 g slaniny  
50 g tvrdého sýra na strouhání  
1 vejce  
sůl, pepř, chili, oregano, tymián, sladká paprika  
2,5 dl šlehačky  
1 polévková lžice hladké mouky  
1 čajová lžice škrobu  
1/2 kostky hovězího bujónu*

Zelné nebo kapustové listy spaříme horkou vodou a seřízneme silnou vnitřní část listu, aby se nám lépe balily. K mletému masu přidáme nadrobno nakrájenou slaninu, nastrouhaný sýr, 1 vejce, sůl, chili, oregano a trochu tymiánu. Na zelné nebo kapustové listy dáme dostatečné množství náplně a zabalíme je. Spíchneme párátkem nebo

zavážeme nití . Závitky vložíme do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme šlehačku, do které jsme předem důkladně zamíchali hladkou mouku, škrob a 1/2 čajové lžičky sladké papriky. Nakonec do omáčky nadrobíme 1/2 kostky bujónu. Závitky musí být v omáčce téměř potopené, omáčku můžeme naředit asi 1dl vody. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 h nebo na II. stupni 4 h.

Příloha: vařená rýže

## **LINKA POMOCI A SERVIS (ZÁRUČNÍ I POZÁRUČNÍ)**

Tel. 485 130 303

Řídicí systémy, spol. s r. o.  
Ještědská 90/117a  
460 08 Liberec 8

[www.bionaire.cz](http://www.bionaire.cz)  
e-mail: [info@bionaire.cz](mailto:info@bionaire.cz)