

Tefal



KUCHAŘKA

MULTICOOKER 12 V 1

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s malinami a banánem4

POLÉVKY

Zeleninová polévka s kari a smetanou5

Fazolová polévka s klobásou6

Hrášková polévka se slaninou7

Boršč s vepřovým masem a sušenými švestkami8

Boršč s červenou řepou a hovězím masem9

Toskánská rajčatová polévka10

HLAVNÍ CHOD

Kuřecí stehenní řízky na víně s dušenou zeleninou11

Dušený candát v rajčatové omáčce s olivami a kapary12

Zapečené fusilli se slaninou, žampiony, parmezánem13

Smažené brambory se žampiony a cibulkou14

Gratinované brambory15

Hovězí guláš se zeleninou16

Zeleninový salát s vepřovými nudličkami v sezamu17

Hovězí pilaf18

Restovaná zelenina19

Domácí ratatouille20

Dušený květák na kari se sýrem21

Domácí pečeně22

Rizoto s pravými hříbky23

Dušené zelí s masem24

Plněné zelné lusky25

Kuřecí směs na paprice26

Pečené kuřecí ragú s lilkem, rajčátky a cuketou27

Jehněčí Pilaf28

Masové kuličky s rajským přelivem29

Zeleninová směs v páře s citronovým dresinkem30

Losos v páře s růžovou omáčkou31

Ryba na provensálských bylinkách s rýží32

Rizoto s hráškem a šunkou33

Chilli con carne34

DEZERT

Jablečný piškotový dort35

Delikátní cheesecake36

Čokoládový koláč37

NÁPOJ

Vánoční svažené víno38

SLAVENÍ

Klasický jogurt39

Jogurt s džemem40

Kliknutím na
vybraný recept
můžete jednoduše
přejít přímo na
stránku receptu.



OBSAH



TABULKA TEPLOTNÍCH REŽIMŮ A ČASŮ VAŘENÍ*

REŽIM	DOBA VAŘENÍ			TEPLOTA	POZICE VÍKA BĚHEM VAŘENÍ	
	Standardní	Doba (minuty)	Krok (minuty)		Zavřené víko	Otevřené víko
RICE/CEREAL	nastaví se automaticky				●	
PILAF/RISOTTO	nastaví se automaticky				●	
REHEAT	25 minut	8 min - 45 min	1 minuta	100°	●	
MILK PORRIDGE	10 minut	5 min - 90 min	1 minuta	100°	●	
STEW	60 minut	20 minut až 9 hodin	1 minuta, po 90 minutách až 1 hodině	100°	●	
STEAM/SOUP	30 minut	15 min - 2 h	1 minuta, po 90 minutách až 1 hodině	100°	●	
YOGURT**	8 minut	6 až 12 hodin	1 hodina	42°	●	
BAKING	35 minut	20 min - 4 h	1 minuta, po 90 minutách až 1 hodině	135°	●	
FRY	15 minut	5 min - 60 min	1	160°	●	●
KEEP WARM	až 24 hodin			75°	●	

* Doba vaření může být ovlivněna nadmořskou výškou, teplotou surovin a dalšími faktory, nad kterými nemá výrobce kontrolu. V případě potřeby můžete dobu vaření vždy prodloužit. Pokud použijete méně nebo více surovin, musíte také úměrně zkrátit nebo prodloužit dobu vaření.

** Pro přípravu jogurtů použijte skleněné nádoby odolné při použití v troubě.



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

SNÍDANĚ



20 min.



x4



15 min.



Ovesná kaše s malinami a banánem

- 1 Vločky, mléko, sůl a cukr vložte do multifunkčního hrnce. Promíchejte.
- 2 Na 10 minut zapněte režim MILK PORRIDGE.
- 3 Poté přidejte máslo, nakrájený banán a maliny. Promíchejte.
- 4 Nechte lehce vychladnout a můžete servírovat.



150 g ovesných vloček
600 ml mléka
5 g másla
1 banán
Sůl podle chuti
Cukr podle chuti
1 hrst malin



40 min.



x4



10 min.



Zeleninová polévka s kari a smetanou

- 1 Mrkev, celer, cibuli, česnek, brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, květák rozebereme na menší růžičky, žampiony rozčtvrtím.
- 2 Multifunkční hrnec zapneme na program FRY, rozpustíme máslo, vložíme nakrájenou zeleninu, s kari kořením, osolíme, opepříme, promícháme zavřeme víko hrnce necháme 10 minut opékat.
- 3 Po uplynutí doby otevřeme víko, zalijeme vodou na 30 minut zapněte STEAM/SOUP.
- 4 Poté do horké polévky vmícháme smetanu, nasekanou petrželovou nať, dochutíme solí, pepřem.

Fry

▶ Steam
Soup

100 g mrkve
100 g celeru
100 g květáku
100 g žampionů
100 g brambor
1 ks cibule
2 stroužky česneku
2 lžičky kari koření
2 PL másla
1000 ml vody
150 ml smetany
hrst petrželové nati
sůl, pepř



Fazolová polévka s klobásou

- 1 Sladkou papriku a cibuli nakrájejte najemno. Nadrobno nakrájejte česnek, fazole, rajčata ve vlastní šťávě a chilli papričku. Klobásu nakrájejte na kolečka.
- 2 Všechny ingredience a koření (kromě špenátu) vložte do multifunkčního hrnce. Na 60 minut zapněte režim STEAM/SOUP.
- 3 Poté do horké polévky přidejte špenát. Promíchejte a můžete servírovat.



10 min.



x4



5 min.



200 g malých klobásek andouille
nebo jakékoli uzené klobásy
2 litry kuřecího vývaru
Bílé fazole (v plechovce) – (225 g)
1 bobkový list
š petka šafránu
1 malá cibule
4 stroužky česneku
1 sladká červená paprika
1 polévková lžice mleté sladké papriky
200 g špenátu
100 g rajčat ve vlastní šťávě
1 chilli paprička



Hrášková polévka se slaninou

- 1 Hrášek přes noc namočte.
- 2 Slaninu a bůček nakrájejte na plátky. Cibuli, mrkev a brambory nakrájejte na kostičky.
- 3 Slaninu, bůček, cibuli a mrkev vložte do multifunkčního hrnce. Na 10 minut zapněte režim FRY.
- 4 Zalijte vývarem (nebo vařící vodou). Přidejte hrášek a brambory. Na 60 minut zapněte režim STEAM/SOUP.
- 5 Nakonec přidejte podle chuti pepř a nasekané bylinky.



70 min.



x4



10 min.



200 g uzeného vepřového bůčku
150 g slaniny
3 střední brambory
1/2 hrnku hrášku
1 cibule
1 mrkev
1 svazek bylinek
2 litry vývaru nebo vařící vody
Černý pepř podle chuti



75 min.



x4



30 min.



Boršč s vepřovým masem a sušenými švestkami

- 1 Mrkev, řepu nahrubo nastrouháme.
- 2 Cibuli, papriku, nakrájíme na nudličky.
- 3 Vepřové maso nakrájíme na kostičky.
- 4 Brambory, zelí nakrájíme na plátky.
- 5 Česnek nasekáme, odložíme stranou.
- 6 Švestky na 30 minut namočíme, poté scedíme, okapané nakrájíme na kostičky.
- 7 Do multifunkčního hrnce nalijeme rostlinný olej, přidáme vepřové maso, cibuli, mrkev, řepu, rajčatový protlak, vinný ocet, sůl, pepř, promícháme na 15 minut zapneme FRY.
- 8 Přidáme zelí, brambory, dolijeme vodu po rysku MAX, na 60 minut zapneme program STEAM/ SOUP.
- 9 Přidáme nakrájený česnek, bobkový list, celý pepř, švestky, zavěříme víko hrnce, spolu dovaříme, nakonec dochutíme solí, pepřem.



400 g vepřové plece
3 střední brambory
200 g hlávkového zelí
2 Litry vody
2 PL sušených švestek
4 stroužky česneku
1 cibule
1 mrkev
1 řepa
1 ks červené papriky
1 PL protlaku
2 PL rostlinného oleje
1 PL cukru
3 PL červeného vinného octa
2 bobkové listy
3 kuličky pepře
sůl, pepř



Boršč s červenou řepou a hovězím masem

- 1 Zapněte multicooker na funkci FRY. Na oleji 2-3 minuty opečte pokrájený pórek a celer, aby změkly, až zesklivatěly. Přisypte nastrouhanou oloupanou řepu a mrkev, přidejte na kostky nakrájené brambory a telecí maso.
- 2 Vlijte vývar, přepněte na funkci Pára/Polévka (STEAM/SOUP), vařte 60-70 minut (40 minut na variantu bez masa). Občas promíchejte.
- 3 Několik minut před koncem vaření dochutte solí, pepřem a přimíchejte lžící rajčatového protlaku. Nakonec vmíchejte ocet a cukr. Podávejte se smetanou.



70 min.



x4



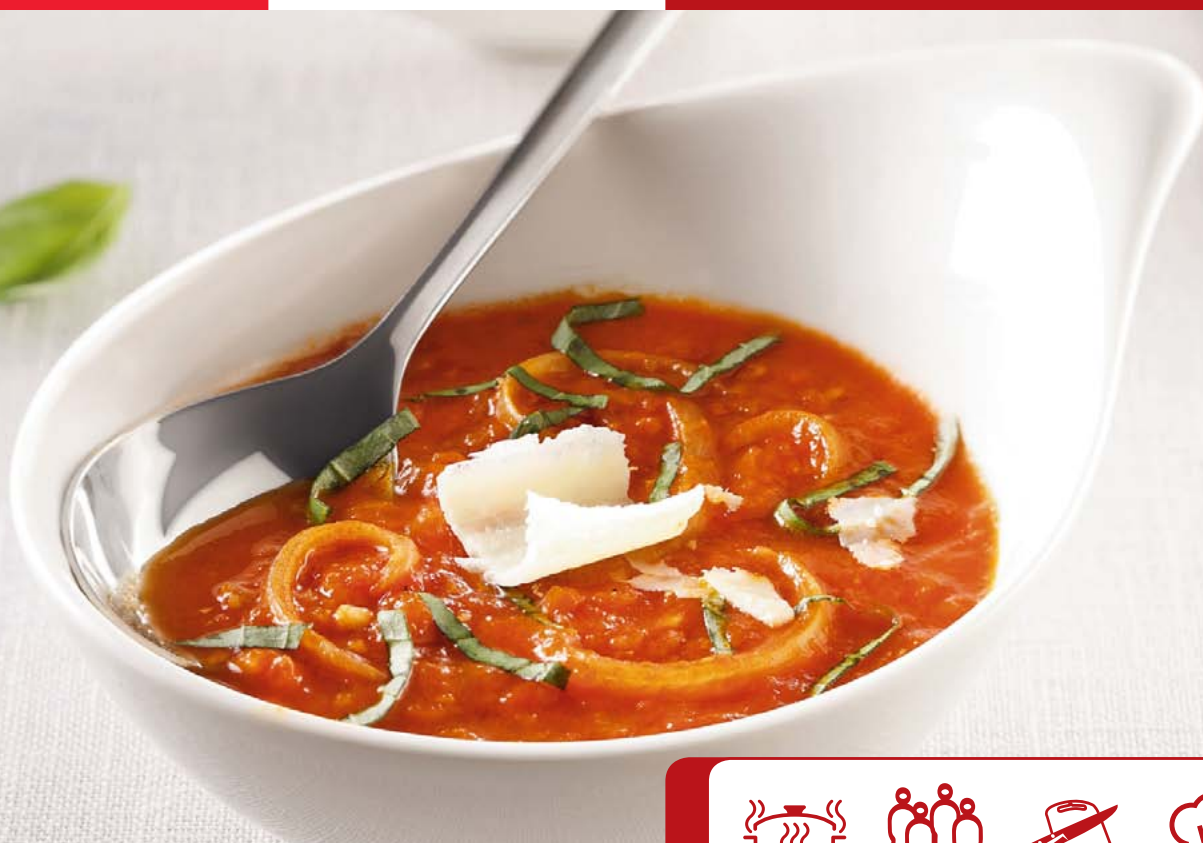
15 min.



Fry

Steam
Soup

2 p.l. olivového oleje
1 pórek
100 g řapíkatého celeru
300 g červené řepy
150 g mrkve
100 g brambor
200 g telecího masa (není nutné)
1,2l zeleninového vývaru
2 lžice vinného octa
1 p. l. rajčatového protlaku
1 lžička cukru
2 lžice zakysané smetany
sůl a pepř na dochucení



Toskánská rajčatová polévka

- 1 Zapněte funkci smažení (FRY). Rozehřejte v hrnci olej, osmažte cibuli a rozmačkaný česnek přibližně 5 minut nebo do změknutí. Přidejte nasekaná rajčata z konzervy, vývar, cukr, bobkový list a tymián.
- 2 Zavřete víko, nastavte parní program (STEAM/SOUP) a vařte 25 minut. Pokud je polévka příliš řídká, vařte ještě 5-10 minut.
- 3 Vyměňte bobkový list a tymián. Dochutěte. Nalijte do nahřátých misek. Posypejte nasekanými lístky bazalky a ozdobte hoblinami parmezánu. Podávejte s chlebem focaccia.



25 min.



x4



15 min.



Fry

▶ Steam
Soup

- 1 pl olivového oleje
- 1 velká cibule, nakrájená
- 2 nebo 3 stroužky česneku, rozmačkané
- 2 x 400 g nasekaných rajčat ve vlastní šťávě z konzervy (včetně šťávy)
- 650 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
- 2 č. l. cukru
- 1 bobkový list
- 1 velká snítka čerstvého tymiánu
- Čerstvě namletý černý pepř
- 2 pl jemně nasekané čerstvé bazalky
- 100 g čerstvých hoblin parmezánu



Kuřecí stehenní řízký na víně s dušenou zeleninou

- 1 Stehenní řízký vykostíme, překrájíme na poloviny, posypeme nasekaným rozmarýnem, červenou cibuli oloupeme, rozpůlíme, nakrájíme na výseče.
- 2 Brokolici, květák očistíme, rozebereme na růžičky, vložíme do děrovaného síta, osolíme.
- 3 Multifunkční hrnc zapneme na program FRY, nalijeme olivový olej, vložíme maso, osolíme, opepříme, maso otočíme, přidáme nakrájenou cibuli, zavřeme víko, necháme 10 minut opékat.
- 4 Po uplynutí doby otevřeme víko, přidáme kešu oříšky, zalijeme vodou, vínem, zapneme na 50 minut STEW.
- 5 Na posledních 20 minut programu vložíme síto se zeleninou, spolu dovaříme.



60 min.



x4



20 min.



Fry

► Stew

600 g kuřecích stehenních řízků
2 ks červené cibule
100 g kešu oříšků
200 ml bílého suchého vína
200 ml vody
2 bobkové listy
snítky rozmarýnu
1/2 ks brokolice
1/2 ks květáku



25 min.



x4



10 min.



Dušený candát v rajčatové omáčce s olivami a kapary

- 1 Candáta nakrájíme na osm kousků, olivy překrájíme na polovinu, česnek oloupeme.
- 2 Multifunkční hrnec zapneme na program FRY na 10 minut, nalijeme olivový olej, rybu z obou stran opečeme, osolíme, opepříme, zavřeme víko.
- 3 Po uplynutí doby otevřeme víko, přidáme bílé víno, rajčata, olivy, kapary, třtinový cukr, zapneme na 15 minut STEW.
- 4 Nakonec přidáme nasekanou petrželovou nať.

Fry

► Stew

600 g candáta
1 ks česneku
100 g černých oliv bez pecky
1 PL kapary
400 g sterilovaných sekaných rajčat
200 ml suchého bílého vína
1/2 PL třtinového cukru
2 PL olivového oleje
hrst sekané petrželové nati
sůl, pepř



40 min.



x4



15 min.



Zapečené fusilli se slaninou, žampiony, parmezánem

- 1 Multifunkční hrnc zapneme na program BOILD, přivedeme vodu k varu, fusilli uvaříme ve vroucí osolené vodě na polovinu doby, než uvádí výrobce, scedíme.
- 2 Mezi tím si nakrájíme slaninu, cibuli, česnek na kostičky, žampiony na plátky. Vejce rozmícháme s mlékem, parmezán nastrouháme.
- 3 Multifunkční hrnc nastavíme na FRY, nalijeme olej, promícháme slaninu, cibuli, česnek, žampiony, zavřeme na 10 minut.
- 4 Multifunkční hrnc nastavíme na BAKED 180 na 25 minut, vložíme těstoviny, osolíme, opeříme, přidáme oregáno, vše spolu promícháme, zakryjeme, v polovině doby pečení zalijeme vejci s mlékem, posypeme parmezánem, spolu dopečeme.

Fry

Boild

**Baked
180**

200 g fusilli
200 g slaniny vcelku
150 g žampionů
1 ks česneku
1 ks cibule
60 g parmezánu
3 vejce
100 ml mléka
2 lžičky oregána
1 PL rostlinného oleje
sůl, pepř
pažitka na ozdobení



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



20 min.



x4



10 min.



Smažené brambory se žampiony a cibulkou

- 1 Brambory umyjte a nakrájejte na plátky. Hříbky nakrájejte na malé kousky. Cibuli nakrájejte na půlkolečka. Nadrobno nakrájejte česnek.
- 2 Do multifunkčního hrnce nalijte rostlinný olej. Přidejte brambory, hříbky, cibuli, česnek, sůl a chilli papričku.
- 3 Na 20 minut zapněte režim FRY.
- 4 Nakonec promíchejte.

Fry

Steam Soup

4 velké brambory
1 cibule
300 g žampionů
4 polévkové lžíce rostlinného oleje
Chilli paprička podle chuti
Česnek podle chuti
Sůl podle chuti



Gratinované brambory

- 1 Vnitřek univerzálního hrnce vymažte máslem.
- 2 Brambory nakrájejte na tenké plátky. Bílou část pórku nakrájejte na tenké kroužky. Sýr nastrouhejte. Plátky brambor spolu s dalšími ingrediencemi pokladte v několika vrstvách do multifunkčního hrnce. Zalijte smetanou. Nechejte 10 minut odstát.
- 3 Na 40 minut zapněte režim BAKING.



40 min.



x4



20 min.



○○○



1 polévková lžice másla
50 g parmazánu
50 g sýru Gruyère, eidamu nebo ementálu
1 stroužek česneku
200 ml smetany (obsah tuku 33 %)
7–8 středních brambor
1/4 čajové lžičky muškátového oříšku
Sůl podle chuti
Černý pepř podle chuti
2 snítky tymiánu



Hovězí guláš se zeleninou

- 1 Maso nakrájíme na kostky, česnek na plátky, cibuli nadrobno nasekáme, žampiony rozčtvrtíme, papriky nakrájíme na větší kostky, jarní cibulku na kolečka.
- 2 Multifunkční hrnec nastavíme na FRY, do hrnce nalijeme olej, vložíme maso s cibulí česnekem, kmínem, osolíme, opeříme, promícháme, zapneme na 10 minut.
- 3 Po uplynutí doby otevřeme víko přidáme bobkový list, pálivou papriku, žampiony, papriku, sterilovaná rajčata, vodu, přepneme na STEW nastavíme 60 minut.
- 4 Do děrovaného síta rozpůlíme zámecké brambory, po 30 minutách otevřeme víko, přidáme ke guláši brambory.



70 min.



x4



15 min.



Fry

► Stew

750 g hovězího krku, klišky
1 ks cibule
3 stroužky česneku
400 g sterilovaných rajčat vcelku
150 ml vody
150 g žampionů
200 g papriky
2 ks jarní cibulky
500 g zámeckých brambor
1 PL rostlinného oleje
1 lžička pálivé papriky
2 lžičky majoránky
2 lžičky kmínu
2 bobkové listy
sůl, pepř



Zeleninový salát s vepřovými nudličkami v sezamu

- 1 Vepřové maso nakrájejte na proužky. Žampiony a rajčata oloupejte. Nakrájejte hlívu ústřičnou.
- 2 Vepřové maso osolte a opepřete.
- 3 Nalijte do multifunkčního hrnce slunečnicový olej a spusťte program FRY. Poté obalte kousky vepřového masa v sezamových semínkách a vložte je do hrnce spolu s žampiony, hlívu ústřičnou a nasekaným česnekem. Otevřete víko, promíchejte a duste 20 minut.
- 4 V další nádobě smíchejte rajčata nakrájená na plátky s balzamikovým octem, cukrem a sušenou bazalkou.
- 5 Na salátovou mísu rozložte hlávkový salát a na něj naservírujte připravený pokrm.



20 min.



x4



10 min.



2 rajčata

1 hlávkový salát (jakýkoli druh)

200 g žampionů

100 g hlívy ústřičné

300 g vepřového masa

30 g sezamových semínek

2 polévkové lžíce slunečnicového oleje

2 stroužky česneku

3 polévkové lžíce balzamikového octa

1 čajová lžička cukru

Sůl

Mletý černý pepř

Sušená bazalka



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



Hovězí pilaf



50 min.



x4



30 min.



- 1 Cizrnu přes noc namočíme, rozinky a rýži namočíme 30 minut před přípravou.
- 2 Mrkev nakrájíme na proužky, cibuli, česnek na půlkolečka, hovězí maso na kousky.
- 3 Do multifunkčního hrnce nalijeme rostlinný olej, přidáme cibuli, česnek, mrkev, maso, na 15 minut zapneme režim FRY.
- 4 Poté přidáme ostatní ingredience, zalijeme vodou, zapneme přednastavený režim na PILAF/RISOTTO, 30 min dovaříme.

300 g hovězí zadní
250 g basmati rýže
3 PL rostlinného oleje
3 cibule
50 g rozinek
4 stroužky česneku
250 ml vody
2 ks skořice
2 bobkové listy
1 PL kmínu
100 g cizrny
sůl, pepř



Restovaná zelenina



20 min.



x4



10 min.



- 1 Lilek nakrájejte na půlkolečka o tloušťce asi 1,5 cm. Mrkev nastrouhejte. Nakrájejte česnek a cibuli. Rajčata a sladkou papriku nakrájejte na tenké plátky. Chilli papričku a petrželku nakrájejte na nudličky.
- 2 Vše vložte do nádoby a promíchejte.
- 3 Zavřete víko.
- 4 Na 20 minut zapněte režim STEW.

► Stew

1 kg lilku
500 g sladké papriky
300 g rajčat
20 g rajčatového protlaku
250 g mrkve
250 g cibule
3 polévkové lžíce rostlinného oleje
40 g česneku
Koriandr a rozmarýn podle chuti
Sůl a koření



Domácí ratatouille

- 1 Sladkou papriku, cuketu, cibuli, lilek a rajčata nakrájejte na malé kostičky.
- 2 Nadrobno nakrájejte česnek.
- 3 Do multifunkčního hrnce nalijte rostlinný olej. Přidejte zeleninu a koření. Na 60 minut zapněte režim STEW.



60 min.



x4



15 min.



► Stew

2 sladké papriky
2 cukety
1 cibule
3 stroužky česneku
2 lilky
3 rajčata
2 polévkové lžíce rostlinného oleje
1 snítka tymiánu
1 snítka bazalky
Sůl podle chuti
Černý pepř podle chuti



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



45 min.



x4



10 min.



Dušený květák na kari se sýrem

- 1 Do multifunkčního hrnce nalijte olivový olej. Přidejte ostatní ingredience (+125 g sýru nakrájeného na plátky). Promíchejte.
- 2 Na 45 minut zapněte režim BAKING.
- 3 Zbytek mozzarely nakrájejte na tenké plátky, pokladte jimi připravené jídlo a podávejte.



500 g květáku
250 g mozzarely (bez nálevu)
100 ml suchého bílého vína
1/4 čajové lžičky kari
Sůl podle chuti
Černý pepř podle chuti
1 polévková lžice olivového oleje



60 min.



x4



10 min.



Domácí pečeně

- 1 Hovězí maso, vepřové maso, brambory, červenou papriku, rajčata a cibuli nakrájejte na kostičky. Nadrobno nakrájejte česnek.
- 2 Vložte ingredience do multifunkčního hrnce. Přidejte sůl, pepř, papriku a olej. Promíchejte.
- 3 Na 60 minut zapněte režim STEW.

► Stew

200 g vepřového masa
200 g hovězího masa
10 středních brambor
3 polévkové lžíce rostlinného oleje
2 červené sladké papriky
1 cibule
1 mrkev
1 rajče
2 stroužky česneku
Sůl podle chuti
Pepř podle chuti
1 čajová lžička mleté sladké papriky



50 min.



x4



10 min.



Rizoto s pravými hříbký

- 1 Hříbký a cibuli nakrájejte na malé kostičky. Nadrobno nakrájejte česnek.
- 2 Do multifunkčního hrnce nalijte olivový olej. Přidejte cibuli, česnek a rýži. Na 10 minut zapněte režim FRY. Přilijte víno a počkejte, až se odpaří. Přidejte hříbký a vývar.
- 3 Kuře nakrájejte na velké kousky. Cibuli, rajčata a sladkou papriku nakrájejte na půlkolečka. Kuře posypte mletou pálivou paprikou, sladkou paprikou a solí.
- 4 Do multifunkčního hrnce nalijte rostlinný olej. V několika vrstvách vyskládejte kuře, cibuli, rajčata a sladkou papriku.
- 5 Na 60 minut zapněte režim STEW.
- 6 Poté přidejte nadrobno nakrájený česnek a bylinky.
- 7 Zapněte režim PILAF/RISOTTO.
- 8 Poté do rizota přidejte máslo, sůl a pepř (podle chuti).
- 9 Posypte parmazánem, ozdobte tymiánem a podávejte.

Fry

► Stew

► Pilaf
Risotto

300 g čerstvých (nebo mražených) pravých hříbků
300 g rýže na rizoto
1 litr zeleninového vývaru
1 cibule
1 stroužek česneku
70 ml suchého bílého vína (podle chuti)
50 g tvrdého sýru, například parmazánu
50 g másla
2 polévkové lžice rostlinného oleje
2 snítky tymiánu
Sůl podle chuti
Čerstvě namletý černý pepř podle chuti



50 min.



x4



20 min.



Dušené zelí s masem

- 1 Uzeninu nakrájejte na velké kousky. Zelí nakrájejte na proužky. Žampiony rozčtvřte. Cibuli a rajčata nakrájejte na půlkolečka. Mrkev nakrájejte na nudličky.
- 2 Do multifunkčního hrnce nalijte olej. Přidejte klobásu, cibuli a mrkev. Na 10 minut zapněte režim FRY.
- 3 Přidejte ostatní ingredience (kromě bylinek) a zapněte režim PILAF/RISOTTO.
- 4 Podávejte s nasekanými bylinkami.

Fry

Pilaf
Risotto

400 g uzené klobásy
800 g hlávkového zelí
200 g žampionů
600 g rajčat
200 g cibule
4 polévkové lžíce rostlinného oleje
100 ml vody
60 g mrkve
1 svazek kopru
1 čajová lžička mleté sladké papriky
Sůl a pepř podle chuti



Plněné zelné lusky



60 min.



x4



25 min.



- 1 Nastavte režim RICE/CEREAL a uvařte rýži dle pokynů.
- 2 Ze zelí odstraňte košťál. Vložte zelí do nádoby a zalijte 2 hrnky vody. Na 10 minut zapněte režim STEAM/SOUP. Poté zelí zchladte ve studené vodě. Oddělte listy.
- 3 Cibuli nakrájejte na malé kostičky. Mleté maso smíchejte s cibulí a rýží. Osolte a opepřete podle chuti.
- 4 Masovou směs zabalte do zelných listů. Závitky vložte do parního košíku. Do hlavní nádoby nalijte vodu po rysku 2 šálků a na 50 minut zapněte režim STEAM/SOUP.
- 5 Podávejte s nasekanými bylinkami a kysanou smetanou.



500 g mletého masa
100 g rýže
400 ml vody
2 cibule
Pepeř podle chuti
Sůl podle chuti
1 hlávka bílého zelí (tak velká, aby se vešla do multifunkčního hrnce)
100 g kysané smetany
1 svazek bylinek
1 polévková lžice rostlinného oleje



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



60 min.



x4



20 min.



Kuřecí směs na paprice

- 1 Kuře nakrájejte na velké kousky. Cibuli, rajčata a sladkou papriku nakrájejte na půlkolečka. Kuře posypte mletou pálivou paprikou, sladkou paprikou a solí.
- 2 Do multifunkčního hrnce nalijte rostlinný olej. V několika vrstvách vyskládejte kuře, cibuli, rajčata a sladkou papriku.
- 3 Na 60 minut zapněte režim STEW.
- 4 Poté přidejte nadrobno nakrájený česnek a bylinky.

► Stew

1 kuře
4–6 cibulí
2 sladké papriky
6–8 malých rajčat
1 svazek bazalky
1 svazek petrželky
1/4 čajové lžičky mleté pálivé papriky
2 čajové lžičky mleté sladké papriky
3 stroužky česneku
Sůl podle chuti
3 polévkové lžičce rostlinného oleje



Pečené kuřecí ragú s lilkem, rajčátky a cuketou

- 1 Kuře, rajčata, lilek a cuketu nakrájejte na kostičky. Nadrobno nakrájejte česnek a cibuli.
- 2 Do multifunkčního hrnce nalijte olej. Přidejte kuře, brambory, lilek, cuketu, česnek a cibuli. Přidejte tymián, sůl, pepř a víno.
- 3 Na 45 minut zapněte režim BAKING.



45 min.



x4



15 min.



5 polévkových lžic rostlinného oleje
4 kuřecí prsíčka
3 cibule
Sůl podle chuti
Pepř podle chuti
4 stroužky česneku
2 lilky
2 cukety
100 ml bílého vína
6 rajčat
1 snítky tymiánu



Jahněčí Pilaf



50 min.



x4



10 min.



- 1 Cizrnu přes noc namočte. Rozinky a rýži namočte půl hodiny před přípravou.
- 2 Mrkev nakrájejte na proužky, cibuli na půlkolečka a jahněčí maso na kousky.
- 3 Do multifunkčního hrnce nalijte rostlinný olej. Přidejte cibuli, mrkev a maso. Na 10 minut zapněte režim FRY.
- 4 Poté přidejte ostatní ingredience. Zalijte vodou. Zapněte režim PILAF/RISOTTO.

Fry

Pilaf
Risotto

250 g jahněčího s kostí (nebo řízek)
250 g rýže na pilaf
5 polévkových lžic rostlinného oleje
250 g mrkve
2–3 cibule
50 g rozinek
2 hlavičky česneku
250 ml vody
50 g koření na pilaf
1 polévková lžice kmínu
100 g cizrny
Sůl a pepř podle chuti



Masové kuličky s rajským přelivem

- 1 Do mletého masa vmíchejte goudy, na malé kostičky nakrájenou cibuli, nadrobno nakrájený česnek, chléb namočený v mléku, sůl a pepř.
- 2 Ze směsi vytvarujte kuličky a obalte je v mouce.
- 3 Do multifunkčního hrnce nalijte olej. Naskládejte masové kuličky do nádoby a na 10 minut zapněte režim FRY.
- 4 Rajčatový protlak naředte vodou. Přidejte kysanou smetanu. Takto vytvořenou pastu přidejte do multifunkčního hrnce. Promíchejte a na 30 minut zapněte režim STEW.



45 min.



x4



20 min.



Fry

►Stew

500 g mletého masa (vepřové, hovězí)
100 g goudy
1 cibule
150 g rajčatového protlaku
50 g kysané smetany
100 g bílého chleba
1 hrnek vody
1 polévková lžičce mouky
1 polévková lžičce rostlinného oleje
50 ml mléka
Sůl podle chuti
Černý pepř podle chuti
1 čajová lžička cukru



20 min.



x4



10 min.



Zeleninová směs v páře s citronovým dresinkem

- 1 Mrkev nakrájejte na kolečka. Chřest přeřízněte napůl. Celerový kořen nakrájejte na plátky a rajčata na měsíčky. Brokolici rozeberte na růžičky.
- 2 Nakrájenou zeleninu vložte do parního košíku spolu s hráškem. Parní košík vložte do multifunkčního hrnce. Nalijte vodu po rysku 2 šálků a na 20 minut zapněte režim STEAM/SOUP.
- 3 Smíchejte šťávu z pomeranče a citronu.
- 4 Přidejte sójovou omáčku, olivový olej, cukr, nadrobno nakrájenou chilli papričku a sůl.
- 5 Přeložte zeleninu z parního košíku na talíř. Přelijte citronovým dresinkem.



8 výhonků chřestu
3 střední brambory
100 g celerového kořenu
1 střední mrkev
100 g čerstvého zeleného hrášku
100 g brokolice
1 pomeranč
1 citron
3 polévkové lžičce olivového oleje
1 polévková lžičce sójové omáčky
1/2 čajové lžičky cukru
1 chilli paprička
Sůl podle chuti



Losos v páře s růžovou omáčkou

- 1 Lososa nakrájejte na steaky. Dle chuti pokapejte šťávou z citronu, osolte a opeřete. Vložte do parního košíku multifunkčního hrnce.
- 2 Do hlavní nádoby nalijte vodu po rysku 2 šálků.
- 3 Na 30 minut zapněte režim STEAM/SOUP.
- 4 Připravte omáčku: smíchejte meruňkový džem, sójovou omáčku, Hoisin omáčku, kečup a nadrobno nakrájený česnek.
- 5 Lososa vyjměte a přelijte omáčkou.
- 6 Podávejte na listu hlávkového salátu.



30 min.



x4



10 min.



500 g fileťů z lososa

200 ml vody

Sůl podle chuti

Pepř podle chuti

1 citron

1 hlávkový salát (na ozdobu)

Na omáčku: 1 stroužek česneku

1 polévková lžice meruňkového džemu

1 čajová lžička sójové omáčky

1 čajová lžička Hoisin omáčky

50 ml kečupu



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



40 min.



x4



15 min.



Ryba na provensálských bylinkách s rýží

- 1 Rýži vložte do multifunkčního hrnce. Přidejte vodu.
- 2 Lososa potřete směsí soli, pepře a provensálských bylinek. Podle chuti přidejte šťávu z citronu. Vložte ososa do parního košíku. Parní košík vložte do multifunkčního hrnce.
- 3 Zapněte režim RICE/CEREAL.
- 4 Naservírujte na talíř a ozdobte bylinkami a sladkou paprikou.



300 g rýže
600 ml vody
4 ks 100 g steaků z lososa
2 čajové lžičky olivového oleje
Mořská sůl podle chuti
Mletý černý pepř podle chuti
provensálské bylinky
2 polévkové lžičce šťávy z citronu
1 svazek bylinek
1 sladká paprika (na ozdobu)



Rizoto s hráškem a šunkou

- 1 Nastavte program restování „FRY“. Rozehřejte olivový olej a mírně na něm opečte cibuli.
- 2 Nastavte program rýže / rizoto (PILAF / RISOTTO). Přisypte rýži na rizoto, přilejte bílé víno a promíchejte. Vlijte litr drůbežního vývaru. 15-18 minut povařte pod přiklopenou poklicí. Poté přisypte hrášek a šunku, vařte dalších 5 minut.
- 3 Úplně nakonec přidejte 25 g másla a 50 g strouhaného parmazánu. Dochutěte solí a pepřem.



30 min.



x4



10 min.



300 g rýže arborio
1 l drůbežního vývaru
1 cibule šalotka nakrájená najemno
8 cl bílého vína
25 g másla
10 cl olivového oleje
150 g hrášku
80 g šunky, nakrájené na nudličky
50 g strouhaného parmazánu
sůl a pepř



ZPĚT
NA SEZNAM RECEPTŮ

HLAVNÍ CHOD



360 min.



x4



15 min.



Chilli con carne

- 1 Zapněte multicooker na funkci smažení (FRY). Rozehřejte v nádobě multicookeru olej, smažte cibuli a česnek 5 minut nebo do změknutí. Přidejte mleté maso, smažte do zhnědnutí a provaření, občas promíchejte. Přimíchejte mouku. Postupně přimíchejte vývar, poté přidejte všechny zbývající suroviny. Za stálého míchání přiveďte k varu.
- 2 Zavřete víko, nastavte program na dušení/pomalé vaření (STEW), poté zvolte 6-8 hodinovou dobu vaření (podle typu masa) a stiskněte start.
- 3 Na konci doby vaření přístroj pípne a přepne se na udržování teploty.
- 4 Dochutěte. Podávejte s bílou rýží nebo v tacos se zeleným salátem.

Fry

► Stew

1 pl slunečnicového oleje
1 velká cibule, nakrájená
2 stroužky česneku, rozmačkané
500 g mletého libového hovězího masa
2 pl mouky
100 ml hovězího vývaru
400 g nasekaných rajčat z plechovky
3 pl rajčatového pyré
1 a ½ čl hnědého práškového cukru
2 čl jemného chilli
1 čl drceného kmínu
1 čl mletého koriandru
400 g červených fazolí v plechovce, opláchnutých a osušených
Sůl a čerstvě namletý černý pepř



Jablečný piškotový dort

- 1 Vejce s cukrem vyšlehejte dohladka. Přidejte mouku a prášek do pečiva a míchejte, dokud nebude mít směs jednotnou konzistenci.
- 2 Jablka nakrájejte na měsíčky a pokapejte je šťávou z citronu (podle chuti).
- 3 Dno a boční stěny multifunkčního hrnce vymažte máslem.
- 4 Naskládejte jablka do multifunkčního hrnce. Přelijte je těstem.
- 5 Na 50 minut zapněte režim BAKING.



50 min.



x4



10 min.



200 g mouky
150 g cukru
5 vajec
500 g jablek
1 čajová lžička prášku do pečiva
20 g másla (na vymazání pánve)



60 min.



x4



20 min.



Delikátní cheesecake

► Stew

- 1 Sušenky rozdrťte a důkladně promíchejte se změkklým máslem. Za stálého míchání postupně přidejte 120 g bílého cukru.
- 2 Směs vložte do multifunkčního hrnce. Rovnoměrně ji rozprostřete po celé šířce až po rysku 4.
- 3 Smícháním šťávy z citronu, smetanového sýru a 100 g cukru vytvořte náplň. Nalijte náplň na těsto.
- 4 Na 1 hodinu zapněte režim STEW.
- 5 Poté nechejte cheesecake vychladit v ledničce alespoň 2 hodiny.

200 g sušenek (vhodné jsou například vločkové sušenky)
75 g másla (o pokojové teplotě)
750 g smetanového sýru
3 vejce
220 g cukru
180 g kysané smetany
2 polévkové lžíce najemno
nastrouhané citronové kůry
60 ml šťávy z citronu



45 min.



x8



25 min.



Čokoládový koláč

- 1 Dejte do misky tuk, cukr, vejce, mouku a vanilkovou třesť. Ušlehejte ručním elektrickým mixérem dohladka. Kakao a vodu vmíchejte do směsi na koláč, dokud se hmota dobře nepropojí.
- 2 Vymažte nádobu multicookeru olejem, přidejte směs na koláč. Vložte do přístroje a zavřete víko.
- 3 Nastavte program na pečení/dezerty (BAKING), pečte 40-45 minut nebo tak dlouho, dokud se na špejli zapíchnutou do středu hmota nelepí (koláč se může zdát na povrchu trochu vlhký).
- 4 Odpojte ze zásuvky. Pomocí rukavic ihned vyjměte nádobu z multicookeru, nechte stát 2 minuty. Vyklopte koláč na podložku. Nechte zcela vychladnout.
- 5 Pro přípravu polevy rozlámejte čokoládu na kousky a rozehejte v misce s máslem ve vodní lázni.
- 6 Nechte mírně zchladnout, vmíchejte do smetany a vanilkové třesti.
- 7 Přidejte 2 polévkové lžíce práškového cukru a ušlehejte do ztuhnutí elektrickým ručním mixérem. Pokud je poleva příliš řídká, přidejte více cukru.
- 8 Koláč na talíři ozdobte polevou. Přidejte čokoládové dekorace. Nechte pár minut ztuhnout v chladničce.

► Baking

125 g měkkého margarínu (nebo másla)
125 g práškového cukru
3 vejce
150 g samokypřící mouky
½ čl vanilkové třesti
20 g kakaa
3 pl vody
Rostlinný olej na vymazání
Na čokoládovou polevu:
115 g čokolády (minimálně 65 % obsah kakaa)
50 g másla
5 pl (75 ml) plnotučné šlehačky nebo zakysané smetany
½ čl vanilkové třesti
200 g práškového cukru, prosetého



Vánoční svařené víno

- 1 Do multifunkčního hrnce nalijeme 450 ml vody.
- 2 Na 5 minut zapneme program FRY.
- 3 Ve vroucí vodě rozpustíme cukr, přidáme skořici, jalovec, muškátový oříšek, citron s hřebíčky, na 20 minut zapneme program STEAM/SOUP.
- 4 Po 15 ti minutách přilijeme víno a likér, zavřeme víko, necháme 5 minut provařit.
- 5 Do silnostěnných skleniček dáme vždy kousek mandarinky a plátek citronu, zalijeme svařenou směsí a podáváme horké.



20 min.



x4



5 min.



Fry

Steam
Soup

750 ml červeného vína
450 ml vody
120 g třtinového cukru
150 ml třešňovice
1 ks pomeranče šťáva
1 ks citronu nakrájený na plátky
1 ks mandarinky
6 ks hřebíčku zapíchneme do plátku citronu
6 kuliček jalovce
špetka muškátového oříšku nastrohaného
1 svítek skořice



Klasický jogurt



8 hod.



x4



5 min.



- 1 Rozmíchejte jogurt v mléce dohladka. Rozdělte do malých skleniček.
- 2 Na 8 hodin zapněte režim YOGURT.
- 3 Poté nechejte jogurt vychladit v ledničce alespoň 4 hodiny. Pro přípravu jogurtů používejte skleněné nádoby odolné při použití v troubě.

► Jogurt

1 litr plnotučného mléka (obsah tuku 3,5 %)
100 g bílého jogurtu



Jogurt s džemem

- 1 Rozmíchejte jogurt v mléce dohladka. Do každé skleničky dejte trochu džemu a přidejte mléčnou směs.
- 2 Na 8 hodin zapněte režim YOGURT.
- 3 Poté nechejte jogurt vychladit v ledničce alespoň 4 hodiny.



8 hod.



x4



5 min.



1 litr plnotučného mléka (obsah tuku 3,5 %)
100 g bílého jogurtu
80 g meruňkového džemu