



7 healthy and simple recipes for Lauben Electric Pressure Cooker 5000AT

Lauben
by TIGMON GmbH

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
01. Blumenkohlbrei	4
02. Rote Currysauce	4
03. Schweinefleisch in Karotten natur	5
04. Frühstücksbrei mit Sorghum	5
05. Mexikanische Maissuppe	6
06. Graupenrisotto mit Ziegenkäse	6
07. Hühnchen-Madras nach indischer Art	7
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Hinweis:

Die Ergebnisse der Rezepte können je nach verwendeten Zutaten und der Größe der einzelnen Zutaten variieren..

01. BLUMENKOLHBREI

Funktion: **porrige**

Textur: **soft**

Was brauchen wir:

- » 1 Kopf Blumenkohl
- » ¼ Butter
- » 100 ml Kochsahne
- » 500 ml Wasser
- » Salz

1. Den Blumenkohl putzen, in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf mit Salzwasser geben, den Deckel schließen, die Funktion **PORRIGE – SOFT** wählen und die Zeit auf **45 Minuten** eingestellt lassen.
2. Nach 35 Minuten das gesamte Wasser abgießen, Sahne und Butter hinzufügen, leicht verrühren, den Deckel schließen und das ausgewählte Programm ablaufen lassen.
3. Nach Ablauf der Garzeit alles mit einem Stabmixer glatt und servierfertig mixen.

Tipp:

Kann auch mit Röstzwiebeln oder englischem Speck serviert werden.

02. ROTE CURRYSAUCE

Funktion: **fast stew**

Textur: **chewy**

Was brauchen wir:

- » 400 ml Kokosmilch
- » 300 g rote Currypaste
- » 2 Schalotten
- » 1 Stück Zitronengras
- » 1 Limette
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 EL Zucker
- » Salz

1. Die Funktion **FAST STEW – CHEWY** wählen, die Zeit auf **20 Minuten** eingestellt lassen, grob gehackte Schalotten zusammen mit Currypaste in heißem Öl anbraten, mit Kokosmilch bedecken, süßen, leicht salzen, zerdrücktes Zitronengras und Limettensaft hinzufügen, den Deckel schließen und das gewählte Programm ablaufen lassen.

Tipp:

Nach dem Kochen können wir der Soße auch gebratene Garnelen oder gebratene Entenbrust hinzufügen.

03. SCHWEINEFLEISCH IN KAROTTEN NATUR

Funktion: **pork**

Textur: **soft**

Was brauchen wir:

- » 500 g Schweineschulter
- » 100 g Speck
- » 5 größere Karotten
- » 1 Zwiebel (größer)
- » 200 ml Rinderbrühe
- » 2 EL Vollfettseinf
- » ¼ Butter
- » Salz
- » Pfeffer

1. Zwiebel und Speck in kleinere Würfel schneiden, die wir dann in einem Topf anbraten, das in größere Würfel geschnittene Fleisch dazugeben und anbraten, bis es eindickt, Senf hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
2. Mit der Brühe aufgießen, den Deckel schließen, die Funktion **PORK – SOFT** wählen und die Zeit auf **50 Minuten** eingestellt lassen.
3. 10 Minuten vor Ende des gewählten Programms die in kleinere Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern, den Deckel schließen und das gewählte Programm ablaufen lassen.

Tipp:

Den Karotten kann man auch gewürfelte Zucchini hinzufügen und sie mit Salzkartoffeln servieren.

04. FRÜHSTÜCKSBREI MIT SORGHUM

Funktion: **coarse grains**

Textur: **soft**

Was brauchen wir:

- » 1 Tasse Sorghum
- » ½ Tasse Milch
- » Eine Handvoll Nüsse (nach Geschmack)
- » Honig (dunkler Zucker)
- » Wasser

1. Wir weichen das Sorghum über Nacht in Wasser ein, damit es weich wird.
2. Die gequollene Sorghumhirse in den Topf geben, Wasser drauf gießen (ca. 1 cm über dem Rand des Sorghums, den Deckel schließen, die Funktion **COARSE GRAINS – SOFT** wählen und die Zeit auf **50 Minuten** eingestellt lassen.
3. 5 Minuten vor Ende des gewählten Programms gehackte Nüsse und Milch dazugeben, Deckel schließen und das gewählte Programm ablaufen lassen.

Tipp:

Wir können den Nüssen auch beliebige Früchte nach Geschmack hinzufügen.

05. MEXIKANISCHE MAISSUPPE

Funktion: **soup**

Textur: **soft**

Was brauchen wir:

- » 500 g Hackfleisch (Rind)
- » 400 g gefrorener Mais
- » 2 weiße Zwiebeln
- » 200 ml Rinderbrühe
- » 200 ml Wasser
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer

1. Die fein gehackte Zwiebel im Öl glasig braten, das Hackfleisch dazugeben und leicht anbraten, den Mais dazugeben, mit Wasser, Brühe, Salz und Pfeffer bedecken.
2. Den Deckel, schließen, die Funktion **SOUP – SOFT** wählen und die Zeit auf **25 Minuten** eingestellt lassen. Nach Ablauf der Garzeit alles vermischen (nach Geschmack) und servieren.

Tipp:

Beim Servieren können wir nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

06. GRAUPENRISOTTO MIT ZIEGENKÄSE

Funktion: **legumes**

Textur: **medium**

Was brauchen wir:

- » 200 g Graupen
- » 100 g Ziegenkäse
- » 200 ml Gemüsebrühe
- » 400 ml Wasser
- » 200 ml Kochsahne
- » Pfeffer

1. Geben Sie Graupen und Wasser in den Topf, schließen Sie den Deckel, wählen Sie die Funktion **LEGUMES – MEDIUM** und lassen Sie die Zeit auf **45 Minuten** eingestellt.
2. 10 Minuten vor Ende des gewählten Programms Sahne, Brühe, zerbröselten Ziegenkäse und Pfeffer hinzufügen, leicht verrühren, den Deckel schließen und das gewählte Programm ablaufen lassen.

Tipp:

Beim Servieren können wir es mit hochwertigem Olivenöl beträufeln.

07. HÜHNCHEN-MADRAS NACH INDISCHER ART

Funktion: **chicken**

Textur: **chewy**

Was brauchen wir:

- » 4 Hähnchenschenkelsteaks
- » 400 g Tomaten
- » 2 Zwiebel
- » Ingwer (nach Geschmack)
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 Zitrone
- » 2 EL Pflanzenöl
- » 300 ml Wasser
- » 1 TL Kurkuma
- » 1 TL Curry
- » 2 TL Garama-Masala-Gewürz
- » Chili (nach Geschmack)
- » Salz
- » Pfeffer

1. Wählen Sie die Funktion **CHICKEN – CHEWY**, lassen Sie die Zeit auf **30 Minuten** eingestellt und braten Sie die in Ringe geschnittenen Zwiebeln (weich) in heißem Öl an.
2. Geschnittenen Knoblauch, Kurkuma, Curry und Chili dazugeben und etwa 2 Minuten braten lassen. Dann gesalzenes, gepfeffertes und gewürfeltes Fleisch hinzufügen und mit Wasser bedecken.
3. Geviertelte Tomaten dazugeben, Deckel schließen und das gewählte Programm ablaufen lassen.
4. Nach Abschluss des ausgewählten Programms das Garama-Masala-Gewürz und Zitronensaft untermischen und servieren.

Tipp:

Als Beilage können wir Reis oder indisches Brot wählen, das wir mit gehacktem Koriander dekorieren können.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
01. Cauliflower Mash	9
02. Red Curry Sauce	9
03. Pork with Carrots	10
04. Sorghum Breakfast Porridge	10
05. Mexican Corn Soup	11
06. Groats Risotto with Goat Cheese	11
07. Chicken Madras (Indian style)	12
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Note:

Results may vary based on the ingredients used and their proportions.

01. CAULIFLOWER MASH

Function: **porridge**

Texture: **soft**

Ingredients:

- » 1 head of cauliflower
- » ¼ butter
- » 100ml cooking cream
- » 500ml water
- » Salt to taste

1. Clean and chop the cauliflower into smaller pieces. Place in a pot with salted water. Close the lid and set to the **PORRIDGE – SOFT** program for **45 minutes**.
2. After 35 minutes, drain the water. Add the cream and butter, mix lightly, close the lid and let the selected program finish.
3. 3. Once finished, blend with a stick blender until smooth and serve.

Tip:

Complement with sautéed onions or English bacon

02. RED CURRY SAUCE

Function: **fast stew**

Texture: **chewy**

Ingredients:

- » 400ml coconut milk
- » 300g red curry paste
- » 2 shallots, roughly chopped
- » 1 lemongrass stalk, crushed
- » Juice of 1 lime
- » 1 tsp olive oil
- » 1 tsp sugar
- » Salt to taste

1. Select the **FAST STEW – CHEWY** program for **20 minutes**. In hot oil, fry the shallots with the curry paste. Add the coconut milk, sugar, salt, lemongrass, and lime juice. Close the lid and let it cook.

Tip:

Pair the sauce with sautéed prawns or roasted duck breast.

03. PORK WITH CARROTS

Function: **pork**

Texture: **soft**

Ingredients:

- » 500g pork shoulder, cubed
- » 100g bacon, cubed
- » 5 large carrots, thinly sliced
- » 1 large onion, chopped
- » 200ml beef stock
- » 2 tsp full-fat mustard
- » ¼ butter
- » Juice of ½ lemon
- » Salt and pepper to taste

1. Fry the onion and bacon in a saucepan. Add the pork and cook until browned. Stir in the mustard and cook for 2 more minutes.
2. Add the stock and set the **PORK – SOFT** program for **50 minutes**.
3. Ten minutes before completion, add the carrots, sprinkle with the juice of half a lemon, season with salt and pepper, close the lid and let the selected program finish.

Tip:

Add diced courgette with the carrots and serve with boiled potatoes.

04. SORGHUM BREAKFAST PORRIDGE

Function: **coarse grains**

Texture: **soft**

Ingredients:

- » 1 cup sorghum
- » ½ cup milk
- » A handful of nuts, chopped
- » Honey or dark sugar to taste
- » Water as needed

1. Soak sorghum in water overnight.
2. Place the soaked sorghum in a pot. Cover with water (about 1 cm above sorghum). Close the lid, and select the program **COARSE GRAINS – SOFT** for **50 minutes**.
3. 5 minutes before the end of the program, add chopped nuts, and milk. Close the lid and let the selected program finish.

Tip:

Incorporate your choice of fruits with the nuts.

05. MEXICAN CORN SOUP

Function: **soup**

Texture: **soft**

Ingredients:

- » 500g minced beef
- » 400g frozen corn
- » 2 white onions, finely chopped
- » 200ml beef broth
- » 200ml water
- » 1 tsp olive oil
- » Salt and pepper to taste

1. Sauté onions in oil until golden. Add minced meat and brown lightly. Incorporate corn, water, broth, salt, and pepper.
2. Close the lid and select the **SOUP – SOFT** program for **25 minutes**. After the cooking time is finished, mix as desired and serve.

Tip:

When serving we can decorate with herbs to taste.

06. GROATS RISOTTO WITH GOAT CHEESE

Function: **legumes**

Texture: **medium**

Ingredients:

- » 200g groats
- » 100g goat cheese, crumbled
- » 200ml vegetable broth
- » 400ml water
- » 200ml cooking cream
- » Pepper to taste

1. Combine groats and water in a pot. Close the lid and set to the **LEGUMES – MEDIUM** program for **45 minutes**.
2. Ten minutes before the end, add cream, broth, goat cheese, and pepper.

Tip:

Drizzle with high-quality olive oil upon serving.

07. CHICKEN MADRAS (INDIAN STYLE)

Function: **chicken**

Texture: **chewy**

Ingredients:

- » 4 chicken thigh fillets, diced
- » 400g tomatoes, quartered
- » 2 onions, sliced
- » Ginger to taste
- » 2 cloves garlic, sliced
- » Juice of 1 lemon
- » 2 tbsp vegetable oil
- » 300ml water
- » 1 tbsp turmeric
- » 1 tbsp curry powder
- » 2 tbsp garam masala
- » Chilli (to taste)
- » Salt and pepper

1. Set to **CHICKEN – CHEWY** program for **30 minutes**. Sauté onions in hot oil until soft.
2. Add garlic, turmeric, curry powder, chilli, and sauté for 2 minutes. Season the chicken with salt and pepper, add to the pot, and cover with water.
3. Add the quartered tomatoes, close the lid and let the selected program finish.
4. Once done, stir in garam masala and lemon juice.

Tip:

Serve with rice or Indian bread and garnish with chopped coriander.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
01. Kuřecí madrás po indicku	14
02. Kroupové rizoto s kozím sýrem	15
03. Mexická kukuřičná polévka	15
04. Snídaňová kaše s čírokem	16
05. Vepřové maso v mrkvi na přírodní způsob	16
06. Červená kari omáčka	17
07. Květáková kaše	17
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Poznámka:

Výsledky receptů se mohou lišit na základě použitých surovin a velikosti jednotlivých ingrediencí.

01. KUŘECÍ MADRÁS PO INDICKU

Funkce: **chicken**

Tuhost: **chewy**

Co budeme potřebovat:

- » 4 kuřecí stehenní řízky
- » 400 g rajčat
- » 2 cibule
- » zázvor (dle chuti)
- » 2 stroužky česneku
- » 1 citron
- » 2 PL rostlinného oleje
- » 300 ml vody
- » 1 ČL kurkumu
- » 1 ČL kari
- » 2 ČL koření garama masala
- » chilli (dle chuti)
- » sůl
- » pepř

1. Zvolíme funkci **CHICKEN – CHEWY**, čas necháme nastavený na **30 minut**, na rozpáleném oleji orestujeme na kolečka nakrájenou cibuli (do měkka).
2. Přidáme na plátky nasekaný česnek, kurkumu, kari, chilli a necháme restovat asi 2 minuty. Poté přidáme osolené, opepřené, na kostky nakrájené maso a zalijeme vodou.
3. Přidáme na čtvrtky nakrájená rajčata, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.
4. Po dokončení zvoleného programu vmícháme koření garama masala, šťávu z citronu a můžeme podávat.

Tip:

Jako přílohu můžeme zvolit rýži nebo indický chléb, ozdobit můžeme nasekaným koriandrem.

02. KROUPOVÉ RIZOTO S KOZÍM SÝREM

Funkce: **legumes**

Tuhost: **medium**

Co budeme potřebovat:

- » 200 g krup
- » 100 g kozího sýra
- » 200 ml zeleninového vývaru
- » 400 ml vody
- » 200 ml smetany na vaření
- » pepř

1. Do hrnce dáme kroupy, vodu, zavřeme víko, zvolíme funkci **LEGUMES – MEDIUM** a čas necháme nastavený na **45 minut**.
2. 10 minut před koncem zvoleného programu přidáme smetanu, vývar, nadrobený kozí sýr, opepříme, lehce promícháme, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.

Tip:

Při podávání můžeme pokapat kvalitním olivovým olejem.

03. MEXICKÁ KUKUŘIČNÁ POLÉVKA

Funkce: **soup**

Tuhost: **soft**

Co budeme potřebovat:

- » 500 g mletého masa (hovězí)
- » 400 g mražené kukuřice
- » 2 bílé cibule
- » 200 ml hovězího vývaru
- » 200 ml vody
- » 1 PL olivového oleje
- » sůl
- » pepř

1. Na oleji dosklovata orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso a lehce jej orestujeme, přidáme kukuřici, zalijeme vodou, vývarem, osolíme a opepříme.
2. Zavřeme víko, zvolíme funkci **SOUP – SOFT** a čas necháme nastavený na **25 minut**, po dokončení doby vaření vše rozmixujeme (dle chuti) a můžeme podávat.

Tip:

Při podávání můžeme ozdobit bylinkami dle chuti.

04. SNÍDAŇOVÁ KAŠE S ČIROKEM

Funkce: **coarse grains**

Tuhost: **soft**

Co budeme potřebovat:

- » 1 šálek čiroku
- » ½ šálku mléka
- » hrst ořechů
- » med
- » voda

1. Čirok si předem namočíme přes noc do vody, tak aby změkkl.
2. Do hrnce dáme nabobtnalý čirok, zalijeme vodou (cca 1 cm nad okraj čiroku), zavřeme víko, zvolíme funkci **COARSE GRAINS- SOFT** a čas necháme nastavený na **50 minut**.
3. 5 minut před koncem zvoleného programu přidáme nasekané ořechy, mléko, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.

Tip:

K ořechům můžeme také přidat jakékoliv ovoce dle chuti.

05. VEPŘOVÉ MASO V MRKVI NA PŘÍRODNÍ ZPŮSOB

Funkce: **pork**

Tuhost: **soft**

Co budeme potřebovat:

- » 500 g vepřové plece
- » 100 g slaniny
- » 5 větších mrkví
- » 1 cibule (větší)
- » 200 ml hovězího vývaru
- » 2 PL plnotučné hořčice
- » ¼ másla
- » sůl
- » pepř

1. Cibuli a slaninu nakrájíme na menší kostičky, které následně v hrnci orestujeme, přidáme na větší kostky nakrájené maso a restujeme jej, dokud se nezatáhne, přidáme hořčici a restujeme ještě 2 minuty.
2. Zalijeme vývarem, zavřeme víko, zvolíme funkci **PORK – SOFT** a čas necháme nastavený na **50 minut**.
3. 10 minut před koncem zvoleného programu přidáme na slabší kolečka nakrájenou mrkev, zakápneme šťávou z půlky citronu, osolíme, opepříme, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.

Tip:

K mrkvi také můžeme přidat na kostičky nakrájenou cuketu a podávat můžeme s vařeným bramborem.

06. ČERVENÁ KARI OMÁČKA

Funkce: **fast stew**

Tuhost: **chewy**

Co budeme potřebovat:

- » 400 ml kokosového mléka
- » 300 g červené kari pasty
- » 2 šalotky
- » 1ks citronové trávy
- » 1 limetka
- » 1 PL olivového oleje
- » 1 PL cukru
- » sůl

1. Zvolíme funkci **FAST STEW – CHEWY**, čas necháme nastavený na **20 minut**, na rozpáleném oleji orestujeme nahrubo nakrájenou šalotku společně s kari pastou, zalijeme kokosovým mlékem, osladíme, lehce osolíme, přidáme rozmačkanou citronovou trávu, šťávu z limetky, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.

Tip:

Po uvaření můžeme do omáčky také přidat orestované krevety nebo opečené kachní prso.

07. KVĚTÁKOVÁ KAŠE

Funkce: **porridge**

Tuhost: **soft**

Co budeme potřebovat:

- » 1 hlávkou květáku
- » ¼ másla
- » 100 ml smetany na vaření
- » 500 ml vody
- » sůl

1. Květák očistíme, nakrájíme na menší kousky, vložíme do hrnce s osolenou vodou, zavřeme víko, zvolíme funkci **PORRIDGE – SOFT** a čas necháme nastavený na **45 minut**.
2. Po 35 minutách slijeme všechnu vodu, přidáme smetanu, máslo, lehce promícháme, zavřeme víko a necháme dokončit zvolený program.
3. Po dokončení doby vaření vše rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka a můžeme podávat.

Tip:

Podávat můžeme také s restovanou cibulkou nebo anglickou slaninou.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
01. Cvetačni pire	19
02. Rdeča kari omaka	19
03. Svinjina s korenjem na naraven način.	20
04. Jutranja kaša s sirkomnačin	20
05. Mehiška koruzna juha	21
06. Ješprenjeva rižota s kozjim sirom.	21
07. Piščančji madras po indijsko	22
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Pripomba:

Rezultati receptov se lahko razlikujejo glede na uporabljene surovine in velikosti posameznih sestavin.

01. CVETAČNI PIRE

Funkcija: **porridge**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 1 glavo cvetače
- » ¼ masla
- » 100 ml smetane za kuhanje
- » 500 ml vode
- » Sol

1. Cvetačo očistimo, narežemo na manjše koščke, vstavimo v lonec z osoljeno vodo, zapremo pokrov, izberemo funkcijo **PORRIDGE – SOFT** in čas pustimo nastavljen na **45 minut**.
2. Po 35 minutah odlijemo vso vodo, dodamo smetano, maslo, rahlo premešamo, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.
3. Po končanem času kuhanja vse zmiksamo s paličnim mešalnikom do gladkega in lahko postrežemo.

Nasvet:

Postrežemo lahko tudi s prepraženo čebulo ali angleško slanino.

02. RDEČA KARI OMAKA

Funkcija: **fast stew**

Tekstura: **chewy**

Kaj bomo potrebovali:

- » 400 ml kokosovega mleka
- » 300 g rdeče kari paste
- » 2 šalotki
- » 1 kos limonske trave
- » 1 limeta
- » 1 JŽ oljčnega olja
- » 1 JŽ sladkorja
- » Sol

1. Izberemo funkcijo **FAST STEW – CHEWY**, čas pustimo nastavljen na **20 minut**, na razgretim olju popražimo na grobo narezano šalotko skupaj s kari pasto, prelijemo s kokosovim mlekom, sladkamo, rahlo posolimo, dodamo pretlačeno limonsko travo, sok iz limete, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.

Nasvet:

Po končanem kuhanju lahko v omako dodamo tudi prepražene rakce ali pečene račje prsi.

03. SVINJINA S KORENJEM NA NARAVEN NAČIN

Funkcija: **pork**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 500 g svinjskega pleča
- » 100 g slanine
- » 5 večjih korenčkov
- » 1 čebula (večja)
- » 200 ml goveje jušne osnove
- » 2 JŽ gorčice
- » ¼ masla
- » Sol
- » Poper

1. Čebulo in slanino narežemo na manjše kockice, ki jih nato v loncu popražimo, dodamo na večje kocke narezano meso in ga pražimo, dokler meso ne zakrkne, dodamo gorčico in pražimo še 2 minuti.
2. Zalijemo z jušno osnovo, zapremo pokrov, izberemo funkcijo **PORK – SOFT** in čas pustimo nastavljen na **50 minut**.
3. 10 minut pred koncem izbranega programa dodamo na tanke kolobarje narezano korenje, pokapamo s sokom iz polovice limone, posolimo, popopravimo, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.

Nasvet:

Korenju lahko dodamo tudi na kockice narezano bučko, postrežemo pa lahko s kuhanim krompirjem.

04. JUTRANJA KAŠA S SIRKOMNAČIN

Funkcija: **coarse grains**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 1 skodelica sirka
- » ½ skodelice mleka
- » Prgišče oreščkov (po okusu)
- » Med (temni sladkor)
- » Voda

1. Sirek najprej čez noč namočimo v vodo, da se zmehča.
2. V lonec damo nabrekli sirek, zalijemo z vodo (približno 1 cm nad rob sirka), zapremo pokrov, izberemo funkcijo **COARSE GRAINS – SOFT** in čas pustimo nastavljen na **50 minut**.
3. 5 minut pred koncem izbranega programa dodamo nasekljane oreščke, mleko, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.

Nasvet:

Oreščkom lahko dodamo tudi katerokoli sadje po okusu.

05. MEHIŠKA KORUZNA JUHA

Funkcija: **soup**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 500 g mletega mesa (goveje)
- » 400 g zamrznjene koruze
- » 2 beli čebuli
- » 200 ml goveje jušne osnove
- » 200 ml vode
- » 1 JŽ oljčnega olja
- » Sol
- » Poper

1. Na olju popražimo drobno narezano čebulo, da postekleni, dodamo mleto meso in ga rahlo popražimo, dodamo koruzo, prelijemo z vodo, jušno osnovo, posolimo in popopravimo.
2. Zapremo pokrov, izberemo funkcijo **SOUP – SOFT** in čas pustimo nastavljen na **25 minut**, po končanem času kuhanja vse zmiksamo (po okusu) in lahko postrežemo.

Nasvet:

Pri postrežbi lahko okrasimo z zelišči po okusu.

06. JEŠPRENJEVA RIŽOTA S KOZJIM SIROM

Funkcija: **legumes**

Tekstura: **medium**

Kaj bomo potrebovali:

- » 200 g ješprenja
- » 100 g kozjega sira
- » 200 ml zelenjavne jušne osnove
- » 400 ml vode
- » 200 ml smetane za kuhanje
- » Poper

1. V lonec damo ješprenj, vodo, zapremo pokrov, izberemo funkcijo **LEGUMES – MEDIUM** in čas pustimo nastavljen na **45 minut**.
2. 10 minut pred koncem izbranega programa dodamo smetano, jušno osnovo, nadrobljen kozji sir, popopravimo, rahlo premešamo, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.

Nasvet:

Pri postrežbi lahko pokapamo s kakovostnim oljčnim oljem.

07. PIŠČANČJI MADRAS PO INDIJSKO

Funkcija: **chicken**

Tekstura: **chewy**

Kaj bomo potrebovali:

- » 4 piščančje zrezke iz stegna
- » 400 g paradižnika
- » 2 čebuli
- » Ingver (po okusu)
- » 2 stroka česna
- » 1 limona
- » 2 JŽ rastlinskega olja
- » 300 ml vode
- » 1 ČŽ kurkume
- » 1 ČŽ karija
- » 2 ČŽ začimb garam masala
- » Čili (po okusu)
- » Sol
- » Poper

1. Izberemo funkcijo **CHICKEN – CHEWY**, čas pustimo nastavljen na **30 minut**, na razgretem olju popražimo na kolobarje narezano čebulo (do mehkega).
2. Dodamo rezine narezanega česna, kurkumo, kari, čili in pražimo približno 2 minuti. Nato dodamo posoljeno, popoprano, na kocke narezano meso in prelijemo z vodo.
3. Dodamo na četrtine narezan paradižnik, zapremo pokrov in pustimo izbrani program, da se zaključi.
4. Po koncu izbranega programa vmešamo začimbe garam masala, sok iz limone in lahko postrežemo.

Nasvet:

Kot prilogo lahko izberemo riž ali indijski kruh, okrasimo lahko z nasekljanim koriandrom.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
01. Pire od cvjetače	24
02. Crveni curry umak	24
03. Svinjetina u mrkvi na prirodni način	25
04. Kaša od sirka za zdravi doručak	25
05. Meksička juha od kukuruza	26
06. Orzoto s kozjim sirom	26
07. Piletina madras na indijski	27
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Napomena:

Rezultati receptata mogu se razlikovati ovisno o upotrijebljenim sirovinama i veličini pojedinačnih sastojaka.

01. PIRE OD CVJETAČE

Funkcija: **porridge**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 1 Glavica cvjetače
- » ¼ Maslaca
- » 100ml Vrhnja za kuhanje
- » 500ml Vode
- » Sol

1. Cvjetaču očistimo, narežemo na manje komade, stavimo u lonac s posoljenom vodom, zatvorimo poklopac, odaberemo funkciju **PORRIDGE – SOFT** te postavimo vrijeme na **45 minuta**.
2. Nakon 35 minuta izlijemo svu vodu, dodamo vrhnje, maslac, lagano promiješamo, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.
3. Po završetku vremena kuhanja sve izmiksamo štapnim mikserom dok ne dobijemo glatku smjesu, nakon toga možemo servirati.

Savjet:

Servirati možemo također s restanim lukom ili s mesnatom slaninom.

02. CRVENI CURRY UMAK

Funkcija: **fast stew**

Tekstura: **chewy**

Kaj bomo potrebovali:

- » 400ml Kokosovog mlijeka
- » 300g Crvene curry paste
- » 2 Ljutike
- » 1kom Limunske trave
- » 1 Limeta
- » 1jušna žlica Maslinovog ulja
- » 1jušna žlica Šećera
- » Sol

1. Odaberemo funkciju **FAST STEW – CHEWY**, namjestimo vrijeme na **20 minuta**, na zagrijanom ulju pirjamo grubo narezanu ljutiku zajedno s curry pastom, dodamo kokosovo mlijeko, zasladimo, lagano posolimo, dodamo zgnječenu limunsku travu, limetin sok, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.

Savjet:

U skuhani umak možemo dodati kratko pirjane kozice ili zapečena pačja prsa.

03. SVINJETINA U MRKVI NA PRIRODNI NAČIN

Funkcija: **pork**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 500g Svinjske lopatice
- » 100g Slanine
- » 5 Većih mrkvi
- » 1 Luk (veći)
- » 200 ml Govedeg temeljca
- » 2PL Punomasne gorčice
- » ¼ Maslaca
- » Sol
- » Papar

1. Luk i slaninu narežemo na manje kockice, koje zatim propržimo u loncu, dodamo meso narezano na veće kockice i pirjamo ga dok ne pusti tekućinu, dodamo gorčicu i pirjamo još 2 minute.
2. Dodamo temeljac, odaberemo funkciju **PORK – SOFT** i namjestimo vrijeme na **50 minuta**.
3. 10 minuta prije kraja odabranog programa dodamo mrkvu narezanu na tanke kolutiće, dodamo sok od polovine limuna, posolimo, popaprimo, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.

Savjet:

Mrkvi također možemo dodati tikvicu narezanu na kockice. Možemo poslužiti s kuhanim krumpirom.

04. KAŠA OD SIRKA ZA ZDRAVI DORUČAK

Funkcija: **coarse grains**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 1 Šalica sirka
- » ½ Šalice mlijeka
- » Šaka oraaha (po želji)
- » Med (smeđi šećer)
- » Voda

1. Sirak prethodno preko noći namočimo u vodi kako bi omekšao.
2. U lonac stavimo nabubreni sirak, prelijemo ga vodom (cca 1cm iznad površine sirka), zatvorimo poklopac, odaberemo funkciju **COARSE GRAINS – SOFT** te namjestimo vrijeme na **50 minuta**.
3. 5 minuta prije kraja odabranog programa dodamo nadrobljene orahe, mlijeko, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.

Savjet:

Orasima također možemo dodati bilo kakvo voće po želji.

05. MEKSIČKA JUHA OD KUKURUZA

Funkcija: **soup**

Tekstura: **soft**

Kaj bomo potrebovali:

- » 500g Mljevenog mesa (junetina)
- » 400g Zamrznutog kukuruza
- » 2 Srebrnog luka
- » 200ml Goveđeg temeljca
- » 200ml Vode
- » 1 jušna žlica Maslinovog ulja
- » Sol
- » Papar

1. Na ulju pirjamo sitno narezani luk dok ne poprimi staklastu strukturu, dodamo mljeveno meso i lagano ga propirjamo, dodamo kukuruz, prelijemo vodom, temeljcem, posolimo i popaprimo.
2. Zatvorimo poklopac, odaberemo funkciju **SOUP – SOFT** te namjestimo vrijeme na **25 minuta**, po završetku vremena kuhanja sve izmiksamo (po vlastitom ukusu) te možemo poslužiti.

Savjet:

Kod serviranja možemo ukrasiti biljem po vlastitom ukusu.

06. ORZOTO S KOZJIM SIROM

Funkcija: **legumes**

Tekstura: **medium**

Kaj bomo potrebovali:

- » 200g Ječma
- » 100g Kozjeg sira
- » 200ml Povrtnog temeljca
- » 400ml Vode
- » 200ml Vrhinja za kuhanje
- » Papar

1. U lonac stavimo ječam, dodamo vodu, zatvorimo poklopac, odaberemo funkciju **LEGUMES – MEDIUM** i namjestimo vrijeme na **45 minuta**.
2. 10 minuta prije kraja odabranog programa dodamo vrhnje, temeljac, natrgani kozji sir, popaprimo, lagano promiješamo, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.

Savjet:

Kod posluživanja možemo poskropiti kvalitetnim maslinovim uljem.

07. PILETINA MADRAS NA INDIJSKI

Funkcija: **chicken**

Tekstura: **chewy**

Kaj bomo potrebovali:

- » 4 Otkoštena pileća batka-zabatka
- » 400g rajčice
- » 2 luka
- » Đumbir (po želji)
- » 2 češnja češnjaka
- » 1 Limun
- » 2 jušne žlice biljnog ulja
- » 300ml vode
- » 1 čajne žličice Kurkume
- » 1 čajne žličice Curryja
- » 2 čajne žličice začina garama masala
- » Chilli (po želji)
- » Sol
- » Papar

1. Odaberemo funkciju **CHICKEN – CHEWY**, namjestimo vrijeme na **30 minuta**, na zagrijanom ulju pirjamo luk narezan na kolutiće (dok ne omekša).
2. Dodamo češnjak narezan na ploškice, kurkumu, curry, chilli i ostavimo da se pirja oko 2 minute. Zatim dodamo posoljeno, popapreno i na kockice narezano meso te prelijemo vodom.
3. Dodamo rajčice narezane na četvrtine, zatvorimo poklopac i ostavimo odabrani program da završi.
4. Po završetku odabranog programa umiješamo začini garam masala, dodamo limunov sok i možemo poslužiti.

Savjet:

Kao prilog možemo odabrati rižu ili indijski kruh, možemo ukrasiti narezanim korijanderom.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
01. Karfiolpüré	29
02. Vörös curry szósz	29
03. Sárgarépás natúr sertéshús	30
04. Reggeli cirokkása	30
05. Mexikói kukoricaleves	31
06. Árpagyöngyös rizottó kecskesajttal	31
07. Sárgarépás natúr sertéshús	32
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Megjegyzés:

A receptek eredményei a felhasznált hozzávalók és az egyes hozzávalók mérete függvényében változhatnak.

01. KARFIOLPÜRÉ

Funkciók: **porridge**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 1 fej karfiol
- » ¼ Vaj
- » 100 ml Főzőtejszín
- » 500 ml víz
- » Só

1. Tisztítsa meg a karfiolt, vágja kisebb darabokra, helyezze sós vízzel tele fazékba, zárja le a fedelet, válassza a **PORRIDGE – SOFT** funkciót, és hagyja az időt **45 percre** beállítva.
2. 35 perc elteltével öntse le az összes vizet, adja hozzá a tejszínt és a vajat, enyhén keverje össze, zárja le a fedelet, és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.
3. Ha a főzési idő letelt, botmixerrel turmixoljon mindent simára, és tálalja.

Tipp:

Pirított hagymával vagy angol szalonnával is tálalhatja.

02. VÖRÖS CURRY SZÓSZ

Funkciók: **fast stew**

Textúra: **chewy**

Mire lesz szüksége:

- » 400 ml kókusztej
- » 300g Vörös curry paszta
- » 2 mogoróhagyma
- » 1db citromfű
- » 1 lime
- » 1 EK olíva olaj
- » 1 EK cukor
- » Só

1. Válassza ki a **FAST STEW – CHEWY** funkciót, hagyja az időt **20 percre** beállítva, forró olajon pirítsa meg a durvára vágott mogoróhagymát a curryasztával, öntse hozzá a kókusztejet, édesítse, enyhén sózza, adja hozzá a zúzott citromfűvet, a lime levét, zárja le a fedelet, és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.

Tipp:

Főzés után adhat pirított garnélarákot vagy sült kacsamellet is a szószhoz.

03. SÁRGARÉPÁS NATÚR SERTÉSHÚS

Funkciók: **pork**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 500 g sertéslapocka
- » 100 g szalonna
- » 5 nagy sárgarépa
- » 1 hagyma (nagyobb)
- » 200 ml Marhahúsleves
- » 2 EK teljes zsírtartalmú mustár
- » ¼ Vaj
- » Só
- » Bors

1. Vágja kisebb kockákra a hagymát és a szalonnát, majd pirítsa meg a lábosban, adja hozzá a nagyobb kockákra vágott húst, és addig pirítsa, amíg össze nem húzódik, adja hozzá a mustárt, és 2 percre pirítsa.
2. Öntse fel a húslevessel, fedje le, válassza ki a **PORK – SOFT** funkciót, és állítsa be az időt **50 percre**.
3. 10 perccel a kiválasztott program vége előtt adja hozzá a kisebb szeletekre vágott sárgarépát, locsolja meg egy fél citrom levével, sóval és borssal, fedje le és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.

Tipp:

A sárgarépához adhat kockára vágott cukkinit is, és főtt burgonyával tálalhatja.

04. REGGELI CIROKKÁSA

Funkciók: **coarse grains**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 1 csésze cirok
- » ½ bögre tej
- » Egy marék dió (ízlés szerint)
- » Méz (sötét cukor)
- » Víz

1. Áztassa a cirokot egy éjszakán át vízben, hogy megpuhuljon.
2. Helyezze a megduzzadt cirokot az edénybe, öntsön rá vizet (kb. 1 cm-rel a cirok széle fölött), fedje le, válassza ki a **COARSE GRAINS – SOFT** funkciót, és hagyja az időt **50 percre** beállítva.
3. 5 perccel a kiválasztott program vége előtt adja hozzá az apróra vágott diót és a tejet, zárja le a fedelet, és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.

Tipp:

A diófélékhez bármilyen gyümölcsöt adhat.

05. MEXIKÓI KUKORICALEVES

Funkciók: **soup**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 500 g darált hús (marha)
- » 400g Fagyasztott kukorica
- » 2 fehér hagyma
- » 200 ml Marhahúsleves
- » 200 ml víz
- » 1 EK olíva olaj
- » Só
- » Bors

1. Pirítsa meg az apróra vágott hagymát olajon, adja hozzá a darált húst, és enyhén pirítsa meg, adja hozzá a kukoricát, öntse fel vízzel, húslevessel, sózza és borsozza meg.
2. Fedje le, válassza a **SOUP – SOFT** funkciót, és hagyja az időt **25 percre** beállítva, a főzési idő letelte után keverjen össze mindent (ízlés szerint), majd tálalja.

Tipp:

Tálaláskor ízlés szerint fűszernövényekkel díszítheti.

06. ÁRPAGYÖNGYÖS RIZOTTÓ KECSKESAJTTAL

Funkciók: **legumes**

Textúra: **medium**

Mire lesz szüksége:

- » 200 g árpagyöngy
- » 100g kecskesajt
- » 200ml zöldségleves
- » 400 ml víz
- » 200ml főzötejszín
- » Bors

1. Helyezze az árpagyöngyöt és a vizet az edénybe, fedje le, válassza ki a **LEGUMES – MEDIUM** funkciót, és hagyja az időt **45 percre** beállítva.
2. 10 perccel a kiválasztott program vége előtt adjon hozzá tejszínt, húslevest, szétmorzolt kecskesajtot, borsot, enyhén keverje össze, fedje le, és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.

Tipp:

Tálaláskor locsolja meg jó minőségű olívaolajjal

07. SÁRGARÉPÁS NATÚR SERTÉSHÚS

Funkciók: **chicken**

Textúra: **chewy**

Mire lesz szüksége:

- » 4 db filézett csirkecomb
- » 400 g paradicsom
- » 2 hagyma
- » Gyömbér (ízlés szerint)
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 1 citrom
- » 2EK növényi olaj
- » 300 ml víz
- » 1 TK kurkuma
- » 1 TK Curry
- » 2 TK Garama masala fűszer
- » Chilli (ízlés szerint)
- » Só
- » Bors

1. Válassza ki a **CHICKEN – CHEWY** funkciót, hagyja az időt **30 percre** beállítva, forró olajon pirítsa meg (puhára) a felkarikázott hagymát.
2. Adja hozzá a felszeletelt fokhagymát, a kurkumát, a curryt, a chillit, és pirítsa körülbelül 2 percig. Ezután adja hozzá a sózott, borsozott, kockára vágott húst, és öntse fel vízzel.
3. Adja hozzá a felnegyedelt paradicsomot, fedje le, és hagyja végigfutni a kiválasztott programot.
4. A kiválasztott program lefutását követően keverje bele a garama masala fűszert, a citromlevet, és tálalja.

Tipp:

Köretként választhat rizst vagy indiai kenyeret, apróra vágott korianderrel díszítve.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
01. Karfiolová kaša	34
02. Červená karí omáčka	34
03. Bravčové mäso v mrkve na prírodný spôsob	35
04. Raňajková kaša s cirokom	35
05. Mexická kukuričná polievka	36
06. Krúповé rizoto s kozím syrom	36
07. Kuracie madrás po indicky	37
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38

Poznámka:

Výsledky receptov sa môžu líšiť na základe použitých surovín a veľkosti jednotlivých ingrediencií.

01. KARFILOVÁ KAŠA

Funkciók: **porridge**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 1 Hlávku karfiolu
- » ¼ Masla
- » 100 ml Smotany na varenie
- » 500 ml Vody
- » Soľ

1. Karfiol očistíme, nakrájame na menšie kúsky, vložíme do hrnca s osolenou vodou, zatvoríme vek , zvolíme funkciu **PORRIDGE – SOFT** a čas necháme nastavený na **45 minút**.
2. Po 35 minútach zlejeme všetku vodu, pridáme smotanu, maslo, zľahka premiešame, zatvoríme veko a necháme dokončiť zvolený program.
3. Po dokončení doby varenia všetko rozmixujeme tyčovým mixérom dohladka a môžeme podávať.

Tip:

Podávať môžeme aj s restovanou cibulkou alebo anglickou slaninou.

02. ČERVENÁ KARÍ OMÁČKA

Funkciók: **fast stew**

Textúra: **chewy**

Mire lesz szüksége:

- » 400 ml Kokosového mlieka
- » 300g Červenej karí pasty
- » 2 Šalotky
- » 1 ks Citrónovej trávy
- » 1 Limetka
- » 1 PL Olivového oleja
- » 1 PL Cukru
- » Soľ

1. Zvolíme funkciu **FAST STEW – CHEWY**, čas necháme nastavený na **20 minút**, na rozpálenom oleji orestujeme nahrubo nakrájanú šalotku spoločne s karí pastou, zalejeme kokosovým mliekom, osladíme, zľahka osolíme, pridáme roztlačenú citrónovú trávu, šťavu z limetky, zatvoríme veko a necháme dokončiť zvolený program.

Tip:

Po uvarení môžeme do omáčky napríklad pridať orestované krevety alebo opečené kačacie prsia.

03. BRAVČOVÉ MÄSO V MRKVE NA PRÍRODNÝ SPÔSOB

Funkciók: **pork**

Textúra: **soft**

Mire lesz szükséges:

- » 500g Bravčové plece
- » 100 g Slaniny
- » 5 Väčších mrkví
- » 1 Cibuľa (väčšia)
- » 200 ml Hovädzieho vývaru
- » 2 PL Plnotučnej horčice
- » ¼ Masla
- » Soľ
- » Korenie

1. Cibuľu a slaninu nakrájame na menšie kocky, ktoré následne v hrnci orestujeme, pridáme na väčšie kocky nakrájané mäso a restujeme ho kým sa nezatiahne, pridáme horčicu a restujeme ešte 2 minúty.
2. Zalejeme vývarom, zatvoríme veko, zvolíme funkciu **PORK – SOFT** a čas necháme nastavený na **50 minút**.
3. 10 minút pred koncom zvoleného programu pridáme na slabšie kolieska nakrájanú mrkvu, pokvapkáme šťavou z polovice citróna, osolíme, okoreníme, zavrieme veko a necháme dokončiť zvolený program.

Tip:

K mrkve tiež môžeme pridať na kocky nakrájanú cuketu a podávať môžeme s varenými zemiakmi.

04. RAŇAJKOVÁ KAŠA S CIROKOM

Funkciók: **coarse grains**

Textúra: **soft**

Mire lesz szükséges:

- » 1 Šálka ciroku
- » ½ Šálky mlieka
- » Hrst' orechov (podľa chuti)
- » Med (tmavý cukor)
- » Voda

1. Cirok si vopred namočíme cez noc do vody, tak aby zmäkol.
2. Do hrnca dáme napučaný cirok, zalejeme vodou (cca 1cm nad okraj ciroku), zatvoríme veko, zvolíme funkciu **COARSE GRAINS – SOFT** a čas necháme nastavený na **50 minút**.
3. 5 minút pred koncom zvoleného programu pridáme nasekané orechy, mlieko, zatvoríme veko a necháme dokončiť zvolený program.

Tip:

K orechom môžeme tiež pridať akékoľvek ovocie podľa chuti.

05. MEXICKÁ KUKURIČNÁ POLIEVKA

Funkciók: **soup**

Textúra: **soft**

Mire lesz szüksége:

- » 500 g Mletého mäsa (hovädzie)
- » 400 g Mrazenej kukurice
- » 2 Biele cibule
- » 200 ml Hovädzieho vývaru
- » 20 0ml Vody
- » 1 PL Olivového oleja
- » Soľ
- » Korenie

1. Na oleji do sklovita orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme mleté mäso a zľahka ho orestujeme, pridáme kukuricu, zalejeme vodou, vývarom, osolíme a okoreníme..
2. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **SOUP – SOFT** a čas necháme nastavený na **25 minút**, po dokončení doby varenia všetko rozmixujeme (podľa chuti) a môžeme podávať.

Tip:

Pri podávaní môžeme ozdobiť bylinkami podľa chuti.

06. KRÚPOVÉ RIZOTO S KOZÍM SYROM

Funkciók: **legumes**

Textúra: **medium**

Mire lesz szüksége:

- » 200 g Krúp
- » 100 g Kozieho syra
- » 200 ml Zeleninového vývaru
- » 400 ml Vody
- » 200 ml Smotany na varenie
- » Korenie

1. Do hrnca dáme krúpy, vodu, zatvoríme veko, zvolíme funkciu **LEGUMES – MEDIUM** a čas necháme nastavený na **45 minút**.
2. 10 minút pred koncom zvoleného programu pridáme smotanu, vývar, nadrobený kozí syr, okoreníme, zľahka premiešame, zatvoríme veko a necháme dokončiť zvolený program.

Tip:

Pri podávaní môžeme pokvapkať kvalitným olivovým olejom.

07. KURACIE MADRÁS PO INDICKY

Funkciók: **chicken**

Textúra: **chewy**

Mire lesz szüksége:

- » 4 Kuracie stehenné rezne
- » 400g paradajok
- » 2 cibule
- » Zázvor (podľa chuti)
- » 2 strúčiky cesnaku
- » 1 Citrón
- » 2 PL rastlinného oleja
- » 300 ml vody
- » 1 ČL Kurkumu
- » 1 ČL Karí
- » 2 ČL Korenia garama masala
- » Chilli (podľa chuti)
- » Soľ
- » Korenie

1. Zvolíme funkciu **CHICKEN – CHEWY**, čas necháme nastavený na **30 minút**, na rozpálenom oleji orestujeme na kolieska nakrájanú cibuľu (do mäkka).
2. Pridáme na plátky nasekaný cesnak, kurkumu, karí, chilli a necháme restovať asi 2 minúty. Potom pridáme osolené, okorenené, na kocky nakrájané mäso a zalejeme vodou.
3. Pridáme na štvrtiny nakrájané paradajky, zatvoríme veko a necháme dokončiť zvolený program.
4. Po dokončení zvoleného programu vmiešame korenie garama masala, šťavu z citróna a môžeme podávať.

Tip:

Ako prílohu môžeme zvoliť ryžu alebo indický chlieb, ozdobiť môžeme nasekaným koriandrom.

DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE	3
EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES	8
CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ	13
SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV	18
HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA	23
HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT	28
SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV	33
PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW	38
01. Kasza kalafiorowa	39
02. Czerwony sos curry	39
03. Wieprzowina w marchewce w naturalny sposób	40
04. Owsianka śniadaniowa z sorgo	40
05. Meksykańska zupa kukurydziana	41
06. Risotto gruszkowe z kozim serem	41
07. Madrasy z kurczakiem w stylu indyjskim	42

Uwaga:

Wyniki przepisu mogą się różnić w zależności od użytych składników i wielkości każdego z nich.

01. KASZA KALAFIOROWA

Funkcje: **porridge**

Tekstura: **soft**

Czego będziemy potrzebować:

- » 1 główka kalafiora
- » ¼ masła
- » 100 ml śmietanki do gotowania
- » 500 ml wody
- » Sól

1. Kalafior oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do garnka z osoloną wodą, zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **PORRIDGE – SOFT** i pozostawić czas ustawiony na **45 minut**.
2. Po 35 minutach odcedź całą wodę, dodaj śmietanę, masło, lekko wymieszaj, zamknij pokrywę i pozostaw do zakończenia wybranego programu.
3. Po zakończeniu gotowania zmiksuj wszystko blenderem na gładką masę i podawaj.

Tip:

Można go również podawać z podsmażoną cebulą lub boczkiem angielskim.

02. CZERWONY SOS CURRY

Funkcje: **fast stew**

Tekstura: **chewy**

Czego będziemy potrzebować:

- » 400 ml mleka kokosowego
- » 300 g czerwonej pasty curry
- » 2 szalotki
- » 1 kawałek trawy cytrynowej
- » 1 limonka
- » 1 łyżka oliwy z oliwek
- » 1 łyżka cukru
- » Sól

1. Wybrać funkcję **FAST STEW – CHEWY**, pozostawić czas ustawiony na **20 minut**, podsmażyć grubo posiekaną szalotkę razem z pastą curry na gorącym oleju, wlać mleko kokosowe, posłodzić, lekko posolić, dodać pokruszoną trawę cytrynową, sok z limonki, zamknąć pokrywę i pozostawić do zakończenia wybranego programu.

Wskazówka:

Po ugotowaniu do sosu można również dodać smażone krewetki lub pieczoną pierś z kaczki.

03. WIEPRZOWINA W MARCHEWCE W NATURALNY SPOSÓB

Funkcje: **pork**

Tekstura: **soft**

Czego będziemy potrzebować:

- » 500 g łopatki wieprzowej
- » 100 g boczku
- » 5 dużych marchewek
- » 1 cebula (większa)
- » 200 ml bulionu wołowego
- » 2 łyżki pełnotłustej musztardy
- » ¼ masła
- » sól
- » pieprz

1. Cebulę i boczek pokroić w mniejszą kostkę, a następnie podsmażyć w garnku, dodać mięso pokrojone w większą kostkę i smażyć, aż się obtoczy, dodać musztardę i smażyć przez 2 minuty.
2. Włączyć bulion, zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **PORK – SOFT** i pozostawić czas ustawiony na **50 minut**.
3. Na 10 minut przed końcem wybranego programu dodać marchew pokrojoną w cienkie plasterki, skropić sokiem z połowy cytryny, solą i pieprzem, zamknąć pokrywę i pozostawić do zakończenia wybranego programu.

Wskazówka:

Można go również podawać z podsmażoną cebulą lub boczkiem angielskim.

04. OWSIANKA ŚNIADANIOWA Z SORGO

Funkcje: **coarse grains**

Tekstura: **soft**

Czego będziemy potrzebować:

- » 1 szklanka sorgo
- » ½ szklanki mleka
- » garść orzechów
- » miód
- » woda

1. Namocz sorgo w wodzie przez noc, aby zmiękło.
2. Umieść napęczniałe sorgo w garnku, wlej wodę (około 1 cm powyżej krawędzi sorgo), zamknij pokrywę, wybierz funkcję **COARSE GRAINS – SOFT** i pozostaw czas ustawiony na **50 minut**.
3. 5 minut przed końcem wybranego programu dodaj posiekane orzechy, mleko, zamknij pokrywę i pozwól, aby wybrany program się zakończył.

Wskazówka:

Do orzechów można również dodać dowolne owoce.

05. MEKSYKAŃSKA ZUPA KUKURYDZIANA

Funkcje: **soup**

Tekstura: **soft**

Czego będziemy potrzebować:

- » 500 g mięsa mielonego (wołowina)
- » 400 g mrożonej kukurydzy
- » 2 białe cebule
- » 200 ml wywaru wołowego
- » 200 ml wody
- » 1 łyżka oliwy z oliwek
- » sól
- » pieprz

1. Drobno posiekaną cebulę podsmażyć na oleju, dodać mięso mielone i lekko podsmażyć, dodać kukurydżę, wlać wodę, bulion, sól i pieprz.
2. Zamknij pokrywę, wybierz funkcję **SOUP – SOFT** i pozostaw czas ustawiony na **25 minut**, po zakończeniu gotowania wymieszaj wszystko (do smaku) i podawaj.

Wskazówka:

Podczas serwowania można udekorować ziołami do smaku.

06. RISOTTO GRUSZKOWE Z KOZIM SEREM

Funkcje: **legumes**

Tekstura: **medium**

Czego będziemy potrzebować:

- » 200 g kaszy
- » 100 g sera koziego
- » 200 ml bulionu warzywnego
- » 400 ml wody
- » 200 ml śmietanki do gotowania
- » Pieprz

1. Umieść grad i wodę w garnku, zamknij pokrywę, wybierz funkcję **LEGUMES – MEDIUM** i pozostaw czas ustawiony na 45 minut.
2. 10 minut przed końcem wybranego programu dodaj śmietanę, bulion, pokruszony kozi ser, pieprz, lekko wymieszaj, zamknij pokrywkę i pozwól wybranemu programowi się zakończyć.

Wskazówka:

Podczas serwowania skropić dobrej jakości oliwą z oliwek.

07. MADRASY Z KURCZAKIEM W STYLU INDYJSKIM

Funkcje: **chicken**

Tekstura: **chewy**

Czego będziemy potrzebować:

- » 4 filety z ud kurczaka
- » 400 g pomidorów
- » 2 cebule
- » imbir (do smaku)
- » 2 ząbki czosnku
- » 1 cytryna
- » 2 łyżki oleju roślinnego
- » 300 ml wody
- » 1 łyżeczka kurkumy
- » 1 łyżeczka curry w proszku
- » 2 łyżeczki przyprawy garama masala
- » chili (do smaku)
- » sól
- » pieprz

1. Wybrać funkcję **CHICKEN – CHEWY**, pozostawić czas ustawiony na **30 minut**, podsmażyć pokrojoną cebulę na gorącym oleju (do miękkości).
2. Dodaj pokrojony w plasterki czosnek, kurkumę, curry w proszku, chili w proszku i smażyć przez około 2 minuty. Następnie dodaj posolone, popieprzone, pokrojone w kostkę mięso i zalej wodą.
3. Dodaj pokrojone w ćwiartki pomidory, zamknij pokrywkę i pozwól, aby wybrany program się zakończył.
4. Po zakończeniu wybranego programu dodaj przyprawę garama masala, sok z cytryny i podawaj.

Wskazówka:

Jako dodatek można wybrać ryż lub indyjski chleb i udekorować posiekaną kolendrą.



Lauben. The Right Way.

www.lauben.com

Lauben
by TIGMON GmbH