5 zdravých a jednoduchých receptů k Lauben Low Sugar Rice Cooker 1500

Lauben
by TIGMON GmbH

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3

01. Ovesná kaše s jablky a skořicí 4
02. Rýže z hliněného hrnce Hong Kong 4
03. Španělské kuře s rýží 5
04. Žlutá hrachová polévka 5
05. Zeleninové thajské kari 6

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. OVESNÁ KAŠE S JABLKY A SKOŘICÍ

čas vaření:
10 - 15 minut

funkce:
porridge

Co budeme potřebovat:

» 1 jablko

» 1 šálek ovesných vloček

» ½ČL skořice

» 1PL hnědého cukru nebo medu

» 1 a ¾ šálku vody

» špetka soli

1. Do nádoby rýžovaru vložíme na malé kostičky nakrájené jablko, ovesné vločky, cukr, skořici, špetku soli a vodu.
2. Zavřeme víko, zvolíme funkci **PORRIDGE** a vaříme dokud nedosáhneme požadované konzistence. (**cca 10-15 minut**)
3. Tuto funkci lze ukončit i manuálně, není nutné čekat na konec nastaveného času.

Tip:
Podávat můžeme také s čerstvými malinami nebo jiným ovocem dle chuti.

02. RÝŽE Z HLINĚNÉHO HRNCE HONG KONG

čas vaření:
30 + 40 minut

funkce:
claypot rice

Co budeme potřebovat:

» 1 a ½ šálku jasminové nebo basmati rýže

» uzený vepřový bůček (cca 3cm široký)

» 1-2 klobásy (dle chuti)

» 2 a ½ šálku vody

» 2PL sojové omáčky

» 1PL rybí omáčky

» ½ČL cukru

» ½ČL bílého pepře

» 5 lístků šalvěje

1. Do nádoby rýžovaru vložíme propláchnutou rýži, celý kousek bůčku, klobásy, šalvěj a vodu.
2. Zavřeme víko, zvolíme funkci **CLAYPOT RICE** a vaříme.
3. Když je rýže hotová, (**cca za 30 minut**) vyndáme maso spolčne s klobásou a nakrájíme je na plátky.
4. Omáčku smícháme ze sojové omáčky, rybí omáčky, veškerého koření a společně s masem vrátíme do rýžovaru.
5. Zavřeme víko a necháme dokončit program.

Tip:
Servíriovat můžeme v miskách, pokapané sojovou omáčkou a čersvě nasekaným koriandrem.

03. ŠPANĚLSKÉ KUŘE S RÝŽÍ

čas vaření:
35 minut

funkce:
quick cook

Co budeme potřebovat:

» 500g kuřecích řízků
» 1 cibule
» 3 stroužky česneku
» 1 a ½ šálku rýže
» 2 šálky kuřecího vývaru
» 400g krájených rajčat (sterilovaná)
» 1PL másla
» 1ČL mletého kmínu
» 2PL nasekané petrželky
» sůl, pepř

1. Cibuli nakrájíme najemno, česnek nasekáme a vložíme je do nádoby rýžovaru, přidáme propláchnutou rýži, vývar, máslo, kmín, osolíme, opepříme a důkladně promícháme.
2. Nalijeme rajčata, na ně položíme maso nakrájené na větší nudličky. (nemícháme)
3. Zavřeme víko, zvolíme funkci **QUICK COOK** a vaříme **35 minut**.
4. Před servírováním znovu promícháme.

Tip:
Podávat můžeme posypané čerstvě nasekanou petrželkou.

04. ŽLUTÁ HRACHOVÁ POLÉVKA

čas vaření:
2 hodiny

funkce:
soup

Co budeme potřebovat:

» 1 menší cibule
» 1 menší mrkev
» 1 stroužek česneku
» 2ks řapíkatého celeru
» 4 šálky zeleninového vývaru
» 1 a ¼ šálku žlutého hrášku
» 1ČL sušeného oregána
» ½ČL sušeného tymiánu
» sůl, pepř

1. Cibuli a celer nakrájíme najemno, česnek na plátky, mrkev na kostičky.
2. Veškeré ingredience vložíme do nádoby rýžovaru a důkladně promícháme.
3. Zavřeme víko, zvolíme funkci **SOUP** a vaříme **2 hodiny**.

Tip:
Do polévky můžeme také přidat lžíci smetany a rozmixovat ji tyčovým mixérem.

05. ZELENINOVÉ THAJSKÉ KARI

čas vaření:
45 minut

funkce:
slow cook

Co budeme potřebovat:

» 1 menší cibule
» 1 středně velká mrkev
» 1 červená paprika
» 230g brokolice
» 130g hrášku
» 3PL thajské červené nebo žluté kari pasty
» 200ml kokosového mléka
» 100ml vody
» 1PL hnědého cukru
» 1PL rybí omáčky

1. Cibuli nakrájíme najemno, oloupanou mrkev na větší kostky, papriku na proužky a vložíme do nádoby rýžovaru společně s hráškem, kari pastou, vodou a cukrem.
2. Zavřeme víko, zvolíme funkci **SLOW COOK** a vaříme **45 minut**.
3. 10 minut před koncem doby vaření přidáme na růžičky rozebranou brokolici, kokosové mléko, rybí omáčku, opět zavřeme víko a necháme dokončit program.
4. Před podáváním důkladně promícháme.

Tip:
Jako přílohu zvolíme lepivou rýži nebo bílý chléb.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7

01. Ovsená kaša s jablkami a škoricou 8
02. Ryža z hlineného hrnca Hong Kong 8
03. Španielske kura s ryžou 9
04. Žltá hrachová polievka 9
05. Zeleninové thajské kari 10

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. OVSENÁ KAŠA S JABLKAMI A ŠKORICOU

čas varenia:
10-15 minút

funkcia:
porridge

Čo budeme potrebovať:

» 1 jablko

» 1 hrnček ovsených vločiek

» ½ČL škorice

» 1PL hnedého cukru alebo medu

» 1 a ¾ hrnčeka vody

» štipka soli

1. Do nádoby ryžovaru vložíme na malé kocky nakrájané jablko, ovsené vločky, cukor, škoricu, štipku soli a vodu.
2. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **PORRIDGE** a varíme dokiaľ nedosiahneme požadovanej konzistencie. (cca **10-15 minút**)
3. Túto funkciu možno ukončiť aj manuálne, nie je nutné čakať na koniec nastaveného času.

Tip:
Podávať môžeme takisto s čerstvými malinami alebo iným ovocím podľa chuti.

02. RYŽA Z HLINENÉHO HRNCA HONG KONG

čas varenia:
30 + 40 minút

funkcia:
claypot rice

Čo budeme potrebovať:

» 1 a ½ šálky jazmínovej alebo basmati ryže

» údený bravčový bôčik (cca 3cm široký)

» 1-2 klobásy (podľa chuti)

» 2 a ½ šálky vody

» 2PL sójovej omáčky

» 1PL rybacej omáčky

» ½ČL cukru

» ½ČL bieleho korenia

» 5 lístkov šalvie

1. Do nádoby ryžovaru vložíme prepláchnutú ryžu, celý kúsok bôčiku, klobásy, šalviu a vodu.
2. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **CLAYPOT RICE** a varíme.
3. Keď je ryža hotová, (**cca za 30 minút**) vyberieme mäso spoločne s klobásou a nakrájame ich na plátky.
4. Omáčku zmiešame zo sójovej omáčky, rybacej omáčky, všetkého korenia a spoločne s mäsom vrátime do ryžovaru.
5. Zavrieme veko a necháme dokončiť program.

Tip:
Servírovať môžeme v miskách, pokvapkané sójovou omáčkou a čerstvo nasekaným koriandrom.

03. ŠPANIELSKE KURA S RYŽOU

čas varenia:
35 minút

funkcia:
quick cook

Čo budeme potrebovať:

» 500g kuracích rezňov
» 1 cibuľa
» 3 strúčiky cesnaku
» 1 a ½ šálky ryže
» 2 šálky kuracieho vývaru
» 400g krájaných rajčín (sterilizované)
» 1PL masla
» 1ČL mletej rasce
» 2PL nasekaného petržlenu
» soľ, korenie

1. Cibuľu nakrájame najemno, cesnak nasekáme a vložíme ich do nádoby ryžovaru, pridáme prepláchnutú ryžu, vývar, maslo, rascu, osolíme, okoreníme a dôkladne premiešame.
2. Nalejeme paradajky, na ne položíme mäso nakrájané na väčšie rezance. (nemiešame)
3. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **QUICK COOK** a varíme **35 minút**.
4. Pred servírovaním znovu premiešame.

Tip:
Podávať môžeme posypané čerstvo nasekaným petržlenom.

04. ŽLTÁ HRACHOVÁ POLIEVKA

čas varenia:
2 hodiny

funkcia:
soup

Čo budeme potrebovať:

» 1 menšia cibuľa
» 1 menšia mrkva
» 1 strúčik cesnaku
» 2ks stonkového zeleru
» 4 šálky zeleninového vývaru
» 1 a ¼ šálky žltého hrášku
» 1ČL sušeného oregana
» ½ČL sušeného tymianu
» soľ, korenie

1. Cibuľu a zeler nakrájame najemno, cesnak na plátky, mrkvu na kocky.
2. Všetky ingrediencie vložíme do nádoby ryžovaru a dôkladne premiešame.
3. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **SOUP** a varíme **2 hodiny**.

Tip:
Do polievky môžeme takisto pridať lyžicu smotany a rozmixovať ju tyčovým mixérom.

05. ZELENINOVÉ THAJSKÉ KARI

čas varenia:
45 +10 minút

funkcia:
slow cook

Čo budeme potrebovať:

» 1 menšia cibuľa
» 1 stredne veľká mrkva
» 1 červená paprika
» 230g brokolica
» 130g hrášku
» 3PL thajskej červenej alebo žltej kari pasty
» 200ml kokosového mlieka
» 100ml vody
» 1PL hnedého cukru
» 1PL rybacej omáčky

1. Cibuľu nakrájame najemno, ošúpanú mrkvu na väčšie kocky, papriku na prúžky a vložíme do nádoby ryžovaru spoločne s hráškom, kari pastou, vodou a cukrom.
2. Zavrieme veko, zvolíme funkciu **SLOW COOK** a varíme **45 minút**.
3. **10 minút** pred koncom doby varenia pridáme na kúsočky rozobranú brokolicu, kokosové mlieko, rybaciu omáčku, opäť zavrieme veko a necháme dokončiť program.
4. Pred podávaním dôkladne premiešame.

Tip:
Ako prílohu zvolíme lepivú ryžu alebo biely chleba.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11

01. Oatmeal Porridge with Apples and Cinnamon 12
02. Hong Kong Clay Pot Rice 12
03. Spanish Chicken with Rice 13
04. Yellow Pea Soup 13
05. Vegetable Thai Curry 14

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. OATMEAL PORRIDGE WITH APPLES AND CINNAMON

cooking time:
10-15 minutes

function:
porridge

What you'll need:

» 1 apple
» 1 cup oatmeal
» ½ inch cinnamon
» 1 tbsp brown sugar or honey
» 1¾ cups water
» A pinch of salt

1. Place the diced apple, oats, sugar, cinnamon, a pinch of salt and water in the rice cooker pot.
2. Close the lid, select the **PORRIDGE** program and cook until the desired consistency has been reached (approx. **10-15 minutes**).
3. This program can also be stopped manually. It is not necessary to wait till the end of the set time.

Tip:
Serve with fresh raspberries or other delicious fruits.

02. HONG KONG CLAY POT RICE

cooking time:
30 + 40 minutes

function:
claypot rice

What you'll need:

» 1½ cups jasmine or basmati rice
» Smoked pork belly (approx. 3 cm wide)
» 1-2 sausages (to taste)
» 2½ cups water
» 2 tbsp soy sauce
» 1 tbsp fish sauce
» ½ tsp sugar
» ½ tsp white pepper
» 5 sage leaves

1. Put the rinsed rice, the whole piece of pork belly, sausages, sage and water into the rice cooker pot.
2. Close the lid, select the **CLAYPOT RICE** program and start it.
3. When the rice is ready, (**in about 30 minutes**) take out the pork and sausages, and cut them into slices.
4. Mix the soy sauce, fish sauce and all the spices together. Add this to the pot along with the meat.
5. Close the lid and let the program finish.

Tip:
Serve in bowls drizzled with soy sauce and add freshly chopped coriander.

03. SPANISH CHICKEN WITH RICE

cooking time:
35 minutes

function:
quick cook

What you'll need:

» 500 g chicken cutlets
» 1 onion
» 3 garlic cloves
» 1½ cups rice
» 2 cups chicken broth
» 400 g chopped tomatoes (sterilized)
» 1 tbsp butter
» 1 tsp ground cumin
» 2 tbsp chopped parsley
» Salt and pepper

1. Finely chop the onion, chop the garlic and put them in the rice cooker pot. Add the rinsed rice, broth, butter, cumin, salt and pepper, and stir thoroughly.
2. Pour in the tomatoes and add the chicken (cut into large strips) on top. Do not stir.
3. Close the lid, select the **QUICK COOK** program and cook for **35 minutes**.
4. Stir again before serving.

Tip:
Serve sprinkled with freshly chopped parsley.

04. YELLOW PEA SOUP

cooking time:
2 hours

function:
soup

What you'll need:

» 1 small onion
» 1 small carrot
» 1 clove of garlic
» 2 pcs of celery
» 4 cups vegetable broth
» 1¼ cup yellow peas
» 1 tsp dried oregano
» ½ tsp dried thyme
» Salt and pepper

1. Finely chop the onion and celery, slice the garlic, and dice the carrots.
2. Put all the ingredients into the rice cooker pot and mix thoroughly.
3. Close the lid, select the **SOUP** program and cook for **2 hours**.

Tip:
Add a tablespoon of cream to the soup and blend with a stick blender.

05. VEGETABLE THAI CURRY

cooking time:
45+10 minutes

function:
slow cook

What you'll need:

» 1 small onion

» 1 medium carrot

» 1 red pepper

» 230 g broccoli

» 130 g peas

» 3 tbsp Thai red or yellow curry paste

» 200 ml coconut milk

» 100 ml water

» 1 tbsp brown sugar

» 1tbsp fish sauce

1. Finely chop the onion, peel and dice the carrots, cut the pepper into strips and place in the rice cooker pot along with the peas, curry paste, water and sugar.
2. Close the lid, select the **SLOW COOK** program and cook for **45 minutes**.
3. **10 minutes** before the end of the cooking time, add the broccoli florets, coconut milk and fish sauce to the pot. Close the lid again and let the program finish.
4. Stir thoroughly before serving

Tip:

As a side, serve with sticky rice or white bread.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

01. Haferbrei mit Äpfeln und Zimt 16
02. Gelbe Erbsensuppe 16
03. Reis aus dem Hongkong-Tontopf 17
04. Spanisches Hähnchen mit Reis 18
05. Thai-Curry mit Gemüse 19

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. HAFERBREI MIT ÄPFELN UND ZIMT

Garzeit:
10-15 Minuten

Funktion:
porridge

Zutaten:

» 1 Apfel

» 1 Tasse Haferflocken

» ½ TL Zimt

» 1 EL brauner Zucker oder Honig

» 1 und ¾ Tassen Wasser

» eine Prise Salz

1. Die Apfelwürfel, die Haferflocken, den Zucker, den Zimt, eine Prise Salz und das Wasser in den Behälter des Reiskochers geben.
2. Den Deckel schließen, Funktion **PORRIDGE** wählen und kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (ca. **10-15 Minuten**)
3. Diese Funktion kann auch manuell beendet werden, es ist nicht nötig, das Ende der eingestellten Zeit abzuwarten.

Tipp:
Man kann den Brei auch mit frischen Himbeeren oder anderen Früchten nach Geschmack servieren.

02. GELBE ERBSENSUPPE

Garzeit:
2 Stunden

Funktion:
soup

Zutaten:

» 1 kleine Zwiebel

» 1 kleinere Karotte

» 1 Knoblauchzehe

» 2 Stück Staudensellerie

» 4 Tassen Gemüsebrühe

» 1 und ¼ Tasse gelbe Erbsen

» 1 TL getrockneter Oregano

» ½ TL getrockneter Thymian

» Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel und den Sellerie fein hacken, den Knoblauch in Scheiben schneiden und die Karotte würfeln.
2. Alle Zutaten in den Behälter des Reiskochers geben und gründlich vermischen.
3. Den Deckel schließen, die Funktion **SOUP** wählen und **2 Stunden** lang kochen.

Tipp:
Sie können auch einen Esslöffel Sahne in die Suppe geben und sie mit einem Stabmixer pürieren.

02. REIS AUS DEM HONGKONG-TONTOPF

Garzeit:
30 + 40 Minuten

Funktion:
claypot rice

Zutaten:

» 1 und ½ Tassen Jasmin- oder Basmati-Reis
» geräucherter Schweinebauch (ca. 3 cm breit)
» 1-2 Würste (nach Geschmack)
» 2 und ½ Tasse Wasser
» 2 EL Sojasauce
» 1 EL Fischsauce
» ½ TL Zucker
» ½ TL weißer Pfeffer
» 5 Salbeiblätter

1. Gespülten Reis, ein ganzes Stück Schweinebauch, Würste, Salbei und Wasser in den Behälter des Reiskochers geben.
2. Den Deckel schließen, die Funktion **CLAYPOT RICE** wählen und kochen.
3. Wenn der Reis fertig ist (**in etwa 30 Minuten**), das Fleisch zusammen mit Wurst herausnehmen und in Scheiben schneiden.
4. Die Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und allen Gewürzen mischen und mit dem Fleisch in den Reiskocher zurückgeben.
5. Den Deckel schließen und das Programm ablaufen lassen.

Tipp:
In Schalen anrichten und mit Sojasauce und frisch gehacktem Koriander beträufeln.

03. SPANISCHES HÄHNCHEN MIT REIS

Garzeit:
35 Minuten

Funktion:
quick cook

Zutaten:

» 500 g Hähnchenschnitzel
» 1 Zwiebel
» 3 Knoblauchzehen
» 1 und ½ Tasse Reis
» 2 Tassen Hühnerbrühe
» 400 g in Scheiben geschnittene Tomaten (sterilisiert)
» 1 EL Butter
» 1 TL gemahlener Kümmel
» 2 EL gehackte Petersilie
» Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch hacken und in den Behälter des Reiskochers geben, den abgespülten Reis, die Brühe, die Butter, den Kümmel, das Salz und den Pfeffer hinzufügen und gründlich vermischen.
2. Die Tomaten eingießen, das in größere Nudeln geschnittene Fleisch darauf legen. (nicht mischen)
3. Den Deckel schließen, die Funktion **QUICK COOK** wählen und **35 Minuten** lang kochen.
4. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

Tipp:
Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

05. THAI-CURRY MIT GEMÜSE

Garzeit:
45+10 Minuten

Funktion:
slow cook

Zutaten:

» 1 kleine Zwiebel
» 1 mittelgroße Karotte
» 1 rote Paprika
» 230 g Brokkoli
» 130 g Erbsen
» 3 EL rote oder gelbe Thai-Curry-Paste
» 200 ml Kokosnussmilch
» 100 ml Wasser
» 1 EL brauner Zucker
» 1 EL Fischsauce

1. Die Zwiebel fein hacken, die geschälten Karoten in größere Würfel und die Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit den Erbsen, der Currypaste, dem Wasser und dem Zucker in den Behälter des Reiskochers geben.
2. Den Deckel schließen, die Funktion **SLOW COOK** wählen und **45 Minuten** lang kochen.
3. **10 Minuten** vor Ende der Garzeit den in Röschen zerteilten Brokkoli, die Kokosmilch und die Fischsauce hinzufügen, den Deckel wieder schließen und das Programm zu Ende laufen lassen.
4. Vor dem Servieren gründlich umrühren.

Tipp:
Als Beilage können Sie Klebreis oder Weißbrot wählen.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ. 3

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV. 7

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES. 11

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

01. Zabkása almával és fahéjjal 21
02. Hong Kong-i agyagtálas rizs. 21
03. Spanyol csirke rizzsel 22
04. Sárgaborsó leves 22
05. Zöldséges thai curry 23

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA. 33

01. ZABKÁSA ALMÁVAL ÉS FAHÉJJAL

főzési idő:
10-15 perc

funkció:
porridge

Mire lesz szükségünk:

» 1 alma

» 1 csésze zabpehely

» ½ TK fahéj

» 1EK barna cukor vagy méz

» 1 és ¾ csésze víz

» egy csipet só

1. Helyezze a kockára vágott almát, a zabpelyhet, a cukrot, a fahéjat, a csipet sót és a vizet a rizsfőző edénybe.
2. Zárja le a fedelet, válassza a **PORRIDGE** funkciót, és főzze a kívánt állag eléréséig. (kb. **10-15 perc**).
3. Ez a funkció manuálisan is kikapcsolható, nem kell megvárni a beállított idő végét.

Tipp:
Ízlés szerint friss málnával vagy más gyümölccsel is tálalhatja.

02. HONG KONG-I AGYAGTÁLAS RIZS

főzési idő:
30 + 40 perc

funkció:
claypot rice

Mire lesz szükségünk:

» 1 és ½ csésze jázmin- vagy basmati rizs

» füstölt sertésoldalas (kb. 3 cm széles)

» 1-2 kolbász (ízlés szerint)

» 2 és ½ csésze víz

» 2EK szójaszósz

» 1EK halszósz

» ½TK cukor

» ½ TK fehér bors

» 5 db zsályalevél

1. Helyezze az átöblített rizst, egy egész darab sertésoldalast, a kolbászt, a zsályát és a vizet a rizsfőző edénybe.
2. Zárja le a fedelet, válassza ki a **CLAYPOT RICE** funkciót, és főzzön.
3. Amikor a rizs elkészült (kb. **30 perc elteltével**), vegye ki a kolbászt és a húst, majd szeletelje fel őket.
4. Keverje össze a szójaszószból, halszószból és fűszerekből készült szószt, majd tegye vissza a rizsfőzőbe a hússal együtt.
5. Zárja le a fedelet, és hagyja végigfutni a programot.

Tipp:
Tálalja tálkákban, szójaszósszal meglocsolva és friss, apróra vágott korianderrel megszórva.

03. SPANYOL CSIRKE RIZZSEL

főzési idő:
35 perc

funkció:
quick cook

Mire lesz szükségünk:

» 500 g csirkemellszelet
» 1 hagyma
» 3 gerezd fokhagyma
» 1 és ½ csésze rizs
» 2 csésze csirkehúsleves
» 400 g szeletelt paradicsom (sterilizált)
» 1EK vaj
» 1 TK őrölt kömény
» 2EK apróra vágott petrezselyem
» só, bors

1. Vágja a hagymát finomra, aprítsa fel a fokhagymát, helyezze a rizsfőző edénybe, adja hozzá az átöblített rizst, a húslevest, a vajat, a köményt, a sót, a borsot, majd alaposan keverje össze.
2. Öntse rá a paradicsomot, majd a nagyobb csíkokra vágott húst. (ne keverje össze)
3. Zárja le a fedelet, válassza a **QUICK COOK** funkciót, és főzze **35 percig**.
4. Tálalás előtt keverje újból össze.

Tipp:
Frissen vágott petrezselyemmel megszórva tálalja.

04. SÁRGABORSÓ LEVES

főzési idő:
2 óra

funkció:
soup

Mire lesz szükségünk:

» 1 kisebb hagyma
» 1 kisebb sárgarépa
» 1 gerezd fokhagyma
» 2 darab zellerszár
» 4 csésze zöldségleves
» 1 és ¼ csésze sárgaborsó
» 1TK szárított oregánó
» ½TK szárított kakukkfű
» só, bors

1. Vágja apróra a hagymát és a zellert, szeletelje fel a fokhagymát, és kockázza fel a sárgarépát.
2. Helyezze az összes hozzávalót a rizsfőzőbe, majd alaposan keverje össze.
3. Fedje le az edényt, válassza ki a **SOUP** funkciót, és főzze **2 órán** át.

Tipp:
Egy evőkanál tejszínt is adhat a leveshez, és botmixerrel pürésítheti.

05. ZÖLDSÉGES THAI CURRY

főzési idő:
45 + 10 perc

funkció:
slow cook

Mire lesz szükségünk:

» 1 kisebb hagyma
» 1 közepes méretű sárgarépa
» 1 piros paprika
» 230 g brokkoli
» 130 g borsó
» 3EK thai vörös vagy sárga curry paszta
» 200 ml kókusztej
» 100 ml víz
» 1EK barna cukor
» 1EK halszósz

1. Vágja a hagymát finomra, a meghámozott sárgarépát kisebb kockákra, a paprikát csíkokra, majd helyezze őket a borsóval, a currypasztával, a vízzel és a cukorral együtt a rizsfőző edénybe.
2. Zárja le a fedelet, válassza a **SLOW COOK** funkciót, és főzze **45 percig**.
3. **10 perccel** a főzési idő vége előtt adja hozzá a brokkolit, a kókusztejet és a halszószt, majd ismét zárja le a fedelet, és hagyja végigfutni a programot.
4. Használat előtt alaposan keverje össze!

Tipp:
Köretként válasszon ragadós rizst vagy fehér kenyeret.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3

SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7

EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11

DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15

HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20

PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24

01. Owsianka z jabłkiem i cynamonem 40
02. Warzywne tajskie curry 40
03. Kurczak po hiszpańsku z ryżem 41
04. Żółta zupa grochowa 41
05. Ryż z glinianego garnka Hong Kong 42

SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28

HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

czas przygotowania:
10-15 minut

funkcja:
porridge

Będziemy potrzebować:

» 1 jabłko

» 1 szklankę płatków owsianych

» ½ łyżeczki cynamonu

» 1 łyżkę cukru brązowego lub miodu

» 1 i ¾ szklanki wody

» szczyptę soli

1. Do naczynia ryżowaru włożyć pokrojone w drobną kostkę jabłko, płatki owsiane, cukier, cynamon, szczyptę soli i wodę.
2. Zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **PORRIDGE** i gotować dopóki nie uzyskamy wymaganej konsystencji. (ok. **10-15 minut**)
3. Funkcję tę można również zakończyć ręcznie, nie trzeba czekać do końca ustawionego czasu.

Propozycja podania:
Można również podawać ze świeżymi malinami lub innymi owocami wg smaku.

02. WARZYWNE TAJSKIE CURRY

czas przygotowania:
45 minut

funkcja:
slow cook

Będziemy potrzebować:

» 1 mniejszą cebulę

» 1 średnio dużą marchew

» 1 czerwoną paprykę

» 230 g brokułów

» 130 g groszku

» 3 łyżki tajskiej czerwonej lub żółtej pasty curry

» 200 ml mleka kokosowego

» 100 ml wody

» 1 łyżkę cukru brązowego

» 1 łyżkę sosu rybnego

1. Drobno pokrojoną cebulę, obrane marchewki w większą kostkę, paprykę w paski włożyć do naczynia ryżowaru razem z groszkiem, pastą curry, wodą i cukrem.
2. Zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **SLOW COOK** i gotować **45 minut**.
3. 10 minut przed końcem gotowania dodać różyczki brokuła, mleko kokosowe, sos rybny, ponownie zamknąć pokrywkę i pozostawić do zakończenia programu.
4. Przed podaniem dokładnie wymieszać.

Propozycja podania:
Jako dodatek wybieramy kleisty ryż lub biały chleb.

03. KURCZAK PO HISZPAŃSKU Z RYŻEM

czas przygotowania:
35 minut

funkcja:
quick cook

Będziemy potrzebować:

» 500 g piersi z kurczaka
» 1 cebulę
» 3 ząbki czosnku
» 1 i ½ szklanki ryżu
» 2 szklanki bulionu drobiowego
» 400 g krojonych pomidorów (konserwowych)
» 1 łyżkę masła
» 1 łyżeczkę mielonego kminku
» 2 łyżki posiekanej pietruszki
» sól, pieprz

1. Cebulę i czosnek drobno posiekać i włożyć do naczynia ryżowaru, dodać wypłukany ryż, bulion, masło, kminek, sól, pieprz i dokładnie wymieszać.
2. Wlać pomidory, na nich ułożyć mięso pokrojone w większe paski. (nie mieszać)
3. Zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **QUICK COOK** i gotować **35 minut**.
4. Przed podawaniem ponownie wymieszać.

Propozycja podania:
Podawać posypany świeżo posiekaną natką pietruszki.

04. ŻÓŁTA ZUPA GROCHOWA

czas przygotowania:
2 godziny

funkcja:
soup

Będziemy potrzebować:

» 1 mniejszą cebulę
» 1 mniejszą marchew
» 1 ząbek czosnku
» 2 selery naciowe
» 4 szklanki bulionu warzywnego
» 1 i ¼ szklanki żółtego grochu
» 1 łyżeczkę suszonego oregano
» ½ łyżeczki suszonego tymianku
» sól, pieprz

1. Cebulę i seler drobno pokroić, czosnek na plasterki, marchewkę w kostkę.
2. Wszystkie składniki włożyć do naczynia ryżowaru i dokładnie wymieszać.
3. Zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **SOUP** i gotować **2 godziny**.

Propozycja podania:
Do zupy można również dodać łyżkę śmietany i zmiksować mikserem.

05. RYŻ Z GLINIANEGO GARNKA HONG KONG

czas przygotowania:
30 + 40 minut

funkcja:
claypot rice

Będziemy potrzebować:

» 1 i ½ szklanki ryżu jaśminowego lub basmati

» wędzony boczek wieprzowy (ok. 3 cm szerokości)

» 1-2 kiełbaski (wg smaku)

» 2 i ½ szklanki wody

» 2 łyżki sosu sojowego

» 1 łyżkę sosu rybnego

» ½ łyżeczki cukru

» ½ łyżeczki białego pieprzu

» 5 liści szałwii

1. Do naczynia ryżowaru włożyć opłukany ryż, cały kawałek boczku, kiełbaski, szałwię i zalać wodą.
2. Zamknąć pokrywę, wybrać funkcję **CLAYPOT RICE** i gotować.
3. Gdy ryż jest gotowy (**po około 30 minutach**) wyjąć mięso wraz z kiełbasą i pokroić je w plastry.
4. Sos przygotować z sosu sojowego, sosu rybnego, wszystkich przypraw i razem z mięsem wlać do ryżowaru.
5. Zamknąć pokrywę i pozostawić do zakończenia programu.

Propozycja podania:

Można podawać w miseczkach, skropić sosem sojowym i posypać świeżo posiekaną kolendrą.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3
SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7
EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11
DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15
HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20
PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24
SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28
01. Ovsena kaša z jabolki in s cimetom 29
02. Rumena juha iz graha 29
03. Riža iz glinenega lonca Hong Kong 30
04. Piščanec po španski 31
05. Zelenjavni tajski curry 32
HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33

01. OVSENA KAŠA Z JABOLKI IN S CIMETOM

čas kuhanja:
10-15 minut

funkcija:
porridge

Kaj potrebujemo:

» 1 jabolko
» 1 skodelica ovsenih kosmičev
» ½ČŽ cimeta
» 1JŽ rjavega sladkorja ali meda
» 1 in ¾ skodelice vode
» ščepec soli

1. V posodo kuhalnika riža vložimo na majhne koščke narezana jabolka, ovsene kosmiče, sladkor, cimet, ščepec soli in vodo.
2. Zapremo pokrov, izberimo funkcijo **PORRIDGE** in kuhamo, dokler ne dosežemo želene konsistence. (**ca 10-15 minut**)
3. To funkcijo lahko končate tudi ročno, ni potrebno čakati na konec nastavljenega časa.

Nasvet:
Serviramo lahko tudi s svežimi malinami ali z drugim sadjem po okusu.

02. RUMENA JUHA IZ GRAHA

čas kuhanja:
2 uri

funkcija:
soup

Kaj potrebujemo:

» 1 manjša čebula
» 1 manjše korenje
» 1 strok česna
» 2 kom. zelene
» 4 skodelice zelenjavne jušne osnove
» 1 in ¼ skodelice rumenega graha
» 1ČŽ origana v prahu
» ½ČL timijana v prahu
» sol, poper

1. Čebulo in zeleno narežemo na fino, česen na rezinice, korenje na kocke.
2. Vse sestavine vložimo v posodo kuhalnika riža in temeljito premešamo.
3. Zapremo pokrov, izberemo funkcijo **SOUP** in kuhamo **2 uri**.

Nasvet:
V juho lahko dodamo tudi žlico smetane in jo razmiskamo s paličnim mešalnikom.

03. RIŽA IZ GLINENEGA LONCA HONG KONG

čas kuhanja:
30 + 40 minut

funkcija:
claypot rice

Kaj potrebujemo:

» 1 in ½ skodelice jasminove ali basmati riža
» dimljena svinjska slanina (ca 3cm širok)
» 1-2 klobase (po okusu)
» 2 in ½ skodelice vode
» 2JŽ sojine omake
» 1JŽ ribje omake
» ½ČŽ sladkorja
» ½ČŽ belega popra
» 5 lističev žajblja

1. V posodo kuhalnika riža vložimo cel kos slanine, klobasi, žajbelj in vodo.
2. Zapremo pokrov, izberimo funkcijo **CLAYPOT RICE** in skuhamo.
3. Ko je riž skuhan (**ca za 30 minut**), vzamemo ven meso skupaj s klobaso in vse narežemo na rezine.
4. Omako zmešamo iz sojine omake ribje omake, navedenih začimb in skupaj z mesom vrnemo v kuhalnik riža.
5. Zapremo pokrov in počakamo, da se program konča.

Nasvet:
Serviramo lahko v posodicah, pokapljamo s sojino omako in sveže narezanim koriandrom.

04. PIŠČANEC PO ŠPANSKO

čas kuhanja:
35 minut

funkcija:
quick cook

Będziemy potrzebować:

» 500G piščančjih zrezkov

» 1 čebula

» 3 stroki česna

» 1 in ½ skodelici riža

» 2 skodelici piščančje jušne osnove

» 400g narezanih paradižnikov (sterilizirana)

» 1JŽ masla

» 1ČŽ mlete kumine

» 2JŽ sesekljanega peteršilja

» sol, poper

1. Čebulo narežemo na drobno, česen sesekljamo in vložimo v posodo kuhalnika riža, dodamo riž, ki smo ga prej splaknili, jušno osnovo, maslo, kumino, posolimo, poporamo in temeljito premešamo.
2. Nalijemo paradižnike, na njih položimo meso, narezano na večje trakove. (e mešamo)
3. Zapremo pokrov, izberemo funkcijo **QUICK COOK** in kuhamo **35 minut**.
4. Pred serviranjem ponovno premešajte.

Nasvet:
Lahko serviramo tudi posipane s sveže sesekljanim peteršiljem.

05. ZELENJAVNI TAJSKI CURRY

čas kuhanja:
45 minut

funkcija:
slow cook

Będziemy potrzebować:

» 1 manjša čebula
» 1 srednje veliko korenje
» 1 rdeča paprika
» 230g brokolija
» 130g graha
» 3JŽ tajske rdeče ali rumene paste za carry
» 200ml kokosovega mleka
» 100ml vode
» 1JŽ rjavega sladkorja
» 1JŽ ribje omake

1. Čebulo narežemo na drobno, olupljeno korenje na večje kocke, papriko na obroče in vložimo v posodo kuhalnika riža skupaj z grahom, s pasto za carry, z vodo in s sladkorjem.
2. Zapremo pokrov, izberemo funkcijo **SLOW COOK** in kuhamo **45 minut**.
3. 10 minut pred koncem nastavljenega časa kuhanja dodamo brokoli v koščkih, kokosovo mleko, ribjo omako, ponovno zapremo pokrov in počakamo, da se program zaključi.
4. Pred postrežbo temeljito premešamo.

Nasvet:
Za prilogo izberemo lepljiv riž ali bel kruh.

CZ / PĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ 3
SK / PÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV 7
EN / FIVE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES 11
DE / FÜNF GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE 15
HU / ÖT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT 20
PL / PIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW 24
SLO / PET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV 28
HR / PET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA 33
01. Zobena kaša s jabukom i cimetom 34
02. Riža iz glinenog lonca Hong Kong 34
03. Španjolsko pile s rižom 35
04. Juha od žutog graška 35
05. Tajlandski kari od povrća 36

01. ZOBENA KAŠA S JABUKOM I CIMETOM

vrijeme pripreme:
10-15 minuta

funkcija:
porridge

Što će nam trebati:

» 1 jabuka

» 1 šalica zobenih pahuljica

» ½ žličice cimeta

» 1 žlica smeđeg šećera ili meda

» 1 i ¾ šalice vode

» trunka soli

1. U posudu kuhala za rižu staviti jabuku isjeckanu na male kockice, zobene pahuljice, šećer, cimet, trunku soli i vodu.
2. Zatvoriti poklopac, odabrati značajku **PORRIDGE** te kuhati dok ne postignemo željenu konzistenciju (oko **10-15 minuta**).
3. Ova značajka se može i ručno završiti, nije potrebno čekati da istekne podešeno vrijeme.

Savjet:
Servirati se može i sa svježim malinama ili drugim voćem po želji.

02. RIŽA IZ GLINENOG LONCA HONG KONG

vrijeme pripreme:
30 + 40 minuta

funkcija:
claypot rice

What you'll need:

» 1 i ½ šalice jasmin ili basmati riže

» dimljeni svinjski but (oko 3 cm širok)

» 1-2 kobasice (po želji)

» 2 i ½ šalice vode

» 2 žlice sojinog umaka

» 1 žlica ribljeg umaka

» ½ žličice šećera

» ½ žličice bijelog papra

» 5 listića žalfije

1. U posudu kuhala za rižu staviti ispranu rižu, cijeli komad buta, kobasice, žalfiju i vodu.
2. Zatvoriti poklopac, odabrati značajku **CLAYPOT RICE** i kuhati.
3. Kada je riža gotova (**za oko 30 minuta**), izvaditi meso i kobasice i isjeći na kriške.
4. Sos napraviti od sojinog umaka, ribljeg umaka, svih začina, te zajedno s mesom vratiti u kuhalo.
5. Zatvoriti poklopac i ostaviti program da se završi.

Savjet:
Servirati se može u zdjelama, s malo sojinog umaka i svježe isjeckanim korijandrom.

03. ŠPANJOLSKO PILE S RIŽOM

vrijeme pripreme:
35 minuta

funkcija:
quick cook

Što će nam trebati:

» 500 g pilećih narezaka
» 1 luk
» 3 češnja češnjaka
» 1 i ½ šalice riže
» 2 šalice pilećeg bujona
» 400 g sjeckane rajčice (konzervirane)
» 1 žlica maslaca
» 1 žličica mljevenog kima
» 2 žlice sjeckanog peršina
» sol, papar

1. Luk sitno isjeckati, češnjak isjeći i staviti u posudu kuhala za rižu, dodati ispranu rižu, bujon, maslac, kim, sol, papar i dobro zamiješati.
2. Sipati rajčicu, preko nje staviti meso isjeckano na veće trakice. (ne miješati)
3. Zatvoriti poklopac, odabrati značajku **QUICK COOK** te kuhati **35 minuta**.
4. Prije serviranja ponovno promiješati.

Savjet:
Može se servirati sa svježe isjeckanim peršinom.

04. JUHA OD ŽUTOG GRAŠKA

vrijeme pripreme:
2 sata

funkcija:
soup

Što će nam trebati:

» 1 manji luk
» 1 manja mrkva
» 1 češanj češnjaka
» 2 kom celera
» 4 šalice bujona od povrća
» 1 i ¼ šalice žutog graška
» 1ČL sušenog origana
» ½ČL sušenog timijana
» sol, papar

1. Luk i celer sitno isjeckati, češnjak na listiće, mrkvu na kockice.
2. Sve sastojke staviti u posudu kuhala za rižu i dobro promiješati.
3. Zatvoriti poklopac, odabrati značajku **SOUP** te kuhati **2 sata**.

Savjet:
U juhu možemo dodati i žlicu vrhnja i zamiješati štapnim mikserom.

05. TAJLANDSKI KARI OD POVRĆA

vrijeme pripreme:
45 minuta

funkcija:
slow cook

Što će nam trebati:

» 1 manji luk

» 1 srednja mrkva

» 1 crvena paprika

» 230 g brokule

» 130 g graška

» 3 žlice tajlandske crvene ili žute kari paste

» 200 ml kokosovog mlijeka

» 100 ml vode

» 1 žlica smeđeg šećera

» 1 žlica ribljeg sosa

1. Luk sitno isjeckati, oljuštenu mrkvu na veće komade, papriku na trakice te staviti u posudu kuhala za rižu zajedno s graškom, kari pastom, vodom i šećerom.
2. Zatvoriti poklopac, odabrati značajku **SLOW COOK** te kuhati **45 minuta**.
3. 10 minuta prije isteka vremena kuhanja dodati cvjetove brokule, kokosovo mlijeko, riblji sos, ponovno zatvoriti poklopac i ostaviti dok se program ne završi.
4. Prije serviranja dobro promiješati.

Savjet:
Kao prilog preporučujemo ljepljivu rižu ili bijeli kruh.

www.lauben.com

Lauben
by TIGMON GmbH

RICE COOKER DELUXE 1500 VIDEO TUTORIAL

www.lauben.com/80197