



**9** healthy and simple  
**recipes** for Lauben OvenSafe®  
Multicooker 6000RS

Lauben  
by TIGMON GmbH



<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
01. Vanillekuchen mit Himbeeren und weißer Schokoladencreme .....	4
02. Schokoladenkuchen .....	5
03. Rinderbrühe .....	6
04. Hart Gekochte Eier .....	6
05. Gefüllte Kohlblätter .....	7
06. Szegediner Gulasch .....	8
07. Weißer Joghurt .....	8
08. Rindereintopf auf Zucchini mit Karotten .....	9
09. Tomatensuppe aus der Toskana .....	10
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES .....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ .....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA .....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV .....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Hinweis:**

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

# 01. VANILLEKUCHEN MIT HIMBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADENCREME

## Boden:

- » 250 g halbgriffiges Mehl
- » 150 g Puderzucker
- » 125 g Geschmolzene Butter
- » 2 Eier
- » 150 ml Milch
- » 1 Vanillezucker
- » 1 Backpulver
- » Himbeermarmelade
- » Himbeeren oder Brombeeren
- » Kokos

## Creme:

- » 200 g Weiße Schokolade (Qualität)
- » 600 ml Schlagsahnen (33%)



Funktion:  
**cake**

## Creme zubereiten:

1. Mindestens 12 Stunden vor dem Backen des Bodens die Sahne beinahe zum Kochen bringen, die gebrochene Schokolade einrühren und nach dem Schmelzen vollständig abkühlen lassen.

## Teig zubereiten:

1. In einer Schüssel die Eier, den Zucker und den Vanillezucker verquirlen.
2. Die Butter und die Milch hinzufügen und erneut verquirlen.
3. Das Mehl und das Backpulver in die Mischung sieben und leicht verrühren.

## Boden zubereiten:

1. Den Teig in die vorgefettete und bemehlte Form geben, mit einem Deckel abdecken und die Funktion **CAKE** wählen.
2. In der Zwischenzeit die bereits abgekühlte Sahne mit der Schokolade aufschlagen.
3. Nach dem Abkühlen den Boden stürzen, halbieren, den unteren Teil mit Marmelade und Sahne bestreichen und mit dem oberen Teil des Bodens bedecken.
4. Die restliche Creme auf dem Kuchen verteilen, mit Kokos bestreuen, mit Himbeeren oder Brombeeren verzieren und im Kühlschrank kalt stellen.

## Tipp:

*Anstelle von Kokos können Sie auch geraspelte Schokolade, Nüsse und anstelle von Himbeeren Früchte nach Geschmack verwenden.*

## 02. SCHOKOLADENKUCHEN

### Zutaten:

- » 150 g halbgriffiges Mehl
- » 125 g Puderzucker
- » 125 g Butter
- » 20 g Kakao
- » 3 EL Wasser
- » 1 Vanillezucker
- » 3 Eier
- » 1 Backpulver
- » 1EL Pflanzenöl

### Schokoladenglasur:

- » 115 g Kochschokolade (mindestens 65%)
- » 2 EL Streuzucker (gesiebt)
- » 50 g Butter
- » 75g Schlagsahne (33%)



Funktion:  
**bake**

1. In einer Schüssel die Butter, den Zucker, das Mehl, den Vanillezucker, die Eier und das Backpulver mit einem elektrischen Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Kakao und Wasser unter die Masse rühren, bis sie gut vermischt sind.
2. Den Teig in den vorgefetteten und bemehlten Topf geben, mit einem Deckel abdecken, die Funktion **BAKE** wählen, die Temperatur auf **150°C** und die Zeit auf **40 Minuten** einstellen.
3. Nach Ablauf der Backzeit den Topf sofort mit den Silikonaufsätzen herausnehmen und stehen lassen (ca. 3 Minuten). Dann den Kuchen stürzen und vollständig abkühlen lassen.
4. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel mit der Butter im Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und die Sahne und den Puderzucker einrühren. Mit einem elektrischen Handmixer steif schlagen. (Wenn die Glasur noch flüssig ist, Zucker hinzufügen).
5. Die Glasur über den Kuchen gießen und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.

### Tipp:

*Der Kuchen kann auch mit einem Löffel saurer Sahne, Schlagsahne und Obst serviert werden.*

## 03. RINDERBRÜHE

### Zutaten:

- » 500 g Rindfleisch für die Suppe
- » 500 g Rinderknochen für die Suppe
- » 1 Zwiebel
- » 300 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilie)
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 Lorbeerblatt
- » 2 l Wasser
- » 2 EL Pflanzenöl
- » Salz, Pfeffer



Funktion:

**soup broth, manual**

1. Das Fleisch putzen, das Gemüse in Würfel schneiden, den geschälten Knoblauch in Scheiben schneiden und die geschälte Zwiebel grob hacken.
2. Öl in den Topf geben und die Funktion **MANUAL** wählen, Zwiebel, Knoblauch und Wurzelgemüse leicht anbraten, Fleisch, Knochen und Lorbeerblatt darauf legen, Salz, Pfeffer und Wasser hinzufügen.
3. Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Funktion **SOUP BROTH** wählen, die Zeit auf **2 Stunden** einstellen.

### Tipp:

*Während die Brühe köchelt, können Sie die Haarnudeln separat kochen und beim Servieren hinzufügen.*

## 04. HART GEKOCHTE EIER

### Zutaten:

- » 4 Eier
- » 2 l Wasser



Funktion:

**egg**

1. Die Eier in den Topf geben, mit Wasser aufgießen (so dass sie vollständig untergetaucht sind).
2. Den Deckel aufsetzen, die **EGG** funktion wählen und die Zeit auf **5 Minuten** einstellen.

### Tipp:

*Eier können als Beilage, für Büffet, als Brotaufstrich und mit Butter verwendet werden.*

# 05. GEFÜLLTE KOHLBLÄTTER

## Zutaten:

- » 500 g Hackfleisch (Mischung)
- » 100 g Reis
- » 1,5 l Wasser
- » 2 Zwiebeln
- » 1 Kopf Weißkohl (mittelgroß)
- » 100 g Saure Sahne
- » 1 EL Olivenöl
- » Kräuter (zum garnieren)
- » Salz, Pfeffer



Funktion:  
**steam**

1. Schneiden Sie den Kohlstrunk aus und geben Sie ihn in einen Topf, gießen Sie 750 ml Wasser dazu, decken Sie ihn mit einem Deckel ab und wählen Sie die Funktion **STEAM**, stellen Sie die Zeit auf **15 Minuten** ein, kühlen Sie den Kohl dann in kaltem Wasser ab und trennen Sie die Blätter ab.
2. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln und dem vorgekochten Reis mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch (ca. 1 EL) in die Blätter einwickeln, die eingewickelten Blätter in den Topf auf den Rost legen, 750 ml Wasser einfüllen, den Topf mit einem Deckel abdecken, die Funktion **STEAM** auswählen und die Zeit auf **35 Minuten** einstellen.
4. Mit saurer Sahne und Kräutern servieren.

## **Tipp:**

*Man kann der Fleischmischung auch gemahlene Paprika oder andere Gewürze nach Geschmack hinzufügen, als Beilage eignen sich gekochte Kartoffeln.*

## 06. SZEGEDINER GULASCH

### Zutaten:

- » 600 g Schweinefleisch (Schulter)
- » 650 g Sauerkraut
- » 500 ml Hühnerbrühe
- » 50 ml Pflanzenöl
- » 0,5 EL Paprika süß
- » 1 EL glattes Mehl
- » 2 Lorbeerblätter
- » 2 Zwiebeln
- » 1 TL Kümmel
- » Salz, Pfeffer



Funktion:

**slow cook, manual**

1. Geschälte Zwiebel fein hacken, schneiden und Fleisch in Würfel schneiden.
2. Öl in den Topf gießen, Zwiebel, Fleisch, Kohl, Paprika, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren.
3. Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Funktion **SLOW COOK** wählen, die Zeit auf **2 Stunden** einstellen.
4. Nach Ablauf der Zeit den Deckel abnehmen und die Funktion **MANUAL** wählen. Mit Mehl bestäuben und aufkochen lassen.
5. Beim Servieren einen Löffel saure Sahne hinzufügen.

### **Tipp:**

*Als Beilage eignen sich Semmelknödel und Salzkartoffeln.*

## 07. WEISSER JOGHURT

### Zutaten:

- » 1 l Vollmilch (3,5% Fettgehalt)
- » 100 g weißer Joghurt



Funktion:

**yogurt**

1. Die Milch in einen Kochtopf geben und den Joghurt einrühren.
2. Mit einem Deckel abdecken, die Funktion **YOGURT** wählen, die Temperatur auf **45°C** und die Zeit auf **8 Stunden** einstellen.

### **Tipp:**

*In kleinen Gläsern mit Fruchtgelee oder Marmelade servieren.*



## 08. RINDEREINTOPF AUF ZUCCHINI MIT KAROTTEN

### Zutaten:

- » 800 g Rindfleisch (Rücken, Nacken)
- » 400 g Zucchini
- » 6 große Karotten
- » 1 EL Butter
- » 4 Zwiebeln
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Öl
- » 500 ml Wasser
- » Salz, Pfeffer, Zucker



Funktion:

**braise, manual**

1. Das Fleisch sanft abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in den Topf geben, die Funktion **MANUAL** wählen, die fein gehackte Zwiebel anbraten (bis sie goldbraun ist) und die gewürfelten Zucchini (geschält) hinzufügen, auf dieser Basis das Fleisch anbraten und mit Wasser aufgießen.
3. Den Topf schließen, die Funktion **BRAISE** wählen und die Zeit auf **40 Minuten** einstellen, dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Basis mit einem Pürierstab pürieren (ggf. mit Mehl bestäuben).
4. Die geschälten Karotten raspeln, die Butter in einem Topf schmelzen, die Karotten, Salz, Pfeffer, 1 dcl Wasser, Zitronensaft und Zucker hinzufügen und köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

### **Tipp:**

*Als Beilage können wir Salzkartoffeln servieren.*

## 09. TOMATENSUPPE AUS DER TOSKANA

### Zutaten:

- » 500ml Gemüsebrühe (kann auch Hühnerbrühe sein)
- » 1 EL Olivenöl
- » 3 Knoblauchzehen
- » 1 große Zwiebel
- » 800 g in Scheiben geschnittene Tomaten (sterilisiert, einschließlich Saft)
- » 2 TL Zucker
- » 100 g saure Sahne
- » 1 Lorbeerblatt
- » 1 Zweig frischer Thymian
- » 100 g gehobelter Parmesankäse
- » frisches Basilikum
- » Salz, Pfeffer



Funktion:  
**manual**

1. Die Funktion **MANUAL** am Kochtopf wählen, das Öl erhitzen, die in Scheiben geschnittene Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch anbraten, bis sie weich sind (etwa 5 Minuten). Tomaten, Brühe, Lorbeerblatt, Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen.
2. Den Topfdeckel schließen und die Funktion **MANUAL** wählen reduzieren Sie die Temperatur auf **150 °C**. Lassen Sie die Zeit auf **30 Minuten** eingestellt.
3. Die saure Sahne in die Suppe geben und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Vor dem Servieren mit gehobeltem Parmesan und gehackten Basilikumblättern garnieren.

### **Tipp:**

*Die Suppe kann mit Focaccia-Brot oder geröstetem Toast serviert werden.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN / NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES .....</b>	<b>11</b>
01. Vanilla Cake with Raspberries and White Chocolate Cream.....	12
02. Chocolate Cake .....	13
03. Beef Broth.....	14
04. Hard-Boiled Eggs.....	14
05. Stuffed Cabbage Leaves.....	15
06. Szegedin Goulash.....	16
07. Plain Yogurt .....	16
08. Beef Stew with Courgette and Carrots .....	17
09. Tuscan Tomato Soup.....	18
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA.....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Note:**

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

# 01. VANILLA CAKE WITH RASPBERRIES AND WHITE CHOCOLATE CREAM

## For the Cake Base:

- » 250 g all-purpose flour
- » 150 g powdered sugar
- » 125 g melted butter
- » 150 ml milk
- » 2 eggs
- » 1 packet vanilla sugar
- » 1 baking powder
- » Raspberry jam
- » Fresh raspberries or blackberries
- » Desiccated coconut

## For the Cream:

- » 200 g quality white chocolate
- » 600 ml whipping creams (33%)



function:  
**cake**

## Making the Cream:

1. At least 12 hours before baking the cake, heat the cream just below boiling point, then stir in the broken chocolate until melted. Allow to cool completely.

## Making the Cake Batter:

1. In a bowl, whisk together eggs, sugar, and vanilla sugar.
2. Add the melted butter and milk, and whisk again.
3. Sift in the flour and baking powder, then gently mix.

## Making the Cake:

1. Pour the batter into a pre-greased and floured baking dish, cover, and select the **CAKE** function.
2. Meanwhile, whip the cooled chocolate cream.
3. After the cake has cooled, slice it in half. Spread jam and cream on the bottom layer and cover with the top layer.
4. Coat the entire cake with the remaining cream, sprinkle with coconut, and decorate with raspberries or blackberries. Chill in the refrigerator.

## Tip:

*Instead of coconut, you can use grated chocolate, nuts, and substitute raspberries with any fruit of your choice.*

## 02. CHOCOLATE CAKE

### For the Cake:

- » 150g all-purpose flour
- » 125g powdered sugar
- » 125g butter
- » 20g cocoa powder
- » 3 tbsp water
- » 1 packet vanilla sugar
- » 3 eggs
- » 1 baking powder
- » 1 tbsp vegetable oil

### For the Chocolate Glaze:

- » 115g cooking chocolate (min 65%)
- » 2 tbsp powdered sugar (sifted)
- » 50g butter
- » 75g whipping cream (33%)



function:  
**bake**

1. In a bowl, combine butter, sugar, flour, vanilla sugar, eggs, and baking powder. Use a handheld electric mixer to blend until smooth. Incorporate cocoa powder and water, mixing until fully combined.
2. Pour the cake mixture into a pre-greased and floured baking dish, cover, set your oven to **BAKE** at **150 °C**, and bake for **40 minutes**.
3. Immediately after baking, use silicone utensils to remove the cake and let it stand for about 3 minutes. Invert the cake and allow it to cool completely.
4. Break the chocolate into small pieces. In a double boiler, melt the chocolate with butter. Allow to cool slightly, then mix in the cream and powdered sugar. Whip with the electric mixer until it thickens (add more sugar if the glaze is too runny).
5. Spread the glaze over the cake and refrigerate to set.

### **Tip:**

*Serve the cake with a dollop of sour cream, whipped cream, or fresh fruit.*

## 03. BEEF BROTH

### Ingredients:

- » 500g beef meat for soup
- » 500g beef bones for soup
- » 1 onion
- » 300g root vegetables (carrots, celery, parsley roots)
- » 2 garlic cloves
- » 1 bay leaf
- » 2L water
- » 2 tbsp vegetable oil
- » Salt and pepper to taste



function:

**soup broth, manual**

1. Clean the meat. Dice the root vegetables, slice the peeled garlic, and roughly chop the peeled onion.
2. In a pot, add the vegetable oil. Set to **MANUAL** function. Sauté the onions, garlic, and root vegetables briefly. Add the meat, bones, and bay leaf. Season with salt and pepper and then pour in the water.
3. Cover the pot with a lid and set to the **SOUP BROTH** function, timing it for **2 hours**.

### Tip:

*While the broth is cooking, you can separately prepare thin noodles. Add them when serving.*

## 04. HARD-BOILED EGGS

### Ingredients:

- » 4 eggs
- » 2L water



function:

**egg**

1. Place the eggs in a pot and cover them completely with water.
2. Cover with a lid, select the **EGG** function, and set the timer for **5 minutes**.

### Tip:

*The hard-boiled eggs can be used as a side dish, for cold plates, spreads, or simply sliced on bread with butter.*

## 05. STUFFED CABBAGE LEAVES

### Ingredients:

- » 500g ground meat (mixed variety)
- » 100g rice
- » 1.5L water
- » 2 onions
- » 1 medium-sized head of white cabbage
- » 100g sour cream
- » 1 tbsp olive oil
- » Herbs for garnish (e.g., parsley or dill)
- » Salt and pepper to taste



function:  
**steam**

1. Remove the core from the cabbage. Place it in a pot, cover with 750ml water, set to the **STEAM** function for **15 minutes**. Afterwards, cool the cabbage in cold water and separate the leaves.
2. Mix the ground meat with diced onions and precooked rice. Season with salt and pepper.
3. Take about 1 tbsp of the meat mixture and wrap it in a cabbage leaf. Place the wrapped leaves on a steaming rack inside the pot, pour in 750ml water, cover, and set to the **STEAM** function for **35 minutes**.
4. Serve with a dollop of sour cream and a sprinkle of fresh herbs.

### **Tip:**

*You can also add ground paprika or any other spices of your choice to the meat mixture. These go well with boiled potatoes as a side dish.*

## 06. SZEGEDIN GOULASH

### Ingredients:

- » 600g pork meat (shoulder)
- » 650g fermented white cabbage (sauerkraut)
- » 500ml water
- » 50ml vegetable oil
- » 0.5 tbsp sweet paprika
- » 1 tbsp all-purpose flour
- » 2 bay leaves
- » 2 onions
- » 1 tsp caraway seeds
- » Salt and pepper to taste



function:

**slow cook, manual**

1. Finely chop the peeled onions. Cut the cabbage and dice the meat into cubes.
2. In a pot, pour in the oil, add onions, meat, cabbage, paprika, caraway seeds, bay leaves, and chickem broth. Season with salt and pepper, then stir well.
3. Close the pot and set it to the **SLOW COOK** function, timing it for **2 hours**.
4. After the cooking time, remove the lid, set it to **MANUAL** function, sprinkle with flour, and let it simmer for a bit.
5. Serve with a dollop of sour cream.

### Tip:

*This dish pairs well with bread dumplings or boiled potatoes.*

## 07. PLAIN YOGURT

### Ingredients:

- » 1L full-fat milk (3.5% fat content)
- » 100g plain yogurt



function:

**yogurt**

1. In a pot, pour in the milk and mix it smoothly with the yoghurt.
2. Cover with a lid, select the **YOGURT** function, set the temperature to **45°C**, and time it for **8 hours**.

### Tip:

*Serve in small glasses topped with fruit jelly or jam.*



## 08. BEEF STEW WITH COURGETTE AND CARROTS

### Ingredients:

- » 800g beef (rear, neck)
- » 400g courgette
- » 6 large carrots
- » 1 tbsp butter
- » 4 onions
- » 1 tbsp lemon juice
- » 1 tbsp oil
- » 500ml chicken broth
- » Salt, pepper, and sugar to taste



function:

**braise, manual**

1. Gently tap the meat to tenderise, season with salt and pepper.
2. In a pot, pour in the oil and select the **MANUAL** function. Sauté finely chopped onions until golden. Add diced (peeled) courgette. On this base, fry the meat briefly and then pour in water.
3. Close the pot, select the **BRAISE** function, and set the timer for **40 minutes**. Afterwards, remove the meat from the pot and blend the base with an immersion blender (or optionally, sprinkle with all-purpose flour to thicken).
4. Peel and grate the carrots. In a separate pan, melt butter, add the grated carrots, salt, pepper, 1 decilitre of water, lemon juice, and sugar. Stew until all the water has evaporated.

### **Tip:**

*This dish pairs well with boiled potatoes.*

## 09. TUSCAN TOMATO SOUP

### Ingredients:

- » 500ml vegetable broth (chicken broth can also be used)
- » 1 tbsp olive oil
- » 3 garlic cloves, minced
- » 1 large onion, sliced into rings
- » 800g diced tomatoes (canned, including juice)
- » 2 tsp sugar
- » 100g sour cream
- » 1 bay leaf
- » 1 sprig of fresh thyme
- » 100g parmesan shavings
- » Fresh basil leaves, for garnish
- » Salt and pepper to taste



function:  
**manual**

1. Set your pot to the **MANUAL** function, heat the olive oil, and sauté the onion rings and crushed garlic until softened (approximately 5 minutes).
2. Add the tomatoes, broth, bay leaf, sugar, salt, pepper, and thyme.
3. Close the pot lid and continue using the **MANUAL** function. Let it cook for **30 minutes** and reduce the temperature to **150 °C**.
4. Stir in the sour cream and then blend the soup using an immersion blender until smooth.
5. Serve the soup garnished with Parmesan shavings and chopped fresh basil leaves.

### **Tip:**

*You can add Focaccia bread or toasted toast to the soup.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES.....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
01. Vanilkový dort s malinami a krémem z bílé čokolády .....	20
02. Čokoládový koláč.....	21
03. Hovězí vývar .....	22
04. Vejce natvrdo .....	22
05. Plněné zelné listy.....	23
06. Segedínský guláš.....	24
07. Bílý jogurt .....	24
08. Hovězí dušené na cuketě s mrkví .....	25
08. Rajčatová polévka z Toskánska .....	26
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA.....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Poznámka:**

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

# 01. VANILKOVÝ DORT S MALINAMI A KRÉMEM Z BÍLÉ ČOKOLÁDY

## Na korpus:

- » 250 g polohrubé mouky
- » 150 g moučkového cukru
- » 125 g rozpuštěného másla
- » 150 ml mléka
- » 2 vejce
- » 1 vanilkový cukr
- » 1 prášek do pečiva
- » malinová marmeláda
- » maliny nebo ořezky
- » kokos

## Na krém:

- » 200 g bílé čokolády (kvalitní)
- » 600 ml smetany ke šlehání (33%)



funkce:  
**cake**

## Postup krém:

1. Nejméně 12 hodin před pečením korpusu přivedeme smetanu pod bod varu, vmícháme rozlámanou čokoládu a po rozpuštění necháme úplně vychladnout.

## Postup těsto:

1. V míse ušleháme vejce, cukr a vanilkový cukr.
2. Přilejeme máslo, mléko a opět prošleháme.
3. Do směsi prosejeme mouku s práškem do pečiva a lehce promícháme.

## Postup korpus:

1. Do předem vymazaného a vysypaného hrnce moukou nalijeme těsto, přiklopíme poklicí a zvolíme funkci **CAKE**.
2. Mezitím ušleháme již vychladlou smetanu s čokoládou.
3. Po vychladnutí vyklopíme korpus, rozřízneme jej napůl, na spodní část namažeme marmeládu, krém a přiklopíme horní část korpusu.
4. Celý dort pomazeme zbylým krémem, posypeme kokosem, ozdobíme malinami nebo ořezky a dáme vychladit do lednice.

## Tip:

*Místo kokosu můžeme použít strouhanou čokoládu, ořechy a místo malin ovoce dle chuti.*

## 02. ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

### Co budeme potřebovat:

- » 150 g polohrubé mouky
- » 125 g cukru moučka
- » 125 g másla
- » 20 g kakaa
- » 3 PL vody
- » 1 vanilkový cukr
- » 3 vejce
- » 1 kypřicí prášek
- » 1 PL rostlinného oleje

### Na čokoládovou polevu:

- » 115 g čokolády na vaření (min 65%)
- » 2 PL cukru moučka (prosetého)
- » 50 g másla
- » 75 g smetany ke šlehání (33%)



funkce:  
**bake**

1. V misce smícháme máslo, cukr, mouku, vanilkový cukr, vejce, kypřicí prášek a ušleháme ručním elektrickým mixérem (dohladka). Kakao a vodu vmícháme do směsi, dokud se hmota dobře nepropojí.
2. Do předem vymazaného a moukou vysypaného hrnce nalijeme směs na koláč, přiklopíme poklicí, zvolíme funkci **BAKE**, teplotu nastavíme na **150°C** a čas nastavíme na **40 minut**.
3. Po uplynutí doby pečení ihned pomocí silikonových nástavců vyndáme nádobu hrnce, necháme odstát (cca 3 min). Poté vyklopíme koláč a necháme úplně vychladnout.
4. Čokoládu rozlomíme na malé kousky a ve vodní lázni v misce rozeřjeme spolu s máslem, necháme lehce zchladnout a vmícháme smetanu, moučkový cukr. Ušleháme ručním elektrickým mixérem do ztuhnutí. (pokud je poleva stále řídká, přidáme cukr).
5. Polevu rozlijeme na koláč a dáme do lednice ztuhnout.

### Tip:

*Koláč můžeme také podávat se lžící zakysané smetany, šlehačkou i ovocem.*

## 03. HOVĚZÍ VÝVAR

### Co budeme potřebovat:

- » 500 g hovězího masa na polévku
- » 500 g hovězích kostí na polévku
- » 1 cibule
- » 300 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- » 2 stroužky česneku
- » 1 bobkový list
- » 2 l vody
- » 2 PL rostlinného oleje
- » sůl, pepř



funkce:

**manual, soup broth**

1. Maso očistíme, zeleninu nakrájíme na kostky, oloupaný česnek nakrájíme na plátky a oloupanou cibuli nakrájíme nahrubo.
2. Do hrnce dáme olej a zvolíme funkci **MANUAL**, cibuli, česnek a kořenovou zeleninu lehce orestujeme, na ni vložíme maso, kosti a bobkový list, osolíme, opepříme a zalijeme vodou.
3. Hrnec přiklopíme poklicí a zvolíme funkci **SOUP BROTH**, čas nastavíme na **2 hodiny**.

### Tip:

*Mezitím, než se vývar uvaří, si můžete zvlášť uvařit vlasové nudle a při servírování je přidat.*

## 04. VEJCE NATVRDO

### Co budeme potřebovat:

- » 4 vejce
- » 2 l vody



funkce:

**egg**

1. Do hrnce dáme vejce, zalijeme vodou (tak aby byla úplně ponořena).
2. Nasadíme víko, zvolíme funkci **EGG** a čas necháme nastavený na **5 minut**.

### Tip:

*Vejce můžeme využít jako oblohu, studené mísy, pomazánky i na chléb s máslem.*

## 05. PLNĚNÉ ZELNÉ LISTY

### Co budeme potřebovat:

- » 500 g mletého masa (mix)
- » 100 g rýže
- » 1,5 l vody
- » 2 cibule
- » 1 hlávka bílého zelí (středně velká)
- » 100 g zakysané smetany
- » 1 PL olivového oleje
- » bylinky (na ozdobu)
- » sůl, pepř



funkce:  
**steam**

1. Ze zelí vyřízneme košťál a následně vložíme zelí do hrnce, zalijeme 750 ml vody, přiklopíme poklicí a zvolíme funkci **STEAM**, čas nastavíme na **15 minut**, poté zchladíme zelí ve studené vodě a oddělíme listy.
2. Mleté maso smícháme s cibulí nakrájenou na kostičky a předem uvařenou rýží, osolíme, opepříme.
3. Do listů zabalíme maso (cca 1 PL), zabalené listy vložíme do hrnce na mřížku, zalijeme 750 ml vody, hrnec přiklopíme poklicí, zvolíme funkci **STEAM** a čas nastavíme na **35 minut**.
4. Podáváme se zakysanou smetanou a bylinkami.

### **Tip:**

*Do masové směsi také můžeme přidat mletou papriku nebo jakékoliv koření dle chuti, jako příloha se hodí vařený brambor.*

## 06. SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

### Co budeme potřebovat:

- » 600 g vepřového masa (plec)
- » 650 g kysaného bílého zelí
- » 500 ml kuřecího vývaru
- » 50 ml rostlinného oleje
- » 0,5 PL sladké papriky
- » 1 PL hladké mouky
- » 2 bobkové listy
- » 2 cibule
- » 1 ČL kmínu
- » sůl, pepř



funkce:

**manual, slow cook**

1. Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno, zelí překrájíme a maso nakrájíme na kostky.
2. Do hrnce nalijeme olej, přidáme cibuli, maso, zelí, papriku, kmín, bobkové listy, vývar, osolíme, opepříme a promícháme.
3. Hrnec uzavřeme a zvolíme funkci **SLOW COOK**, čas nastavíme na **2 hodiny**.
4. Po uplynutí doby sundáme víko, zvolíme funkci **MANUAL**. Zaprášíme moukou a necháme projít varem.
5. Při podávání přidáme lžící zakysané smetany.

### Tip:

*Jako příloha se hodí houskový knedlík i vařený brambor.*

## 07. BÍLÝ JOGURT

### Co budeme potřebovat:

- » 1 l plnotučného mléka (3,5 % obsahu tuku)
- » 100 g bílého jogurtu



funkce:

**yogurt**

1. Do hrnce nalijeme mléko a v něm rozmícháme jogurt.
2. Přiklopíme poklicí, zvolíme funkci **YOGURT**, teplotu necháme nastavenou na **45 °C** a čas necháme nastavený na **8 hodin**.

### Tip:

*Podávat můžeme v malých skleničkách s ovocným želé nebo s džemem*



## 08. HOVĚZÍ DUŠENÉ NA CUKETĚ S MRKVÍ

### Co budeme potřebovat:

- » 800 g hovězího masa (zadní, krk)
- » 400 g cukety
- » 6 větších mrkví
- » 1 PL másla
- » 4 cibule
- » 1 PL citronové šťávy
- » 1 PL oleje
- » 500 ml vody
- » sůl, pepř, cukr



funkce:

**manual, braise**

1. Maso jemně naklepeme, osolíme, opepříme.
2. Do hrnce nalijeme olej, zvolíme funkci **MANUAL**, osmažíme jemně nasekanou cibuli (dozlatova) a přidáme na kostičky nakrájenou cuketu (oloupanou), na tomto základě orestujeme maso a zalijeme vodou.
3. Hrnec uzavřeme, zvolíme funkci **BRAISE** a čas nastavíme na **40 minut**, poté maso vyndáme z hrnce a základ rozmixujeme ponorným mixérem (popř. zaprášíme hladkou moukou).
4. Oloupanou mrkev nastrouháme, v kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme mrkev, sůl, pepř, 1 dcl vody, šťávu z citronu, cukr a dusíme, dokud se voda nevypaří.

### **Tip:**

*Jako přílohu můžeme podávat vařený brambor.*

## 09. RAJČATOVÁ POLÉVKA Z TOSKÁNSKA

### Co budeme potřebovat:

- » 500 ml zeleninového vývaru (může být i kuřecí)
- » 1 PL olivového oleje
- » 3 stroužky česneku
- » 1 velká cibule
- » 800 g krájených rajčat (sterilovaná, včetně šťávy)
- » 2 ČL cukru
- » 100 g zakysané smetany
- » 1 bobkový list
- » 1 snítka čerstvého tymiánu
- » 100 g hoblin parmazánu
- » čerstvá bazalka
- » sůl, pepř



funkce:  
**manual**

1. Na hrnci zvolíme funkci **MANUAL**, rozehejeme olej, orestujeme na kolečka nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek do změknutí (cca 5min). Přidáme rajčata, vývar, bobkový list, cukr, sůl, pepř a tymián.
2. Uzavřeme víko hrnce a zvolíme funkci **MANUAL**, teplotu snížíme na **150 °C**. Čas nastavíme na **30 minut**.
3. Do polévky přidáme zakysanou smetanou a rozmixujeme ponorným mixérem.
4. Před podáváním ozdobíme hoblinami parmazánu a nasekanými lístky bazalky.

### **Tip:**

*K polévce můžeme přidat chléb focaccia nebo opečený toust.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES.....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
01. Vaniljeva torta z malinami in kremo iz bele čokolade .....	28
02. Čokoladni kolač .....	29
03. Goveja juha .....	30
04. Trdo kuhana jajca .....	30
05. Polnjeni zeljni listi .....	31
06. Segedin golaž .....	32
07. Navadni jogurt .....	32
08. Dušena govedina na bučki s korenjem .....	33
09. Paradižnikova juha iz toskanije JUHA IZ TOSKANIJE.....	34
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA.....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Pripomba:**

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

# 01. VANILJEVA TORTA Z MALINAMI IN KREMO IZ BELE ČOKOLADE

## Za biskvit:

- » 250 g polostre moke
- » 150 g sladkorja v prahu
- » 125 g stopljenega masla
- » 150 ml mleka
- » 2 jajci
- » 1 vaniljev sladkor
- » 1 pecilni prašek
- » Malinova marmelada
- » Maline ali robide
- » Kokos

## Za kremo:

- » 200 g bele čokolade (kakovostne)
- » 600 ml smetane za stepanje (33-%)



funkcija:  
**cake**

## Postopek za kremo:

1. Najmanj 12 ur pred pečenjem biskvita smetano segreje-mo skoraj do vretja, vmešamo razlomljeno čokolado, in potem, ko se le-ta stopi, pustimo, da se povsem ohladi.

## Postopek za testo:

1. V skledi stepemo jajci, sladkor in vaniljev sladkor.
2. Dolijemo maslo, mleko in ponovno stepemo.
3. V zmes vsujemo moko s pecilnim praškom ter rahlo premešamo.

## Postopek za biskvit:

1. V vnaprej namazan in z moko posut lonec nalijemo testo, pokrijemo s pokrovko in izberemo funkcijo **CAKE**.
2. Med tem stepemo že ohlajeno smetano s čokolado.
3. Ko se biskvit ohladi, ga zvrnemo ven in razrežemo na pol. Na spodnji del namažemo marmelado, kremo in pokrijemo z zgornjim delom biskvita.
4. Celo torto pomažemo s preostalo kremo, posujemo s kokosom, okrasimo z malinami ali robidami in damo hladiti v hladilnik.

## Nasvet:

*Namesto kokosa lahko uporabimo naribano čokolado, orehe, namesto malin pa sadje po okusu.*

## 02. ČOKOLADNI KOLAČ

### Kaj bomo potrebovali:

- » 150 g polostre moke
- » 125 g sladkorja v prahu
- » 125 g masla
- » 20 g kakava
- » 3 JŽ vode
- » 1 vaniljev sladkor
- » 3 jajca
- » 1 pecilni prašek
- » 1 JŽ rastlinskega olja

### Za čokoladni preliv:

- » 115 g jedilne čokolade (min 65-%)
- » 2 JŽ sladkorja v prahu (presejanega)
- » 50 g masla
- » 75 g smetane za stepanje (33-%)



funkcija:  
**bake**

1. V skledici zmešamo maslo, sladkor, moko, vaniljev sladkor, jajca, pecilni prašek in stepemo z ročnim električnim mešalnikom (do gladkega). V zmes vmešamo kakav in vodo ter mešamo, dokler se masa dobro ne poveže.
2. V vnaprej namazan in z moko posut lonec nalijemo zmes za kolač, pokrijemo s pokrovko, izberemo funkcijo **BAKE**, temperaturo nastavimo na **150 °C** in čas nastavimo na **40 minut**.
3. Po preteku časa za pečenje z uporabo silikonskih nastavkov takoj vzamemo posodo iz lonca in pustimo odstati (okoli 3 min).
4. Nato kolač zvrnemo ven in ga pustimo, da se povsem ohladi.
5. Čokolado razlomimo na majhne koščke in jih v vodni kopeli v skledici segrejemo skupaj z maslom. Pustimo, da se rahlo ohladi, ter vmešamo smetano in sladkor v prahu. Z ročnim električnim mešalnikom zmes stepemo, da se zgosti. (če je preliv še vedno redek, dodamo sladkor).
6. Preliv razlijemo na kolač in damo v hladilnik, da se strdi.

### Nasvet:

*Kolač lahko postrežemo tudi z žlico kisle smetane, stepeno smetano in sadjem.*

## 03. GOVEJA JUHA

### Kaj bomo potrebovali:

- » 500 g govejega mesa za juho
- » 500 g govejih kosti za juho
- » 1 čebula
- » 300 g korenaste zelenjave (korenček, zelena, peteršilj)
- » 2 stroka česna
- » 1 lovorov list
- » 2 l vode
- » 2 JŽ rastlinskega olja
- » Sol, poper



funkcija:

**soup broth, manual**

1. Meso očistimo, zelenjavo narežemo na kocke, olupljen česen narežemo na rezine in olupljeno čebulo na grobo narežemo.
2. V lonec damo olje in izberemo funkcijo **MANUAL**, čebulo, česen in korenasto zelenjavo rahlo popražimo, nanjo položimo meso, kosti in lovorov list, posolimo, popopravimo ter zalijemo z vodo.
3. Lonc pokrijemo s pokrovko in izberemo funkcijo **SOUP BROTH**, čas nastavimo na **2 uri**.

### Nasvet:

*Medtem ko se juha kuha, lahko posebej skuhate jušne rezance in jih dodate pri postrežbi.*

## 04. TRDO KUHANA JAJCA

### Kaj bomo potrebovali:

- » 4 jajca
- » 2 l vode



funkcija:

**egg**

1. V lonc damo jajca, zalijemo z vodo (tako, da so povsem potopljena).
2. Namestimo pokrov, izberemo funkcijo **EGG** in čas pustimo nastavljen na **5 minut**.

### Nasvet:

*Jajca lahko uporabimo kot oblogo, za narezke, namaze in na kruhu z maslom.*

## 05. POLNJENI ZELJNI LISTI

### Kaj bomo potrebovali:

- » 500 g mletega mesa (mešano)
- » 100 g riža
- » 1,5 l vode
- » 2 čebuli
- » 1 glava belega zelja (srednje velika)
- » 100 g kisle smetane
- » 1 JŽ oljčnega olja
- » Zelišča (za okrasitev)
- » Sol, poper



funkcija:  
**steam**

1. Od zelja odrežemo kocen in ga vstavimo v lonec, zalijemo s 750 ml vode, pokrijemo s pokrovko in izberemo funkcijo **STEAM**, čas nastavimo na **15 minut**, nato zelje ohladimo v hladni vodi in ločimo liste.
2. Mleto meso zmešamo s čebulo, narezano na kockice, in pred tem skuhanim rižem, posolimo, popopramo.
3. V liste ovijemo meso (približno 1 JŽ), ovite liste vstavimo v lonec na mrežico, zalijemo s 750 ml vode, lonec pokrijemo s pokrovko, izberemo funkcijo **STEAM** in čas nastavimo na **35 minut**.
4. Postrežemo s kisló smetano in zelišči.

### **Nasvet:**

*V mesno zmes lahko dodamo tudi mleto papriko ali katerokoli drugo začimbo po okusu, kot priloga se poda kuhan krompir.*

## 06. SEGEDIN GOLAŽ

### Kaj bomo potrebovali:

- » 600 g svinjskega mesa (pleča)
- » 650 g kislega belega zelja
- » 500 ml piščančja juha
- » 50 ml rastlinskega olja
- » 0,5 JŽ sladke paprike
- » 1 JŽ gladke moke
- » 2 lovorova lista
- » 2 čebuli
- » 1 ČŽ kumine
- » sol, poper



funkcija:

**slow cook, manual**

1. Olupljeno čebulo narežemo na drobno, zelje prerežemo in meso narežemo na kocke.
2. V lonec nalijemo olje, dodamo čebulo, meso, zelje, papriko, kumino, lovorova lista, piščančja juho, posolimo, popoprano in premešamo.
3. Lonec zapremo in izberemo funkcijo **SLOW COOK**, čas nastavimo na **2 uri**.
4. Po preteku časa snamemo pokrov in izberemo funkcijo **MANUAL**. Potresemo z moko in prevremo.
5. Pri postrežbi dodamo žlico kisle smetane.

### **Nasvet:**

*Kot priloga sta primerna žemljica in kuhan krompir.*

## 07. NAVADNI JOGURT

### Kaj bomo potrebovali:

- » 1 l polnomastnega mleka (3,5 % vsebnosti maščobe)
- » 100 g navadnega jogurta



funkcija:

**yogurt**

1. V lonec nalijemo mleko in v njem zmešamo jogurt.
2. Pokrijemo s pokrovko, izberemo funkcijo **YOGURT**, temperaturo pustimo nastavljeno na **45 °C** in čas pustimo nastavljen na **8 ur**.

### **Nasvet:**

*Postrežemo lahko v majhnih stekleničkah s sadnim želejem ali džemom.*



## 08. DUŠENA GOVEDINA NA BUČKI S KORENJEM

### Kaj bomo potrebovali:

- » 800 g govejega mesa (stegno, vrat)
- » 400 g bučke
- » 6 večjih korenčkov
- » 1 JŽ masla
- » 4 čebule
- » 1 JŽ limoninega soka
- » 1 JŽ olja
- » 500 ml vode
- » sol, poper, sladkor



funkcija:

**manual, braise**

1. Meso rahlo potolčemo, posolimo, popopramo.
2. V lonec nalijemo olje, izberemo funkcijo **MANUAL**, pocvrtemo drobno narezano čebulo (do zlato rumene barve) in dodamo na kockice narezano bučko (olupljeno), na tej osnovi popražimo meso in prelijemo z vodo.
3. Lonc zapremo, izberemo funkcijo **BRAISE** in čas nastavimo na **40 minut**, nato meso vzamemo iz lonca in osnovo premešamo s potopnim mešalnikom (lahko tudi pomokamo z gladko moko).
4. Olupljeno korenje naribamo, v kozici stopimo maslo, dodamo korenje, sol, poper, 1 dcl vode, sok iz limone, sladkor in dušimo, dokler voda ne izpari.

### **Nasvet:**

*Kot prilogo lahko postrežemo kuhan krompir.*

## 09. PARADIŽNIKOVA JUHA IZ TOSKANJE

### Kaj bomo potrebovali:

- » 500 ml zelenjavne jušne osnove (lahko je tudi piščančja)
- » 1 JŽ oljčnega olja
- » 3 stroki česna
- » 1 velika čebula
- » 800 g narezanih paradižnikov (steriliziranih, skupaj s sokom)
- » 2 ČŽ sladkorja
- » 100 g kisle smetane
- » 1 lovorov list
- » 1 vejica svežega timijana
- » 100 g ostružkov parmezana
- » sveža bazilika
- » sol, poper



funkcija:  
**manual**

1. Na loncu izberemo funkcijo **MANUAL**, segrejemo olje, popražimo na kolesca narezano čebulo in stisnjen česen, da se vse skupaj zmešča (približno 5 min). Dodamo paradižnik, južno osnovo, lovorov list, sladko, sol, poper in timijan.
2. Zapremo pokrov lonca in izberemo funkcijo **MANUAL**. Znižajte temperaturo na **150 °C**. Čas pustimo nastavljen na **30 minut**.
3. V juho dodamo kisko smetano in zmešamo s potopnim mešalnikom.
4. Pred postrežbo okrasimo z ostružki parmezana in narezanimi lističi bazilike.

### **Nasvet:**

*Juhi lahko dodamo fokačo ali opečen kruhek.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES.....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA.....</b>	<b>35</b>
01. Torta od vanilije s malinama i kremom od bijele čokolade.....	36
02. Čokoladni kolač .....	37
03. Goveđi bujon.....	38
04. Jaje utvrdo .....	38
05. Punjeni zeleni listovi .....	39
06. Segedinski gulaš .....	40
07. Bijeli jogurt .....	40
08. Govedina pirjana na tikvici s mrkvom.....	41
09. Toskanska juha od rajčice .....	42
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

***Napomena:***

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

# 01. TORTA OD VANILIJE S MALINAMA I KREMOM OD BIJELE ČOKOLADE

## Za biskvit:

- » 250g Poluoštrog brašna
- » 150g Šećera u prahu
- » 125g Rastopljenog maslaca
- » 2 Jaja
- » 1 Vanillin šećer
- » 1 Prašak za pecivo
- » Marmelada od malina
- » Maline ili kupine
- » Kokos

## Za kremu:

- » 200g Bijele čokolade (kvalitetne)
- » 600 ml Vrhnja za šlag (33 %)



funkcija:  
**cake**

## Postupak krema:

1. Najmanje 12 sati prije pečenja biskvita zagrijemo vrhnje do točke vrenja, umiješajmo razlomljenu čokoladu te, nakon što se čokolada rastopi, ostavimo da se sasvim ohladi.

## Postupak tijesto:

1. U zdjeli umutimo jaje, šećer i vanilin šećer.
2. Dolijemo maslac, mlijeko i ponovno razmutimo.
3. U smjesu prosijemo brašno s praškom za pecivo i lagano promiješamo.

## Postupak biskvit:

1. U prethodno namašćen i pobrašnjen lonac nalijemo tijesto, zaklopimo poklopac i odaberemo funkciju **CAKE**.
2. U međuvremenu umutimo već ohlađeno vrhnje s čokoladom.
3. Nakon što se biskvit ohladi, otklopimo ga, prerežemo ga napola, s donje strane namažemo marmeladu i kremu te poklopimo gornjim dijelom biskvita.
4. Cijelu tortu premažemo preostalom kremom, pospemo kokosom, ukrasimo malinama ili kupinama te stavimo u hladnjak da se ohladi.

## Savjet:

*Umjesto kokosa možemo upotrijebiti naribanu čokoladu ili orahe, a umjesto malina voće po želji.*

## 02. ČOKOLADNI KOLAČ

### Što će nam trebati:

- » 150g Poluoštrog brašna
- » 125g Šećera u prahu
- » 125g Masla
- » 20g Kakaa
- » 3 jušne žlice Vode
- » 1 Vanillin šećer
- » 3 Jaja
- » 1 Prašak za pecivo
- » 1 Jušna žlica biljnog ulja

### Za čokoladni umak:

- » 115g Čokolade za kuhanje (min 65%)
- » 2 Jušne žlice šećera u prahu (prosijanog)
- » 50g Maslaca
- » 75g Vrhnja za šlag (33%)



funkcija:  
**bake**

1. U zdjeli promiješamo maslac, šećer, brašno, vanilin šećer, jaje i prašak za pecivo te istučemo ručnim električnim mikserom (dok smjesa ne postane glatka). Kakao i vodu dodajemo miješajući u smjesu dok se sve dobro poveže.
2. U unaprijed namašćeni i brašnom posipani lonac nalijemo smjesu za kolač, poklopimo poklopcem, odaberemo funkciju **BAKE**, namjestimo temperaturu na **150°C** te namjestimo vrijeme na **40 minuta**.
3. Po isteku vremena pečenja odmah pomoću silikonskih nastavaka izvučemo posudu iz lonca i ostavimo da miruje (cca 3 minute).
4. Nakon toga iskrenemo kolač i ostavimo ga da se sasvim ohladi.
5. Čokoladu razlomimo na komadiće te u posudi s vodom zagrijemo zajedno s maslacem, ostavimo da se lagano ohladi te umiješamo vrhnje i šećer u prahu. Tučemo ručnim električnim mikserom dok se smjesa se zgusne. (ako je preljev i dalje rijedak, dodamo šećera)
6. Preljevom prelijemo kolač i stavimo u hladnjak da se stvrdne.

### Savjet:

*Kolač također možemo poslužiti sa žlicom kiselog vrhnja, šlagom i voćem.*

## 03. GOVEĐI BUJON

### Što će nam trebati:

- » 500g Goveđeg mesa za juhu
- » 500g Goveđih kostiju za juhu
- » 1 Luk
- » 300g Korijenastog povrća (mrkva, celer, peršin)
- » 2 Češnja češnjaka
- » 1 Lovorov list
- » 2L Vode
- » 2 jušne žličice Biljnog ulja
- » Sol, papar



funkcija:

**soup broth, manual**

1. Meso očistimo, povrće narežemo na kockice, oguljeni češnjak narežemo na ploškice te oguljeni luk grubo nasjeckamo.
2. U lonac ulijemo ulje te odaberemo funkciju **MANUAL**, luk, češnjak i korijenasto povrće lagano dinstamo, stavimo na to meso, kosti i lovorov list, posolimo, popaprimo i zalijemo vodom.
3. Lonac poklopimo poklopcem te odaberemo funkciju **SOUP BROTH**, namjestimo vrijeme na **2 sata**.

### Savjet:

*Dok se bujon kuha, možete zasebno skuhati rezance te ih dodati prilikom serviranja.*

## 04. JAJE UTVRDO

### Što će nam trebati:

- » 4 jaja
- » 2 l vode



funkcija:

**egg**

1. U lonac stavimo jaje, prelijemo vodom (tako da jaje bude cijelo pod vodom).
2. Stavimo poklopac, odaberemo funkciju **EGG** i namjestimo vrijeme na **5 minuta**.

### Savjet:

*Jaja možemo upotrijebiti kao ukrasni dodatak, uz nareske, namaze i na kruhu s maslacem.*

## 05. PUNJENI ZELENI LISTOVI

### Što će nam trebati:

- » 500g miješanog mljevenog mesa
- » 100g Riže
- » 1,5l Vode
- » 2 Luka
- » 1 Glavica bijelog kupusa (srednje veličine)
- » 100g Kiselog vrhnja
- » 1 jušne žlice Maslinovog ulja
- » Bilje (za ukras)
- » Sol, papar



funkcija:  
**steam**

1. Središnji dio iz kupusa izrežemo i stavimo ga u lonac, nalijte 750ml vode, zatvorimo poklopac i odaberemo funkciju **STEAM**, namjestimo vrijeme na **15 minuta**, zatim ohladimo kupus u hladnoj vodi i odvojimo listove.
2. Mljeveno meso pomiješamo s lukom narezanim na kockice i prethodno skuhanom rižom, posolimo i popaprimo.
3. Meso (cca 1 jušnu žlicu) zamotamo u listove, stavimo zamotane listove u lonac na rešetku, ulijemo 750 ml vode, zatvorimo lonac poklopcem, izaberemo funkciju **STEAM** i namjestimo vrijeme na **35 minuta**.
4. Poslužimo s kiselim vrhnjem i začinskim biljem.

### Savjet:

*U smjesu s mesom također možemo dodati mljevenu papriku ili bilo koji začim po želji, kao prilog odgovara kuhani krumpir.*

## 06. SEGEDINSKI GULAŠ

### Što će nam trebati:

- » 600 g svinjskog mesa (lopatica)
- » 650 g kiselog bijelog kupusa
- » 500 ml pileća juha
- » 50 ml biljnog ulja
- » 0,5 jušna žlica slatke paprike
- » 1 jušna žlica glatkog brašna
- » 2 lovorova lista
- » 2 luka
- » 1 čajna žlica kima
- » sol, papar



funkcija:

**slow cook, manual**

1. Oguljeni luk narežemo na sitno, izrežemo kupus i meso narežemo na kockice.
2. U lonac ulijemo ulje, dodamo luk, meso, kupus, papriku, kim, lovorove listove, vodu, posolimo, popaprimo i promiješamo.
3. Zatvorimo lonac i odaberemo funkciju **SLOW COOK**, namjestimo vrijeme kuhanja na **2 sata**.
4. Po isteku vremena skinemo poklopac i odaberemo funkciju **MANUAL**. Pospemo brašnom i ostavimo da prokuha.
5. Kod serviranja dodamo žlicu kiselog vrhnja.

### **Savjet:**

*Kao prilog odgovara okruglica od kruha i kuhani krumpir.*

## 07. BÍJELI JOGURT

### Što će nam trebati:

- » 1L Punomasnog mlijeka (3,5 % mliječne masti)
- » 100g Bijelog jogurta



funkcija:

**yogurt**

1. U lonac ulijemo mlijeko i u njemu promiješamo jogurt. (dok ne postane glatko)
2. Zatvorimo poklopac, odaberemo funkciju **YOGURT**, ostavimo temperaturu namještenu na **45°C** te ostavimo vrijeme namješteno na **8 sati**.

### **Savjet:**

*Možemo poslužiti u malim čašicama s voćnim želeom ili s džemom.*



## 08. GOVEDINA PIRJANA NA TIKVICI S MRKVOM

### Što će nam trebati:

- » 800 g goveđeg mesa (leđa, vrat)
- » 400 g tikvica
- » 6 velikih mrkvi
- » 1 jušna žlica maslaca
- » 4 luka
- » 1 jušna žlica limunovog soka
- » 1 jušna žlica ulja
- » 500 ml vode
- » sol, papar, šećer



funkcija:

**braise, manual**

1. Meso lagano istučemo, posolimo ga i popaprimo.
2. U lonac ulijemo ulje, odaberemo funkciju **MANUAL**, dinstamo sitno sjeckani luk (dok ne poprimi zlatnu boju) i dodamo tikvice (očišćene) narezane na kockice, na tome popržimo meso i podljemo ga vodom.
3. Lonac zatvorimo, odaberemo funkciju **BRAISE** i namjestimo vrijeme na **40 minuta**, zatim izvadimo meso iz lonca i izmiksamo bazu štapnim mikserom (po potrebi dodamo glatkog brašna).
4. Oguljenu mrkvu naribamo, u lončiću rastopimo maslac, dodamo mrkvu, sol, papar, 1 dcl vode, limunov sok, šećer te pirjamo dok voda ne ispari.

### **Savjet:**

*Kao prilog možemo poslužiti kuhani krumpir.*

## 09. TOSKANSKA JUHA OD RAJČICE

### Što će nam trebati:

- » 500 ml bistre juhe od povrća (može i pileće)
- » 1 jušna žlica maslinovog ulja
- » 3 češnja češnjaka
- » 1 veliki luk
- » 800 g narezanih rajčica (konzerviranih, sa sokom)
- » 2 čajne žličice šećera
- » 100 g kiselog vrhnja
- » 1 list lovora
- » 1 grančica svježeg timijana
- » 100 g listića parmezana
- » svježi bosiljak
- » sol, papar



funkcija:  
**manual**

1. Na loncu odaberemo funkciju **MANUAL**, zagrijemo ulje, popržimo luk narezan na kolutiće i pasirani
2. češnjak dok ne omekša (cca 5 minuta). Dodamo rajčice, temeljac, lovorov list, šećer, sol, papar i timijan
3. 2. Zatvorimo poklopac lonca i odabiremo funkciju **MANUAL**. Namjestimo vrijeme na **30 minuta**. Smanjite temperaturu na **150 °C**.
4. 3. U juhu dodamo kiselo vrhnje i izmiksamo štapnim mikserom.
5. 4. Prije posluživanja ukrasimo listićima parmezana i nasjeckanim listovima bosiljka.

### **Savjet:**

*U juhu možemo poslužiti focacciu ili tostirani kruh.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
01. Vaníliás torta málnával és fehér csokoládé krémmel .....	44
02. Csokoládés kalács .....	45
03. Marhahúsleves .....	46
04. Kemény tojás .....	46
05. Töltött káposzta .....	47
06. Székelykáposzta .....	48
07. Fehér joghurt .....	48
08. Cukkinis párolt marhahús sárgaréppával .....	49
09. Toszkán paradicsomleves .....	50
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Megjegyzés:**

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

# 01. VANÍLIÁS TORTA MÁLNÁVAL ÉS FEHÉR CSOKOLÁDÉ KRÉMMEL

## A tortalaphoz:

- » 250 g rétesliszt
- » 150 g porcukor
- » 125 g felolvasztott vaj
- » 150 ml tej
- » 2 tojás
- » 1 vaníliás cukor
- » 1 sütőpor
- » Málna lekvár
- » Málna vagy szeder
- » Kókusz

## A krémhez:

- » 200 g fehér csokoládé (minőségi)
- » 600 ml tejszínhab (33%)



Funkciók:  
**cake**

## A krém elkészítése:

1. Legalább 12 órával a tortalap sütése előtt forralja fel a tejszínt, keverje bele az összetört csokoládét, és miután felolvadt, hagyja teljesen kihűlni.

## A tészta elkészítése:

2. Egy tálban keverje össze a tojásokat, a cukrot és a vaníliás cukrot.
3. Adja hozzá a vaját és a tejet, és ismét keverje össze.
4. Szitálja a lisztet és a sütőport a keverékhez, és keverje enyhén össze.

## A tortalap elkészítése:

5. Öntse a tésztát az előre kikent és liszttel hintett fazékba, fedje le, majd válassza a **CAKE** funkciót.
6. Közben a már kihűlt tejszínt verje fel a csokoládéval.
7. Ha kihűlt, borítsa ki a tésztát, vágja félbe, kenje meg az alsó tortalapot lekvárral és krémmel, majd fedje be a felső tortalappal.
8. A maradék krémet kenje szét a tortán, szórja meg kókusszal, díszítse málnával vagy szederrel, és hűtse le a hűtőszekrényben.

## Tipp:

*Kókusz helyett használhatsz csokoládéreszeléket, dióféléket, málna helyett pedig ízlés szerint más gyümölcsöt.*

## 02. CSOKOLÁDÉS KALÁCS

### Mire lesz szüksége:

- » 150 g rétesliszt
- » 125 g porcukor
- » 125 g vaj
- » 20 g kakaó
- » 3 EK víz
- » 1 vaniliás cukor
- » 3 tojás
- » 1 sütőpor
- » 1 EK növényi olaj

### A csokoládémázhoz:

- » 115 g főzőcsokoládé (min. 65%)
- » 2 EK porcukor (szitált)
- » 50 g vaj
- » 75g habtejszín (33%)



Funkciók:  
**bake**

1. Egy tálban keverje össze a vaját, a cukrot, a lisztet, a vaniliás cukrot, a tojásokat, a sütőport és verje fel kézi elektromos keverővel (amíg sima nem lesz). Keverje a kakaót és a vizet a keverékhez, amíg jól össze nem keveredik.
2. Öntse a kalácskeveréket előkent és liszttel hintett fazékba, fedje le, válassza a **BAKE** funkciót, állítsa be a hőmérsékletet **150°C-ra**, az időt pedig **40 percre**.
3. Amikor a sütési idő letelt, azonnal vegye ki az edényt a szilikonos rögzítők segítségével, majd hagyja állni (kb. 3 percig).
4. Ezután borítsa ki a tortát, és hagyja teljesen kihűlni.
5. A csokoládét törje apró darabokra, és a vajjal együtt olvassza fel vízfürdőben egy tálkában, hagyja kissé kihűlni, majd keverje bele a tejszínt és a porcukrot. Kézi elektromos mixerrel verje keményre (ha a cukormáz még folyós, adjon hozzá cukrot).
6. Öntse a cukormázat a tortára, és tegye a hűtőbe, hogy megdermedjen.

### **Tipp:**

*A süteményt egy kanál tejjel, tejszínhabbal és gyümölcscsel is tálalhatjuk.*

## 03. MARHAHÚSLEVES

### Mire lesz szüksége:

- » 500 g marhahús a leveshez
- » 500 g marhacsont a leveshez
- » 1 hagyma
- » 300 g gyökérzöldség (sárgarépa, zeller, petrezselyem)
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 1 babérlevél
- » 2 l víz
- » 2 EK növényi olaj
- » Só, bors



Funkciók:

**soup broth, manual**

1. Tisztítsa meg a húst, vágja kockákra a zöldségeket, szelje fel a megtisztított fokhagymát és aprítsa durvára a megtisztított hagymát.
2. Tegyen olajat a fazékba, majd válassza a **MANUAL** funkciót, enyhén pirítsa meg a hagymát, a fokhagymát és a gyökérzöldségeket, tegye rá a húst, a csontokat és a babérlevelet, sózza meg, adjon hozzá borsot és vizet.
3. Fedje le a fazekat egy fedővel, és válassza ki a **SOUP BROTH** funkciót, állítsa be az időt **2 órára**.

### Tipp:

*Amíg megfő a húsleves, külön főzzön hozzá cérnametél-t, és tálaláskor adja hozzá.*

## 04. KEMÉNY TOJÁS

### Mire lesz szüksége:

- » 4 tojás
- » 2 l víz



Funkciók:

**egg**

1. Tegye a tojásokat a fazékba, öntsön rájuk vizet (úgy, hogy teljesen elmerüljenek).
2. Helyezze rá a fedőt, válassza ki a **EGG** funkciót, és állítsa be az időt **5 percre**.

### Tipp:

*A tojás fogyasztható köretként, hidegtálakban, krémekben és vajás kenyéren is.*

## 05. TÖLTÖTT KÁPOSZTA

### Mire lesz szüksége:

- » 500 g darált hús (vegyes)
- » 100 g rizs
- » 1,5 l víz
- » 2 hagyma
- » 1 fej fehér káposzta (közepes)
- » 100g tejföl
- » 1 EK olíva olaj
- » Fűszernövények (díszítéshez)
- » Só, bors



Funkciók:  
**steam**

1. Vágja ki a káposzta torzsáját, majd helyezze a káposztát a fazékba, öntsön rá 750 ml vizet, fedje le fedővel, és válassza a **STEAM** funkciót, állítsa be az időt **15 percre**, majd hideg vízben hűtse le a káposztát, és válassza szét a leveleit.
2. Keverje össze a darált húst a kockára vágott hagymával és az előfőzött rizzsel, fűszerezze sóval és borssal.
3. Tekerje a húst (kb. 1 EK) a levelekbe, helyezze a felgöngyölt leveleket a fazékban lévő rácsra, öntsön rá 750 ml vizet, fedje le a fazekat fedővel, válassza a **STEAM** funkciót, és állítsa be az időt **35 percre**.
4. Tejföllel és fűszernövényekkel tálalja.

### **Tipp:**

*Ízlés szerint őrölt paprikát vagy bármilyen fűszert is adhat a húskeverékhez, köretként pedig főtt burgonya illik hozzá.*

## 06. SZÉKELYKÁPOSZTA

### Mire lesz szüksége:

- » 600 g sertéshús (lapocka)
- » 650 g savanyú fehér káposzta
- » 500 ml csirkeleves
- » 50 ml növényi olaj
- » 0,5 EK édes paprika
- » 1 EK sima liszt
- » 2 babérlevél
- » 2 hagyma
- » 1 TK köménymag
- » só, bors



Funkciók:

**slow cook, manual**

1. Aprítsa finomra a megpucolt hagymát, szeletelje fel a káposztát és kockázza fel a húst.
2. Öntse az olajat a fazékba, adja hozzá a hagymát, húst, káposztát, paprikát, köményt, babérleveleket, csirkeleves, sót, borsot, és keverje össze.
3. Zárja le a fazekat, és válassza a **SLOW COOK** funkciót, az időt **2 órára** állítsa be.
4. Az idő letelte után vegye le a fedelet, válassza a **MANUAL** funkciót. Hintse meg liszttel, és hagyja felforni.
5. Tálaláskor adjon hozzá egy kanál tejfölt.

### Tipp:

*Köretként zsemlyegombóc vagy főtt burgonya illik hozzá.*

## 07. FEHÉR JOGHURT

### Mire lesz szüksége:

- » 1 l teljes tej (3,5% zsírtartalom)
- » 100 g fehér joghurt



Funkciók:

**yogurt**

1. Öntse a tejet a fazékba, és keverje bele a joghurtot.
2. Fedje le fedővel, válassza a **YOGURT** funkciót, hagyja a hőmérsékletet **45°C-ra**, az időt pedig **8 órára** beállítva.

### Tipp:

*Kis poharakban tálalja gyümölcskocsonyával vagy lekvárral.*



## 08. CUKKINIS PÁROLT MARHAHÚS SÁRGARÉPÁVAL

### Mire lesz szüksége:

- » 800 g marhahús (hát, nyak)
- » 400 cukkini
- » 6 nagy sárgarépa
- » 1 EK vaj
- » 4 hagyma
- » 1 EK citromlé
- » 1 EK olaj
- » 500 ml víz
- » só, bors, cukor



Funkciók:

**braise, manual**

1. Óvatosan klopfolja ki a húst, sózza és borsozza meg.
2. Öntse az olajat a fazékba, válassza a **MANUAL** funkciót, pirítsa meg (aranybarnára) az apróra vágott hagymát, majd adja hozzá a kockára vágott (meghámozott) cukkinit, ezen az alapon pirítsa meg a húst és öntse fel vízzel.
3. Zárja le a fazekat, válassza a **BRAISE** funkciót, és állítsa be az időt **40 perc**re, majd vegye ki a húst a fazékból, és merülőmixerrel pürésítse az alapot (vagy porolja be liszttel).
4. Reszelje le a meghámozott sárgarépát, olvassza meg a vaját egy serpenyőben, adja hozzá a sárgarépát, sót, borsot, 1 dcl vizet, citromlevet, cukrot, és párolja, amíg a víz el nem párolog.

### **Tipp:**

*Köretként főtt burgonyát tálalhat hozzá.*

## 09. TOSZKÁN PARADICSOMLEVES

### Mire lesz szüksége:

- » 500 ml zöldségleves (lehet csirkehúsleves is)
- » 1 EK olíva olaj
- » 3 gerezd fokhagyma
- » 1 nagy fej vöröshagyma
- » 800 g szeletelt paradicsom (sterilizált, levével)
- » 2 TK cukor
- » 100 g tejföl
- » 1 babérlevél
- » 1 szál friss kakukkfű
- » 100 g reszelt parmezán
- » friss bazsalikom
- » só, bors



Funkciók:  
**manual**

1. Válassza ki a fazékon a **MANUAL** funkciót, melegítse fel az olajat, pirítsa meg a felszeletelt hagymát és a szétnyomott fokhagymát, amíg meg nem puhulnak (kb. 5 perc). Adja hozzá a paradicsomot, a levest, a babérlevelet, a cukrot, a sót, a borsot és a kakukkfűvet.
2. Zárja be a fazék fedőjét, és válassza a **MANUAL** funkciót. Hagyja az időt **30 percre** beállítva. Csökkentse a hőmérsékletet **150 °C**.
3. Adjon tejfölt a leveshez, és keverje össze merülőmixerrel.
4. Tálalás előtt díszítse parmezánnal és apróra vágott bazsalikomlevelekkel.

### **Tipp:**

*A leves mellé focaccia kenyér vagy pirítás is fogyasztható.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES.....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA.....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
01. Vanilková torta s malinami a krémom z bielej čokolády .....	52
02. Čokoládový koláč.....	53
03. Hovädzí vývar .....	54
04. Vajcia na tvrdo .....	54
05. Plnené kapustové listy .....	55
06. Segedínsky guláš.....	56
07. Biely jogurt .....	56
08. Hovädzie dusené na cukete s mrkvou .....	57
09. Rajčinová polievka z Toskánska.....	58
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Poznámka:**

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

# 01. VANILKOVÁ TORTA S MALINAMI A KRÉMOM Z BIELEJ ČOKOLÁDY

## Na korpus:

- » 250 g Polohrubej múky
- » 150 g Práškového cukru
- » 125 g Rozpusteného masla
- » 150 ml mlieka
- » 2 Vajcia
- » 1 Vanilkový cukor
- » 1 Prášok do pečiva
- » Malinová marmeláda
- » Maliny alebo černice
- » Kokos

## Na korpus:

- » 200 g Bielej čokolády (kvalitnej)
- » 600 ml Smotany na šľahanie (33%)



funkcia:  
**cake**

## Postup krém:

1. Najmenej 12 hodín pred pečením korpusu privedieme smotanu pod bod varu, vmiešame rozlámanú čokoládu a po rozpustení necháme úplne vychladnúť.

## Postup cesto:

1. V mise vyšľaháme vajcia, cukor a vanilkový cukor.
2. Prilejeme maslo, mlieko a opäť vyšľaháme.
3. Do zmesi preosejeme múku s práškom do pečiva a zľahka premiešame.

## Postup korpus:

1. Do vopred vymazaného a múkou vysypaného hrnca nalejeme cesto, priklopíme pokrievkou a zvolíme funkciu **CAKE**.
2. Medzitým vyšľaháme už vychladnutú smotanu s čokoládou.
3. Po vychladnutí vyklopíme korpus, rozrežeme ho napoly, na spodnú časť natrieme marmeládu, krém a priklopíme hornou časťou korpusu.
4. Celú tortu potrieme zvyšným krémom, posypeme kokosom, ozdobíme malinami alebo ostružinami a dáme vychladiť do chladničky.

## Tip:

*Namiesto kokosu môžeme použiť strúhanú čokoládu, orechy a miesto malín ovocie podľa chuti.*

## 02. ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

### Čo budeme potrebovať:

- » 150 g Polohrubé múky
- » 125 g Práškového cukru
- » 125 g Masla
- » 20 g Kaka
- » 1 Vanilkový cukor
- » 3 Vajcia
- » 1 Kypriaci prášok
- » 1 PL Rastlinného oleja

### Na čokoládovú polevu:

- » 115 g Čokolády na varenie (min 65%)
- » 2 PL Práškového cukru (preosiateho)
- » 50 g Masla
- » 75 g Smotany na šľahanie (33%)



funkcia:  
**bake**

1. V miske zmiešame maslo, cukor, múku, vanilkový cukor, vajcia, kypriaci prášok a vyšľaháme ručným elektrickým mixérom (do hladka). Kakao a vodu vmiešame do zmesi, kým sa hmota dobre neprepojí.
2. Do vopred vymazaného a múkou vysypaného hrnca nalejeme zmes na koláč, priklopíme pokrievkou, zvolíme funkciu **BAKE**, teplotu nastavíme na **150° C** a čas nastavíme na **40 minút**.
3. Po uplynutí doby pečenia ihneď pomocou silikónových nadstavcov vyberieme nádobu hrnca a necháme odstáť (cca 3 min).
4. Potom vyklopíme koláč a necháme úplne vychladnúť.
5. Čokoládu rozlomíme na malé kúsky a vo vodnom kúpeli v miske rozohrejeme spolu s maslom, necháme zľahka vychladnúť a vmiešame smotanu a práškový cukor. Vyšľaháme ručným elektrickým mixérom do stuhnutia. (Ak je poleva stále riedka, pridáme cukor.)
6. Polevu rozlejeme na koláč a dáme do chladničky stuhnúť.

### Tip:

*Koláč môžeme tiež podávať s lyžicou kyslej smotany, šľahačkou aj ovocím.*

## 03. HOVÄDZÍ VÝVAR

### Čo budeme potrebovať:

- » 500 g Hovädzieho mäsa na polievku
- » 500 g Hovädzích kostí na polievku
- » 1 Cibuľa
- » 300 g Koreňovej zeleniny (mrkva, zeler, petržlen)
- » 2 Strúčiky cesnaku
- » 1 Bobkový list
- » 2 L Vody
- » 2 PL Rastlinného oleja
- » Soľ, korenie



funkcia:

### soup broth, manual

1. Mäso očistíme, zeleninu nakrájame na kocky, olúpaný cesnak nakrájame na plátky a olúpanú cibuľu nakrájame nahrubo.
2. Do hrnca dáme olej a zvolíme funkciu **MANUAL**, cibuľu, cesnak a koreňovú zeleninu zľahka restujeme, na ňu položíme mäso, kosti a bobkový list, osolíme, okoreníme a zalejeme vodou.
3. Hrnec priklopíme pokrievkou a zvolíme funkciu **SOUP BROTH**, čas nastavíme na **2 hodiny**.

### Tip:

*Kým sa vývar uvarí, môžete si zvlášť uvariť vlasové rezance a pridať ich pri servírovaní.*

## 04. VAJCIA NA TVRDO

### Čo budeme potrebovať:

- » 4 vajcia
- » 2 l vody



funkcia:

### egg

1. Do hrnca dáme vajcia, zalejeme vodou (tak aby boli úplne ponorené).
2. Nasadíme veko, zvolíme funkciu **EGG** a čas necháme nastavený na **5 minút**.

### Tip:

*Vajcia môžeme využiť ako oblohu, na studené misy, nátierky, aj na chlieb s maslom.*

## 05. PLNENÉ KAPUSTOVÉ LISTY

### Čo budeme potrebovať:

- » 500 g Mletého mäsa (mix)
- » 100 g Ryže
- » 1,5 l Vody
- » 2 Cibule
- » 1 Hlávka bielej kapusty (stredne veľká)
- » 100 g Kyslej smotany
- » 1 PL Olivového oleja
- » Bylinky (na ozdobu)
- » Soľ, korenie



funkcia:  
**steam**

1. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ho do hrnca, zalejeme 750ml vody, priklopíme pokrievkou a zvolíme funkciu **STEAM**, čas nastavíme na **15 minút**, potom schladíme kapustu v studenej vode a oddelíme listy.
2. Mleté mäso zmiešame s cibuľou nakrájanou na kocky a vopred uvarenou ryžou, osolíme, okoreníme.
3. Do listov zabalíme mäso (cca 1 PL), zabalené listy vložíme do hrnca na mriežku, zalejeme 750 ml vody, hrniec priklopíme pokrievkou, zvolíme funkciu **STEAM** a čas nastavíme na **35 minút**.
4. Podávame s kyslou smotanou a bylinkami.

### **Tip:**

*Do mäsovej zmesi tiež môžeme pridať mletú papriku alebo akékoľvek korenie podľa chuti, ako príloha sa hodia varené zemiaky.*

## 06. SEGEDÍNSKY GULÁŠ

### Čo budeme potrebovať:

- » 600 g bravčového mäsa (pliecko)
- » 650 g kyslej bielej kapusty
- » 500 ml kuracieho vývaru
- » 50 ml rastlinného oleja
- » 0,5 PL sladkej papriky
- » 1 PL hladkej múky
- » 2 bobkové listy
- » 2 cibuľa
- » 1 ČL rasce
- » soľ, korenie



funkcia:

**slow cook, manual**

1. Olúpanú cibuľu nakrájame nadrobno, kapustu nakrájame a mäso nakrájame na kocky.
2. Do hrnca nalejeme olej, pridáme cibuľu, mäso, kapustu, papriku, rascu, bobkové listy, kurací vývar, osolíme, okoreníme a premiešame.
3. Hrnec uzavrieme a zvolíme funkciu **pomalé varenie**, čas nastavíme na **2 hodiny**.
4. Po uplynutí doby zložíme veko a zvolíme funkciu **manual**. Zaprášime múkou a necháme prejsť varom.
5. Pri podávaní pridáme lyžicu kyslej smotany.

### Tip:

*Ako príloha sa hodí knedľa aj varené zemiaky.*

## 07. BIELY JOGURT

### Čo budeme potrebovať:

- » 1 l Plnotučného mlieka (3,5 % obsahu tuku)
- » 100 g Bieleho jogurtu



funkcia:

**yogurt**

1. Do hrnca nalejeme mlieko a v ňom rozmiešame jogurt. (do hladka)
2. Priklopíme pokrievkou, zvolíme funkciu **YOGURT**, teplotu necháme nastavenú na **45 °C** a čas necháme nastavený na **8 hodín**.

### Tip:

*Podávať môžeme v malých pohároch s ovocným želé alebo s džemom.*



## 08. HOVÄDZIE DUSENÉ NA CUKETE S MRKVOU

### Čo budeme potrebovať:

- » 800 g hovädzieho mäsa (zadné, krk)
- » 400 g cukety
- » 6 väčších mrkvičiek
- » 1 PL masla
- » 4 cibule
- » 1 PL citrónovej šťavy
- » 1 PL oleja
- » 500 ml vody
- » soľ, korenie, cukor



funkcia:

**braise, manual**

1. Mäso jemne naklepeme, osolíme, okoreníme.
2. Do hrnca nalejeme olej, zvolíme funkciu **MANUAL**, opražíme jemne nakrájanú cibuľu (do zlatista) a pridáme na kocky nakrájanú cuketu (olúpanú), na tomto základe restujeme mäso a zalejeme vodou.
3. Hrnec uzavrieme, zvolíme funkciu **BRAISE** a čas nastavíme na **40 minút**, potom mäso vyberieme z hrnca a základ rozmixujeme ponorným mixérom (príp. zaprášime hladkou múkou).
4. Olúpanú mrkvu nastrúhame, v kastróliku rozpustíme maslo, pridáme mrkvu, soľ, korenie, 1 dcl vody, šťavu z citróna, cukor a dusíme, kým sa voda nevyparí.

### **Tip:**

*Ako prílohu môžeme podávať varené zemiaky.*

## 09. RAJČINOVÁ POLIEVKA Z TOSKÁNSKA

### Čo budeme potrebovať:

- » 500 ml zeleninového vývaru (môže byť aj kurací)
- » 1 PL olivového oleja
- » 3 strúčiky cesnaku
- » 1 veľká cibuľa
- » 800 g krájaných paradajok (sterilizovaná, vrátane šťavy)
- » 2 ČL cukru
- » 100 g kyslej smotany
- » 1 bobkový list
- » 1 vetvička čerstvého tymianu
- » 100g hoblín parmezánu
- » čerstvá bazalka
- » soľ, korenie



funkcia:  
**manual**

1. Na hrnci zvolíme funkciu **MANUAL**, rozohrejeme olej, restujeme na kolieska nakrájanú cibuľu a roztlačený
2. cesnak až do zmäknutia (cca 5min). Pridáme paradajky, vývar, bobkový list, cukor, soľ, korenie a tymián.
3. Uzavrieme veko hrnca a zvolíme funkciu **MANUAL**. Čas necháme nastavený na **30 minút** a teplotu znížime na **150 °C**.
4. Do polievky pridáme kyslú smotanu a rozmixujeme ponorným mixérom.
5. Pred podávaním ozdobíme hoblinami parmezánu a nasekanými lístkami bazalky.

### **Tip:**

*K polievke môžeme pridať chlieb Focaccia alebo opečený toast. Ako príloha sa hodí knedľa aj varené zemiaky.*

<b>DE / NEUN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN /NINE HEALTHY AND SIMPLE RECIPES.....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / DEVĚT ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ.....</b>	<b>19</b>
<b>SL / DEVET ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / DEVET ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA.....</b>	<b>35</b>
<b>HU / KILENC EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / DEVÄŤ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV.....</b>	<b>51</b>
<b>PL / DZIEWIĘĆ ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV .....</b>	<b>59</b>
01. Ciasto waniliowe z malinami i kremem z białej czekolady.....	60
02. Tort czekoladowy.....	61
03. Rosół wołowy.....	62
04. Jajka na twardo.....	62
05. Nadziewane liście kapusty.....	63
06. Szeged goulash.....	64
07. Jogurt biały.....	64
07. Gulasz wołowy na cukinii z marchewką.....	65
09. Zupa pomidorowa z Toskanii.....	66

**Uwaga:**

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

# 01. CIASTO WANILIOWE Z MALINAMI I KREMEM Z BIAŁEJ CZEKOLADY

## Na ciasto:

- » 250 g Mąka półgrobziarnista
- » 150 g cukru pudru
- » 125 g roztopionego masła
- » 150 ml mleka
- » 2 jajka
- » 1 Cukier waniliowy
- » 1 Proszek do pieczenia
- » Marmolada malinowa
- » Maliny lub jeżyny
- » Kokos

## Krem:

- » 200 g Białej czekolady (dobrej jakości)
- » 600 ml bitej śmietany (33%)



funkcja:  
**cake**

## Procedura kremu:

1. Co najmniej 12 godzin przed pieczeniem kruszonki, doprowadzić śmietankę do wrzenia, wymieszać z połamaną czekoladą i pozostawić do całkowitego ostygnięcia po rozpuszczeniu.

## Procedura wyrabiania ciasta:

1. Ubij jajka, cukier i cukier waniliowy w misce.
2. Dodać masło i mleko i ponownie ubić.
3. Przesiać mąkę i proszek do pieczenia do masy i lekko wymieszać.

## Korpus procedury:

1. Wlej ciasto do uprzednio natłuszczonego i oprószonego mąką naczynia, przykryj pokrywką i wybierz funkcję **CAKE**.
2. W międzyczasie ubij schłodzoną śmietaną z czekoladą.
3. Po ostygnięciu wyjąć ciasto, przekroić na pół, dolną część posmarować dżemem i śmietaną i przykryć górną częścią ciasta.
4. Cały tort posmarować pozostałym kremem, posypać kokosem, udekorować malinami lub jeżynami i schłodzić w lodówce.

## Wskazówka:

*Zamiast kokosu można użyć startej czekolady, orzechów, a zamiast malin - owoców do smaku.*

## 02. TORT CZEKOLADOWY

### Czego będziemy potrzebować:

- » 150 g mąki półgruboziarnistej
- » 125 g mączki cukrowej
- » 125 g masła
- » 20 g Kakao
- » 3 łyżki Woda
- » 1 Cukier waniliowy
- » 3 Jajka
- » 1 Proszek do pieczenia
- » 1 łyżka Olej roślinny

### Polewa czekoladowa:

- » 115 g czekolady do gotowania (min. 65%)
- » 2 łyżki cukru pudru (przesianego)
- » 50 g masła
- » 75 g bitej śmietany (33%)



funkcja:  
**bake**

1. W misce wymieszaj masło, cukier, mąkę, cukier waniliowy, jajka, proszek do pieczenia i ubij ręcznym mikserem elektrycznym (do uzyskania gładkiej masy). Dodaj kakao i wodę, aż mieszanina dobrze się połączy.
2. Wlej masę do uprzednio natłuszczonego i oprószonego mąką naczynia, przykryj pokrywką, wybierz funkcję **BAKE**, ustaw temperaturę na **150°C** i ustaw czas na **40 minut**.
3. Po upływie czasu pieczenia natychmiast zdejmij garnek za pomocą silikonowych nakładek i odstaw (na ok. 3 minuty). Następnie wyjmij ciasto i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
4. Czekoladę połamać na małe kawałki i roztopić w kąpeli wodnej w misce z masłem, lekko ostudzić i dodać śmietanę oraz cukier puder. Ubić ręcznym mikserem elektrycznym na sztywno (jeśli lukier jest jeszcze rzadki, dodać cukru).
5. Wylej lukier na ciasto i wstaw do lodówki do zastygnięcia.

### **Wskazówka:**

*Ciasto można również podawać z kwaśną śmietaną, bitą śmietaną i owocami.*

## 03. ROSÓŁ WOŁOWY

### Czego będziemy potrzebować:

- » 500 g Wołowiny na zupę
- » 500 g kości wołowych na zupę
- » 1 Cebula
- » 300 g Warzywa korzeniowe (marchew, seler, pietruszka)
- » 2 ząbki czosnku
- » 1 liść laurowy
- » 2 l wody
- » 2 łyżki oleju roślinnego
- » Sól, pieprz



funkcja:

**soup broth, manual**

1. Oczyszczyć mięso, pokroić warzywa w kostkę, obrany czosnek w plasterki, a obraną cebulę grubo posiekać.
2. Wlej olej do garnka i wybierz funkcję **MANUAL**, lekko podsmaż cebulę, czosnek i warzywa korzeniowe, włóż mięso, kości i liść laurowy, dodaj sól, pieprz i zalej wodą.
3. Przykryj garnek pokrywką i wybierz funkcję **SOUP BROTH**, ustaw czas na **2 godziny**.

### **Wskazówka:**

*W czasie, gdy rosół się gotuje, można osobno ugotować makaron włoszczyznę i dodać go przy podawaniu.*

## 04. JAJKA NA TWARDO

- » 4 jajka
- » 2 l wody



funkcja:

**egg**

1. Jajka włożyć do garnka, zalać wodą (tak, aby były całkowicie zanurzone).
2. Załóż pokrywkę, wybierz funkcję **EGG** jajek i ustaw czas na **5 minut**.

### **Wskazówka:**

*Jajka mogą być używane jako dodatek do potraw, zimnych miseczek, smarowideł i chleba z masłem.*

## 05. NADZIEWANE LIŚCIE KAPUSTY

### Czego będziemy potrzebować:

- » 500 g mięsa mielonego (mieszanek)
- » 100 g ryżu
- » 1,5 l wody
- » 2 cebule
- » 1 główka białej kapusty (średnia)
- » 100 g kwaśnej śmietany
- » 1 PL Oliwa z oliwek
- » Zioła (do dekoracji)
- » Sól, pieprz



funkcja:  
**steam**

1. Wytnij kapustę i włóż ją do garnka, zalej 750 ml wody, przykryj pokrywką i wybierz funkcję **STEAM**, ustaw czas na **15 minut**, następnie ostudź kapustę w zimnej wodzie i oddziel liście.
2. Mięso mielone wymieszać z pokrojoną w kostkę cebulą i ugotowanym wcześniej ryżem, doprawić solą i pieprzem.
3. Zawień mięso w liście (ok. 1 pL), umieść zawinięte liście w garnku na stojaku, wlej 750 ml wody, przykryj garnek pokrywką, wybierz funkcję **STEAM** i ustaw czas na **35 minut**.
4. Podawać z kwaśną śmietaną i ziołami.

### **Wskazówka:**

*Do mieszanki mięsnej można również dodać mieloną paprykę lub dowolne przyprawy do smaku, a dobrym dodatkiem są gotowane ziemniaki.*

## 06. SZEGED GOULASH

### Czego będziemy potrzebować:

- » 600 g wieprzowiny (łopatka)
- » 650 g kapusty kiszzonej
- » 500 ml bulionu drobiowego
- » 50 ml oleju roślinnego
- » 0,5 łyżki słodkiej papryki
- » 1 łyżka zwykłej mąki
- » 2 liście laurowe
- » 2 cebule
- » 1 łyżeczka nasion kminku
- » sól, pieprz



funkcja:

**słow cook, manual**

1. Obraną cebulę drobno posiekać, kapustę pokroić, a mięso pokroić w kostkę.
2. Do garnka wlać olej, dodać cebulę, mięso, kapustę, paprykę, kminek, liście laurowe, bulion z kurczaka, sól, pieprz i wymieszać.
3. Zamknij garnek i wybierz funkcję **SLOW COOK**, ustaw czas na **2 godziny**.
4. Po upływie czasu zdejmij pokrywkę, wybierz funkcję **MANUAL**. Oprósz mąką i doprowadź do wrzenia.
5. Podczas serwowania dodać łyżkę kwaśnej śmietany.

### **Wskazówka:**

*Jako dodatek nadają się zarówno pierogi, jak i gotowane ziemniaki.*

## 07. JOGURT BIAŁY

### Czego będziemy potrzebować:

- » 1 l Pełnotłustego mleka (o zawartości tłuszczu 3,5%)
- » 100 g białego jogurtu



funkcja:

**yogurt**

1. Wlej mleko do rondelka i wymieszaj z jogurtem.
2. Przykryj pokrywką, wybierz funkcję **YOGURT**, pozostaw temperaturę ustawioną na 45°C i pozostaw czas ustawiony na **8 godzin**.

### **Wskazówka:**

*Podawać w małych szklaneczkach z galaretką owocową lub dżemem*



## 08. GULASZ WOŁOWY NA CUKINII Z MARCHEWKĄ

### Czego będziemy potrzebować:

- » 800 g wołowiny (grzbiet, karkówka)
- » 400 g cukinii
- » 6 dużych marchewek
- » 1 łyżka masła
- » 4 cebule
- » 1 łyżka soku z cytryny
- » 1 łyżka oleju
- » 500 ml wody
- » sól, pieprz, cukier



funkcja:  
**braise, manual**

1. Delikatnie zmiękczyć mięso, doprawić solą i pieprzem.
2. Do garnka wlać olej, wybrać funkcję **MANUAL**, pod smażyć drobno posiekaną cebulę (na złoty kolor) i dodać pokrojoną w kostkę cukinię (obraną), na tej bazie podsmażyć mięso i wlać wodę.
3. Zamykamy garnek, wybieramy funkcję **BRAISE** i ustawiamy czas na **40 minut**, następnie wyjmujemy mięso z garnka i blendujemy bazę blenderem zanurzeniowym (lub oprószamy zwykłą mąką).
4. Zetrzeć obrane marchewki, roztopić masło w rondlu, dodać marchewki, sól, pieprz, 1 dcl wody, sok z cytryny, cukier i gotować na wolnym ogniu, aż woda odparuje.

### **Wskazówka:**

*Ugotowane ziemniaki można podawać jako dodatek.*

## 09. ZUPA POMIDOROWA Z TOSKANII

### Czego będziemy potrzebować:

- » 500 ml bulionu warzywnego (może być bulion z kurczaka)
- » 1 łyżka oliwy z oliwek
- » 3 ząbki czosnku
- » 1 duża cebula
- » 800 g pokrojonych pomidorów (sterylizowanych, łącznie z sokiem)
- » 2 łyżeczki cukru
- » 100 g kwaśnej śmietany
- » 1 liść laurowy
- » 1 gałązka świeżego tymianku
- » 100 g wiórków parmezanu
- » świeża bazylija
- » sól, pieprz



funkcja:  
**manual**

1. W rondlu, wybrać funkcję **MANUAL**, rozgrzać olej, podsmażyć pokrojoną cebulę i rozgnieciony czosnek, aż zmiękną (około minuty). czosnek, aż zmiękną (około 5 minut). Dodać pomidory, bulion, liść laurowy, cukier, sól, pieprz i tymianek.
2. Zamknij pokrywę garnka i wybierz funkcję **MANUAL**. Pozostaw czas ustawiony na **30 minut**. Zmniejsz temperaturę do **150 °C**.
3. Dodaj śmietanę do zupy i zmiksuj za pomocą blendera zanurzeniowego.
4. Przed podaniem udekoruj wiórkami parmezanu i posiekanymi listkami bazylii.

### **Wskazówka:**

*Do zupy można dodać chleb focaccia lub tosty.*





Lauben. The Right Way.

[www.lauben.com](http://www.lauben.com)

Lauben  
by TIGMON GmbH