

Tefal®



Książka z przepisami
MULTICOOKER 12 W 1

ZUPY

Zupa jarzynowa z curry i śmietaną.....	4
Barszcz ukraiński na mięsie ze śliwkami.....	5
Barszcz czerwony z wołowiną.....	6
Toskańska zupa pomidorowa.....	7
Zupa-krem z dyni.....	8
Zupa-krem czosnkowy.....	9

DANIA GŁÓWNE

Pierś z kurczaka z warzywami na winie.....	10
Sandacz w sosie pomidorowym z oliwkami i kaparami.....	11
Zapiekanka makaronowa.....	12
Zapiekanka ziemniaczana.....	13
Gulasz wołowy z warzywami.....	14
Pilaw z wołowiną.....	15
Risotto z groszkiem i szynką parmeńską.....	16
Chili con carne.....	17
Sos bolognese.....	18
Francuska zapiekanka ziemniaczana.....	19
Dorsz z warzywami.....	20
Gulasz wieprzowy.....	21
Żemlovka (zapiekanka chlebowa z jabłkami).....	22
Zapiekanka z ryżu na słodko.....	23
Ryż z kokosem i owocami.....	24
Ryba w marynacie z kaszą kuskus.....	25

DESERY

Ciasto czekoladowe.....	26
-------------------------	----

NAPOJE

Świąteczny grzaniec.....	27
--------------------------	----

Klikając na
wybrany przepis
możesz przejść
bezpośrednio
do strony z
recepturą.



SPIS TREŚCI



TABELA SYSTEMÓW TEMPERATURY I CZASU GOTOWANIA

TRYB	CZAS PRZYGOTOWANIA			TEMPERATURA	POŁOŻENIE POKRYWY PODCZAS GOTOWANIA	
	Domyślny	Czas trwania (w min.)	Podziałka (minuty)		Zamknięta pokrywa	Otwarta pokrywa
RICE/CEREAL	ustawiane automatycznie				●	
PILAF/RISOTTO	ustawiane automatycznie				●	
REHEAT	25 minut	8 minut - 45 minut	1 minut	100°	●	
MILK PORRIDGE	10 minut	5 minut - 90 minut	1 minut	100°	●	
STEW	60 minut	20 minut - 9 godz	1 minuta, po 90 minutach - 1 godz.	100°	●	
STEAM/SOUP	30 minut	15 minut - 2 godz	1 minuta, po 90 minutach - 1 godz.	100°	●	
YOGURT**	8 godzina	6 h - 12 godz	1 godzina	42°	●	
BAKING	35 minut	20 minut - 4 godz	1 minuta, po 90 minutach - 1 godz.	135°	●	
FRY	15 minut	5 min - 60 min	1	160°	●	●
KEEP WARM	do 24 godzin			75°	●	

*Na czas gotowania może wpływać wysokość nad poziomem morza, temperatura żywności i inne czynniki niezależne od producenta. W razie potrzeby można zawsze zwiększyć czas gotowania potrawy. Jeżeli ilość składników jest większa/mniejsza, czas gotowania również należy odpowiednio zwiększyć lub zmniejszyć.

**Do przygotowywania jogurtów stosować pojemniki szklane nadające się do używania w piekarniku.



40 min.



x4



10 min.



Zupa jarzynowa z curry i śmietaną

- 1 Obrąć marchewkę, seler, ziemniaki, cebulę, czosnek. Pokroić w kostkę. Podzielić kalafior na różyczki. Pieczarki pokroić w ćwiartki.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY, roztopić masło, wrzucić pokrojone jarzyny oraz curry. Doprawić solą, pieprzem. Wymieszać. Zamknąć pokrywę i smażyć przez 10 min.
- 3 Po zakończeniu smażenia otworzyć pokrywę. Wlać wodę, następnie nastawić program STEAM/SOUP, czas przygotowania: 30 min.
- 4 Do gorącej zupy dodać śmietaną i pietruszkę. Wymieszać. Doprawić solą, pieprzem do smaku.



100 g marchewki
100 g selera korzeniowego
100 g kalafiora
100 g pieczarek
100 g ziemniaków
1 cebula
2 ząbki czosnku
2 łyżeczki curry
2 łyżki masła
1 l wody
150 ml śmietany
garść natki pietruszki
sól, pieprz



75 min.



x4



30 min.



Barszcz ukraiński na mięsie ze śliwkami

- 1 Marchewkę i buraka zetrzeć na tarce o dużych okach.
- 2 Cebulę i paprykę pokroić w paski.
- 3 Wieprzowinę pokroić w kostkę.
- 4 Ziemniaki pokroić w talarki. Poszatkować kapustę.
- 5 Posiekać czosnek.
- 6 Śliwki moczyć w wodzie przez 30 min. Odcedzić, osuszyć, pokroić w kostkę.
- 7 Do miski multicookera wlać olej, wrzucić wieprzowinę, cebulę, marchewkę, buraka, paprykę, koncentrat pomidorowy, ocet, sól i pieprz. Wymieszać. Ustawić program FRY na 15 min.
- 8 Dodać kapustę, ziemniaki. Dolać wodę do kreski MAX. Ustawić STEAM/SOUP na 60 min.
- 9 Dodać posiekany czosnek, liść laurowy oraz ziarna pieprzu. Zamknąć pokrywę. Gotować do zakończenia programu. Doprawić solą, pieprzem do smaku.



Fry



Steam
Soup

400 g łopatki wieprzowej
3 ziemniaki (średniej wielkości)
200 g kapusty białej
2 l wody
2 łyżki suszonych śliwek
4 ząbki czosnku
1 cebula
1 marchewka
1 burak
1 czerwona papryka
1 łyżka koncentratu pomidorowego
2 łyżki oleju roślinnego
1 łyżka cukru
3 łyżki octu winnego czerwonego
2 liście laurowe
3 ziarna pieprzu
sól, pieprz



Barszcz czerwony z wołowiną

- 1 Multicooker włączyć na tryb FRY. Na oliwie zeszklić przez 2-3 min. pokrojonego pora i selera. Dodać starte buraki oraz marchewkę, dodać ziemniaki pokrojone w kostkę oraz pokrojoną w kostkę wołowinę.
- 2 Wlać bulion, ustawić program STEAM/SOUP. Gotować przez 60–40 min (40 min. bez mięsa). Wymieszać kilka razy.
- 3 Kilka minut przed zakończeniem gotowania doprawić solą, pieprzem, dodać łyżkę koncentratu pomidorowego. Dodać ocet i cukier. Doprawić solą, pieprzem do smaku.
- 4 Podawać z kleksem śmietany.



70 min.



x4



15 min.



Fry

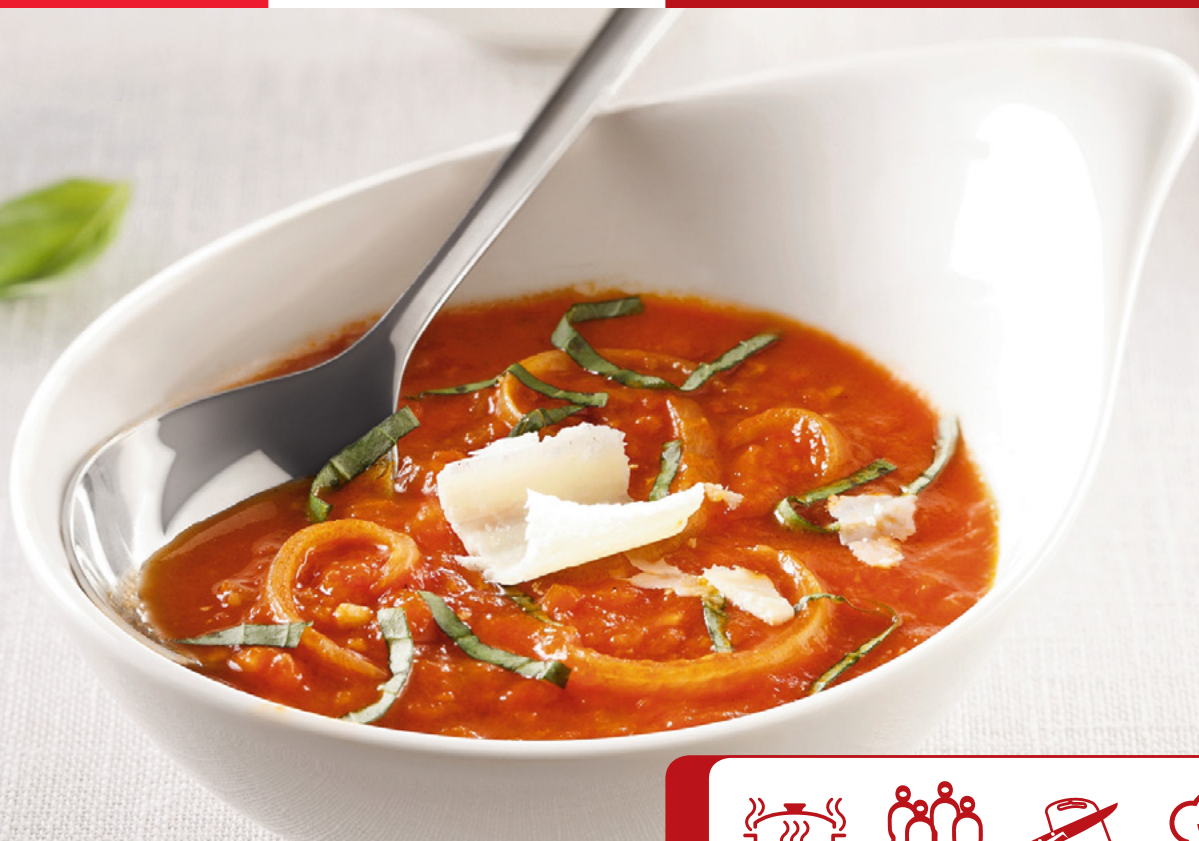
Steam
Soup

2 łyżki oliwy z oliwek
1 por
100 g selera naciowego
300 g buraków
150 g marchewki
100 g ziemniaków
200 g wołowiny (opcjonalnie)
1,2 l bulionu warzywnego
2 łyżki octu winnego
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 łyżeczka cukru
2 łyżki kwaśnej śmietany
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

ZUPY



25 min.



x4



15 min.



Toskańska zupa pomidorowa

- 1 Multicooker włączyć na tryb FRY. Rozgrzać oliwę. Cebulę i zmiądzony czosnek podsmażyć do miękkości (ok. 5 min). Dodać pomidory z puszki, bulion, cukier, liść laurowy i tymianek.
- 2 Zamknąć pokrywę, nastawić program STEAM/SOUP, gotować przez 25 min. Jeśli zupa jest zbyt rzadka, gotować przez kolejnych 5-10 min.
- 3 Wyjąć liść laurowy i tymianek. Doprawić do smaku.
- 4 Podawać na nagranych talerzach. Udekorować listkami bazylii i wiórkami parmezanu. Polecany dodatek: focaccia.

Fry

▶ Steam
Soup

- 1 łyżka oliwy
- 1 duża cebula
- 2 lub 3 ząbki czosnku, zmiądzone
- 2 puszki krojonych pomidorów
- 650 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 łyżeczki cukru
- 1 liść laurowy
- 1 gałązka świeżego tymianku
- świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanych listków bazylii
- 100 g startego parmezanu (wiórki)



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

ZUPY



25 min.



x4



10 min.



Zupa-krem z dyni

- 1 Obraną cebulę pokroić w kostkę. Ustawić program FRY i zrumienić cebulę na oleju.
- 2 Dodać dynię pokrojoną w kostkę. Zalać bulionem.
- 3 Nastawić program STEAM/SOUP, gotować przez 20 min. aż dynia będzie miękka.
- 4 Zupę schłodzić.
- 5 Zmiksować za pomocą blendera w osobnym naczyniu. Doprawić do smaku solą, pieprzem, curry, śmietaną.
- 6 Włączyć z powrotem do misy multicookera, nastawić program STEAM/SOUP, gotować przez 3 min.
- 7 Podawać z kleksem kwaśnej śmietany, natką pietruszki czy uprażonymi na patelni ziarnami dyni.



olej

1 cebula

1 l bulionu drobiowego lub warzywnego

1 kg dyni

sól, pieprz

śmietana kremówka

curry

Do dekoracji: kwaśna śmietana, natka pietruszki,
pestki dyni



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

ZUPY



20 min.



x4



5 min.



Zupa-krem czosnkowy

- 1 Czosnek pokroić w plasterki. Drobno pokroić cebulę. Ziemniaki pokroić w kostkę.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY. Roztopić masło. Smażyć cebulę przez ok. 3 min., dodać pokrojony czosnek, smażyć przez minutę.
- 3 Zalać bulionem i mlekiem, dodać ziemniaki. Doprawić solą, pieprzem. Ustawić program STEAM/SOUP. Gotować przez 15 min.
- 4 Zmiksować zupę. Następnie dodać śmietanę. Podgrzać, już nie gotować.
- 5 Zupę-krem podawać z grzankami oraz startym serem.



4 ząbki czosnku

1 cebula

2 łyżki masła

100 g startego żółtego sera

300 ml mleka

sól, pieprz

400 ml bulionu warzywnego

100 ml śmietany

250 g ziemniaków



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



60 min.



x4



20 min.



Pierś z kurczaka z warzywami na winie

- 1 Oczyszczyć filety i przekroić na pół. Posypać posiekanym rozmarynem. Cebule obrać, przekroić na połówki, pokroić w piórka.
- 2 Oczyszczyć kalafiora i brokuła, podzielić na różyczki, włożyć do koszyka do gotowania na parze. Posolić.
- 3 Multicooker włączyć na tryb FRY. Do miski multicookera wlać oliwę z oliwek, następnie włożyć mięso. Doprawić solą, pieprzem. Dodać cebulę. Zamknąć pokrywę. Smażyć przez 10 min.
- 4 Po 10 minutach otworzyć pokrywę, wsypać orzechy nerkowca. Zalać wodą, winem. Ustawić program STEW, czas przygotowania - 50 min.
- 5 20 min. przed zakończeniem gotowania włożyć do multicookera koszyk z warzywami, gotować.

Fry

► Stew

600 g piersi z kurczaka
2 czerwone cebule
oliwa z oliwek
100 g orzechów nerkowca
200 ml wytrawnego białego wina
200 ml wody
gałązka rozmarynu
1/2 brokuła
1/2 kalafiora
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



25 min.



x4



10 min.



Sandacz w sosie pomidorowym z oliwkami i kaparami

- 1 Sandacza pokroić na osiem kawałków. Oliwki przekroić na połowki. Obrać czosnek.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY na 10 minut, włączyć oliwę, obsmażyć rybę z obu stron. Doprawić solą, pieprzem. Zamknąć pokrywę.
- 3 Po zakończeniu gotowania otworzyć pokrywę. Włączyć wino. Dodać pomidory, oliwki, kapary, czosnek oraz brązowy cukier. Ustawić program STEW na 15 min.
- 4 Udekorować posiekaną natką pietruszki.

Fry

▶ Stew

600 g sandacza
1 ząbek czosnku
100 g czarnych oliwek
1 łyżka kaparów
400 g krojonych pomidorów z puszki
200 ml wytrawnego białego wina
1/2 łyżki brązowego cukru
2 łyżki oliwy z oliwek
garść posiekanej natki pietruszki
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



40 min.



x4



15 min.



Zapiekanka makaronowa

- 1 Multicooker włączyć na tryb STEAM/SOUP. Wlać wodę i doprowadzić do wrzenia. Makaron gotować we wrzącej, osolonej wodzie przez połowę czasu, jaki jest podany na opakowaniu. Odcedzić.
- 2 W tym czasie pokroić boczek, cebulę, czosnek w kostkę. Pieczarki pokroić w plasterki. Jajka roztrzepać z mlekiem. Zetrzeć parmezan.
- 3 Nastawić program FRY na 10 min. Wlać olej, dodać boczek, cebulę, czosnek, pieczarki. Wymieszać. Zamknąć pokrywę.
- 4 Nastawić program BAKING na 25 min. Wrzucić makaron do miski multicookera. Doprawić solą, pieprzem, oregano. Wymieszać. Zamknąć pokrywę. W połowie pieczenia wlać jajko z mlekiem, posypać parmezanem. Piec do zakończenia programu.

Fry

▶ Steam
Soup

▶ Baking

200 g makaronu fusilli
200 g wędzonego boczku
150 g pieczarek
1 ząbek czosnku
1 cebula
60 g parmezanu
3 jajka
100 ml mleka
2 łyżeczki oregano
1 łyżka oleju roślinnego
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



Zapiekanka ziemniaczana

- 1 Misę multicookera wysmarować masłem.
- 2 Ziemniaki pokroić w cienkie talarki. Białą część pora pokroić w cienkie krążki. Zetrzeć ser. Ziemniaki, pora i ser układać warstwami w misie multicookera. Każdą warstwę oprószyć solą i pieprzem. Zalać śmietaną wymieszaną z gałką muszkatołową i posypać tymiankiem. Odstawić na bok na 10 min.
- 3 Nastawić program BAKING na 40 min.



40 min.



x4



20 min.



○○○



1 łyżka masła
50 g parmezanu
50 g sera żółtego (edamski, ementaler lub typu Gruyère)
1 ząbek czosnku
200 ml śmietany 30 %
7-8 ziemniaków (średniej wielkości)
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej, mielonej
sól, pieprz
czarny pieprz do smaku
2 gałązki tymianku
1 por



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



70 min.



x4



15 min.



Gulasz wołowy z warzywami

- 1 Mięso pokroić w kostkę. Czosnek pokroić w plasterki. Drobno posiekać cebulę. Pieczarki pokroić w ćwiartki. Paprykę pokroić w kostkę. Dymkę pokroić w krążki.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY, do miski multicookera wlać olej, dodać mięso z cebulą, dymką, czosnkiem i kminkiem. Doprawić solą, pieprzem. Wymieszać. Ustawić program na 10 min.
- 3 Po upływie 10 min. otworzyć pokrywę. Dodać liść laurowy, majeranek, paprykę w proszku, świeżą paprykę, pieczarki i pomidory. Wlać wodę. Ustawić program STEW na 60 min.
- 4 Po upływie 30 min. duszenia otworzyć pokrywę. Przełożyć ziemniaki do koszyka i włożyć do miski multicookera.



750 g wołowiny – karczku lub przęgi
1 cebula
3 ząbki czosnku
400 g krojonych pomidorów z puszki
150 ml wody
150 g pieczarek
200 g papryki
2 dymki
500 g młodych ziemniaków
1 łyżka oleju roślinnego
1 łyżeczka ostrej mielonej papryki
2 łyżeczki majeranku
3 łyżeczki kminku
2 liście laurowe
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



50 min.



x4



30 min.



Pilaw z wołowiną

- 1 Surową ciecierzycę moczyć przez noc w wodzie (opcjonalnie można użyć ciecierzycę gotowaną, z puszki, która nie wymaga namaczania). Rodzynki oraz ryż moczyć przez 30 min.
- 2 Marchewkę pokroić w słupki, cebulę w piórka. Czosnek posiekać drobno. Wołowinę pokroić w kostkę.
- 3 Do miski multicookera wlać olej, dodać cebule, czosnek, marchewkę i mięso. Ustawić program FRY na 15 min.
- 4 Następnie włożyć pozostałe składniki, zalać wodą, nastawić program PILAF/RISOTTO. Gotować przez 30 min.



300 g wołowiny z udźca
250 g ryżu basmati
3 łyżki oleju roślinnego
3 cebule
50 g rodzynek
4 ząbki czosnku
250 ml wody
2 łyżeczki mielonego cynamonu
2 liście laurowe
1 łyżka mielonego kminu rzymskiego
100 g ciecierzycy
2 marchewki
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



30 min.



x4



10 min.



Risotto z groszkiem i szynką parmeńską

- 1 Ustawić program FRY. Rozgrzać oliwę. Lekko podsmażyć cebulę.
- 2 Nastawić program PILAF/RISOTTO.
- 3 Wsypać ryż, nalać wino, wymieszać. Wlać bulion. Zamknąć pokrywę i gotować przez 15-18 min. Dodać groszek i szynkę. Gotować przez następne 5 min.
- 4 Pod koniec gotowania dodać masło i parmezan. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



300 g yżu do risotto (arborio)
1 l bulionu drobiowego
1 cebula szalotka, drobno pokrojona
80 ml białego wina
25 g masła
100ml oliwy z oliwek
150 g mrożonego groszku
80 g szynki parmeńskiej, pokrojonej w paski
50 g startego parmezanu
sól i pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



360 min.



x4



15 min.



Chili con carne

Fry

► Stew

- 1 Multicooker włączyć na tryb FRY.
- 2 W misie multicookera rozgrzać olej. Smażyć czosnek i cebulę do miękkości. Dodać mięso pokrojone w kostkę o wielkości ok 2,5 cm, smażyć aż mięso się zrumieni. Mieszać od czasu do czasu. Dodać mąkę. Zalać bulionem, a następnie dodać pozostałe składniki. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając.
- 3 Zamknąć pokrywę. Nastawić program STEW na 3 godz. (możesz też użyć mielonej chudej wołowiny, wtedy czas gotowania wyniesie ok. 1 godz.).
- 4 Doprawić do smaku. Podawać z ryżem albo w placku tacos z sałatką zieloną i kwaśną śmietaną.

1 łyżka oleju słonecznikowego
1 duża cebula, pokrojona
2 ząbki czosnku, rozgniecione
500 g mostku wołowego
2 łyżki mąki
100 ml bulionu wołowego
400 g krojonych pomidorów z puszki
3 łyżki przecieru pomidorowego
1 ½ łyżeczki brązowego cukru
2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka mielonej kolendry
400 g czerwonej fasoli z puszki, odcedzonej z zalewy
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



30 min.



x4



15 min.



Sos bolognese

- 1 Cebulę, czosnek, marchewkę i selera pokroić w drobną kostkę. Mięso mielone rozdrobnić w rękach.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY. Do miski multicookera wlać oliwę. Rozgrzać. Do miski przełożyć mięso mielone i pokrojone jarzyny. Doprawić solą i pieprzem. Ustawić program na 13 min.
- 3 Po upływie 13 min. otworzyć pokrywę. Dodać liść laurowy, koncentrat pomidorowy, pomidory. Wlać wodę, wino. Wymieszać. Ustawić program STEW na 30 min. Po upływie 15 min. wymieszać, a następnie zamknąć pokrywę.
- 4 Otworzyć pokrywę. Wymieszać. Udekorować listkami bazylii. Doprawić solą, pieprzem do smaku. Podawać z makaronem penne, posypać startym parmezanem.

Fry

▶ Stew

300 g mielonego mięsa wołowego
1 cebula
1 marchewka
1 seler naciowy
2 ząbki czosnku
1 łyżka koncentratu pomidorowego
400 g krojonych pomidorów z puszki
300 ml wody
100 ml wytrawnego czerwonego wina
1 łyżka oliwy z oliwek
1 liść laurowy
5 listków bazylii
sól, pieprz
starty parmezan do dekoracji



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



35 min.



x4



15 min.



Francuska zapiékanka ziemniaczana

- 1 Obrane ziemniaki pokroić w ćwiartki. Boczek pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka. Czosnek pokroić w plasterki.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY. Do misy multicookera wlać oliwę. Rozgrzać. Wrzucić ziemniaki, skórkę z cytryny, sól, pieprz, rozmaryn. Wymieszać. Nastawić program na 15 min.
- 3 Wrzucić pokrojony boczek. Ustawić program BAKING na 20 min.
- 4 Po upływie 15 min. otworzyć pokrywę, dodać roztrzepane jajka, wymieszane ze śmietaną i sokiem z cytryny. Zamknąć pokrywę i piec przez 5 min.

Fry

Baking

1 kg młodych ziemniaków
150 g wędzonego boczku
1 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula
2 ząbki czosnku
sok i starta skórka z jednej cytryny
1 gałązka rozmarynu
2 jajka
100 ml śmietany
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



40 min.



x4



15 min.



Dorsz z warzywami

- 1 Filety pokroić na kawałki. Cebulę i białą część pora pokroić w piórka. Mrożony groszek przelać wrzątkiem. Odcedzić. Posiekać bazylię.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY na 10 min. Rozgrzać masło. Dodać dorsza, cebulę i boczec. Podsmażyć rybę z obu stron. Doprawić solą, pieprzem. Zamknąć pokrywę.
- 3 Ustawić program BAKING. Dodać warzywa. Posmarować wierzch ryby majonezem. Nastawić program na 15 min. Po upływie 10 min. posypać skórką z cytryny i piec przez ok. 5 min. Podawać posypane świeżą bazylią.



700 g filetów z dorsza
1 cebula
1 por
100 g mrożonego groszku
50g wędzonego boczku
garść świeżej bazylii
200 g majonezu
skórka z połowy cytryny
2 łyżki masła
sól, pieprz



70 min.



x4



25 min.



Gulasz wieprzowy

- 1 Mięso pokroić w kostkę. Cebulę obrać, drobno posiekać. Kapustę kiszoną przekroić.
- 2 Multicooker włączyć na tryb FRY. Do miski urządzenia wlać olej. Rozgrzać. Dodać mięso, cebulę, kminek. Doprawić solą, pieprzem. Wymieszać. Nastawić czas przygotowania 10 min.
- 3 Po upływie 10 min. otworzyć pokrywę. Dodać liść laurowy, paprykę w proszku, kapustę i wlać wodę. Ustawić program STEW na 60 min.
- 4 Kwaśną śmietanę wymieszać z mąką i po upływie 50 min. wlać do miski urządzenia. Gotować przez 10 min. bez pokrywy. Doprawić solą, pieprzem do smaku.



600 g łopatki wieprzowej
700 g białej kiszzonej kapusty
50 ml oleju roślinnego
500 ml wody
1/2 łyżka słodkiej papryki w proszku
200 ml kwaśnej śmietany
1 łyżka mąki
2 liście laurowe
2 cebule
1 łyżeczka mielonego kminku
sól, pieprz



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



40 min.



x4



15 min.



Žemlovka (zapiiekanka chlebowa z jabłkami)

- 1 Bułki pokroić w poprzeczne kromki. Mleko wymieszać z żółtkami oraz cukrem. Bułki namoczyć w mleku.
- 2 Misę Multicookera wysmarować margaryną, a następnie wysypać bułką tartą. Wyłożyć kromkami z bułki. Warstwami układać starte jabłka, rodzyнки, bułki, aż do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinny być bułki. Na zapiiekankę wylać resztę mleka z żółtkami. Wierzch posmarować margaryną. Ustawić program BAKING, czas przygotowania: 15 min.
- 3 Pod koniec pieczenia możemy na zapiiekankę wyłożyć pianę z białek. Białka z dwóch jajek ubić na sztywną pianę wraz z łyżką cukru, a następnie piec do uzyskania złotego koloru.



5 bułek (opcjonalnie może być chleb biały lub tostowy)
0,4 l mleka
2 żółtka
50 g cukru cynamonowego
4 jabłka, starte
50 g rodzynek
margaryna
bułka tarta



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



45 min.



x4



10 min.



Zapiekanka z ryżu na słodko

- 1 Multicooker włączyć na tryb RICE/CEREAL. Podgrzać mleko. Wsypać ryż. Dodać cukier oraz cynamon. Dodać szczyptę soli. Gotować do miękkości.
- 2 Żółtka utrzeć z margaryną. Wymieszać z wystudzonym ryżem. Białka ubić na sztywną pianę. Dwie trzecie piany wymieszać z ryżem.
- 3 Owoce przełożyć do miski urządzenia, a następnie wymieszać z ugotowanym ryżem. Na wierzch wyłożyć jedną trzecią piany. Nastawić program BAKING i zapiekać przez 15 min.
- 4 Przed podaniem skropić sokiem z owoców.



1 szklanka ryżu
2-3 szlanki mleka
szczypta soli
laska cynamonu (część)
100 g margaryny
3 jajka
5 łyżek cukru pudru
1 opakowanie cukru waniliowego
500 g wiśni w syropie (lub inne owoców), odsączyć z syropu, syrop zachować



POWRÓT
DO LISTY PRZEPISÓW

DANIA GŁÓWNE



50 min.



x4



10 min.



Ryż z kokosem i owocami

- 1 Cytrynę umyć i obrać ze skórki.
- 2 Do misy urządzenia dodać mleczko kokosowe, przepłukany ryż i skórkę z cytryny.
- 3 Multicooker włączyć na tryb RICE/CEREAL. Ryż ugotować do miękkości według instrukcji.
- 4 Skórkę z cytryny wyjąć. Dodać miód oraz wiórki kokosowe.
- 5 Owoce pokroić w kawałki, skropić sokiem z cytryny.
- 6 Ryż przełożyć do szklanek. Udekorować owocami.



1 cytryna
1 szczypta soli
600 ml mleczka kokosowego
250 g ryżu krótkoziarnistego
70 g miodu
50 g wiórków kokosowych
600 g owoców (np. truskawki, śliwki, brzoskwinie)



Ryba w marynacie z kaszą kuskus



15 min



x4



120 min.



- 1 Wszystkie składniki do marynaty wymieszać. Marynatą posmarować filety. Odstawić na kilka godzin do lodówki.
- 2 Rybę przełożyć do miski urządzenia. Nastawić program FRY. Rybę smażyć do uzyskania złotego koloru. Mięso jednak powinno zostać soczyste.
- 3 Wyjąć rybę.
- 4 Multicooker włączyć na tryb STEAM/SOUP, włączyć wodę i doprowadzić do wrzenia.
- 5 We wrzątku rozrobić bulion.
- 6 Wyłączyć urządzenie. Do wody wrzucić kaszę kuskus. Zamknąć pokrywę na 3 minuty.
- 7 Dodać pomidory pokrojone w kawałki. Nalać oliwę.
- 8 Kaszę delikatnie wymieszać z kawałkami ryb.



700 g filetów rybnych, pokrojonych w kawałki

marynata:

250 ml oliwy z oliwek

125 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny

garść listków kolendry

2-3 ząbki czosnku, zmiążdżone

15 g papryki słodkiej w proszku

10 g kminu rzymskiego, mielonego

1 czerwona papryka chili, pozbawiona nasion

1 szczypta soli

kasza kuskus:

2 szklanki kaszy kuskus

4 szklanki wody

bulion

4 pomidory

2 łyżki oliwy z oliwek



45 min.



x8



25 min.



Ciasto czekoladowe

- 1 Za pomocą miksera utrzeć jajka z cukrem. Dodać ostudzoną, roztopioną margarynę lub masło i dalej miksować. Stopniowo dodawać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, na końcu dodać aromat waniliowy. Dodać kakao i wodę. Wymieszać do uzyskania jednolitej masy.
- 2 Wysmarować misę multicookera olejem, masę wlać do misy multicookera. Zamknąć pokrywę.
- 3 Nastawić program BAKING. Piec przez 40-45 min. Ciasto będzie na wierzchu nieco wilgotne.
- 4 Wyłączyć urządzenie. Przy użyciu rękawic kuchennych wyjąć misę z multicookera. Odstawić na ok. 2 min. Odwrócić formę i wyjąć ciasto na talerz. Odstawić do zupełnego ostygnięcia.
- 5 Polewa: czekoladę pokruszyć na kawałki. Roztopić czekoladę wraz z masłem w kąpielii wodnej.
- 6 Ostudzić. Dodać śmietaną oraz aromat waniliowy.
- 7 Dodać 2 łyżki cukru pudru. Dokładnie wymieszać. Jeśli polewa jest zbyt rzadka, dodać więcej cukru.
- 8 Ciasto udekorować polewą. Można udekorować czekoladową posypką. Przynajmniej na parę minut wstawić ciasto do lodówki.

► Baking

125 g margaryny lub masła
125g cukru pudru
3 jajka
150 g mąki
1/2 opakowania proszku do pieczywa
1/2 łyżeczki aromatu waniliowego
20 g kakao
3 łyżki wody
Olej roślinny do wysmarowania
Polewa czekoladowa:
115 g czekolady (zawartość kakao min. 65 %)
50 g masła
5 łyżek (75 ml) śmietany kremówki
1/2 łyżeczki aromatu waniliowego
200 g cukru pudru



20 min.



x4



5 min.



Świąteczny grzaniec

- 1 Do miski multicookera wlać 450 ml wody.
- 2 Ustawić program FRY na 5 min. Do wrzątku wsypać cukier, cynamon, owoce jałowca, gałkę muszkatołową, cytrynę z goździkami. Ustawić program STEAM/SOUP na 20 min.
- 3 Po upływie 15 min. wlać wino, sok z pomarańczy i nalewkę.
- 4 Do szklanek z żaroodpornego szkła włożyć po kawałku mandarynki i plasterku z cytryny. Zalać grzańcem. Podajemy na gorąco.

Fry

▶ Steam
Soup

750 ml czerwonego wina
450 ml wody
120 g cukru brązowego
150 ml nalewki wiśniowej
sok z jednej pomarańczy
1 cytryna pokrojona w plasterki
1 mandarynka
6 goździków wbić w plasterki cytryny
6 owoców jałowca
szczypta mielonej gałki muszkatołowej
1 laska cynamonu