

the Fast Slow GO™

Kniha receptov



Sage

Zoznam receptov



Hovädzí tacos

Str. 6



*Šalát z quinoj
a cvikly*

Str. 8



*Šalát z brokolice
a špaldy s kozím syrom*

Str. 10



*Zemiakový šalát
so slaninou a horčicou*

Str. 12



*Šalát s kukuricou
a čiernymi fazuľami*

Str. 14



*Jarná mrkva
so syrom labne*

Str. 16



*Kukuričné klasy s čili
a limetkovou soľou*

Str. 18



*Knedlíčky s bravčovým
mäsom a pažitkou*

Str. 20



*Rizoto s kuracím mäsom
a hubami*

Str. 22



Mexické rizoto

Str. 24



Vegánske milánske rizoto

Str. 26



*Kondži s kuraťom
a zázvorom*

Str. 28

Zoznam receptov



*Losos s citrónom
a tymianom*

Str. 30



Hainanské kura

Str. 32



Maslový cícer

Str. 34



*Huby Shiitake
a ramen s kukuricom*

Str. 36



*Paradajková omáčka
na cestoviny*

Str. 38



Bolonská omáčka

Str. 40



*Trhané bravčové mäso
„Carolina“*

Str. 42



Hovädzí guláš

Str. 44



Jahňacie massaman karí

Str. 46



Kórejské hovädzie rebrá

Str. 48



Hovädzia polievka Pho

Str. 50



Kurací vývar

Str. 52

Zoznam receptov



Vývar z kostí

Str. 54



Zeleninový vývar

Str. 56



Jogurt gréckeho typu

Str. 58



Jogurt s medom

Str. 60



Čokoládový fondant

Str. 62



*Citrónový nákyp
s čučoriedkovým kompótom*

Str. 64

the Fast Slow GO™



Prípravili sme pre vás túto knihu receptov, ktoré si môžete ľahko pripraviť v tlakovom hrnci The Fast Slow GO™. Recepty je možné pripraviť pomocou tlakového varenia, ak sa ponáhľate, alebo pomocou pomalého varenia, ak máte dostatok času. Na prípravu využijete buď jeden z ôsmich prednastavených programov, alebo využijete možnosť manuálneho nastavenia hrnca.

Príprava v tlakovom hrnci je spôsob varenia jedla v malom množstve tekutiny s utesneným vekom, ktoré udržiava unikajúcu paru z potravín vnútri hrnca, kde postupne dochádza k nárastu tlaku. Popri tom, ako sa tlak v hrnci zvyšuje, zvyšuje sa aj teplota kvapaliny a pary vnútri hrnca, a to značne nad bod varu, preto jedlo môže byť pripravené až o 70 % rýchlejšie.

K dispozícii máte tri nastavenia uvoľnenia pary, ktoré znížia tlak vnútri hrnca po dokončení varenia. Každé nastavenie má iný vplyv na jedlo vnútri.

NATURAL je najpomalší a najpozvoľnejší spôsob uvoľnenia pary. Umožňuje, aby tlak prirodzene klesol bez toho, aby sa uvoľnil cez ventilačný otvor bez toho, aby došlo k narušeniu alebo rozpadu krehkých potravín.

AUTO QUICK umožňuje rýchle uvoľnenie tlaku, aby sa minimalizovalo prevarenie jedla, a preto sa najlepšie hodí pre recepty s krátkym časom varenia.

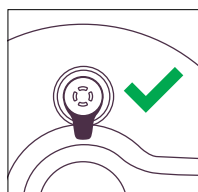
Režim **PULSE** umožňuje uvoľnenie tlaku v dávkach, aby nedošlo k narušeniu jedla.

Počas zvyšovania a uvoľňovania tlaku sa teplota vnútri vnútornej nádoby blíži k bodu varu, takže sa jedlo v skutočnosti varí aj v priebehu tohto času. Čas varenia uvedený v receptoch nezahŕňa čas potrebný na vytvorenie a uvoľnenie tlaku. Použitie iného spôsobu uvoľnenia tlaku, než je odporúčaný v recepte, bude mať vplyv na konečný výsledok.

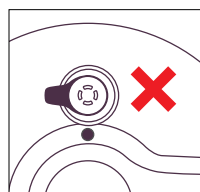
Ak veko nie je možné odomknúť, znamená to, že je hrniec ešte stále pod tlakom.

Neotvárajte veko násilím, keď je hrniec pod tlakom.

Tlakový odvzdušňovací ventil je obvykle v zatvorenej polohe, ak nie je v recepte uvedené inak.



Zatvorená poloha



Otvorená poloha



Skôr ako začnete s varením, prečítajte si celý návod na použitie, aby ste sa oboznámili so spotrebičom a jeho mnohými funkciami.

Sage



Hovädzí tacos

Hovädzí tacos

	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
	Pomalé varenie:	HI: 4 hodiny / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	16



Suroviny

Na nakladanú cibuľu

2 červené cibule, nakrájané na tenké plátky

1 polievková lyžica soli

80 ml limetkového džúsu

Na hovädzie mäso

2 polievkové lyžice rastlinného oleja

1,5 kg hovädzieho predného, nakrájaného na väčšie kusy

1 veľká nakrájaná cibuľa

2 strúčiky cesnaku, rozdrvené

375 ml tmavého piva

125 ml vody

1 čajová lyžička pomarančovej kôry nastrúhanej
najemno

3 zavarené údené čili papričky v korenenej omáčke
adobo, nasekané nahrubo

1 čajová lyžička sušeného čili prášku

2 čajové lyžičky mletej rasce

1 polievková lyžica sušeného oregana

1 čajová lyžička soli

80 ml pomarančového džúsu

Na podávanie

16 tortíl, ohriatych

200 g salsy zo zelených paradajok

2 avokáda nakrájané na kocky

Postup prípravy

1. **Prípravte si nakladanú cibuľu.** Nasypte cibuľu do misy, posypte ju soľou a premiešajte. Pridajte limetkovú šťavu a nechajte misu stáť asi 2 hodiny na pracovnej doske alebo cez noc v chladničke. Čím dlhší čas ju budete mať naloženú, tým lepšiu chuť bude mať.
2. **Na hovädzie mäso.** Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Po predhriatí doň vložte olej a hovädzie mäso na ňom opekajte 10 minút, kým nezhnedne. Vyberte mäso z hrnca a odložte ho nabok.
3. Pridajte cibuľu a opekajte ju za občasného miešania asi 5 minút, kým nezmäkne a nezačne hnednúť. Pridajte cesnak a pivo a varte, kým sa objem piva nezredukuje na polovicu.
4. Pridajte zostávajúce suroviny okrem pomarančovej šťavy a dobre premiešajte, aby sa všetko spojilo. Vráťte hovädzie mäso do hrnca. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
5. Ak chcete použiť tlakové varenie, vyberte program MEAT, ALEBO vyberte program SLOW COOK pre pomalé varenie a stlačte tlačidlo START.
6. Po dokončení varenia opatrne vyberte hovädzie mäso a vložte ho do veľkej misy. Pomocou dvoch vidličiek ho natrhajte na kúsky. Odstráňte všetok tuk z povrchu vypečenej šťavy. Hovädzie mäso s pomarančovou šťavou vráťte do hrnca a premiešajte.
7. Tesne pred podávaním zlejte tekutinu z nakladanej cibule. Na teplé tortily rozložte kúsky trhaného hovädzieho mäsa, posypte nakladanou cibuľou, pokvapkajte salsou a dozdobte avokádom. Okamžite podávajte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Šalát z quinoj a cvikly

Šalát z quinoj a cvikly



the Fast Slow GO™

 Čas prípravy:	20 minút
 Tlakové varenie:	Cvikla – 80 kPa / 20 minút* / Auto Quick Release Quinoa – 50 kPa / 5 minút* / Pulse Release
 Počet porcií:	4 – 6

Suroviny

750 g stredne veľkých cviek
200 g trojfarebnej quinoj, prepláchnutej
3 polievkové lyžice balzamického octu
3 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
2 čajové lyžičky morskej soli
60 g mladšej rukoly
50 g vlašských orechov, nasekaných nahrubo
120 g syra feta, nadrobeného
Čerstvo mleté čierne korenie, na dochutenie

Postup prípravy

1. Vložte nadstavec na prípravu v pare do vnútornej nádoby a nalejte do nej 250 ml vody. Položte cviklu na nadstavec. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 80, čas varenia na 20 minút a režim uvoľnenia pary na **AUTO QUICK**. Potom stlačte tlačidlo **START**.
3. Až bude varenie dokončené, vyberte cviklu z hrnca a nechajte ju vychladnúť.
4. Medzitým vyberte nadstavec, umyte a osušte vnútornú nádobu a vráťte ju do elektrického hrnca.
5. Nasypte quinou do vnútornej nádoby a pridajte 300 ml vody. Zavrite a zaistite veko.
6. Vyberte program **RICE/GRAINS**, nastavte čas varenia na 5 minút a stlačte tlačidlo **START**.
7. Až bude varenie dokončené, vyberte quinou z hrnca a nechajte ju vychladnúť.
8. Zmiešajte balzamikový ocot s olejom a soľou.
9. Hneď ako cvikla vychladne, olúpte ju a orežte konce. Nakrájajte ju na 3 cm kúsky a vložte do veľkej misky.
10. K cvikle pridajte rukolu a vlašské orechy, potom quinou a dresing a dobre premiešajte.
11. Podávajte posypané syrom feta a dochutené čiernym korením.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Šalát z brokolice a špaldy s kozím syrom

Šalát z brokolice a špaldy s kozím syrom



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	50 kPa / 20 minút* / Pulse Release
	Para:	3 minút
	Počet porcií:	4

Suroviny

200 g špaldy, prepláchnutej
300 g ružičiek brokolice
50 g hrozienok
10 g listov plocholistej petržlenovej vňate
1 čajová lyžička nastrúhanej citrónovej kôry
2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
1 polievková lyžica hrubozrnnej horčice
2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
2 čajové lyžičky morskej soli
Čerstvo mleté čierne korenie, na dochutenie
80 g čerstvého kozieho syra

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby nasypete špaldu a nalejte 375 ml vody. Zavrite a zaistíte veko.
2. Vyberte program RICE/GRAINS, nastavte čas varenia na 20 minút a stlačte tlačidlo START.
3. Až bude varenie dokončené, špaldu sceďte a prepláchnite pod studenou vodou. Špaldu premiestnite do misky a dajte nabok.
4. Umyte a osušte vnútornú nádobu a vráťte ju do elektrického hrnca.
5. Do vnútornej nádoby nalejte 1 liter vody. Zavrite a zaistíte veko, tlakový odvodušňovací ventil otočte do otvorenej pozície. Vyberte program STEAM a nastavte čas varenia na 3 minúty. Stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial.
6. Hneď ako bude predhriaty, vložte brokolicu do vnútornej nádoby. Zavrite a zaistíte veko.
7. Až bude varenie dokončené, brokolicu sceďte, prepláchnite pod studenou vodou, aby vychladla, a nechajte ju dôkladne odkvapkať. Pridajte brokolicu k špalde.
8. Do šalátu pridajte hrozienka, petržlen a citrónovú kôru a všetko dobre premiešajte.
9. V samostatnej miske našľahajte spolu citrónovú šťavu, horčicu, olej, soľ a čierne korenie. Nalejte zálievku na šalát a ešte raz všetko dôkladne premiešajte. Na šalát rozdrobte kozí syr a podávajte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Zemiakový šalát so slaninou a horčicou

Zemiakový šalát so slaninou a horčicou



	Čas prípravy:	25 minút
	Tlakové varenie:	60 kPa / 6 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4 – 6

Suroviny

- 1 kg baby zemiakov
- 1 čajová lyžička soli
- 1 čajová lyžička olivového oleja
- 200 g plátkov slaniny, nakrájaných nahrubo
- 5 jarných cibuliek, nakrájaných na tenké plátky
- 100 g majonézy
- 2 polievkové lyžice hrubozrnnej horčice
- 10 g listov plocholistej petržlenovej vňate, nasekaných nahrubo
- Rozdrvené čierne korenie na dochutenie

Postup prípravy

1. Vložte zemiaky do vnútornej nádoby. Pridajte 250 ml vody a soľ. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 60, čas varenia na 6 minút a režim uvoľnenia pary na **AUTO QUICK**. Potom stlačte tlačidlo **START**.
3. Až bude varenie dokončené, zemiaky zlejte a dajte do chladu.
4. Medzitým umyte a osušte vnútornú nádobu a vráťte ju do elektrického hrnca.
5. Vyberte program **SAUTÉ/SEAR** a stlačte tlačidlo **START**, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a slaninu a za občasného miešania opekajte 10 minút, kým sa slanina nezačne škvariť. Pridajte tri štvrtiny cibule a opekajte za občasného miešania 5 minút, kým nezmäkne. Vyberte ju z vnútornej nádoby a umiestnite do stredne veľkej misy vyloženej papierovými utierkami, aby vychladla.
6. Zemiaky nakrájajte na polovice a vložte do veľkej misy.
7. K zemiakom pridajte zmes slaniny, majonézu a horčicu; dobre premiešajte, aby sa zemiaky obalili. Zamiešajte petržlenovú vňať a zvyšok cibule. Okoreňte drveným čiernym korením a podávajte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Šalát s kukuricou a čiernymi fazuľami

Šalát s kukuricou a čiernymi fazuľami



	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 12 minút* / Natural Release
	Para:	6 minút
	Počet porcií:	6

Suroviny

300 g sušených čiernych fazuľ, opláchnutých a prebraných
2 kukuričné klasy, olúpané a očistené
¼ červenej cibule, nakrájanej nadrobno
1 malá uhorka, zbavená semienok, nakrájaná nadrobno
1 červená paprika, jemne nasekaná
250 g cherry paradajok, nakrájaných na polovicu
1 avokádo, nakrájané
10 g listov koriandra, nahrubo nasekaných, plus niečo navyše na ozdobu

Na limetkovú zálievku

3 polievkové lyžice limetkovej šťavy
½ čajovej lyžičky mletej rasce
½ čajovej lyžičky mletého koriandra
2 čajové lyžičky morskej soli
3 polievkové lyžice olivového oleja

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby nasypete fazuľu a nalejte 1,125 litra vody. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program LEGUMES, nastavte čas varenia na 12 minút a stlačte tlačidlo START.
3. Až bude varenie dokončené, fazule scedte a nechajte vychladnúť. Presuňte ich do veľkej misy.
4. Medzitým odkrojte po dĺžke z kukuričných klasov zrná.
5. Do vnútornej nádoby nalejte 1 liter vody. Zavrite a zaistite veko, tlakový odvzdušňovací ventil otočte do otvorenej pozície. Vyberte program STEAM a nastavte čas varenia na 6 minúty. Stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial.
6. Hneď ako bude predhriaty, vložte kukuricu do vnútornej nádoby. Zavrite a zaistite veko.
7. Až bude varenie dokončené, kukuricu scedte, prepláchnite pod studenou vodou, nechajte dôkladne odkvapkať. Pridajte ju k fazuľiam.
8. Pridajte cibuľu, uhorku, papriku, paradajky, avokádo a koriander k fazuľiam a všetko premiešajte.
9. Pripravte limetkovú zálievku: v samostatnej miske rozšľahajte limetkovú šťavu, rascu, koriander a soľ. Potom pridajte olej a opäť dobre prešľahajte.
10. Tesne pred podávaním prelejte šalát zálievkou a dôkladne premiešajte, aby sa všetko spojilo. Podávajte posypané lístkami koriandra.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Jarná mrkva so syrom labne

Jarná mrkva so syrom labne



	Čas prípravy:	20 minút
	Sous vide:	90 °C 30 minút
	Počet porcií:	4

Suroviny

- 2 zväzky jarnej mrkvy (500 g)
- 3 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
- 2 čajové lyžičky morskej soli
- 1 čajová lyžička celej rasce
- 2 čajové lyžičky medu
- 10 g lístkov mäty
- 10 g listov plocholistej petržlenovej vňate
- 1 čajová lyžička korenia Dukkah
- 150 g syra labne

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby nalejte 2 litre horúcej vody.
2. Vyberte program SOUS VIDE, nastavte teplotu na 90 °C a čas varenia na 30 minút. Zavrite a zaistite veko, tlakový odvodušňovací ventil nechajte otvorený. Stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial.
3. Medzitým odkrojte vňať z mrkiev a očistite ich. Mrkvu rozdeľte do dvoch uzatvárateľných vrecúšok. Do každého vrecúška dajte 1 polievkovú lyžicu oleja. Do oboch vrecúšok rozdeľte soľ, rascu a med.
4. Po predhriatí hrnca pomaly ponorte vrecúška do vody, aby ste z nich odstránili vzduch. Vrecúška uzavrite a ponorte do vody. Ak vrecúška plávajú, položte na ne hore nohami nadstavec na prípravu v pare, aby zostali úplne ponorené. Zavrite a zaistite veko.
5. Varte, kým nebude mrkva mäkká, ale stále chrumkavá. Opatrne vyberte vrecúška z vody a vložte ich do studenej vody, aby sa ochladili.
6. Bylinky dajte do misky a zalejte zostávajúcou 1 čajovou lyžičkou oleja a zasypte 1 čajovou lyžičkou korenia Dukkah.
7. Lyžicou naneste syr labne na servírovací tanier. Scedte mrkvy a rozložte ich na syr. Posypte bylinkami a zostávajúcim korením Dukkah.

Tip: Používajte pevné uzatvárateľné vrecúška vhodné pre potraviny alebo dvojité vrecúška pre väčšiu pevnosť. Ak chcete vyrobiť domáci syr labne, pozrite sa na tip uvedený v recepte na jogurt gréckeho typu.



Kukuričné klasy s čili a limetkovou soľou

Kukuričné klasy s čili a limetkovou soľou



	Čas prípravy:	5 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 2 minúty* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4

Suroviny

- 4 kukuričné klasy, olúpané a očistené
- 1 čajová lyžička sušených čili vločiek
- 1 čajová lyžička morskej soli
- ½ čajovej lyžičky nastrúhanej citrónovej kôry
- 45 g nesoleného masla, rozpusteného
- 1 čajová lyžička limetkovej šťavy

Postup prípravy

1. Vložte nadstavec na prípravu v pare do vnútornej nádoby. Nalejte do nádoby 250 ml vody a na nadstavec položte klasy kukurice. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 80, čas varenia na 2 minút a režim uvoľnenia pary na **AUTO QUICK**. Potom stlačte tlačidlo **START**.
3. Medzitým dajte čili, soľ a limetkovú šťavu do malej misky a zamiešajte, aby sa všetko spojilo.
4. Až bude varenie dokončené, vyberte kukuricu z hrnca a vložte ju do misky. Polejte kukuričné klasy maslom a limetkovou šťavou a premiešajte ich, aby sa obalili zo všetkých strán. Posypte čili vločkami a limetkovou soľou a podávajte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Knedlíčky s bravčovým mäsom a pažítkou

Knedlíčky s bravčovým mäsom a pažitkou



 Čas prípravy: 30 minút

 Para: 8 minút

 Počet porcií: 25

Suroviny

250 g mletého bravčového mäsa

50 g nasekanej cesnakovej pažitky, plus niečo navyše na podávanie

2 čajové lyžičky čerstvého zázvoru, nastrúhaného najemno

1 čajová lyžička sezamového oleja

1 polievková lyžica vína Shoaxing

2 čajové lyžičky sójovej omáčky, plus niečo navyše na podávanie

2 čajové lyžičky kukuričnej múky

3 polievkové lyžice kuracieho vývaru

½ čajovej lyžičky soli

1 čajová lyžička cukru

25 plátkov cesta Gow gee

Čierny ocot, na podávanie

Na tenké plátky nakrájané červené čili, na podávanie

Postup prípravy

1. Do misky dajte mleté mäso, pažitku, zázvor, olej, víno Shoaxing, sójovú omáčku, kukuričnú múku, kurací vývar, soľ a cukor. Pomocou vidličky mäso rozdrobte a zmes dobre premiešajte.
2. Dve čajové lyžičky náplne umiestnite doprostred plátku cesta Gow gee. Okraje plátku zľahka navlhčite štetcom, jeho protilahlé okraje preložte k sebe a stlačte, aby sa knedlička uzavrela. Opakujte so zvyšnou náplňou a zvyšnými plátkami cesta.
3. Vložte nadstavec na prípravu v pare do vnútornej nádoby a nalejte do nej 1 liter vody. Zavrite a zaistite veko, tlakový odvzdušňovací ventil otočte do otvorenej pozície. Vyberte program STEAM a nastavte čas varenia na 8 minút. Stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial.
4. Medzitým vložte polovicu knedličiek do rozkladacieho naparovacieho koša s priemerom 25 cm.
5. Hneď ako bude hrniec predhriaty, vložte doň kôš. Zavrite a zaistite veko.

6. Po dokončení varenia zopakujte postup so zvyšnými knedličkami.

7. Podávajte so sójovou omáčkou, octom, čili a cesnakovou pažitkou.

Tip: Knedlíčky môžeme podľa chuti podávať v horúcom vývare z kostí.



Rizoto s kuracím mäsom a hubami

Rizoto s kuracím mäsom a hubami



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	40 kPa / 7 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4

Suroviny

2 polievkové lyžice olivového oleja
1 hnedá cibuľa, nasekaná najemno
2 strúčiky cesnaku, rozdrvené
400 g ryža Arborio
200 g hnedých šampiňónov nakrájaných na plátky
125 ml bieleho vína
4 bylinky tymianu
500 g kuracích stehenných alebo prsných rezňov
nakrájaných na 1 cm prúžky
1,25 litra kuracieho vývaru
60 g strúhaného parmezánu, plus niečo navyše
na podávanie
40 g nesoleného masla, nakrájaného na kúsky
10 g plocholistej petržlenovej vňate, nahrubo
nasekanej

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a cibuľu a za občasného miešania opekajte 4 minúty, kým nezmäkne.
2. Pridajte cesnak a za stáleho miešania opekajte 2 minúty, kým nezačne voňať, ale ešte nezhnedne. Pridajte ryžu a za stáleho miešania opekajte 2 minúty, kým olej neobalí ryžu. Pridajte huby a opekajte ďalšie 2 minúty.
3. Nalejte víno a varte asi 2 minúty, kým sa zmes nezredukuje asi na polovicu.
4. Vložte tymian a kuracie mäso. Nalejte vývar a premiešajte. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
5. Vyberte program RISOTTO a stlačte tlačidlo START.
6. Po dokončení varenia pridajte parmezán a maslo; miešajte asi 3 minúty, kým nebude zmes hustá a krémová.
7. Vmiešajte petržlenovú vňať a ihneď podávajte posypané parmezánom.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Mexické rizoto

Mexické rizoto



	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	40 kPa / 7 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4

Suroviny

2 polievkové lyžice rastlinného oleja	125 ml bieleho vína
1 veľká cibuľa, nasekaná najemno	250 ml konzerva sekaných paradajok
1 stopkový zeler, nasekaný najemno	1 liter kuracieho vývaru
1 malá červená paprika, nasekaná najemno	2 čajové lyžičky morskej soli
1 paprička jalapeño, nasekaná najemno	30 g studeného nesoleného masla, nakrájaného na kúsky
2 strúčiky cesnaku, rozdrvené	40 g strúhaného parmezánu, plus niečo navyše na podávanie
1 polievková lyžica mletej rasce	5 g nasekaného koriandra, plus niečo navyše na podávanie
2 čajové lyžičky údenej papriky	4 jarné cibulky, nakrájané na tenké plátky, plus niečo navyše na podávanie
1 čajová lyžička čili prášku, voliteľne	
400 g ryža Arborio	

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej, cibuľu, zeler, papriku a jalapeño a za občasného miešania opekajte 5 – 7 minút, kým nezmäknú.
2. Pridajte cesnak, rascu, papriku a čili a opekajte za stáleho miešania 1 minútu, kým sa nerozvonia.
3. Pridajte ryžu a za stáleho miešania opekajte 2 minúty, kým sa ryža neobalí.
4. Nalejte víno a varte asi 2 minúty, kým sa zmes nezredukuje asi na polovicu. Pridajte paradajky a premiešajte, aby sa všetko spojilo; potom pridajte vývar a soľ a dobre premiešajte. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistite veko.
5. Vyberte program RISOTTO a stlačte tlačidlo START.
6. Po dokončení varenia pridajte maslo a parmezán; miešajte asi 3 minúty, kým nebude zmes hustá a krémová.
7. Pridajte koriander a zelenú cibuľku a dobre premiešajte.
8. Ihneď podávajte, posypané parmezánom, koriandrom a zelenou cibuľkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Vegánske milánske rizoto

Vegánske milánske rizoto



	Čas prípravy:	10 minút
	Tlakové varenie:	40 kPa / 7 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4

Suroviny

1 polievková lyžica olivového oleja
1 cibuľa, nasekaná najemno
2 strúčiky cesnaku, rozdrvené
400 g ryža Arborio
2 štipky celého šafranu
160 ml bieleho vína
1,25 litra vody
1 čajová lyžička soli
45 g bielej miso pasty
Lístky bazalky, na podávanie
Čerstvo mleté čierne korenie, na dochutenie

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a cibuľu a za občasného miešania opekajte 4 minúty, kým nezmäkne.
2. Pridajte cesnak a za občasného miešania opekajte 2 minúty, kým nezačne voňať, ale ešte nezhnedne. Pridajte ryžu a šafran a za stáleho miešania opekajte 2 minúty, kým olej neobalí ryžu.
3. Nalejte víno a varte asi 5 minút, kým sa zmes nezredukuje asi na polovicu.
4. Pridajte vodu a soľ. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vypli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
5. Vyberte program RISOTTO a stlačte tlačidlo START.
6. Po dokončení varenia pridajte miso pastu a miešajte asi 3 minúty, kým nebude zmes hustá a krémová. Podávajte ihneď posypané bazalkou a paprikou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Kondži s kuraťom a zázvorom

Kondži s kuraťom a zázvorom



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	50 kPa / 30 minút* / Natural Release
	Redukcia:	HI: 2 minút
	Počet porcií:	4

Suroviny

2 čajové lyžičky sezamového oleja
4 jarné cibulky nakrájané na tenké plátky, oddelená biela a zelená časť
2 polievkové lyžice čerstvého zázvoru, najemno nastrúhaného
4 strúčiky cesnaku, rozdrvené
2 porcie kuracích stehien (asi 600 g)
200 g jazminovej ryže
1,75 litra kuracieho vývaru
10 g lístkov koriandra
20 g smaženej šalotky
Sójová omáčka, na podávanie

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrmiec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a bielu časť cibule, zázvor a cesnak a za občasného miešania opekajte 3 minúty, kým nezmäknú.
2. Vložte porcie kuraťa kožou dole a opekajte 5 minút, kým nezhnednú. Kura otočte, pridajte ryžu a 1,25 litra vývaru. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vypli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
3. Vyberte program RICE/GRAINS, nastavte čas varenia na 30 minút a režim uvoľnenia pary na NATURAL; stlačte tlačidlo START.
4. Až bude varenie dokončené, vyberte kura z vnútornej nádoby a dajte ho nabok.
5. Vyberte program REDUCE, nastavte čas varenia na 2 minúty a stlačte tlačidlo START. Zostávajúcich 500 ml vývaru pridajte do vnútornej nádoby a prešľahajte, aby sa ryža rozdrobila a vznikla hustá kaša.
6. Odstráňte kožu a kosti z kuracích porcií a vyhodte ich. Mäso nakrájajte.
7. Preložte kondži do servírovacích misiek a navrch nakladte kura, koriander, zelenú cibuľku a smaženú šalotku. Ochutťe sójovou omáčkou a podávajte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Losos s citrónom a tymianom

Losos s citrónom a tymianom



-  Čas prípravy: 10 minút
-  Sous vide: 48 °C 1 hodina
-  Počet porcií: 4

Suroviny

- 4x 200 g filety z lososa s kožou
- 1 čajová lyžička morskej soli
- ¼ čajovej lyžičky čerstvo mletého čierneho korenia
- 1 čajová lyžička nastrúhanej citrónovej kôry
- 1 strúčik cesnaku, nakrájaný na tenké plátky
- 4 bylinky tymianu
- 2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
- 1 polievková lyžica olivového oleja

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby nalejte 2 litre teplej vody.
2. Vyberte program SOUS VIDE a nastavte teplotu na 48 °C. Zavrite a zaistite veko, tlakový odvodušňovací ventil nechajte otvorený. Stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial.
3. Medzitým ochuťte lososa soľou, čiernym korením a posypte ho citrónovou kôrou.
4. Vložte porcie lososa do veľkého uzatvárateľného vrecúška. Do vrecúška pridajte cesnak, tymian a extra panenský olivový olej.
5. Po predhriatí pomaly ponorte vrecúško do vody, aby ste z neho odstránili vzduch. Vrecúško uzavrite a ponorte do vody. Ak vrecúško pláva, položte naň hore nohami nadstavec na prípravu v pare, aby zostal úplne ponorený. Zavrite a zaistite veko.
6. Až bude varenie dokončené, opatrne vytiahnite vrecúško z vody. Lososa vyberte z vrecúška a nechajte odkvapkať na papierovej utierke.
7. Na panvici rozohrejte olivový olej na vysokú teplotu. Položte na panvicu porcie lososa kožou dole. Opekajte 1 minútu, potom porcie otočte a opekajte z druhej strany 30 sekúnd.
8. Podávajte so zemiakovou kašou, baby špenátom a podľa chuti s mesiačikmi citróna

Tip: Používajte pevné uzatvárateľné vrecúško vhodné pre potraviny alebo dvojité vrecúško pre väčšiu pevnosť.



Hainanské kura

Hainanské kura



	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	Kura – 60 kPa / 30 minút* / Auto Quick Release Ryža – 50 kPa / 10 minút* / Pulse Release
	Pomalé varenie:	HI: 3 hodiny / LO: 4 hodiny
	Počet porcií:	4

Suroviny

- 100 g čerstvého zázvoru
- 1 hlavička cesnaku
- 1,4 kg celého kuraťa
- 2 čajové lyžičky soli
- 400 g dlhozrnnej ryže
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- 1 polievková lyžica sezamového oleja
- 6 jarných cibuliek, nakrájaných na tenké plátky
- 1 čajová lyžička sójovej omáčky

Postup prípravy

1. Vložte nadstavec na prípravu v pare do vnútornej nádoby a nalejte do nej 500 ml vody.
2. Zázvor olúpte a odrezky vložte do vnútornej nádoby. Zázvor nastrúhajte najemno a dajte nabok.
3. Odoberte 4 strúčiky cesnaku. Zostávajúci cesnak nakrájajte priečne na polovicu a vložte do vnútornej nádoby. Olúpte a najemno nastrúhajte 4 strúčiky cesnaku a odložte ich.
4. Položte kura na nadstavec na prípravu v pare tak, aby prsia smerovali nahor. Ochuťte polovicou soli. Zavrite a zaistite veko.
5. Vyberte program MEAT a nastavte úroveň tlaku na 60 a čas varenia na 30 minút, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia: 3 hodiny pre režim HI alebo 4 hodiny pre režim LO. Stlačte tlačidlo START.
6. Až bude varenie dokončené, opatrne vytiahnite kura a nadstavec. Vývar sceďte a 625 ml si nechajte na ryžu. Ak nie je vývaru dostatok, doplňte ho vodou.
7. Nasypťte ryžu do cedidla a dobre ju prepláchnite studenou vodou, kým nebude vytekajúca voda číra. Nechajte ju dobre odkvapkať a vložte do vnútornej nádoby. Odloženým vývarom zalejte ryžu a premiešajte. Zavrite a zaistite veko.
8. Vyberte program RICE/GRAINS a stlačte tlačidlo START.
9. Až bude varenie dokončené, vyberte ryžu z hrnca, dajte ju nabok a udržiujte ju teplú.
10. Umyte a osušte vnútornú nádobu a vráťte ju do elektrického hrnca.
11. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej, cibule, zázvor a odložený cesnak a za občasného miešania opekajte 4 minúty, kým nezmäknú. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Pridajte sójovú omáčku a zostávajúcu 1 čajovú lyžičku soli.
12. Kuracie mäso nakrájajte na kúsky a lyžičkou prelejte zázvorovou omáčkou. Podávajte s ryžou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Maslový cícer

Maslový cícer



the Fast Slow GO™

	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 50 minút* / Natural Release
	Počet porcií:	4 – 6

Suroviny

55 g ghí (prepusteného masla)	240 g prírodného jogurtu, rozdeleného na polovice
2 cibule, najemno nasekané	125 ml smotany na šľahanie
2 strúčiky cesnaku, rozdrvené	2 bobkové listy
1 polievková lyžica čerstvého zázvoru, nastrúhaného najemno	2 kusy celej škorice
2 polievkové lyžice korenia garam masala	2 čajové lyžičky soli
100 g paradajkového pretlaku	1 polievková lyžica cukru
400 g sušeného cíceru, opláchnutého a prebraného	140 g baby špenátu
2x 400 g konzerva sekaných paradajok	2 polievkové lyžice nasekaného koriandra
750 ml zeleninového vývaru	

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň ghí a nechajte ho rozpustiť. Pridajte cibuľu a opekajte za občasného miešania asi 4 minúty, kým nezačne mäknúť. Pridajte cesnak, zázvor a korenie garam masala a opekajte za stáleho miešania 1 minútu, kým sa nerozvoní. Pridajte paradajkový pretlak a varte 1 minútu.
2. Pridajte cícer a premiešajte, aby sa obalil zmesou. Vmiešajte paradajky, vývar, 120 g jogurtu, smotanu, bobkové listy, škoricu, soľ a cukor. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
3. Vyberte program LEGUMES, nastavte čas varenia na 50 minút a stlačte tlačidlo START.
4. Po dokončení varenia vyberte a vyhodte bobkové listy a škoricu. Pridajte špenát a miešajte, kým nezmäkne. Podávajte so zvyšnými 120 g jogurtu a posypané koriandrom.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Huby shiitake a ramen s kukuricou

Huby shiitake a ramen s kukuricou



the Fast Slow GO™

	Čas prípravy:	30 minút
	Tlakové varenie:	60 kPa / 20 minút* / Auto Quick Release
	Redukcia:	HI: 5 minút
	Počet porcií:	4

Suroviny

35 g sušených húb shiitake

1 liter vriacej vody

2 kukuričné klasy, olúpané a očistené

4 jarné cibulky

2 polievkové lyžice sezamového oleja

4 strúčiky cesnaku, nastrúhané najemno

1 polievková lyžica čerstvého zázvoru, nastrúhaného najemno

200 g hnedých šampiňónov nakrájaných na plátky

80 g bielej miso pasty

60 ml sójovej omáčky

60 ml vína Mirin

500 ml sójového mlieka

270 g rezancov Soba

Postup prípravy

1. Huby Shiitake namočte na 15 minút do vriacej vody, aby zmäkli.
2. Medzitým odkrojte po dĺžke z kukuričných klasov zrná. Budete potrebovať asi 250 g kukuričných zŕn. Bielu časť zelenej cibulky nakrájajte na veľmi tenké plátky a zostávajúcu zelenú časť cibulky nakrájajte šikmo a dajte nabok na ozdobu.
3. Huby Shiitake vyberte z vody a nakrájajte na tenké plátky. Vodu, v ktorej sa máčali, uschovajte.
4. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň sezamový olej a bielu časť cibuliek, cesnak a zázvor a za občasného miešania opekajte 2 minúty, kým nezačnú mäknúť.
5. Pridajte hnedé šampiňóny a kukuričné zrná a za občasného miešania opekajte 2 minúty.
6. Pridajte miso pastu a zamiešajte. Pridajte huby Shiitake, odloženú vodu, v ktorej sa namáčali, sójovú omáčku a víno Mirin. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistite veko.
7. Vyberte program SOUP, nastavte čas varenia na 20 minút a stlačte tlačidlo START.
8. Až bude varenie dokončené, otvorte veko.
9. Vyberte program REDUCE, nastavte čas varenia na 5 minúty a stlačte tlačidlo START. Pridajte sójové mlieko a priveďte do varu.
10. Medzitým priveďte do varu hrniec s vodou. Vložte rezance a varte 9 minút, kým nezmäknú. Nechajte ich odkvapkať.
11. Rozdeľte rezance do 4 servírovacích misiek a nalejte na ne ramen. Podávajte posypané zelenou cibulkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Paradajková omáčka na cestoviny

Paradajková omáčka na cestoviny



the Fast Slow GO™

	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 40 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	6 – 8

Suroviny

- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 cibule, najemno nasekané
- 6 strúčikov cesnaku, rozdrvených
- 4x 400 g konzerva sekaných paradajok
- 1½ čajovej lyžičky sušeného oregana
- 1½ čajovej lyžičky sušených čili vločiek (voliteľne)
- 2 čajové lyžičky soli
- 2 čajové lyžičky cukru
- 1 mrkva, rozrezaná pozdĺžne na polovice
- 1 byľka bazalky

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a cibuľu a za občasného miešania ju opekajte 4 minúty, kým nezmäkne. Pridajte cesnak a za občasného miešania opekajte 2 minúty, kým nezačne voňať.
2. Pridajte paradajky, oregano, čili, soľ a cukor a premiešajte. Pridajte mrkvu a bazalku. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistite veko.
3. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavte tlak na 80, čas varenia na 40 minút a režim uvoľnenia pary na AUTO QUICK. Potom stlačte tlačidlo START.
4. Po dokončení varenia vyberte mrkvu a bazalku a vyhodte ich.
5. Omáčku podávajte s cestovinami alebo umiestnite do vzduchotesných nádob a skladujte v chladničke až 3 dni alebo v mrazničke až 3 mesiace.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Bolonská omáčka

Bolonská omáčka



	Čas prípravy:	30 minút
	Tlakové varenie:	60 kPa / 25 minút* / Auto Quick Release
	Pomalé varenie:	HI: 4 hodiny / LO: 8 hodín
	Redukcia:	HI: 10 minút
	Počet porcií:	8 – 10

Suroviny

- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 cibuľa, nasekaná najemno
- 1 mrkva, nasekaná najemno
- 2 stopkové zelery, nasekané najemno
- 150 g pancetty, nakrájanej
- 1 kg mletého bravčového a telacieho mäsa
- 100 g paradajkového pretlaku
- 4x 400 g konzerva sekaných paradajok
- 2 čajové lyžičky soli
- 1 polievková lyžica cukru
- 1 čajová lyžička sušeného oregana

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a cibuľu, mrkvu a zeler a za občasného miešania opekajte 6 minút, kým nezačnú mäknúť.
2. Pridajte pancettu a opekajte 2 minúty. Pridajte mleté mäso a miešajte, aby sa rozpadlo, asi 7 minút, kým nebude opečené. Pridajte paradajkový pretlak a za stáleho miešania opekajte 1 minútu.
3. Pridajte paradajky, soľ, cukor a oregano a zamiešajte. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
4. Vyberte program STEW, nastavte čas varenia na 25 minút, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte SLOW COOK a stlačte tlačidlo START.
5. Až bude varenie dokončené, otvorte veko.
6. Vyberte program REDUCE a stlačte tlačidlo START. Varte za občasného miešania, kým omáčka mierne nezhrubne. Dochutíte korením.
7. Omáčku podávajte s cestovinami alebo umiestnite do vzdychotesných nádob a skladujte v chladničke až 3 dni alebo v mrazničke až 3 mesiace.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Trhané bravčové maso „Carolina“

Trhané bravčové mäso „Carolina“



	Čas prípravy:	10 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 40 minút* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 5 hodiny / LO: 9 hodín
	Redukcia:	HI: 10 minút
	Počet porcií:	10

Suroviny

1 polievková lyžica morskej soli
2 polievkové lyžice hrubého čierneho korenia
½ čajovej lyžičky kajenského korenia
2 polievkové lyžice papriky
1 čajová lyžička údenej papriky (voliteľne)
2 kg bravčového pliecka bez kostí nakrájaného na 4 kusy
60 ml vody
250 ml jablčného octu
2 polievkové lyžice worcesterskej omáčky
2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku
65 g hnedého cukru
10 hamburgerových žemlí

Na šalát coleslaw

140 g najemno nakrájanej kapusty
2 jablká Granny Smith, nakrájané na tenké prúžky
4 jarné cibulky, nakrájané na plátky
60 g majonézy
½ čajovej lyžičky soli

Postup prípravy

1. V malej miske zmiešajte soľ, oba druhy čierneho korenia a papriky. Zmesou korenia potrite celé bravčové mäso. Vložte do vnútornej nádoby.
2. Zmiešajte vodu, ocot, worcesterskú omáčku, paradajkový pretlak a cukor a nalejte na bravčové mäso. Zavrite a zaistite veko.
3. Vyberte program MEAT a nastavte čas varenia na 40 minút a režim uvoľnenia pary na NATURAL, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia: na 5 hodín pre režim HI alebo na 9 hodín pre režim LO. Stlačte tlačidlo START.
4. Hneď ako je pokrm uvarený, opatrne vyberte bravčové mäso a vložte do veľkej misky. Pomocou vidličiek natrhajte mäso na malé kúsky. Odstráňte prebytočný tuk z povrchu.
5. Vyberte program REDUCE a stlačte tlačidlo START. Varte omáčku, kým sa nezredukuje. Vráťte bravčové mäso do omáčky a premiešajte.
6. Pripravte šalát coleslaw: zmiešajte kapustu, jablká a cibulku. Pridajte majonézu a soľ a premiešajte, aby sa kapusta obalila.
7. Bravčové mäso a kapustový šalát podávajte v žemliach.

Tip: Akékoľvek zvyšky bravčového mäsa je možné skladovať v chladničke až 3 dni a je možné ich podávať aj s nakladanou cibulkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Hovädzi guláš

Hovädzí guláš



	Čas prípravy:	25 minút
	Tlakové varenie:	60 kPa / 40 minút* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 4 hodiny / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	4

Suroviny

3 polievkové lyžice olivového oleja, rozdelené na jednotlivé lyžice

1 kg predného hovädzieho mäsa nakrájaného na 3 cm kúsky

3 žlté cibule nakrájané na 1 cm kúsky

2 strúčiky cesnaku, rozdrvené

1 čajová lyžička celej rasce

70 g paradajkového pretlaku

1 polievková lyžica sladkej papriky

1 polievková lyžica dijonskej horčice

60 ml červeného vína

250 ml hovädzieho vývaru

2 čajové lyžičky soli

1 bobkový list

120 g kyslej smotany

10 g listov plocholistej petržlenovej vňate, nasekaných nahrubo

Čerstvo mleté čierne korenie, na dochutenie

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň 1 polievkovú lyžicu oleja a polovicu hovädzieho mäsa na ňom opekajte 5 minút, kým celé nezhnedne. Vyberte mäso z hrnca a odložte ho nabok. Ohrejte druhú polievkovú lyžicu oleja v hrnci a opečte zostávajúce hovädzie. Vyberte mäso z hrnca a odložte ho nabok.
2. Zahrejte zostávajúci olej v hrnci, pridajte cibuľu a opekajte za občasného miešania asi 5 minút, kým nezačne mäknúť. Pridajte cesnak a rascu, za stáleho miešania opekajte 2 minúty, kým sa nerozvoňajú. Pridajte paradajkový pretlak a varte 2 minúty. Pridajte papriku a horčicu a premiešajte, aby sa spojili; potom pridajte víno, aby ste deglazirovali dno.
3. Vráťte hovädzie mäso do vnútornej nádoby a premiešajte, aby sa obalilo. Pridajte vývar, sol' a bobkový list a premiešajte. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
4. Vyberte program STEW, nastavte čas varenia na 40 minút a režim uvoľnenia pary na NATURAL, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte SLOW COOK a stlačte tlačidlo START.
5. Podávajte preliate kyslou smotanou, posypané petržlenovou vňaťou a čiernym korením.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Jahňacie massaman kari

Jahňacie massaman karí



	Čas prípravy:	30 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
	Pomalé varenie:	HI: 5 – 7 hodín / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	4

Suroviny

Na karí pastu

- 3 dlhé červené čili papričky, nasekané nahrubo
- 1 žltá cibuľa, nasekaná najemno
- 2 cm dlhý kúsok čerstvého zázvoru, olúpaný, nasekaný
- 4 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 stonky citrónovej trávy, iba biela časť, jemne nasekané
- 2 čajové lyžičky mletého koriandra
- 1 čajová lyžička mletej rasce
- 1 čajová lyžička mletého kardamómu
- 1 čajová lyžička mletého bieleho korenia
- 1 čajová lyžička morskej soli
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja

Na karí

- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- 500 ml kuracieho vývaru
- 4 jahňacie kolienka (asi 1,6 kg)
- 1 kus celej škorice
- 5 toboľiek kardamómu, rozrezaných
- 2 veľké cibule nakrájané na plátky
- 4 listy gáfrovej limetky, natrhane, plus niečo navyše na podávanie
- 600 g zemiakov nakrájaných na 5 cm kúsky
- 300 ml kokosovej smotany
- 1 polievková lyžica rybacej omáčky
- 1 polievková lyžica tamarindového pyré
- Nasekané arašidy, na podávanie

Postup prípravy

- Vyrobte si karí pastu.** Zmiešajte všetky prísady do karí pasty v kuchynskom robote alebo mixéri. Dobre rozmixujte, aby vznikla pasta. Uložte bokom.
- Príprava karí.** Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň rastlinný olej a karí pastu a za občasného miešania opekajte 5 minút, kým sa nerozvoní.
- Prilejte vývar pomocou varešky, zoškrabte niekoľkokrát dno nádoby, aby ste uvoľnili opečenú karí pastu a vytvorili základ na karí.** Pridajte jahňacie kolienka, škoricu, kardamóm, cibuľu a lístky gáfrovej limetky a dobre premiešajte. Pridajte zemiaky a premiešajte, aby sa obalili omáčkou. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistite veko.
- Ak chcete použiť tlakové varenie, vyberte program MEAT, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia v režime HI na 5 – 7 hodín. Stlačte tlačidlo START.**
- Po dokončení varenia opatrne vyberte kolienka a zemiaky z hrnca.** Vložte 250 ml kokosovej smotany, rybaciú omáčku a tamarindové pyré do hrnca. Ochutnajte a v prípade potreby dochutíte.
- Omáčkou zalejte kolienka a zemiaky, pokvapkajte zvyšnými 50 ml kokosovej smotany a podávajte posypané natrhanými lístkami gáfrovej limetky a nasekanými arašidmi.**

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Kórejské hovädzie rebrá

Kórejské hovädzie rebrá



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 1 hodina* / Auto Quick Release
	Pomalé varenie:	HI: 5 hodiny / LO: 8 hodín
	Redukcia:	HI: 10 minút
	Počet porcií:	4

Suroviny

6 strúčikov cesnaku, rozdrvených

1 polievková lyžica čerstvého zázvoru, nastrúhaného najemno

80 ml sójovej omáčky

125 ml hovädzieho vývaru

65 g hnedého cukru

30 g pasty gochujang (kórejská fermentovaná červená čili pasta)

1 polievková lyžica sezamového oleja

8 krátkych hovädzích rebier (asi 1,7 kg)

1 čajová lyžička sezamových semienok, opražených

3 jarné cibulky, nakrájané šikmo na plátky

Postup prípravy

1. Vložte cesnak, zázvor, sójovú omáčku, vývar, cukor, pastu gochujang a sezamový olej do vnútornej nádoby a premiešajte, aby sa všetko spojilo. Pridajte hovädzie mäso a zamiešajte, aby sa mäso obalilo. Zavrite a zaistite veko.
2. Ak chcete použiť tlakové varenie, vyberte program MEAT, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia v režime HI na 5 hodín. Stlačte tlačidlo START.
3. Po dokončení varenia vyberte rebrá z nádoby a zoberte tuk z povrchu tekutiny.
4. Vyberte program REDUCE a stlačte tlačidlo START. Varte za občasného miešania, kým kvapalina mierne nezhustne.
5. Rebrá podávajte s ryžou, poliate kvapalinou z hrnca a posypané sezamovými semienkami a cibulkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Hovädzia polievka Pho

Hovädzia polievka Pho



	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 1 hodina* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 4 hodiny / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	4

Suroviny

1 polievková lyžica rastlinného oleja
1 kg hovädzej hrude
2 žlté cibule, nahrubo nasekané
1 hlava cesnaku, rozpolená naprieč
80 g čerstvého zázvoru, nakrájaného na plátky
2 kusy celej škorice
3 hviezdčky anízu
1 zväzok (85 g) koriandra; stonky, korene a listy oddelené
2 litra kuracieho vývaru
250 ml vody

2 polievkové lyžice omáčky Hoisin
4 polievkové lyžice rybacej omáčky, plus niečo navyše na podávanie
1 polievková lyžica cukru
350 g hovädzej sviečkovej
250 g tenkých ryžových rezancov
½ bielej cibule nakrájanej na tenké plátky
150 g fazuľových klíčkov
1 veľká červená čili paprička, nakrájaná na tenké plátky
4 mesiačiky limetky, na podávanie

Postup prípravy

1. Vyberte program SAUTÉ/SEAR a stlačte tlačidlo START, aby sa hrniec predhrial. Hneď ako bude predhriaty, vložte doň olej a hruď na ňom opekajte 7 minút z každej strany, kým poriadne nezhnedne. Vyberte mäso z hrnca a odložte ho nabok.
2. Pridajte žltú cibuľu, cesnak a zázvor a za občasného miešania opekajte 3 minúty, kým nezačne voňať.
3. Pridajte korenie a stonky a korene koriandra a za stáleho miešania opekajte 1 minútu. Pridajte vývar, vodu, omáčku Hoisin, 3 lyžice rybacej omáčky a cukor. Vráťte hruď do hrnca. Stlačte tlačidlo STOP, aby ste vyplli program SAUTÉ/SEAR. Zavrite a zaistíte veko.
4. Vyberte program MEAT a nastavte čas varenia na 25 minút a režim uvoľnenia pary na NATURAL, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte SLOW COOK a stlačte tlačidlo START.
5. Medzitým nakrájajte hovädziu sviečkovú na veľmi tenké plátky, zakryte a uchovajte v chlade do podávania.
6. Po dokončení varenia zoberte tuk z povrchu vývaru. Vyberte hruď a nakrájajte na tenké plátky. Vývar opatrne scedte, vráťte do vnútornej nádoby, pridajte zostávajúcu 1 polievkovú lyžicu rybacej omáčky a zavrite veko, aby zostal horúci.
7. Tesne pred podávaním privedte do varu hrniec s vodou. Vložte rezance a varte 7 minút, kým nezmäknú. Scedte a prepláchnite ich pod studenou vodou.
8. Rozdeľte rezance a plátky hovädzej sviečkovej do 4 servírovacích misiek. Zalejte ich horúcim vývarom, aby sa hovädzia sviečková uvarila. Posypte bielu cibuľou, fazuľovými klíčkami, lístkami koriandra a čili. Podávajte s mesiačikmi limetky a dochutené rybacou omáčkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Kurací vývar

Kurací vývar



	Čas prípravy:	10 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 1 hodina* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 4 hodiny / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	1,5 – 2 litre

Suroviny

1,5 kg kuracích kostí a/alebo kuracích kúskov
1 veľká cibuľa, olúpaná, nakrájaná na štvrtky
2 mrkvy, nakrájané na väčšie kúsky
2 stopkové zelery, nahrubo nasekané
1 hlava cesnaku, rozpolená naprieč
1 čajová lyžička celého čierneho korenia
1 bobkový list
2 bylinky tymianu
5 byliek plocholistej petržlenovej vňate
2 litre vody, približne

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby vložte všetky suroviny. Zalejte ich vodou tak, aby siahala až k ryske maximálnej hladiny. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program STOCK ALEBO SLOW COOCK a stlačte tlačidlo START.
3. Po dokončení varenia nechajte vývar vychladnúť, kým sa s ním nebude dobre manipulovať. Potom ho scedte cez jemné sito. Dajte cez noc do chladničky, aby tuk stuhol.
4. Stuhnutú vrstvu tuku zoberte a vyhoďte. Použite okamžite alebo zmrazte v malých vzduchotesných nádobách až na 1 mesiac.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Vývar z kostí

Vývar z kostí



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 2 hodiny* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 6 hodiny / LO: 8 hodín
	Počet porcií:	2 litre

Suroviny

- 2 kg hovädzích kostí so špičkom
- 1 mrkva, rozrezaná pozdĺžne na polovice
- 1 cibuľa, neolúpaná, nakrájaná na štvrtky
- 2 stopkové zelery, nahrubo nasekané
- 1 hlava cesnaku, rozpolená naprieč
- 4 bylinky tymianu
- 1 bobkový list
- 1 čajová lyžička celého čierneho korenia
- 1 polievková lyžica soli
- 2 čajové lyžičky jablkového octu
- 2 litre vody, približne

Postup prípravy

1. Predhrejte rúru na 200 °C.
2. Hovädzie kosti položte na pekáč s mrkvou, cibuľou, zelerom a cesnakom; plech vložte do rúry a pečte 30 minút, kým nezhnednú.
3. Kosti a zeleninu vložte do hrnca, pridajte tymian, bobkový list, guľôčky čierneho korenia, soľ, ocot a toľko vody, aby ste dosiahli k ryske maximálnej hladiny. Zavrite a zaistite veko.
4. Vyberte program STOCK a nastavte čas varenia na 2 hodiny, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia v režime HI na 6 hodín. Stlačte tlačidlo START.
5. Po dokončení varenia nechajte vývar vychladnúť, kým sa s ním nebude dobre manipulovať. Potom ho scedte cez jemné sito. Dajte cez noc do chladničky, aby tuk stuhol.
6. Stuhnutú vrstvu tuku zoberte a vyhoďte. Použite okamžite alebo zmrazte v malých vzluchotných nádobách až na 1 mesiac.
7. Pred podávaním vývar ohrejte.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Zeleninový vývar

Zeleninový vývar



	Čas prípravy:	10 minút
	Tlakové varenie:	80 kPa / 15 minút* / Natural Release
	Pomalé varenie:	HI: 2 hodiny / LO: 4 hodín
	Počet porcií:	2,5 litre

Suroviny

2 veľké cibule, neolúpané a rozpolené
4 stopkové zelery, nahrubo nasekané
2 veľké mrkvy, nahrubo nasekané
200 g šampiňónov, rozpolených
1 hlava cesnaku, rozpolená naprieč
1 čajová lyžička celého čierneho korenia
1 bobkový list
2 bylinky tymianu
6 byliek plocholistej petržlenovej vňate
2,5 litre vody, približne

Postup prípravy

1. Do vnútornej nádoby vložte všetky suroviny okrem vody. Nalejte dostatok vody, aby siahala až k ryske maximálnej hladiny. Zavrite a zaistite veko.
2. Vyberte program STOCK a nastavte čas varenia na 15 minút a režim uvoľnenia pary na NATURAL, ak chcete použiť tlakové varenie, ALEBO vyberte program SLOW COOK a nastavte čas varenia: na 2 hodiny pre režim HI alebo na 4 hodiny pre režim LO. Stlačte tlačidlo START.
3. Po dokončení varenia nechajte vývar vychladnúť, kým sa s ním nebude dobre manipulovať. Potom ho sceďte cez jemné sito. Ihneď spotrebujte, alebo zmrazte. Použite do 3 dní alebo dajte zmraziť v malých vzluchotesných nádobách až na 1 mesiac.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Jogurt gréckeho typu

Jogurt gréckeho typu



the Fast Slow GO™

-  Čas prípravy: 10 minút
-  Jogurt: 83 °C 10 minút / 43 °C 6 hodín
-  Počet porcií: 1 liter

Suroviny

2 litre plnotučného mlieka

**120 g plnotučného prírodného jogurtu so živými
a aktívnymi kultúrami**

Postup prípravy

1. *Nalejte mlieko do vnútornej nádoby. Vyberte program YOGHURT, zavrite a zaistite veko a stlačte tlačidlo START. Mlieko sa zahreje a hrniec bude udržiavať teplotu asi 10 minút.*
2. *Keď teplota začne klesať, otvorte veko a nechajte mlieko chladnúť asi 1 hodinu 30 minút.*
3. *Keď zaznie upozornenie, že mlieko vychladlo, opatrne odstráňte povlak, ktorý sa vytvoril na povrchu mlieka.*
4. *Jogurt so živými kultúrami dajte do nádoby s 250 ml vychladeného mlieka a premiešajte. Pridajte zmes do vnútornej nádoby a premiešajte. Zavrite a zaistite veko.*
5. *Nastavte čas na 6 hodín a stlačte tlačidlo START, aby ste spustili zrenie jogurtu. Čím dlhšie jogurt bude zrieť, tým kyslejší bude.*
6. *Keď zaznie upozornenie, že zrenie jogurtu skončilo, vyberte vnútornú nádobu z hrnca.*
7. *Cedidlo vyložte plátnom alebo utierkou, ktoré ste prepláchli v studenej vode a vyžmýkali. Umiestnite cedidlo nad misku. Jogurt prelejte do cedidla a dajte do chladničky aspoň na 3 hodiny alebo cez noc, aby odkvapkal.*
8. *Jogurt preložte do sterilizovaných pohárov, v chladničke ho môžete skladovať až 2 týždne.*

Tip: Ak si chcete pripraviť syr labne, po zrení pridajte do jogurtu 1 lyžičku soli a nechajte ho odkvapkať cez noc.



Jogurt s medom

Jogurt s medom



-  Čas prípravy: 10 minút
-  Jogurt: 83 °C 10 minút / 43 °C 6 hodín
-  Počet porcií: 2 litre
-

Suroviny

2 litre plnotučného mlieka

160 g medu

**120 g plnotučného prírodného jogurtu so živými
a aktívnymi kultúrami**

Postup prípravy

1. *Nalejte mlieko do vnútornej nádoby. Vyberte program YOGHURT, zavrite a zaistite veko a stlačte tlačidlo START. Mlieko sa zahreje a hrniec bude udržiavať teplotu asi 10 minút.*
2. *Keď teplota začne klesať, otvorte veko a nechajte mlieko chladnúť asi 1 hodinu 30 minút.*
3. *Keď zaznie upozornenie, že mlieko vychladlo, opatrne odstráňte povlak, ktorý sa vytvoril na povrchu mlieka.*
4. *Med a jogurt so živými kultúrami dajte do nádoby s 250 ml vychladeného mlieka a premiešajte. Pridajte zmes do vnútornej nádoby a premiešajte. Zavrite a zaistite veko.*
5. *Nastavte čas na 6 hodín a stlačte tlačidlo START, aby ste spustili zrenie jogurtu. Čím dlhšie jogurt bude zrieť, tým kyslejší bude.*
6. *Keď zaznie upozornenie, že zrenie jogurtu skončilo, vyberte vnútornú nádobu z hrnca. Zakryte potravinovou fóliou a dajte do chladničky na 8 hodín alebo cez noc, aby sa uležal.*
7. *Jogurt preložte do sterilizovaných pohárov, v chladničke ho môžete skladovať až 2 týždne.*
8. *Podávajte s granolou a bobuľovým ovocím.*



Čokoládový fondant

Čokoládový fondant



	Čas prípravy:	15 minút
	Tlakové varenie:	60 kPa / 5 minút* / Auto Quick Release
	Počet porcií:	4

Suroviny

115 g nesoleného masla, nakrájaného, plus niečo navyše na vymazanie

50 g cukru krupice

75 g hladkej múky

100 g práškového cukru

½ čajovej lyžičky soli

120 g 70 % horkej čokolády, nasekanej

2 veľké vajcia s izbovou teplotou

2 veľké žĺtky s izbovou teplotou

Vanilková zmrzlina, na podávanie

Maliny, na podávanie

Postup prípravy

1. Maslom vymažte štyri 100 ml zapekacie misky. Ich dno a boky vysypte cukrom. Prebytočný cukor vyklepte.
2. Múku, práškový cukor a soľ preosejte do misy a dajte nabok.
3. Vložte čokoládu a maslo do misky vhodnej do mikrovlnnej rúry. Zahrievajte v mikrovlnnej rúre na vysoký výkon 20 sekúnd, miešajte vareškou, kým sa čokoláda nerozpustí a nebude hladká.
4. Pridajte vajcia a žĺtky do čokoládovej zmesi a miešajte dohladka. Spočiatku môže zmes vyzeráť rozdelená, ale pokračujte v miešaní, kým nebude úplne homogénna. Pridávajte preosiate ingrediencie, kým sa všetko nespojí.
5. Zmes rozdeľte rovnomerne do 4 zapekacích misiek.
6. Vložte nadstavec na prípravu v pare do vnútornej nádoby a nalejte do nej 250 ml vody. Položte misky na nadstavec. Zavrite a zaistite veko.
7. Vyberte program PRESSURE COOK, nastavte tlak na 60, čas varenia na 5 minút a režim uvoľnenia pary na AUTO QUICK. Potom stlačte tlačidlo START.
8. Po dokončení varenia opatrne vyberte zapekacie misky z hrnca. Nechajte misky 5 minút odstáť, než ich vyklopite na servírovacie taniere. Podávajte so zmrzlinou a malinami.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.



Citrónový nákyp s čučoriedkovým kompótom

Citrónový nákyp s čučoriedkovým kompótom



	Čas prípravy:	20 minút
	Tlakové varenie:	20 kPa / 55 minút* / Auto Quick Release
	Redukcia:	HI: 3 minúty
	Počet porcií:	4

Suroviny

Na citrónový nákyp

150 g nesoleného masla s izbovou teplotou, plus niečo navyše na vymazanie

150 g hladkej múky

1 čajová lyžička prášku do pečiva

½ čajovej lyžičky soli

150 g cukru krupice

80 g citrónového tvarohu

1 polievková lyžica nastrúhanej citrónovej kôry

3 veľké vajcia s izbovou teplotou

60 ml mlieka s izbovou teplotou

Práškový cukor na poprásenie

Šľahačka, na podávanie

Na čučoriedkový kompót

250 g čučoriedok

50 g cukru krupice

1 polievková lyžica vody

Postup prípravy

1. Príprava citrónového nákypu. Nádobu na nákyp s objemom 1,5 litra (priemer 17 cm x hĺbka 12 cm) vymažte maslom.
2. Múku, prášok do pečiva a soľ preosejte dohromady.
3. Do misy stolného mixéra dajte maslo a práškový cukor a šľahajte pri strednej rýchlosti 4 minúty, kým nezískate svetlú a nadýchanú hmotu. Pridajte citrónový tvaroh a kôru a šľahajte, kým sa nespoja. Po jednom pridávajte vajcia, medzi každým pridávaním šľahajte. Pridajte polovicu múčnej zmesi, prešľahajte, aby sa všetko spojilo. Pridajte mlieko a zostávajúcu múku a šľahajte, kým sa nespoja.
4. Lyžicou nalejte zmes do vymazanej nádoby a povrch zarovnaj.
5. Vložte nadstavec na prípravu v pare hore nohami do vnútornej nádoby a nalejte do nej 1 liter vody. Položte nádobu s nákypom na nadstavec. Zavrite a zaistite veko.
6. Vyberte program **PRESSURE COOK**, nastavte tlak na 20, čas varenia na 55 minút a režim uvoľnenia pary na **AUTO QUICK**. Potom stlačte tlačidlo **START**.
7. Až bude varenie dokončené, opatrne vyberte nádobu s nákypom z hrnca. Nechajte stáť asi 10 minút, než nákyp vyklopite na servírovací tanier.
8. Medzitým vyberte nadstavec, vylejte vodu a osušte vnútornú nádobu a vráťte ju do elektrického hrnca.
9. Uvarite si čučoriedkový kompót. Vložte čučoriedky do vnútornej nádoby, pridajte cukor a vodu a dobre premiešajte.
10. Vyberte program **REDUCE**, nastavte čas varenia na 3 minúty a stlačte tlačidlo **START**. Za občasného miešania uvarte čučoriedkový kompót.
11. Nákyp prelejte kompótom, popraste práškovým cukrom a podávajte so šľahačkou.

* Čas varenia nezahŕňa časy potrebné na vytvorenie a uvoľnenie tlaku.