

SIGURO

Rice Cooker Cookbook
Reiskocher-Kochbuch
Kuchařka k rýžovaru
Kuchárska kniha pre ryžovar
Rizsfőző szakácskönyv



SIGURO

ENGLISH	5
Basic recipes	5
Rice	5
Preparation of legumes	5
Claypot programme	6
Vegetarian rice in Indian style	6
Curry rice with turkey meat	7
Millet risotto with mushrooms	8
Porridge programme	9
Porridge	9
Milk rice with fruit	9
Millet porridge with peach compote	10
Soup programme	11
Pure chicken broth	11
Vegetable broth with spelt tots	12
Leek cream soup	13
Winter soup	14
Steam Programme	15
Steamed cod with steamed vegetables	15
Yeast dumplings cooked in steam	16
Steamed ham	17
DEUTSCH	18
Grundlegende Rezepte	18
Reis	18
Zubereitung von Hülsenfrüchten	18
Programm Claypot	19
Vegetarischer Reis auf indische Art	19
Curryreis mit Putenfleisch	20
Hirserisotto mit Pilzen	21
Programm Porridge	22
Haferflockenbrei	22
Milchreis mit Obst	22
Hirsebrei mit Pfirsichkompott	23
Programm Soup	24
Reine Hühnerbrühe	24
Gemüsebrühe mit Dinkel-Nocken	25
Lauchcremesuppe	26
Wintersuppe	27
Programm Steam	28
Gedünsteter Kabeljau mit gedünstetem Gemüse	28
Unter Dampf gegarte Hefeknödel	29
Dampfgegartter Schinken	30

ČESKY	31
Základní recepty	31
Rýže	31
Příprava luštěnin	31
Program Claypot	32
Vegetariánská rýže po indicku	32
Kari rýže s krůtím masem	33
Jáhlové rizoto s houbami	34
Program Porridge	35
Ovesná kaše	35
Mléčná rýže s ovocem	35
Jáhlová kaše s broskvovým kompotem	36
Program Soup	37
Čistý kuřecí vývar	37
Zeleninový vývar se špaldovými nočky	38
Pórková smetanová polévka	39
Zimní polévka	40
Program Steam	41
Treska v páře s dušenou zeleninou	41
Kynuté knedlíky vařené v páře	42
Šunka v páře	43
SLOVENSKY	44
Základné recepty	44
Ryža	44
Příprava strukovín	44
Program Claypot	45
Vegetariánska ryža na indický spôsob	45
Kari ryža s morčacím mäsom	46
Pšenové rizoto s hubami	47
Program Porridge	48
Ovsená kaša	48
Mliečna ryža s ovocím	48
Pšenová kaša s broskyňovým kompótom	49
Program Soup	50
Čistý kurací vývar	50
Zeleninový vývar so špaldovými haluškami	51
Pórová smotanová polievka	52
Zimná polievka	53
Program Steam	54
Treska varená v pare s dušenou zeleninou	54
Kysnuté knedle varené v pare	55
Šunka varená v pare	56

MAGYAR	57
Alapreceptek	57
Rizs	57
Száras hüvelyesek főzése	57
Claypot program	58
Vegetáriánus rizs indiai módra	58
Kari rizs pulykahússal	59
Hajdina rizottó gombával	60
Porridge program	61
Zabkása	61
Tejberizs gyümölcsSEL	61
Hajdina kása őszibarack kompóttal	62
Soup program	63
Tiszta csirkelé	63
Zöldségleves tönkölybúza nokedlivel	64
Téjfölös újhagyma leves	65
Téli leves	66
Steam program	67
Párolt tőkehal párolt zöldségekkel	67
Gőzben főzött knédli	68
Gőzben főtt sonka	69

BASIC RECIPES

Rice

1. Use the measuring cup provided to measure rice.
2. Rinse the rice under cold water until the water is clear.
3. Place the rinsed rice into a container. Add pure water in a 1:1 ratio. For ease of preparation, there are markings in the container for white rice and jasmine rice. When preparing whole grain or round grain rice (e.g. Arborio), we recommend adding a little more water.
4. Season lightly with salt or spices to taste.
5. Select the **Rice** programme and let the cooker finish the programme.

Preparation of legumes

Legumes (e.g. lentils or beans) can also be prepared in the rice cooker. When preparing legumes, follow the same procedure as for rice. If you prefer a softer consistency of legumes, add a little more water.

CLAYPOT PROGRAMME

Vegetarian rice in Indian style

- » 2 measuring cups of Basmati rice
 - » 300–400 g of mixed vegetables to taste (peas, corn, carrots)
 - » 1 handful of raisins
 - » Vegetable broth
 - » 2 teaspoons of curry spices
 - » 1 tablespoon of garam masala
 - » Cashew nuts
-



Procedure:

1. Rinse the rice under cold water until the water is clear.
2. Put the rice in a container and top up with vegetable broth in a 1:1 ratio, add curry and garam masala spices. Mix well.
3. Select the **Claypot** preparation programme.
4. Wait for the sound notification, then add the vegetable mixture and raisins.
5. When the preparation is ready, dry roast the cashew nuts in a pan and serve.



Tip:

Add smoked, toasted tofu to increase the nutritional value of the dish.

Curry rice with turkey meat

- » 2 measuring cups of Basmati rice
- » 2 tablespoons of vegetable oil
- » 1 cup of frozen peas
- » 1 cup of pine nuts
- » 200 g of turkey meat
- » 1 tablespoon of curry spice
- » 1 cleaned chilli pepper
- » Lemon juice



Procedure:

1. Rinse the rice under cold water until the water is clear.
2. Put the rice in a container and top up with water in a 1:1 ratio.
3. Select the Claypot preparation programme.
4. Heat the oil in a pan and add the curry spices. Roast for a while and then add the sliced turkey meat. Let the meat turn brown and coat with the spices. Then set it aside.
5. Wait for the sound notification, then add the browned meat, peas and nuts.
6. When the preparation is ready, cut the chilli into thin noodles and serve drizzled with lemon juice.

**Tip:**

You can replace the turkey meat with chicken meat, white fish, or you can even use grilled chicken meat.

Millet risotto with mushrooms

- » 2 measuring cups of millet
- » 4 tablespoons of olive oil
- » 1 small onion
- » 250 g of oyster mushrooms or field mushrooms
- » 3 cloves of thinly sliced garlic
- » 1 red pepper, diced, cleaned and deseeded
- » 1 yellow pepper, diced, cleaned and deseeded
- » Ground cumin
- » Thyme
- » Salt and pepper for seasoning
- » Grated Parmesan cheese for garnish



Procedure:

1. Rinse the millet thoroughly under cold water and drain in a colander.
2. Put the millet in a container and top up with water in a 1:1 ratio.
3. Select the Claypot preparation programme.
4. Heat the oil in a pan and add the chopped onion, mushrooms, garlic, thyme, cumin and salt. Roast until the mushrooms are soft. Set aside.
5. Clean the peppers and cut them into smaller cubes.
6. Wait for the sound notification, then add the roasted mushrooms and peppers.
7. When ready, season with pepper and salt and sprinkle with grated Parmesan cheese.

PORRIDGE PROGRAMME

Porridge

- » 1 measuring cup of crushed oatmeal
- » 200–250 ml of milk



Procedure:

1. Place the oatmeal in a container and pour milk over it.
2. Select the **Porridge** programme and let the cooker finish the programme.



Tip:

The porridge can be served sweetened with honey, maple syrup or molasses and garnished with fruit; or you can serve the porridge salted with smoked salmon, avocado and rocket salad.

Milk rice with fruit

- » 2 measuring cups of rice
- » Milk
- » 1 teaspoon of cinnamon
- » 1 tablespoon of honey
- » Fresh fruit in season (strawberries, blueberries, blackberries)



Procedure:

1. Rinse the rice under cold water until the water is clear.
2. Place the rinsed rice into a container. Add milk in a 1:1 ratio.
3. Select the Porridge programme and let the cooker finish the programme.
4. Serve the finished milk rice with cinnamon and honey and garnished with fresh fruit.



Tip:

You can replace honey with maple syrup or molasses. Milk rice can be served hot, or cold as a great summer refreshment.

Millet porridge with peach compote

- » 2 measuring cups of millet
- » Almond milk
- » 1 tablespoon of honey
- » Peach compote
- » Chopped and dry roasted pistachios



Procedure:

1. Rinse the millet thoroughly under cold water and drain in a colander.
2. Put the millet in a container and add the almond milk in a 1:1 ratio.
3. Select the Porridge programme and let the cooker finish the programme.
4. Serve the finished millet porridge with honey, peach compote and chopped pistachios.

**Tip:**

You can also use grated high quality dark chocolate for decoration.

SOUP PROGRAMME

Pure chicken broth

Pure chicken broth is suitable for further preparation of both soups (both broth and thickened), sauces, as well as legume dishes, as it is taste neutral. If you need to add flavour to the broth, add spices (e.g. bay leaves or thyme), vegetables (carrots, onions, leeks, parsley, etc.).

-
- » 500 g of chicken meat for soup
 - » 1.5 l of water



Procedure:

1. Place the meat in the container and cover with water up to the maximum amount.
2. Select the Soup programme and let the cooker finish the programme.

Vegetable broth with spelt tots

Ingredients for the broth:

- » 1 tablespoon of oil
- » 1 onion
- » 2 carrots
- » 2 parsley
- » ¼ celery
- » 1 leek
- » Parsley sprig
- » Lovage leaves
- » Thyme sprig
- » Rosemary sprig
- » 3–4 whole peppercorns
- » 1.5 l of water
- » Salt and pepper



Ingredients for spelt tots:

- » 100 g of smooth spelt flour
 - » 1 egg
 - » 1 garlic, pressed
 - » Herbs for seasoning
 - » Salt and pepper
-

Procedure:

1. Clean the vegetables. Finely chop the onion, chop the carrots, parsley and celery into noodles and cut the leeks into rounds.
2. Heat the oil in a frying pan, add the onion and roast for about 2 minutes. Add the chopped vegetables and roast for another 5 minutes.
3. Move the roasted vegetables to a bowl, cover with water and add the parsley, lovage, sprigs of thyme and rosemary, peppercorns and salt. Stir.
4. Choose the **Soup** programme and let the cooker complete the programme.
5. Mix all the ingredients for the tots. Use spoons to shape the tots and cook them in lightly salted water for 3–5 minutes.
6. Serve the finished vegetable broth warm with spelt tots.

Leek cream soup

- » 2 leeks, cleaned and sliced
- » 2 potatoes, peeled and cut into smaller cubes
- » 1 tablespoon of clarified butter
- » 1,5 l of pure chicken or vegetable stock
- » 1 teaspoon of thyme
- » 1 teaspoon of oregano
- » Salt and pepper for seasoning
- » 150 ml of cooking cream
- » Bacon



Procedure:

1. Heat the butter in a pan, add the leeks and roast for about 5 minutes.
2. Move the roasted leeks to a container. Pour in the broth, add the potatoes, thyme, oregano and season with salt and pepper. Stir.
3. Select the **Soup** programme and let the cooker finish the programme.
4. Move the cooked soup to a pot and blend with a stick blender.
5. Bring to a gentle boil and stir in the cream. Let it boil for about 5 minutes.
6. Dry roast the bacon in a pan.
7. Serve the leek soup warm and garnished with roasted bacon.

Winter soup

- » 2 tablespoons of olive oil
- » 1 onion, cleaned and coarsely chopped
- » 1 clove of garlic
- » ½ celery
- » 2 carrots, cleaned and sliced
- » 2 parsley, cleaned and sliced
- » 3 larger potatoes, peeled and cut into cubes
- » 1,5 l of vegetable broth
- » A pinch of ground Roman cumin
- » A pinch of cinnamon
- » Salt and pepper
- » Sprig of curly parsley for garnish



Procedure:

1. Heat the oil in a pan, add the onion and roast for about 3 minutes.
2. Add the garlic and roast for about 1 minute.
3. Add the remaining vegetables and roast for about 5 more minutes.
4. Move the roasted vegetables to a container. Pour in the broth, add the cumin, cinnamon, season with salt and pepper. Stir.
5. Choose the **Soup** programme and let the cooker complete the programme.
6. Move the cooked soup to a pot and blend with a stick blender.
7. Serve the winter soup warm and garnish with a sprig of curly parsley.

STEAM PROGRAMME

Steamed cod with steamed vegetables

- » 2 portions of fresh cod
 - » 100 g of sea salt
 - » 2 sprigs of thyme
 - » Mixed vegetables (carrots, peas, corn)
 - » 2 tablespoons of clarified butter
 - » Salt and pepper
-



Procedure:

1. Place the cod in a deep plate and sprinkle with salt. Leave to rest for about 20 minutes, then remove the cod and rinse under cold water.
2. Pour about 0.5 l of water into the container and insert the steam attachment. Place the cod portions on top and place one sprig of thyme on each portion.
3. Select the **Steam** programme and let the cooker complete the programme.
4. Melt the clarified butter in a pan and add the vegetables. Roast for about 5 minutes, add a little water, cover with a lid and stew until the vegetables are soft. Season the vegetables with salt and pepper to taste.
5. Serve the finished cod with steamed vegetables and boiled potatoes.

Yeast dumplings cooked in steam

- » 600 g of coarse flour
- » 20 g of fresh yeast
- » 2 egg yolks
- » 1 tablespoon of granulated sugar
- » 350 ml of tepid milk
- » A pinch of salt



Procedure:

1. Prepare a leaven with yeast, sugar, a pinch of flour and half the milk. Leave to rise in a warm place.
2. Mix the flour and salt in a bowl. Add the egg yolks and the leaven. Mix.
3. Gradually add milk and knead until the dough is stiff enough not to stick to the sides of the bowl.
4. Cover with a clean tea towel and leave in a warm place to rise for about 1.5 hours, until the dough has doubled in volume.
5. Roll the dough into smaller balls (the size of a tennis ball) and leave covered on a tray to rise for about 15 more minutes.
6. Pour about 0.5 l of water into the container and insert the steam attachment. Place the dumplings on top.
7. Select the **Steam** programme and let the cooker complete the programme.

Steamed ham

- » 2 portions of smoked, raw ham leg
- » Herb bundle (thyme, rosemary, bay leaf, parsley)



Procedure:

1. Pour about 0.5 l of water into the container. Put the herb bundle into the water. Insert the steam attachment.
2. Rinse the ham under cold water and dry.
3. Place the ham portions on the steam attachment.
4. Select the **Steam** programme and let the cooker complete the programme.
5. Serve the warm cooked ham with potato dumplings and steamed spinach.

GRUNDLEGENDE REZEPTE

Reis

1. Verwenden Sie den mitgelieferten Messbecher, um den Reis abzumessen.
2. Spülen Sie den Reis unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.
3. Geben Sie den gespülten Reis in das Gefäß. Fügen Sie sauberes Wasser im Verhältnis 1:1 hinzu. Um die Zubereitung zu erleichtern, sind auf dem Behälter Markierungen für weißen Reis (White rice) und Jasminreis (Jasmine rice) gekennzeichnet. Bei der Zubereitung von Vollkorn- oder Rundkornreis (z. B. Arborio) empfehlen wir mehr Wasser hinzuzufügen.
4. Leicht mit Salz oder Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Wählen Sie das Programm **Rice** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.

Zubereitung von Hülsenfrüchten

Auch Hülsenfrüchte (z. B. Linsen oder Bohnen) können im Reiskocher zubereitet werden.

Hülsenfrüchte werden auf dieselbe Weise wie Reis zubereitet. Wenn Sie eine weichere Konsistenz der Hülsenfrüchte bevorzugen, geben Sie etwas mehr Wasser hinzu.

PROGRAMM CLAYPOT

Vegetarischer Reis auf indische Art

- » 2 Messbecher Basmatireis
- » 300–400 g gemischtes Gemüse nach Geschmack (Erbsen, Mais, Karotten)
- » 1 Handvoll Rosinen
- » Gemüsebrühe
- » 2 Teelöffel Currygewürz
- » 1 Esslöffel Garam Masala
- » Cashewnüsse



Zubereitung:

1. Spülen Sie den Reis unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.
2. Geben Sie den Reis in das Gefäß und fügen Sie die Gemüsebrühe im Verhältnis 1:1 hinzu. Geben Sie Currygewürze und Garam Masala hinzu. Mischen Sie alles gut zusammen.
3. Wählen Sie das Zubereitungsprogramm **Claypot**.
4. Warten Sie, bis das akustische Signal ertönt, und geben Sie dann die Gemüse Mischung und die Rosinen hinzu.
5. Wenn die Zubereitung fertig ist, rösten Sie die Cashewnüsse ohne Fett in einer Pfanne und servieren Sie das Gericht.



Tipp:

Fügen Sie geräucherten, gebratenen Tofu hinzu, um den Nährwert des Gerichts zu erhöhen.

Curryreis mit Putenfleisch

- » 2 Messbecher Basmatireis
- » 2 Esslöffel Pflanzenöl
- » 1 Tasse tiefgekühlte Erbsen
- » 1 Tasse Pinienkerne
- » 200 g Putenfleisch
- » 1 Esslöffel Currygewürz
- » 1 gereinigte Chilischote
- » Zitronensaft



Zubereitung:

1. Spülen Sie den Reis unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.
2. Geben Sie den Reis in das Gefäß und fügen Sie Wasser im Verhältnis 1:1 hinzu.
3. Wählen Sie das Zubereitungsprogramm Claypot.
4. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und geben Sie die Currygewürze hinzu. Rösten Sie sie eine Weile und geben Sie dann in Stücke geschnittenes Putenfleisch hinzu. Lassen Sie das Fleisch einziehen und mit den Gewürzen bedecken. Legen Sie es dann beiseite.
5. Warten Sie, bis das akustische Signal ertönt, und geben Sie dann das gebratene Fleisch, die Erbsen und die Nüsse hinzu.
6. Wenn die Zubereitung fertig ist, schneiden Sie die Chilischoten in dünne Nudeln, beträufeln Sie das Gericht mit Zitronensäure und servieren Sie es.

**Tipp:**

Sie können das Putenfleisch durch Hühnerfleisch oder weißes Fischfleisch ersetzen oder gegrilltes Hühnerfleisch verwenden.

Hirserisotto mit Pilzen

- » 2 Messbecher Hirse
- » 4 Esslöffel Olivenöl
- » 1 kleinere Zwiebel
- » 250 g Pilze oder Champignons
- » 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- » 1 rote Paprika, in Würfel geschnitten, gereinigt und entkernt
- » 1 gelbe Paprika, in Würfel geschnitten, gereinigt und entkernt
- » Gemahlener Kümmel
- » Thymian
- » Salz und Pfeffer zum Würzen
- » Geriebener Parmesankäse als Dekoration



Zubereitung:

1. Spülen Sie die Hirse gründlich unter kaltem Wasser ablassen Sie sie in einem Sieb abtropfen.
2. Geben Sie die Eier in das Gefäß und fügen Sie Wasser im Verhältnis 1:1 hinzu.
3. Wählen Sie das Zubereitungsprogramm Claypot.
4. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und geben Sie gehackte Zwiebel, Pilze, Knoblauch, Thymian, Kümmel und Salz hinzu. Braten Sie alles, bis die Pilze weich sind. Legen Sie es beiseite.
5. Reinigen Sie die Paprikas und schneiden Sie sie in kleinere Würfel.
6. Warten Sie, bis das akustische Signal ertönt und geben Sie dann die gebratenen Pilze und Paprikas hinzu.
7. Würzen Sie dann das Gericht mit Pfeffer und Salz und bestreuen Sie es mit Parmesan.

PROGRAMM PORRIDGE

Haferflockenbrei

- » 1 Messbecher zerkleinerte Haferflocken
- » 200–250 ml Milch



Zubereitung:

1. Geben Sie die Haferflocken in das Gefäß und fügen Sie Milch hinzu.
2. Wählen Sie das Programm **Porridge** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.



Tipp:

Der Brei kann mit Honig, Ahornsirup oder Melasse gesüßt und mit Obst als Dekoration serviert werden; oder Sie können den Brei gesalzen mit geräucherter Lachs, Avocado und Rucolasalat servieren.

Milchreis mit Obst

- » 2 Messbecher Reis
- » Milch
- » 1 Teelöffel Zimt
- » 1 Esslöffel Honig
- » Frisches Obst nach Saison (Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)



Zubereitung:

1. Spülen Sie den Reis unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.
2. Geben Sie den gespülten Reis in das Gefäß. Fügen Sie Milch im Verhältnis 1:1 hinzu.
3. Wählen Sie das Programm Porridge und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
4. Servieren Sie den fertigen Milchreis mit Zimt und Honig und dekorieren Sie ihn mit frischen Früchten.

**Tipp:**

Sie können Honig durch Ahornsirup oder Melasse ersetzen. Milchreis kann heiß oder kalt serviert werden und stellt eine großartige Erfrischung im Sommer dar.

Hirsebrei mit Pfirsichkompott

- » 2 Messbecher Hirse
- » Mandelmilch
- » 1 Esslöffel Honig
- » Pfirsichkompott
- » Gehackte und trocken geröstete Pistazien



Zubereitung:

1. Spülen Sie die Hirse gründlich unter kaltem Wasser ablassen Sie sie in einem Sieb abtropfen.
2. Geben Sie die Hirse in das Gefäß und fügen Sie Mandelmilch im Verhältnis 1:1 hinzu.
3. Wählen Sie das Programm Porridge und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
4. Servieren Sie den fertigen Brei mit Honig, Pfirsichkompott und gehackten Pistazien.

**Tipp:**

Sie können den Brei auch mit geriebener, hochwertiger Zartbitterschokolade dekorieren.

PROGRAMM SOUP

Reine Hühnerbrühe

Reine Hühnerbrühe eignet sich für die weitere Zubereitung sowohl von Suppen (Brühe odereingedickte Suppe), Saucen, als auch von Hülsenfruchtgerichten, da sie geschmacksneutral ist. Wenn Sie der Brühe Geschmack verleihen wollen, fügen Sie Gewürze (z. B. Lorbeerblätter oder Thymian), Gemüse (Karotten, Zwiebeln, Lauch, Petersilie usw.) hinzu.

-
- » 500 g Hühnerfleisch für die Suppe
 - » 1,5 l Wasser



Zubereitung:

1. Geben Sie das Fleisch in das Gefäß und fügen Sie Wasser bis zur MAX-Markierung hinzu.
2. Wählen Sie das Programm Soup und lassen Sie den Topf das Programm beenden.

Gemüsebrühe mit Dinkel-Nocken

Zutaten für die Brühe:

- » 1 Esslöffel Öl
- » 1 Zwiebel
- » 2 Möhren
- » 2 Petersilie
- » ¼ Staudensellerie
- » 1 Lauch
- » Petersilienzweig
- » Liebstöckelblätter
- » Zwei Thymian
- » Zwei Rosmarin
- » 3-4 Pfefferkörner
- » 1,5 l Wasser
- » Salz und Pfeffer



Zutaten für Dinkel-Nocken:

- » 100 g glattes Dinkelmehl
- » 1 Ei
- » 1 Knoblauch, gepresst
- » Kräuter zum Würzen
- » Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Reinigen Sie das Gemüse. Hacken Sie die Zwiebel in kleine Stücke, schneiden Sie die Möhren, die Petersilie und den Sellerie in Nudeln und den Lauch in Scheiben.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie alles etwa 2 Minuten. Fügen Sie das gehackte Gemüse hinzu und braten Sie es weitere 5 Minuten.
3. Geben Sie das geröstete Gemüse in eine Schüssel, bedecken Sie es mit Wasser und geben Sie Petersilie, Liebstöckel, Thymian- und Rosmarinzweige, Pfefferkörner und Salz hinzu. Rühren Sie alles.
4. Wählen Sie das Programm **Soup** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
5. Mischen Sie alle Zutaten für die Nocken. Verwenden Sie einen Löffel, um die Nocken zu formen und lassen Sie sie in leicht gesalzenem Wasser 3–5 Minuten kochen.
6. Servieren Sie die fertige Gemüsebrühe warm und mit Dinkel-Nocken.

Lauchcremesuppe

- » 2 Lauchstangen, gereinigt und in Scheiben geschnitten
- » 2 Kartoffeln, geschält und in kleinere Würfel geschnitten
- » 1 Esslöffel Butterschmalz
- » 1,5 l reine Hühner- oder Gemüsebrühe
- » 1 Teelöffel Thymian
- » 1 Teelöffel Oregano
- » Salz und Pfeffer zum Würzen
- » 150 ml Rahm
- » Speck



Zubereitung:

1. Erhitzen Sie den Butterschmalz in einer Pfanne, geben Sie den Lauch hinzu und braten Sie ihn etwa 5 Minuten.
2. Geben Sie den gerösteten Lauch in das Gefäß. Geben Sie die Brühe hinzu, geben Sie dann die Kartoffeln, den Thymian und den Oregano hinzu und würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer. Rühren Sie alles.
3. Wählen Sie das Programm **Soup** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
4. Geben Sie die gekochte Suppe in einen Topf und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer.
5. Bringen Sie sie leicht zum Kochen und rühren Sie den Rahm ein. Lassen Sie sie etwa 5 Minuten kochen.
6. Braten Sie den Speck ohne Fett in einer Pfanne.
7. Servieren Sie die Lauchsuppe warm und dekorieren Sie sie mit gebratenem Speck.

Wintersuppe

- » 2 Esslöffel Olivenöl
- » 1 Zwiebel, gereinigt und grob gehackt
- » 1 Knoblauchzehe
- » ½ Staudensellerie
- » 2 Möhren, gereinigt und in Scheiben geschnitten
- » 2 Petersilie, gereinigt und in Scheiben geschnitten
- » 3 größere Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- » 1,5 l Gemüsebrühe
- » Eine Prise gemahlener römischer Kreuzkümmel
- » Eine Prise Zimt
- » Salz und Pfeffer
- » Petersilienzweig als Dekoration



Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie sie etwa 3 Minuten.
2. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und rösten Sie ihn etwa 1 Minute.
3. Fügen Sie das restliche Gemüse hinzu und braten Sie es weitere 5 Minuten.
4. Geben Sie das geröstete Gemüse in das Gefäß. Fügen Sie die Brühe hinzu, geben Sie dann den Kümmel und Zimt hinzu und würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer. Rühren Sie alles.
5. Wählen Sie das Programm **Soup** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
6. Geben Sie die gekochte Suppe in einen Topf und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer.
7. Servieren Sie die Wintersuppe warm und dekorieren Sie sie mit einem Petersilienzweig.

PROGRAMM STEAM

Gedünsteter Kabeljau mit gedünstetem Gemüse

- » 2 Portionen frischer Kabeljau
- » 100 g Meersalz
- » 2 Zweige Thymian
- » Gemischtes Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais)
- » 2 Esslöffel Butterschmalz
- » Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Legen Sie den Kabeljau in einen tiefen Teller und bestreuen Sie ihn mit Salz. Lassen Sie ihn etwa 20 Minuten ruhen, nehmen Sie dann den Kabeljau heraus und spülen Sie ihn unter kaltem Wasser ab.
2. Geben Sie etwa 0,5 l Wasser in das Gefäß und legen Sie den Dämpfaufsatz ein. Legen Sie die Portionen Kabeljau darauf und legen Sie auf jede Portion einen Thymianzweig.
3. Wählen Sie das Programm **Steam** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
4. Erhitzen Sie den Butterschmalz in einer Pfanne und fügen Sie das Gemüse hinzu. Braten Sie ihn etwa 5 Minuten, fügen Sie etwa Wasser hinzu, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie alles dünsten, bis das Gemüse weich ist. Würzen Sie das Gemüse mit Salz und Pfeffer.
5. Servieren Sie den fertigen Kabeljau mit gedünstetem Gemüse und gekochten Kartoffeln.

Unter Dampf gegarte Hefeknödel

- » 600 g grobes Mehl
- » 20 g frische Hefe
- » 2 Eigelb
- » 1 Esslöffel Streuzucker
- » 350 ml lauwarme Milch
- » Eine Prise Salz



Zubereitung:

1. Bereiten Sie den Hefeteig aus Hefe, Zucker, einer Prise Mehl und der Hälfte der Milch zu. Lassen Sie ihn an einem warmen Ort aufgehen.
2. Mischen Sie das Mehl und das Salz in einer Schüssel. Geben Sie die Eigelbe und den Hefeteig hinzu. Rühren Sie alles.
3. Geben Sie nach und nach die Milch hinzu und kneten Sie den Teig so lange, bis der Teig steif genug ist und nicht mehr am Schüsselrand klebt.
4. Decken Sie ihn mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa 1½ Stunden gehen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.
5. Formen Sie aus dem Hefeteig kleinere Kugeln (in der Größe eines Tennisballs), geben Sie sie auf einem Blech, decken Sie sie zu und lassen Sie sie etwa 15 Minuten gehen lassen.
6. Geben Sie etwa 0,5 l Wasser in das Gefäß und legen Sie den Dämpfaufsatz ein. Geben Sie sie Knödel darauf.
7. Wählen Sie das Programm **Steam** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.

Dampfgegarter Schinken

- » 2 Portionen geräucherte, rohe Schinkenkeule
- » Kräuterbündel (Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Petersilie)



Zubereitung:

1. Gießen Sie etwa 0,5 l Wasser in das Gefäß. Geben Sie das Kräuterbündel in das Wasser. Legen Sie den Dämpfaufsatz ein.
2. Spülen Sie den Schinken unter kaltem Wasser ab und trocknen Sie ihn ab.
3. Legen Sie die Schinkenportion auf den Dämpfeinsatz.
4. Wählen Sie das Programm **Steam** und lassen Sie den Topf das Programm beenden.
5. Servieren Sie den warm gekochten Schinken mit Kartoffelknödeln und gedünstetem Spinat.

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Rýže

1. K odměřování rýže používejte dodávanou odměrku.
2. Rýži opláchněte pod studenou vodou, až bude voda čirá.
3. Opláchnutou rýži vložte do nádoby. Přidejte čistou vodu v poměru 1:1. Pro snadnější přípravu jsou v nádobě vyznačeny rysky pro bílou rýži (White rice) a jasmínovou rýži (Jasmine rice). Při přípravě celozrnné či kulatozrnné rýže (např. arborio) doporučujeme přidat trochu více vody.
4. Lehce osolte, příp. přidejte koření podle chuti.
5. Zvolte program přípravy **Rice** a nechte hrnec dokončit program.

Příprava luštěnin

V rýžovaru je možné připravovat i luštěniny (např. čočka nebo fazole). Při přípravě luštěnin postupujte stejným způsobem jako při přípravě rýže. Pokud preferujete měkčí konzistenci luštěnin, přidejte trochu více vody.

PROGRAM CLAYPOT

Vegetariánská rýže po indicku

- » 2 odměrky rýže basmati
- » 300–400 g směsi zeleniny podle chuti (hrášek, kukuřice, mrkev)
- » 1 hrst rozinek
- » Zeleninový vývar
- » 2 lžičky kari koření
- » 1 lžice garam masala
- » Kešu oříšky



Postup:

1. Rýži opláchněte pod studenou vodou, až bude voda čirá.
2. Vložte rýži do nádoby a dolijte zeleninovým vývarem v poměru 1:1, přidejte kari koření a garam masala. Dobře promíchejte.
3. Zvolte program přípravy **Claypot**.
4. Vyčkejte, až zazní zvukové upozornění, a poté přidejte směs zeleniny a rozinky.
5. Až bude příprava hotová, nasucho opražte na pánvi kešu oříšky a podávejte.



Tip:

Přidejte uzené, opečené tofu pro zvýšení výživové hodnoty pokrmu.

Kari rýže s krůtím masem

- » 2 odměrky rýže basmati
- » 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- » 1 šálek mraženého hrášku
- » 1 šálek piniových oříšků
- » 200 g krůtího masa
- » 1 polévková lžíce kari koření
- » 1 očištěná chilli paprička
- » Citrónová šťáva



Postup:

1. Rýži opláchněte pod studenou vodou, až bude voda čirá.
2. Vložte rýži do nádoby a dolijte vodou v poměru 1:1.
3. Zvolte program přípravy Claypot.
4. Na pánvi rozehejte olej a přidejte kari koření. Chvilku opékejte a pak přidejte na kousky nakrájené krůtí maso. Nechte maso zatáhnout a obalit se kořením. Poté uložte stranou.
5. Vyčkejte, až zazní zvukové upozornění, a poté přidejte opečené maso, hrášek a oříšky.
6. Až bude příprava hotová, nakrájejte chilli papričku na tenké nudličky a podávejte pokapané citrónovou šťávou.



Tip:

Krůtí maso můžete nahradit kuřecím masem, bílým rybím masem, příp. můžete použít i grilované kuřecí maso.

Jáhlové rizoto s houbami

- » 2 odměrky jáhel
- » 4 polévkové lžíce olivového oleje
- » 1 menší cibule
- » 250 g hlívy nebo žampiónů
- » 3 stroužky česneku nakrájeného na tenké plátky
- » 1 červená paprika nakrájená na kostičky, očištěná a zbavená semínek
- » 1 žlutá paprika nakrájená na kostičky, očištěná a zbavená semínek
- » Mletý kmín
- » Tymián
- » Sůl a pepř na dochucení
- » Strouhaný parmazán na ozdobu



Postup:

1. Jáhly důkladně opláchněte pod studenou vodou a nechte okapat v cedníku.
2. Vložte jáhly do nádoby a dolijte vodou v poměru 1:1.
3. Zvolte program přípravy Claypot.
4. Na pánvi rozehřejte olej a přidejte nakrájenou cibuli, houby, česnek, tymián, kmín a sůl. Opékejte, dokud houby nezměknou. Uložte stranou.
5. Papriky očištěte a nakrájejte na menší kostičky.
6. Vyčkejte, až zazní zvukové upozornění, a poté přidejte opečené houby a papriky.
7. Až bude příprava hotová, dochuťte pepřem a solí a posypte nastrouhaným parmazánem.

PROGRAM PORRIDGE

Ovesná kaše

- » 1 odměrka drcených ovesných vloček
- » 200–250 ml mléka



Postup:

1. Do nádoby vložte ovesné vločky a zalijte mlékem.
2. Zvolte program **Porridge** a nechte hrnec dokončit program.



Tip:

Ovesnou kaši můžete podávat nasladko s medem, javorovým sirupem nebo melasou a ozdobenou ovocem; nebo můžete kaši podávat naslano s uzeným lososem, avokádem a salátem rukola.

Mléčná rýže s ovocem

- » 2 odměrky rýže
- » Mléko
- » 1 lžička skořice
- » 1 lžíce medu
- » Čerstvé ovoce podle sezóny (jahody, borůvky, ostružiny)



Postup:

1. Rýži opláchněte pod studenou vodou, až bude voda čirá.
2. Opláchnutou rýži vložte do nádoby. Přidejte mléko v poměru 1:1.
3. Zvolte program Porridge a nechte hrnec dokončit program.
4. Hotovou mléčnou rýži podávejte se skořicí, medem a ozdobenou čerstvým ovocem.



Tip:

Med můžete nahradit javorovým sirupem nebo melasou. Mléčnou rýži můžete podávat teplou i studenou jako skvělé letní osvěžení.

Jáhlová kaše s broskvovým kompotem

- » 2 odměrky jáhel
- » Mandlové mléko
- » 1 lžíce medu
- » Broskvový kompot
- » Nasekané a nasucho opražené pistácie



Postup:

1. Jáhly důkladně opláchněte pod studenou vodou a nechte okapat v cedníku.
2. Vložte jáhly do nádoby a přidejte mandlové mléko v poměru 1:1.
3. Zvolte program Porridge a nechte hrnec dokončit program.
4. Hotovou jáhlovou kaši podávejte s medem, broskvovým kompotem a nasekanými pistáciemi.

**Típ:**

Na ozdobu můžete použít i nastrouhanou kvalitní hořkou čokoládou.

PROGRAM SOUP

Čistý kuřecí vývar

Čistý kuřecí vývar se hodí pro další přípravu jak polévek (vývarových i zahuštěných), tak omáček, ale i luštěninových pokrmů, neboť je chuťově neutrální. Pokud potřebujete dodat vývaru chuť, přidejte koření (např. bobkový list nebo tymián), zeleninu (mrkev, cibuli, pórek, petržel apod.).

- » 500 g kuřecího masa na polévku
- » 1,5 l vody



Postup:

1. Do nádoby vložte maso a zalijte vodou až po maximální množství.
2. Zvolte program Soup a nechte hrnec dokončit program.

Zeleninový vývar se špaldovými nočky

Suroviny na vývar:

- » 1 polévková lžíce oleje
- » 1 cibule
- » 2 mrkve
- » 2 petržele
- » ¼ celeru
- » 1 pórek
- » Petrželová nať
- » Lístky libečku
- » Snítka tymiánu
- » Snítka rozmarýnu
- » 3-4 kuličky celého pepře
- » 1,5 l vody
- » Sůl a pepř



Suroviny na špaldové nočky:

- » 100 g hladké špaldové mouky
- » 1 vejce
- » 1 česnek, prolisovaný
- » Bylinky na dochucení
- » Sůl a pepř

Postup:

1. Zeleninu očistěte. Cibuli nakrájejte najemno, mrkev, petržel a celer nakrájejte na nudličky a pórek nakrájejte na kolečka.
2. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte cibuli a asi 2 minuty opékejte. Přidejte nakrájenou zeleninu a opékejte dalších 5 minut.
3. Přendejte opečenou zeleninu do nádoby, zalijte vodou a přidejte petrželovou nať, libeček, snítky tymiánu a rozmarýnu, kuličky pepře a osolte. Zamíchejte.
4. Zvolte program **Soup** a nechte hrnec dokončit program.
5. Smíchejte všechny suroviny na nočky. Pomocí lžiček vytvarujte nočky a ty vařte v lehce osolené vodě 3–5 minut.
6. Hotový zeleninový vývar podávejte teplý se špaldovými nočky.

Pórková smetanová polévka

- » 2 pórký, očištěné a nakrájené na kolečka
- » 2 brambory, oloupané a nakrájené na menší kostičky
- » 1 lžíce přepuštěného másla
- » 1,5 l čistého kuřecího nebo zeleninového vývaru
- » 1 lžička tymiánu
- » 1 lžička oregana
- » Sůl a pepř na dochucení
- » 150 ml smetany na vaření
- » Slanina



Postup:

1. Na pánvi rozehřejte přepuštěné máslo, přidejte pórek a opékejte asi 5 minut.
2. Přendejte opečený pórek do nádoby. Zalijte vývarem, přidejte brambory, tymián, oregano a okořeňte solí a pepřem. Zamíchejte.
3. Zvolte program **Soup** a nechte hrnec dokončit program.
4. Uvařenou polévku přendejte do hrnce a rozmixujte tyčovým mixérem.
5. Uvedte do mírného varu a za stálého míchání přidejte smetanu. Nechte asi 5 minut provařit.
6. Na pánvi opečte nasucho slaninu.
7. Pórkovou polévku podávejte teplou a ozdobenou opečenou slaninou.

Zimní polévka

- » 2 lžíce olivového oleje
- » 1 cibule, očištěná a nakrájená nahrubo
- » 1 stroužek česneku
- » ½ celeru
- » 2 mrkve, očištěné a nakrájené na kolečka
- » 2 petržele, očištěné a nakrájené na kolečka
- » 3 větší brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- » 1,5 l zeleninového vývaru
- » Špetka mletého římského kmínu
- » Špetka skořice
- » Sůl a pepř
- » Snítka kadeřavé petrželky na ozdobu



Postup:

1. Na pánvi rozehejete olej, přidejte cibuli a opékejte asi 3 minuty.
2. Přidejte česnek a opékejte asi 1 minutu.
3. Přidejte zbývající zeleninu a opékejte dalších asi 5 minut.
4. Přendejte opečenou zeleninu do nádoby. Zalijte vývarem, předejte kmín, skořici, okořeňte solí a pepřem. Zamíchejte.
5. Zvolte program **Soup** a nechte hrnec dokončit program.
6. Uvařenou polévku přendejte do hrnce a rozmixujte tyčovým mixérem.
7. Zimní polévku podávejte teplou a ozdobenou snítkou kadeřavé petrželky.

PROGRAM STEAM

Treska v páře s dušenou zeleninou

- » 2 porce čerstvé tresky
- » 100 g mořské soli
- » 2 snítky tymiánu
- » Směs zeleniny (mrkev, hrášek, kukuřice)
- » 2 lžíce přepuštěného másla
- » Sůl a pepř



Postup:

1. Tresku položte do hlubokého talíře a zasypte solí. Nechte odležet asi 20 minut, poté tresku vyjměte a opláchněte pod studenou vodou.
2. Do nádoby nalijte asi 0,5 l vody a vložte napařovací nástavec. Na něj položte porce tresky a na každou porci položte jednu snítku tymiánu.
3. Zvolte program **Steam** a nechte hrnec dokončit program.
4. Na pánvi rozehřejte přepuštěné máslo a přidejte zeleninu. Opékejte asi 5 minut, přidejte trochu vody, zakryjte pokličkou a duste, dokud nebude zelenina měkká. Zeleninu okořeňte solí a pepřem podle chuti.
5. Hotovou tresku podávejte s dušenou zeleninou a vařenými brambory.

Kynuté knedlíky vařené v páře

- » 600 g hrubé mouky
- » 20 g čerstvého droždí
- » 2 žloutky
- » 1 lžíce krupicového cukru
- » 350 ml vlažného mléka
- » Špetka soli



Postup:

1. Připravte kvásek z droždí, cukru, špetky mouky a poloviny mléka. Nechte vzejít na teplém místě.
2. V míse smíchejte mouku a sůl. Přidejte žloutky a kvásek. Smíchejte.
3. Postupně přidávejte mléko a hnětte tak dlouho, než bude těsto dostatečně tuhé a nebude se lepit na stěny mísy.
4. Zakryjte čistou utěrkou a nechte na teplém místě vykynout asi 1,5 hodiny, dokud těsto nezdvoujnásobí svůj objem.
5. Z vykynutého těsta vyválejte menší koule (velikost tenisového míčku) a nechte zakryté ještě asi 15 minut vykynout na tácu.
6. Do nádoby nalijte asi 0,5 l vody a vložte napařovací nástavec. Na něj položte knedlíky.
7. Zvolte program **Steam** a nechte hrnec dokončit program.

Šunka v páře

- » 2 porce uzené, syrové, šunkové kýty
- » Svazek bylinek (tymián, rozmarýn, bobkový list, petrželka)



Postup:

1. Do nádoby nalijte asi 0,5 l vody. Do vody vložte svazek bylinek. Vložte napařovací nástavec.
2. Šunku opláchněte pod studenou vodou a osušte.
3. Na napařovací nástavec položte porce šunky.
4. Zvolte program **Steam** a nechte hrnec dokončit program.
5. Teplou vařenou šunku podávejte s bramborovým knedlíkem a dušeným špenátem.

ZÁKLADNÉ RECEPTY

Ryža

1. Na odmeriavanie ryže používajte dodávanú odmerku.
2. Ryžu opláchnite pod studenou vodou, až bude voda číra.
3. Opláchnutú ryžu vložte do nádoby. Pridajte čistú vodu v pomere 1 : 1. Na jednoduchšiu prípravu sú v nádobe vyznačené rysky pre bielu ryžu (White rice) a jazmínovú ryžu (Jasmine rice). Pri príprave celozrnnej či guľatozrnnej ryže (napr. arborio) odporúčame pridať trochu viac vody.
4. Mierne osolte, príp. pridajte korenie podľa chuti.
5. Zvoľte program prípravy **Rice** a nechajte hrniec dokončiť program.

Príprava strukovín

V ryžovare je možné pripravovať aj strukoviny (napr. šošovica alebo fazuľa). Pri príprave strukovín postupujte rovnakým spôsobom ako pri príprave ryže. Ak preferujete mäkšiu konzistenciu strukovín, pridajte trochu viac vody.

PROGRAM CLAYPOT

Vegetariánska ryža na indický spôsob

- » 2 odmerky ryže basmati
- » 300 – 400 g zmesi zeleniny podľa chuti (hrášok, kukurica, mrkva)
- » 1 hrst hrozienok
- » Zeleninový vývar
- » 2 lyžičky karí korenia
- » 1 lyžica garam mäsala
- » Kešu oriešky



Postup:

1. Ryžu opláchnite pod studenou vodou, až bude voda číra.
2. Vložte ryžu do nádoby a dolejte zeleninovým vývarom v pomere 1 : 1, pridajte karí korenie a garam mäsala. Dobre premiešajte.
3. Zvoľte program prípravy **Claypot**.
4. Vyčkajte, až zaznie zvukové upozornenie, a potom pridajte zmes zeleniny a hrozienka.
5. Až bude príprava hotová, nasucho opražte na panvici kešu oriešky a podávajte.



Tip:

Pridajte údené, opečené tofu na zvýšenie výživovej hodnoty pokrmu.

Karí ryža s morčacím mäsom

- » 2 odmerky ryže basmati
- » 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- » 1 šálka mrazeného hrášku
- » 1 šálka píniových orieškov
- » 200 g morčacieho mäsa
- » 1 polievková lyžica karí korenia
- » 1 očistená čili paprička
- » Citrónová šťava



Postup:

1. Ryžu opláchnite pod studenou vodou, až bude voda číra.
2. Vložte ryžu do nádoby a dolejte vodou v pomere 1 : 1.
3. Zvoľte program prípravy Claypot.
4. Na panvici rozohrejte olej a pridajte karí korenie. Chvilku opekajte a potom pridajte na kúsky nakrájané morčacie mäso. Nechajte mäso zatiahnuť a obaliť s korením. Potom uložte nabok.
5. Vyčkajte, až zaznie zvukové upozornenie, a potom pridajte opečené mäso, hrášok a oriešky.
6. Až bude príprava hotová, nakrájajte čili papričku na tenké rezančky a podávajte pokvapkané citrónovou šťavou.



Tip:

Morčacie mäso môžete nahradit kuracím mäsom, bielym rybím mäsom, príp. môžete použiť aj grilované kuracie mäso.

Pšenové rizoto s hubami

- » 2 odmerky pšena
- » 4 polievkové lyžice olivového oleja
- » 1 menšia cibuľa
- » 250 g hlivy alebo šampiňónov
- » 3 strúčiky cesnaku nakrájaného na tenké plátky
- » 1 červená paprika nakrájaná na kocky, očistená a zbavená semienok
- » 1 žltá paprika nakrájaná na kocky, očistená a zbavená semienok
- » Mletá rasca
- » Tymian
- » Soľ a čierne korenie na dochutenie
- » Strúhaný parmezán na ozdobu



Postup:

1. Pšeno dôkladne opláchnite pod studenou vodou a nechajte odkvapkať v sitku.
2. Vložte pšeno do nádoby a dolejte vodou v pomere 1 : 1.
3. Zvoľte program prípravy Claypot.
4. Na panvici rozohrejte olej a pridajte nakrájanú cibuľu, huby, cesnak, tymian, rascu a soľ. Opekajte, kým huby nezmäknú. Uložte nabok.
5. Papriky očistite a nakrájajte na menšie kocky.
6. Vyčkajte, až zaznie zvukové upozornenie, a potom pridajte opečené huby a papriky.
7. Až bude príprava hotová, dochuťte čiernym korením a soľou a posypte nastrúhaným parmezánom.

PROGRAM PORRIDGE

Ovsená kaša

- » 1 odmerka drvených ovsených vločiek
- » 200 – 250 ml mlieka



Postup:

1. Do nádoby vložte ovsené vločky a zalejte mliekom.
2. Zvoľte program **Porridge** a nechajte hrniec dokončiť program.



Tip:

Ovsenú kašu môžete podávať nasladko s medom, javorovým sirupom alebo melasou a ozdobenou ovocím; alebo môžete kašu podávať naslano s údeným lososom, avokádom a šalátom rukola.

Mliečna ryža s ovocím

- » 2 odmerky ryže
- » Mlieko
- » 1 lyžička škorice
- » 1 lyžica medu
- » Čerstvé ovocie podľa sezóny (jahody, čučoriedky, ostružiny)



Postup:

1. Ryžu opláchnite pod studenou vodou, až bude voda číra.
2. Opláchnutú ryžu vložte do nádoby. Pridajte mlieko v pomere 1 : 1.
3. Zvoľte program Porridge a nechajte hrniec dokončiť program.
4. Hotovú mliečnu ryžu podávajte so škoriceou, medom a ozdobenú čerstvým ovocím.



Tip:

Med môžete nahradiť javorovým sirupom alebo melasou. Mliečnu ryžu môžete podávať teplú aj studenú ako skvelé letné osvieženie.

Pšenová kaša s broskyňovým kompótom

- » 2 odmerky pšena
- » Mandľové mlieko
- » 1 lyžica medu
- » Broskyňový kompót
- » Nasekané a nasucho opražené pistácie



Postup:

1. Pšeno dôkladne opláchnite pod studenou vodou a nechajte odkvapkať v sitku.
2. Vložte pšeno do nádoby a pridajte mandľové mlieko v pomere 1 : 1.
3. Zvoľte program Porridge a nechajte hrniec dokončiť program.
4. Hotovú pšenovú kašu podávajte s medom, broskyňovým kompótom a nasekanými pistáciami.

**Tip:**

Na ozdobu môžete použiť aj nastrúhanú kvalitnú horkú čokoládu.

PROGRAM SOUP

Čistý kurací vývar

Čistý kurací vývar sa hodí na ďalšiu prípravu tak polievok (vývarových aj zahustených), ako aj omáčok, ale aj strukovinových pokrmov, pretože je chuťovo neutrálny. Ak potrebujete dodať vývaru chuť, pridajte korenie (napr. bobkový list alebo tymian), zeleninu (mrkvu, cibuľu, pór, petržlen a pod.).

- » 500 g kuracieho mäsa na polievku
- » 1,5 l vody



Postup:

1. Do nádoby vložte mäso a zalejte vodou až po maximálne množstvo.
2. Zvoľte program Soup a nechajte hrniec dokončiť program.

Zeleninový vývar so špaldovými haluškami

Suroviny na vývar:

- » 1 polievková lyžica oleja
- » 1 cibuľa
- » 2 mrkvy
- » 2 petržleny
- » ¼ zeleru
- » 1 pór
- » Petržlenová vňať
- » Lístky ligurčeka
- » Byľka tymianu
- » Byľka rozmarínu
- » 3 – 4 guľky celého čierneho korenia
- » 1,5 l vody
- » Soľ a čierne korenie



Suroviny na špaldové halušky:

- » 100 g hladkej špaldovej múky
- » 1 vajce
- » 1 cesnak, prelisovaný
- » Bylinky na dochutenie
- » Soľ a čierne korenie

Postup:

1. Zeleninu očistite. Cibuľu nakrájajte najemno, mrkvu, petržlen a zeler nakrájajte na rezančeky a pór nakrájajte na kolieska.
2. Na panvici rozohrejte olej, pridajte cibuľu a asi 2 minúty opekajte. Pridajte nakrájanú zeleninu a opekajte ďalších 5 minút.
3. Preložte opečenú zeleninu do nádoby, zalejte vodou a pridajte petržlenovú vňať, ligurček, byľky tymianu a rozmarínu, guľky čierneho korenia a osolte. Zamiešajte.
4. Zvoľte program **Soup** a nechajte hrniec dokončiť program.
5. Zmiešajte všetky suroviny na halušky. Pomocou lyžičiek vytvarujte halušky a tie varte v mierne osolenej vode 3 – 5 minút.
6. Hotový zeleninový vývar podávajte teplý so špaldovými haluškami.

Pórová smotanová polievka

- » 2 póry, očistené a nakrájané na kolieska
- » 2 zemiaky, olúpané a nakrájané na menšie kocky
- » 1 lyžica prepusteného masla
- » 1,5 l čistého kuracieho alebo zeleninového vývaru
- » 1 lyžička tymianu
- » 1 lyžička oregana
- » Soľ a čierne korenie na dochutenie
- » 150 ml smotany na varenie
- » Slanina



Postup:

1. Na panvici rozohrejte prepustené maslo, pridajte pór a opekajte asi 5 minút.
2. Preložte opečený pór do nádoby. Zalejte vývarom, pridajte zemiaky, tymian, oregano a okoreňte soľou a čiernym korením. Zamiešajte.
3. Zvoľte program **Soup** a nechajte hrniec dokončiť program.
4. Uvarenú polievku preložte do hrnca a rozmixujte tyčovým mixérom.
5. Uvedte do mierneho varu a za stáleho miešania pridajte smotanu. Nechajte asi 5 minút prevariť.
6. Na panvici opečte nasucho slaninu.
7. Pórovú polievku podávajte teplú a ozdobenú opečenou slaninou.

Zimná polievka

- » 2 lyžice olivového oleja
- » 1 cibuľa, očistená a nakrájaná nahrubo
- » 1 strúčik cesnaku
- » ½ zeleru
- » 2 mrkvy, očistené a nakrájané na kolieska
- » 2 petržleny, očistené a nakrájané na kolieska
- » 3 väčšie zemiaky, olúpané a nakrájané na kocky
- » 1,5 l zeleninového vývaru
- » Štipka mletej rímskej rasce
- » Štipka škorice
- » Soľ a čierne korenie
- » Byľka kučeravej petržlenovej vňate na ozdobu



Postup:

1. Na panvici rozohrejte olej, pridajte cibuľu a opekajte asi 3 minúty.
2. Pridajte cesnak a opekajte asi 1 minútu.
3. Pridajte zostávajúcu zeleninu a opekajte ďalších asi 5 minút.
4. Preložte opečenú zeleninu do nádoby. Zalejte vývarom, pridajte rascu, škoricu, okoreňte soľou a čiernym korením. Zamiešajte.
5. Zvoľte program **Soup** a nechajte hrniec dokončiť program.
6. Uvarenú polievku preložte do hrnca a rozmixujte tyčovým mixérom.
7. Zimnú polievku podávajte teplú a ozdobenú byľkou kučeravej petržlenovej vňate.

PROGRAM STEAM

Treska varená v pare s dusenou zeleninou

- » 2 porcie čerstvej tresky
 - » 100 g morskej soli
 - » 2 byľky tymianu
 - » Zmes zeleniny (mrkva, hrášok, kukurica)
 - » 2 lyžice prepusteného masla
 - » Soľ a čierne korenie
-



Postup:

1. Tresku položte do hlbokého taniera a zasypete soľou. Nechajte odležať asi 20 minút, potom tresku vyberte a opláchnite pod studenou vodou.
2. Do nádoby nalejte asi 0,5 l vody a vložte naparovací nadstavec. Naň položte porcie tresky a na každú porciu položte jednu byľku tymianu.
3. Zvoľte program **Steam** a nechajte hrniec dokončiť program.
4. Na panvici rozohrejte prepustené maslo a pridajte zeleninu. Opekajte asi 5 minút, pridajte trochu vody, zakryte pokrievkou a duste, kým nebude zelenina mäkká. Zeleninu okoreňte soľou a čiernym korením podľa chuti.
5. Hotovú tresku podávajte s dusenou zeleninou a varenými zemiakmi.

Kysnuté knedle varené v pare

- » 600 g hrubej múky
- » 20 g čerstvého droždia
- » 2 žĺtky
- » 1 lyžica krupicového cukru
- » 350 ml vlažného mlieka
- » Štipka soli



Postup:

1. Pripravte kvások z droždia, cukru, štipky múky a polovice mlieka. Nechajte vziať na teplom mieste.
2. V mise zmiešajte múku a soľ. Pridajte žĺtky a kvások. Zmiešajte.
3. Postupne pridávajte mlieko a hnetite tak dlho, než bude cesto dostatočne tuhé a nebude sa lepiť na steny misy.
4. Zakryte čistou utierkou a nechajte na teplom mieste vykysnúť asi 1,5 hodiny, kým cesto nezdvajnasobí svoj objem.
5. Z vykysnutého cesta vyvalkajte menšie gule (veľkosť tenisovej loptičky) a nechajte zakryté ešte asi 15 minút vykysnúť na tácke.
6. Do nádoby nalejte asi 0,5 l vody a vložte naparovací nadstavec. Naň položte knedle.
7. Zvoľte program **Steam** a nechajte hrniec dokončiť program.

Šunka varená v pare

- » 2 porcie údenej, surovej šunky zo stehna
- » Zväzok bylínok (tymian, rozmarín, bobkový list, petržlenová vňať)



Postup:

1. Do nádoby nalejte asi 0,5 l vody. Do vody vložte zväzok bylínok. Vložte naparovací nadstavec.
2. Šunku opláchnite pod studenou vodou a osušte.
3. Na naparovací nadstavec položte porcie šunky.
4. Zvoľte program **Steam** a nechajte hrniec dokončiť program.
5. Teplú varenú šunku podávajte so zemiakovou knedľou a duseným špenátom.

ALAPRECEPTEK

Rizs

1. A rizs és a víz adagolásához a mellékelt mérőpoharat használja.
2. A rizst addig öblögesse tiszta hideg vízzel, amíg a víz nem lesz teljesen tiszta.
3. A leöblített rizst tegye az edénybe. Öntsön rá vizet (1:1-hez arányban). Az edényben a hagyományos fehér rizs (White rice) és a jázmin rizs (Jasmine rice) mennyisége meg van jelölve. A hántolatlan vagy a gömbölyű rizs (pl. Arborio) főzéséhez adagoljon valamivel több vizet.
4. A rizst ízlés szerint sózza meg, és adagolhat fűszereket is.
5. Válassza ki a **Rice** programot, és várja meg a program befejezését.

Száraz hüvelyesek főzése

A rizsfőzőben száraz hüvelyeseket (pl. lencsét vagy babot) is lehet főzni.

A hüvelyesek főzését a rizs főzéséhez hasonló módon végezze. A hüvelyesek puhábbak lesznek, ha valamivel több vizet adagol.

CLAYPOT PROGRAM

Vegetáriánus rizs indiai módra

- » 2 mérőpohár basmati rizs
- » 300–400 g zöldségkeverék (ízlés szerint: borsó, kukorica, sárgarépa stb.)
- » 1 marék mazsola
- » Zöldséglé
- » 2 kanál kari fűszerkeverék
- » 1 evőkanál garam maszala
- » Kesudió



Eljárás:

1. A rizst addig öblögesse tiszta hideg vízzel, amíg a víz nem lesz teljesen tiszta.
2. A rizst tegye az edénybe, öntsön rá zöldséglevet (1:1-hez arányban), szórja rá a kari fűszerkeveréket és a garam maszálát. Alaposan keverje össze.
3. Válassza ki a **Claypot** programot.
4. Várja meg a sípszó elhangzását, majd adagolja az edénybe a zöldségkeveréket és a mazsolát.
5. A készrefőzés után a kesudiót serpenyőben pirítsa meg és szolgálja fel az ételt.



Tipp:

Az étel tápértékének a növeléséhez adjon hozzá füstölt és pirított tofut.

Kari rizs pulykahússal

- » 2 mérőpohár basmati rizs
- » 2 evőkanál növényi olaj
- » 1 csésze fagyasztott borsó
- » 1 csésze pinea fenyőmag
- » 200 g pulykahús
- » 1 evőkanál kari fűszerkeverék
- » 1 megtisztított erős paprika
- » Citromlé



Eljárás:

1. A rizst addig öblögesse tiszta hideg vízzel, amíg a víz nem lesz teljesen tiszta.
2. A rizst tegye az edénybe és öntsön rá vizet (1:1-hez arányban).
3. Válassza ki a Claypot programot.
4. Egy serpenyőben forrósítsa fel az olajat és szórja bele a kari fűszert. Rövid pirítás után öntse a serpenyőbe a felszeletelt pulykahúst. Keverje össze, hogy a hús felvegye a fűszert, majd hagyja kissé megpirulni. Tegye félre.
5. Várja meg a sípszó elhangzását, majd adagolja az edénybe a pirított húst, a borsót és a fenyőmagot.
6. A készrefőzés után felszeletelt erős paprikával meghintve és citromlével csepegtetve szolgálja fel az ételt.



Tipp:

A pulykahús helyett használhat csirkehúst, fehér halat, vagy használhat grillezett csirkehúst is.

Hajdina rizottó gombával

- » 2 mérőkanál hajdina
- » 4 evőkanál olívaolaj
- » 1 db kisebb hagyma
- » 250 g tuskógomba vagy csiperke
- » 3 gerezd fokhagyma, vékony szeletekre vágva
- » 1 db piros paprika, kockára vágva (magok nélkül)
- » 1 db sárga paprika, kockára vágva (magok nélkül)
- » Darált kömény
- » Kakukkfű
- » Só és bors az ízesítéshez
- » Reszelt parmezán a díszítéshez



Eljárás:

1. A hajdinát alaposan öblítse le és szitában hagyja róla lecsöpögni a vizet.
2. A hajdinát tegye az edénybe és öntsön rá vizet (1:1-hez arányban).
3. Válassza ki a Claypot programot.
4. Egy serpenyőben forrósítsa fel az olajat, szórja bele a hagymát és a fokhagymát, majd a gombát, és fűszerekkel (kakukkfű, kömény) ízesítse, végül sózza meg. A gombát párolja puhára. Tegye félre.
5. A paprikákat tisztítsa meg és szeletelje kisebb kockákra.
6. Várja meg a sípszó elhangzását, majd adagolja az edénybe a gombát és a paprika kockákat.
7. A készrefőzés után sóval és borssal ízesítse, majd reszelt parmezánnal megszórva tálalja fel.

PORRIDGE PROGRAM

Zabkása

- » 1 mérőkanál tört zabpehely
- » 200–250 ml tej



Eljárás:

1. Az edénybe szórja bele a zabpehelyet és öntse rá a tejet.
2. Válassza ki a **Porridge** programot, és várja meg a program befejezését.



Tipp:

A zabkását édesen, mézzel, juharsziruppal, melasszal és szárított gyümölcssel stb., vagy sósan, füstölt lazaccal, avokádóval, rukkola salátával stb. szolgálja fel.

Tejberizs gyümölcssel

- » 2 mérőpohár rizs
- » Tej
- » 1 teáskanál őrölt fahéj
- » 1 evőkanál méz
- » Friss szezongyümölcs (eper, áfonya, málna, szeder stb.)



Eljárás:

1. A rizst addig öblögesse tiszta hideg vízzel, amíg a víz nem lesz teljesen tiszta.
2. A leöblített rizst tegye az edénybe. Öntsön rá tejet (1:1-hez arányban).
3. Válassza ki a Porridge programot, és várja meg a program befejezését.
4. A kész tejberizst őrölt fahéjjal megszórva, mézzel és friss gyümölcssel szolgálja fel.



Tipp:

A méz helyett melaszt vagy juharszirupot is használhat. A tejberizs melegen, vagy lehűtve is felszolgálható (nyári desszertként).

Hajdina kása őszibarack kompóttal

- » 2 mérőkanál hajdina
- » Mandulatej
- » 1 evőkanál méz
- » Őszibarack kompót
- » Aprított és szárazon pirított piztácia



Eljárás:

1. A hajdinát alaposan öblítse le és szitában hagyja róla lecsöpögni a vizet.
2. A hajdinát tegye az edénybe és öntse rá a mandulatejet (1:1-hez arányban).
3. Válassza ki a Porridge programot, és várja meg a program befejezését.
4. A kész hajdinakását mézzel, őszibarack kompóttal és piztáciával megszórva tálalja fel.

**Tipp:**

Díszítésként a kására szórhat minőségi reszelt keserű csokoládét is.

SOUP PROGRAM

Tiszta csirkelé

A tiszta csirkelevet húsleves alapként vagy ízesített felöntő húsléként is lehet használni, pl. főzelékekbe vagy hüvelyes ételekbe, illetve bujónként is fogyasztható. A csirkelé ízesítéséhez tegyen az edénybe fűszert (pl. Babérlevelet, egészborsot vagy kakukkfűvet stb.), zöldségeket (sárgarépát, hagymát, újhagymát, petrezselymet stb.).

- » 500 g csirkehús (leveshez: pl. farhát)
- » 1,5l víz



Eljárás:

1. Az edénybe tegye bele a húst és öntsön be a max. jelig vizet.
2. Válassza ki a Soup programot, és várja meg a program befejezését.

Zöldségleves tönkölybúza nokedlivel

Alapanyagok a zöldségleveshez:

- » 1 evőkanál olaj
- » 1 db hagyma
- » 2 db sárgarépa
- » 2 db petrezselyem
- » ¼ zeller
- » 1 db újhagyma
- » Petrezselyem zöldje
- » Lestyán levelek
- » Pár szál kakukkfű
- » Pár szál rozmaring
- » 3-4 szem egészbors
- » 1,5l víz
- » Só és bors



Alapanyagok a tönkölybúza nokedlihez

- » 100 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- » 1 tojás
- » 1 passzírozott fokhagyma
- » Fűszerek az ízesítéshez
- » Só és bors

Eljárás:

1. A zöldségeket tisztítsa meg. A hagymát szeletelje apróra, a sárgarépát, a petrezselymet és a zellert hosszú csíkokra, az újhagymát karikákra.
2. Egy serpenyőben forrósítsa fel az olajat és szórja rá a hagymát, majd 2 percig pirítsa. Adja hozzá a felszeletelt zöldségeket és további 5 percig pirítsa.
3. A pirított zöldségeket öntse az edénybe, töltsön rá vizet, dobja bele a petrezselyem zöldjét, a lestyán leveleket, a kakukkfűvet és a rozmaringot, valamint az egészborsot, majd sózza meg. Keverje össze.
4. Válassza ki a **Soup** programot, és várja meg a program befejezését.
5. A nokedli alapanyagokat keverje össze. Kiskanalak segítségével szaggasson nokedlikat és enyhén sós vízben 3-5 percig főzze.
6. A zöldséglevest melegen, nokedlival együtt szolgálja fel.

Tejfölös újhagyma leves

- » 2 db nagy újhagyma, karikákra szeletelve
- » 2 db burgonya, meghámozva és kisebb kockákra szeletelve
- » 1 evőkanál vajzsír (ghee)
- » 1,5 l tiszta csirke húslé vagy zöldséglé
- » 1 teáskanál kakukkfű
- » 1 teáskanál oregánó
- » Só és bors az ízesítéshez
- » 150 ml tejföl
- » Szalonna



Eljárás:

1. Egy serpenyőben forrósítsa fel a vajzsírt, szórja rá az újhagyma karikákat és pirítsa 5 percig.
2. A pirított újhagymát tegye az edénybe. Öntse rá a levet, tegye bele a burgonyát, a kakukkfűvet és az oregánót, sóval és borssal ízesítse. Keverje össze.
3. Válassza ki a **Soup** programot, és várja meg a program befejezését.
4. A kész levest öntse át egy nagyobb edénybe és botmixerrel keverje krémesre.
5. A krémlevest forralja fel, majd állandó keverés mellett adja hozzá a tejfölt. Hagyja még 5 percig főzni.
6. Egy serpenyőben pirítsa meg a szalonnakockákat.
7. A krémlevest melegen, pirított szalonnával díszítve szolgálja fel.

Téli leves

- » 2 evőkanál olívaolaj
- » 1 hagyma, meghámozva és durván felszeletelve
- » 1 gerezd fokhagyma
- » ½ zeller
- » 2 db sárgarépa, megtisztítva és karikákra szeletelve
- » 2 db petrezselyem, megtisztítva és karikákra szeletelve
- » 3 db nagyobb burgonya, meghámozva és kockákra szeletelve
- » 1,5 l zöldségleves lé
- » Csipet római kömény
- » Csipet fahéj
- » Só és bors
- » Fodros petrezselyemlevél a díszítéshez



Eljárás:

1. Egy serpenyőben forrósítsa fel az olajat, szórja rá a hagymát és pirítsa 3 percre.
2. Adja hozzá a fokhagymát és pirítsa még 1 percre.
3. Adja hozzá a felszeletelt zöldségeket és további 5 percre pirítsa.
4. A pirított zöldségeket tegye az edénybe. Öntse rá a zöldséglevet, dobja bele a köményt, fahéjat, majd sóval és borssal ízesítse. Keverje össze.
5. Válassza ki a **Soup** programot, és várja meg a program befejezését.
6. A kész levest öntse át egy nagyobb edénybe és botmixerrel keverje krémesre.
7. A téli levest melegen, fodros petrezselyem zöldjével meghintve szolgálja fel.

STEAM PROGRAM

Párolt tőkehal párolt zöldségekkel

- » 2 adag friss tőkehal
 - » 100 g tengeri só
 - » 2 szál kakukkfű
 - » Zöldségkeverék (sárgarépa, borsó, kukorica)
 - » 2 evőkanál vajzsír (ghee)
 - » Só és bors
-



Eljárás:

1. A tőkehalat tegye egy mélyebb tányérba és öntse rá a tengeri sót. Hagyja kb. 20 percig állni, majd a halat vegye ki és hideg vízzel öblítse le.
2. Az edénybe öntsön kb. 0,5 liter vizet és tegye bele a gőzölő betétet. A betétre tegye rá a halat és mindegyikre tegyen pár szál kakukkfűvet.
3. Válassza ki a **Steam** programot, és várja meg a program befejezését.
4. Egy serpenyőben olvassa fel a vajzsírt és szórja bele a zöldségkeveréket. Pirítsa 5 percig, majd szükség szerint öntsön rá kis vizet és fedő alatt párolja puhára. Ízlés szerint sózza és borsozza meg.
5. A kész halat a párolt zöldséggel szolgálja fel.

Gőzben főzött knédli

- » 600 g rétesliszt
- » 20 g friss élesztő
- » 2 tojás sárgája
- » 1 evőkanál kristálycukor
- » 350 ml langyos tej
- » Csipet só



Eljárás:

1. Készítsen kovászt az élesztőből, a cukorból, csipet lisztből és a tej feléből. Meleg helyen letakarva hagyja megkelni.
2. Egy mélyebb edényben keverje bele a lisztbe a sőt. Adja hozzá a tojások sárgáját és a megkelt kovászt. Keverje össze.
3. A tejet fokozatosan hozzáadva dagassza össze a tésztát, akkor jó, ha már nem ragad az edény falára.
4. Az edényt takarja le és langyos helyen hagyja kelni 1,5 óráig (vagy addig, amíg a tészta nem női duplájára).
5. A megkelt tésztából formázzon teniszlabda nagyságú golyókat, majd még 15 percig ruhával letakarva pihentesse.
6. Az edénybe öntsön kb. 0,5 liter vizet és tegye bele a gőzölő betétet. A gőzölő betétre tegye rá a knédli golyókat (hagyjon köztük elegendő helyet).
7. Válassza ki a **Steam** programot, és várja meg a program befejezését.

Gőzben főtt sonka

- » 2 adag nyers és füstölt sonka (combhús)
- » Fűszernövények (kakukkfű, rozmaring, babérlevél, petrezselyem)



Eljárás:

1. Az edénybe töltsön kb. 0,5 l vizet. A vízbe dobja bele a fűszernövényeket. Tegye az edénybe a pároló betétet.
2. A sonkahúst hideg vízzel öblítse le és szárítsa meg.
3. A sonkahúst helyezze a pároló betétre.
4. Válassza ki a **Steam** programot, és várja meg a program befejezését.
5. A főtt sonkát melegen, burgonya knédlivel és párolt spenóttal szolgálja fel.

SIGURO

Alza.cz a. s., Jankovcova 1522/53, 170 00 Prague 7, Czech Republic
© 2023 Alza.cz a. s. All Rights Reserved.

www.siguro.net