

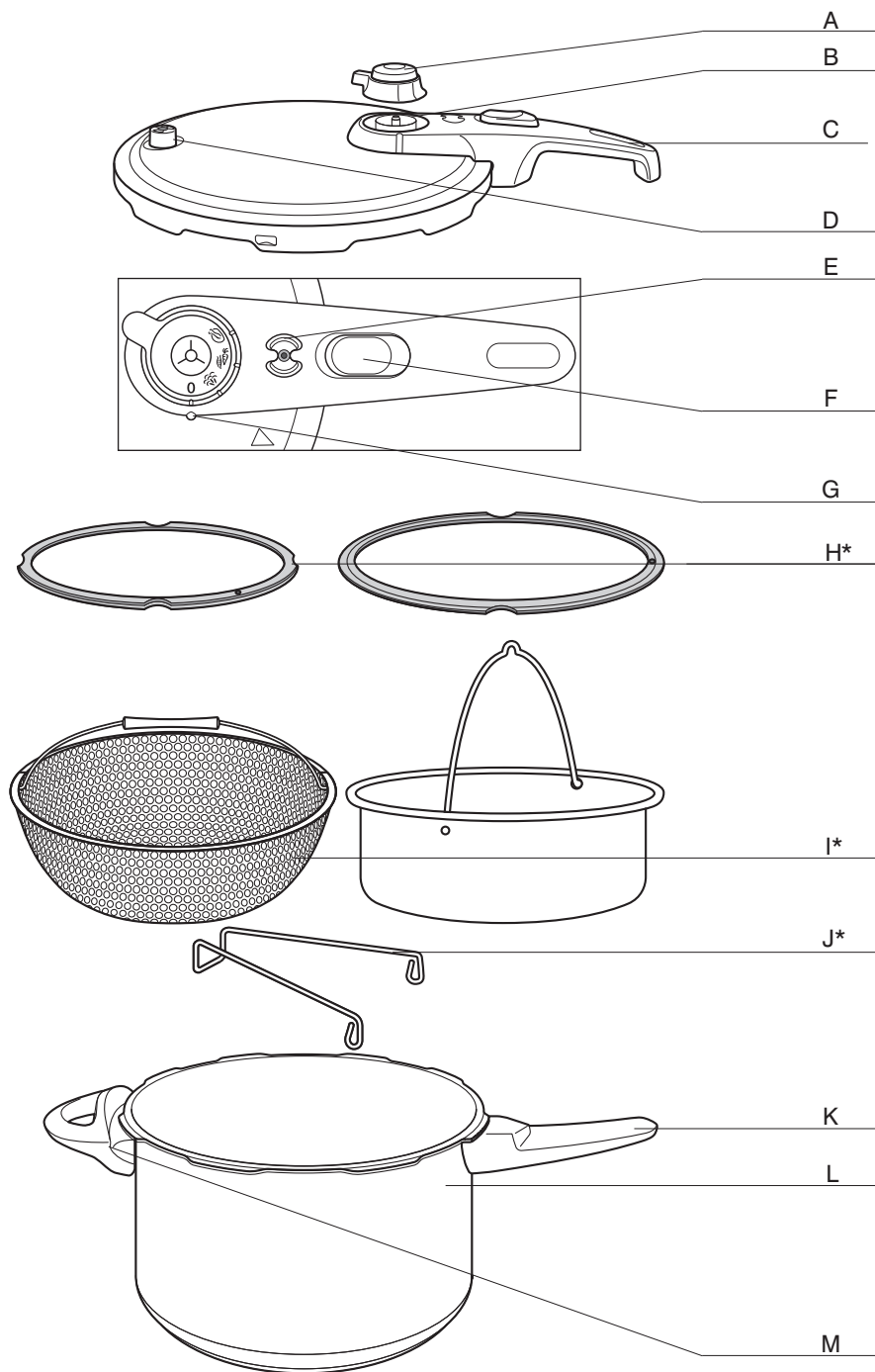
TEFAL

Classic Vitaly

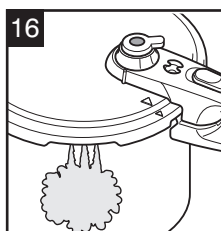
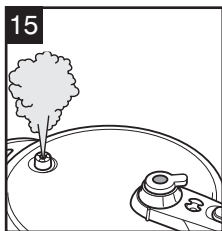
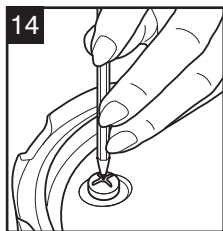
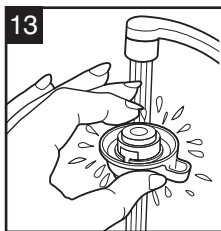
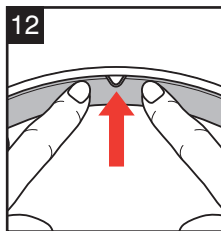
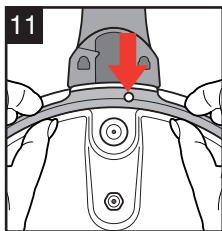
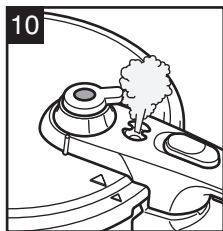
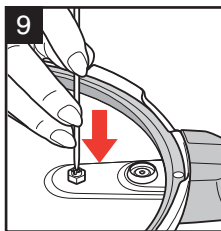
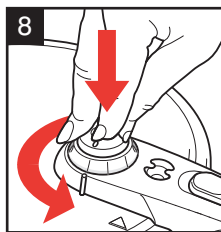
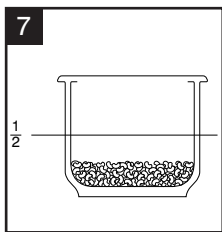
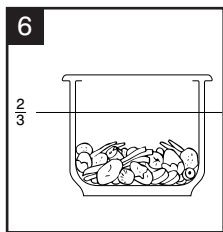
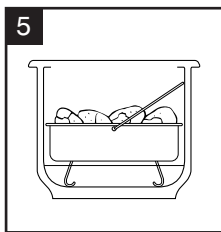
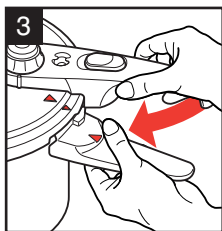
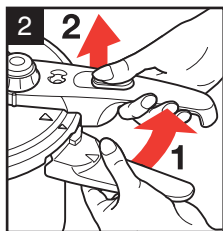
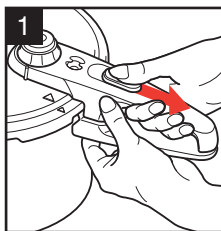
Schnellkochtopf
Tlakový hrnec
Tlakový hrniec
Kuktafazék



Bedienungsanleitung
Návod k obsluze
Návod na obsluhu
Használati útmutató



*je nach Modell - podle modelu - v závislosti od modelu - modeltől függően



Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie die Hinweise vollständig durch und sehen Sie im Zweifelsfall in der Bedienungsanleitung nach.

- Wenn Kinder in der Nähe sind, dürfen Schnellkochtöpfe, so wie alle anderen Kochtöpfe auch, nie ohne Aufsicht benutzt werden.
- Stellen Sie den Schnellkochtopf nie in einen vorgeheizten Backofen.
- Lassen Sie beim Transport des unter Druck stehenden Schnellkochtopfs äußerste Vorsicht walten. Berühren Sie nie die heißen Außenflächen und fassen Sie den Topf nur an den Griffen und Knöpfen an. Benutzen Sie gegebenenfalls Topfhandschuhe.
- Der Schnellkochtopf darf ausschließlich zu den vorgesehenen Zwecken verwendet werden.
- Bei der Benutzung des Schnellkochtopfes entsteht Überdruck. Bei unsachgemäßem Gebrauch kann es zu Verbrühungen kommen. Bitte vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass der Schnellkochtopf ordnungsgemäß verriegelt ist.
- Der Schnellkochtopf darf keinesfalls gewaltsam geöffnet werden. Vergewissern Sie sich, dass der Überdruck im Inneren des Topfes abgebaut ist.
- Der Schnellkochtopf darf nicht ohne vorherige Zugabe von Flüssigkeit in Betrieb genommen werden. Bei Nichtbeachtung können schwere Beschädigungen entstehen.
- Verwenden Sie ausschließlich für Schnellkochtöpfe geeignete Herdplatten und Kochfelder.
- Füllen Sie den Schnellkochtopf nie zu mehr als 2/3. Bei der Zubereitung von quellendem Kochgut wie Reis, Hülsenfrüchten oder Kompotten darf der Topf nur bis zur Hälfte gefüllt werden.
- Nach der Zubereitung von Fleisch, das mit einer Haut überzogen ist, die sich unter Druckeinwirkung aufbläht (z. B. Kalbszunge), darf das Fleisch nicht eingestochen werden, solange die Haut aufgebläht ist, sie könnten sich verbrühen. Stechen Sie das Fleisch deshalb vor der Zubereitung ein.
- Bei der Zubereitung von mehligen Lebensmitteln (Erbsen, Rhabarber) muss der Topf vor dem Öffnen des Deckels leicht geschüttelt werden, um zu verhindern, dass der Inhalt herausspritzt.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung, dass die Ventile nicht verstopft sind.
- Der Schnellkochtopf darf nicht zum Frittieren von Lebensmitteln mit Öl unter Druck benutzt werden.
- Beschränken Sie sich bei der Handhabung der Sicherheitssysteme auf die in den Kapiteln Instandhaltung und Reinigung aufgeführten Handgriffe.
- Verwenden sie ausschließlich für Ihr Modell vorgesehene Originalteile von TEFAL. Dies gilt insbesondere für den Topf und den Deckel.
- Da Alkoholdämpfe äußerst feuergefährlich sind, muss der Schnellkochtopf bei der Zubereitung von alkoholhaltigen Gerichten besonders sorgfältig überwacht werden.
- Lebensmittel dürfen weder vor noch nach ihrer Zubereitung im Schnellkochtopf aufbewahrt werden.
- Vergewissern Sie sich vor dem Entriegeln des Deckels, dass das Ventil nicht mehr unter Druck steht.

Bewahren Sie diese Hinweise auf

Schemazeichnung

- A - Garregler
- B - Dampfaustritt
- C - Langer Deckelgriff
- D - Sicherheitsventil
- E - Druckanzeige
- F - Entriegelungsknopf
- G - Positionsanzeige des Garreglers

- H - Dichtungsring des Deckels*
- I - Dampfeinsatz*
- J - Dreifuß*
- K - Langer Topfgriff
- L - Topf
- M - Kurzer Topfgriff

*je nach Modell

1 - Eigenschaften

Durchmesser des Topfbodens – Referenzen

Fassungs- vermögen	Ø Topfinneres	Ø Topfboden	Edelstahlmodell	
			Classic	Vitaly
4,5 L	22 cm	18 cm	P20506	P20706
6 L	22 cm	18 cm	P20507	P20707
8 L	25 cm	20 cm	P20514	P20714
10 L	25 cm	20 cm	P20515	P20715

Die Modelle aus der Classic und Vitaly-Serie haben einen Maximalen Betriebsdruck von 80 kPa und einen Maximalen Sicherheitsdruck von 140 kPa.

Geeignete Hitzequellen



Der Classic und Vitaly Schnellkochtopf ist für alle Herdplatten sowie Induktionskochfelder geeignet.

■ Bei Benutzung elektrischer Herdplatten muss darauf geachtet werden, dass deren Durchmesser genauso groß oder kleiner sein sollte als der Durchmesser des Bodens des Schnellkochtopfes.

■ Bei Benutzung auf Glaseramik-Kochfeldern muss der Boden des Topfes sauber und rückstandsfrei sein.

■ Bei Benutzung eines Gasherdes ist zu vermeiden, dass die Gasflamme über den Rand des Schnellkochtopfes hinausschlägt.

Zubehörteile von TEFAL

■ Falls andere Teile ausgewechselt werden müssen oder Reparaturen anfallen, so wenden Sie sich bitte an eine TEFAL-Servicestelle.

■ Es dürfen nur für das jeweilige Modell geeignete Original-TEFAL-Ersatzteile verwendet werden.

2 - Entriegeln

■ Halten Sie mit einer Hand den Kurzen Topfgriff (**K**) fest und nehmen Sie den Griff des Deckels (**C**) in die andere. Schieben Sie mit dem Daumen den Entriegelungsknopf (**F**) zur Seite - **Abb. 1**

■ Lassen Sie den Daumen am Entriegelungsknopf, drehen Sie den Deckel bis zur Entriegelung gegen den Uhrzeigersinn und heben Sie ihn ab - **Abb. 2**

3 - Verriegeln

■ Setzen Sie den Deckel flach auf den Topf und achten Sie darauf, dass sich die beiden Dreiecke auf dem Deckel und auf dem Topfgriff (**K**) gegenüberliegen - **Abb. 3**

■ Drehen Sie den Deckel im Uhrzeigersinn, bis er hörbar einrastet - **Abb. 4**

□ Wenn sich der Deckel nicht schließen lässt, überprüfen Sie bitte, dass der Entriegelungsknopf (**F**) nach hinten geschoben ist. Wenn nicht, schieben Sie ihn mit dem Daumen nach hinten.

4 - Minimale Füllmenge

■ Immer eine Mindestmenge an Flüssigkeit zugeben, mindestens 25 cl (1 Tasse).

Zum Dampfaren

■ Die Mindestfüllmenge beträgt 75 cl (3 - 4 Tassen).

■ Stellen Sie den Dampfeinsatz oder Vitaminkorb auf den dafür vorgesehenen Dreifuß (je nach Modell) - **Abb. 5**

5 - Maximale Füllmenge

■ Füllen Sie Ihren Schnellkochtopf nie zu mehr als 2/3 der Topfhöhe - **Abb. 6**

Für gewisse Nahrungsmittel

■ Bei der Zubereitung von quellendem Kochgut wie Reis, Hülsenfrüchten oder Kompotten darf der Topf nur bis zur Hälfte gefüllt werden - **Abb. 7**

6 - Verwendung des Garreglers (A)

Abnehmen des Garreglers

■ Lassen Sie das Gerät vor dem Abnehmen des Garreglers (A) abkühlen.
■ Drücken Sie auf den Mittelteil des Garreglers und drehen Sie ihn gleichzeitig auf Position **0** des Positionsanzeigers (G) - **Abb. 8**

■ Nehmen Sie den Garregler ab.

Wiedereinsetzen des Garreglers

■ Setzen Sie den Garregler so auf, dass **0** auf das Symbol (G) trifft.
■ Drücken Sie auf den Mittelteil des Garreglers und drehen Sie ihn auf die gewünschte Position.

Modell Classic	Modell Vitaly
 	 

Garen von empfindlichen Lebensmitteln und vitaminschonendes Garen

■ Stellen Sie das Piktogramm auf dem Garregler (A) auf das Symbol  bzw.  * des Positionsanzeigers (G).

Garen von Fleisch und Auftauen

■ Stellen Sie das Piktogramm auf dem Garregler (A) auf das Symbol  bzw.  * des Positionsanzeigers (G).

Abdampfen

■ Stellen Sie das Piktogramm auf dem Garregler (A) auf das Symbol  des Positionsanzeigers (G).

Für Modell Vitaly:

☐ Ein einzigartiges, von **TEFAL** patentiertes System (Vitaminkorb) das Ihnen erlaubt:

- ☐ Vitamine optimal zu erhalten.
- ☐ Schneller mit Dampf zu garen als mit einem herkömmlichen Schnellkochtopf.

7 - Erstbenutzung

■ Füllen Sie den Topf zu 2/3 mit Wasser.
■ Stellen Sie den Dampfeinsatz auf den

Boden des Topfes und stellen Sie den Dreifuß in den Einsatz.

■ Verriegeln Sie den Schnellkochtopf.

■ Stellen Sie den Garregler (A) auf  bzw.  *.

■ Stellen Sie den Schnellkochtopf auf eine auf die höchste Stufe geschaltete Hitzequelle.

■ Sobald Dampf aus dem Ventil austritt, schalten Sie die Hitzequelle zurück und lassen Sie das Wasser 15 Minuten kochen.

■ Schalten Sie die Hitzequelle nach Ablauf der 15 Minuten ab.

■ Halten Sie den Schnellkochtopf unter fließendes kaltes Wasser.

■ Sobald die Druckanzeige (E) abfällt, steht der Schnellkochtopf nicht mehr unter Druck. Stellen Sie den Garregler (A) auf . Jetzt können Sie den Topf aufmachen.

■ Spülen Sie den Schnellkochtopf mit Wasser aus und trocknen Sie ihn.

☐ *Anmerkung: Das Auftreten von Flecken im Inneren des Topfes ist kein Zeichen von Metalloxydation. Es handelt sich dabei vielmehr um Kalkablagerungen, die sich mit einem Scheuerschwamm und etwas verdünntem Essig entfernen lassen.*

8 - Vor dem Garvorgang

■ Nehmen Sie vor jeder Verwendung den Garregler (A) ab (siehe Paragraph 6) und versichern Sie sich bei hellem Licht, dass der Dampfaustritt (B) nicht verstopft ist. Reinigen Sie ihn gegebenenfalls mit einem Zahnstocher - **Abb. 9**

■ Setzen Sie den Garregler (A) entsprechend Ihrem Rezept auf Position.

■ Stellen Sie den Schnellkochtopf auf eine auf die höchste Stufe geschaltete Hitzequelle.

9 - Während der Garzeit

■ Der Garvorgang setzt ein, sobald der Dampf ständig durch den Garregler (A) entweicht und dabei ein hörbares Pfeifen von sich gibt. Schalten Sie jetzt den Herd zurück.

■ Die im Rezeptbuch angegebene Garzeit wird von diesem Zeitpunkt an gemessen.

■ Schalten Sie am Ende der Garzeit den Herd aus.

*je nach Modell

10 - Am Ende der Garzeit

Abdampfen

■ Nach Abschalten des Herdes gibt es zwei Möglichkeiten:

□ **Langsame Druckreduzierung:** Stellen Sie den Garregler (A) auf die Position . Sobald die Druckanzeige (E) abgesunken ist, steht der Schnellkochtopf nicht mehr unter Druck.

□ **Schnelle Druckreduzierung:** Halten Sie den Schnellkochtopf unter fließendes kaltes Wasser. Sobald die Druckanzeige (E) abgesunken ist, steht der Schnellkochtopf nicht mehr unter Druck. Stellen Sie den Garregler (A) auf die Position .

■ Sie können den Topf jetzt aufmachen.

11 - Reinigung und Instandhaltung

■ Befolgen Sie die Reinigungs- und Instandhaltungsanweisungen Ihres Geräts nach jeder Benutzung, um seine Funktionstüchtigkeit zu gewährleisten.

■ Reinigen Sie den Topf und den Einsatz nach jeder Benutzung mit lauwarmem Wasser und Spülmittel.

 **Verwenden Sie niemals Chlorwasser oder chlorhaltige Reinigungsmittel.**

Reinigung des Topfinneren

■ Reinigen Sie das Topfinnerere mit einem Scheuerschwamm.

■ Reinigen Sie das Topfäußere mit einem Schwamm.

□ *Der Topf und der Einsatz sind spülmaschinenfest.*

■ Wenn das Innere des Topfes eine milchige Färbung annimmt, reinigen Sie ihn mit Essig oder einem speziellen Edelstahl-Reinigungsmittel.

Reinigung des Deckels

■ Reinigen Sie den Deckel unter fließendem lauwarmem Wasser mit einem Schwamm und Spülmittel.

■ Der Deckel ist nicht spülmaschinenfest.

Reinigung des Dichtungsringes des Deckels

■ Reinigen Sie den Dichtungsring (H) und die Rille zum Einlegen des Dichtungsringes nach jeder Benutzung.

■ Beziehen Sie sich zum Einlegen des Dichtungsringes auf die Abbildungen - Abb. 11 - 12

Reinigung des Garreglers (A)

■ Nehmen Sie den Garregler (A) ab: siehe Abschnitt 6.

■ Reinigen Sie den Garregler (A) unter fließendem Wasser - Abb. 13

Reinigung des Dampfaustrittes im Inneren des Deckels

■ Nehmen Sie den Garregler (A) ab.

■ Versichern Sie sich bei hellem Licht, dass der Dampfaustritt weder verstopft noch verschmutzt ist. Reinigen Sie ihn gegebenenfalls mit einem Zahnstocher - Abb. 9

Reinigung des Sicherheitsventils (D)

 **Entfernen Sie niemals das Sicherheitsventil.**

■ Spülen Sie die Basis des Sicherheitsventils an der Innenseite des Deckels unter fließendem Wasser ab.

■ Überprüfen Sie das ordnungsgemäße Funktionieren durch einen leichten Druck auf die Klappe, die sich ohne Widerstand eindrücken lassen muss - Abb. 14

Lagerung des Schnellkochtopfes

■ Legen Sie den Deckel umgekehrt auf den Topf.

Benutzerhinweise

1 - Der aus dem Garregler austretende Dampf ist sehr heiß.

2 - Sobald die Druckanzeige steigt, lässt sich der Schnellkochtopf nicht mehr öffnen.

3 - Lassen Sie den Schnellkochtopf wie alle Kochgeräte während der Benutzung nie unbeaufsichtigt, besonders dann, wenn Kinder in der Nähe sind.

4 - Achtung, der Dampfstrahl ist sehr heiß.

5 - Benutzen Sie zum Tragen des Topfes immer die Griffe.

6 - Bewahren Sie keine Lebensmittel in dem Schnellkochtopf auf. Verwenden Sie niemals Chlorwasser oder chlorhaltige Reinigungsmittel.

7 - Der Deckel des Schnellkochtopfes ist nicht spülmaschinenfest. Lassen Sie den Deckel nie in Wasser einweichen.

8 - Tauschen Sie den Dichtungsring einmal pro Jahr aus.

9 - Lassen Sie den Schnellkochtopf vor der Reinigung abkühlen und leeren sie ihn vollständig.

10 - Nach 10 Jahren sollten Sie Ihren Schnellkochtopf bei einer TEFAL-Servicestelle überprüfen lassen.

TEFAL hat die Antwort auf Ihre Fragen

1 - Wenn der Deckel nicht mehr schließt:

■ Überprüfen Sie, dass der Entriegelungsknopf (F) nach hinten geschoben ist.

2 - Wenn der Schnellkochtopf ohne vorherige Zugabe von Flüssigkeit erhitzt wurde:

■ Lassen Sie Ihren Schnellkochtopf bei einer TEFAL-Servicestelle überprüfen.

3 - Wenn die Druckanzeige nicht steigt und während des Garvorgangs kein Dampf aus dem Ventil austritt:

- In den ersten Minuten ist das normal.
- Wenn auch weiterhin kein Dampf austritt, überprüfen Sie, ob:
 - der Herd hoch genug eingestellt ist und schalten Sie ihn gegebenenfalls höher.
 - genug Flüssigkeit im Topf ist.
 - der Garregler auf  bzw.  oder  bzw.  steht*.
 - der Schnellkochtopf richtig verschlossen ist.
 - der Dichtungsring oder der Topfrand beschädigt sind.

4 - Wenn die Druckanzeige gestiegen ist und während des Garvorgangs kein Dampf aus dem Ventil austritt:

- Halten Sie den Schnellkochtopf unter fließendes kaltes Wasser.
- Reinigen Sie den Garregler und den Dampfaustritt - **Abb. 9** und überprüfen Sie die Klappe des Sicherheitsventils, die sich problemlos eindrücken lassen muss - **Abb. 14**

5 - Wenn zwischen dem Deckelrand und dem Topfrand Dampf entweicht, überprüfen Sie:

- Ob der Deckel richtig verschlossen ist.
- Ob der Dichtungsring richtig eingelegt ist.
- Den einwandfreien Zustand des Dichtungsringes. Tauschen Sie ihn gegebenenfalls aus.
- Ob der Deckel, der Dichtungsring, das Sicherheitsventil und der Garregler nicht verschmutzt sind.
- Den ordnungsgemäßen Zustand des Topfrandes.

6 - Wenn sich eines der Sicherheitssysteme (Sicherheitsventil oder Dichtungsring) aktiviert:

- Schalten Sie den Herd ab.
- Lassen Sie den Schnellkochtopf abkühlen.
- Öffnen Sie den Topf. Überprüfen und reinigen Sie den Garregler, den Stift des Garreglers, das Sicherheitsventil und den Dichtungsring.

7 - Wenn Sie den Deckel nicht mehr aufbekommen:

- Überprüfen Sie, ob die Druckanzeige abgesunken ist.
- Wenn nicht: Dampfen Sie ab und halten Sie gegebenenfalls den Schnellkochtopf zum Abkühlen unter fließendes kaltes Wasser.

8 - Wenn das Kochgut nicht gar oder angebrannt ist, überprüfen Sie:

- Die Garzeit.
- Die Leistung des Herdes.
- Die ordnungsgemäße Einstellung des Garreglers.
- Die Flüssigkeitsmenge.

9 - Wenn Kochgut im Topf angebrannt ist:

- Lassen Sie Ihren Topf eine Zeitlang einweichen und waschen Sie ihn dann aus.
- Verwenden Sie niemals Chlorwasser oder chlorhaltige Reinigungsmittel.

Sicherheitshinweise

Ihr Schnellkochtopf verfügt über mehrere Sicherheitsvorrichtungen. Zwei davon schützen gegen Überdruck:

- **Erste Sicherung:** das Sicherheitsventil (**D**) lässt bei Überdruck Dampf seitlich entweichen - **Abb. 15**
- **Zweite Sicherung:** bei Überdruck kann Dampf durch den Dichtungsring (**H**) zwischen dem Deckel und dem Topf entweichen - **Abb. 16**

Falls sich eines der beiden Sicherheitssysteme aktiviert:

- Schalten Sie den Herd ab.
- Lassen Sie den Schnellkochtopf abkühlen.
- Öffnen Sie den Deckel.
- Überprüfen und reinigen Sie den Garregler (**A**), den Dampfaustritt (**B**), das Sicherheitsventil (**D**) und den Dichtungsring (**H**).

Garantie

■ Ihr neuer Schnellkochtopf von TEFAL hat eine Zehn-Jahres-Garantie. Diese deckt folgende Fälle ab:

- Schäden, die auf die Metallstruktur des Artikels zurückzuführen sind,
- Vorzeitige Schäden am Grundmetall, sofern der Kochtopf gemäß der Bedienungsanleitung genutzt wurde.
- Nicht von der Garantie abgedeckt sind:
 - Schäden, die auf unsachgemäße Handhabung zurückzuführen sind (Stöße, Fallenlassen, Erhitzung im Ofen;
 - Verschleißteile: Dichtungsring, Griffe, Einsatz.
- Diese Garantie darf nur von TEFAL-Servicestellen erteilt werden.
- Die nächstgelegenen TEFAL-Servicestellen können der Kundendienst-Liste entnommen werden.

3 köstliche Rezepte

für den Classic und Vitaly -Schnellkochtopf

Fisch

Lengfisch-Papilotten mit Zitrusfrüchten

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Garzeit:



7 Min.



5 Min.

vitamin

4 Stücke Lengfisch zu je 150 g, 1 Grapefruit, 1 Orange, den Saft einer Limette, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 klein geschnittene Schalotten, 60 g Butter, 1 Glas trockener Weißwein, ein paar Blättchen Estragon, Salz, Pfeffer.

Schneiden Sie die Tomaten in Scheiben. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in sehr dünne Scheiben.

Filetieren Sie Grapefruit- und Orangenviertel und fangen Sie dabei den Saft auf. Legen Sie 4 Blätter Aluminiumfolie bereit und legen auf jedes drei leicht übereinander geschobene Tomatenscheiben in die Mitte von vier Blättern Aluminiumfolie. Verteilen Sie ein wenig klein geschnittene Zwiebel und Schalotten darüber, bestreuen Sie das Ganze mit Estragonblättchen und legen Sie die Lengfisch-Stücke auf dieses Gemüsebett. Heben Sie die Ecken des Aluminiumpapiers so an, dass sich ein Behälter bildet. Geben Sie 1 Esslöffel Weißwein und 2 Esslöffel Grapefruit-Orangensaft hinein. Mit ein paar Tropfen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Legen Sie auf jedes Fischstück 1 Grapefruitviertel, 2 Orangenviertel und 15 g frische Butter. Drehen Sie die Papilotten gut zu und legen Sie sie vorsichtig in den Dampfeinsatz.

Füllen Sie 70 cl Wasser in den Schnellkochtopf. Stellen Sie den Dampfeinsatz auf den Dreifuß und achten Sie dabei darauf, dass er nicht mit dem Wasser in Kontakt kommt. Schließen Sie den Schnellkochtopf. Sobald das Ventil zu pfeifen beginnt, schalten Sie die Hitze herunter. Lassen Sie die Papilotten so lange wie angegeben garen. Tauchen Sie den Schnellkochtopf vor dem Öffnen zum Abkühlen in kaltes Wasser.

Nehmen Sie den Dampfeinsatz aus dem Schnellkochtopf und geben Sie vorsichtig je 1 Lengfisch-Papilotte in die Teller. Machen Sie die Papilotten mit einer Schere auf. Dazu paßt als Beilage Avocadosalat.

Fleisch & Gemüse

Schweinefleisch mit Erbsen & Tomaten

Servieren Sie alles mit heißem Reis.

Für 5 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Garzeit:



30 Min.



25 Min.

2 kg gewaschene Erbsen, 500 g Schweinefleisch in Würfel geschnitten, 3 Karotten, 1 1/2 kg frische Tomaten, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1/2 Glas Pflanzenöl, 3 Gläser Wasser, 1 Strauß Koriander.

Schälen und schneiden Sie die Tomaten und zerstampfen Sie diese in einem Standmixer. Garen Sie das Fleisch in dem Schnellkochtopf. Schließen Sie den Schnellkochtopf. Sobald das Ventil zu pfeifen beginnt, reduzieren Sie die Hitze und lassen das Fleisch für 20 Minuten garen. Nehmen Sie das Fleisch heraus und reinigen Sie den Topf. Geben Sie dann die Karotten, Erbsen und das Öl hinein, stellen den Topf auf den Herd und rühren Sie ca. 5 Minuten. Geben Sie die Tomaten, den Knoblauch, den Koriander und das Wasser dazu und schließen den Schnellkochtopf. Sobald das Ventil anfängt zu pfeifen, reuzieren Sie die Hitze und lassen alles 15 Minuten lang kochen.

Gefüllter Kohl

Für 5 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Garzeit:



15 Min.



12 Min.

1 ganzer Kohlkopf (ca. 1 1/2 kg), 1/4 Tasse Öl, 8 geschälte und gehackte Knoblauchzehen, 1/2 Zitronensaft, 1 großer Löffel Tomatenmark, 1 Teelöffel getrocknete Minze. Füllung: 1 1/2 Gläser Reis, 1/2 kg Hackfleisch, Salz, Pfeffer.

Schneiden Sie die Wurzeln des Kohls ab und lösen Sie einzelne Blätter. Kochen Sie diese für eine Minute im Wasser und schneiden diese anschließend in mittelgroße Stücke. Bereiten Sie die Füllung vor und füllen die Kohlblätter, indem Sie diese flach auslegen, die Füllung in die Mitte geben und die Blätter falten. Legen Sie die gefüllten Kohlblätter in den Schnellkochtopf und geben das Öl dazu. Lösen Sie das Tomatenmark in 3 Gläsern Wasser auf, geben den Knoblauch und die getrocknete Minze dazu und gießen die Mischung über die gefüllten Kohlblätter. Schließen Sie den Schnellkochtopf. Sobald das Ventil zu pfeifen anfängt, reduzieren Sie die Hitze und lassen alles 15 Minuten kochen. Anschließend lassen Sie den Topf abdampfen. Entnehmen Sie die gefüllten Kohlblätter, gießen Sie die Soße darüber und servieren Sie alles mit Joghurt.

Garzeittabelle für Gemüse

Frisches Gemüse



Artischocken	- Dampf	18 min.	16 min.
	- Kochen	15 min.	15 min.
Blumenkohl	- Kochen	3 min.	3 min.
Broccoli	- Dampf	3 min.	3 min.
Champignons			
in Scheiben geschnitten	- Dampf	1 min.	1 min.
ganz	- Kochen	1 min. 30	1 min. 30
Endivien	- Dampf	1 min. 30	1 min. 30
Erbsen	- Dampf	10 min.	10 min.
Grüne Bohnen			
(Hülsenfrüchte)	- Kochen	45 min.	45 min.
Grüne Bohnen	- Kochen	7 min.	6 min.
Grüne Erbsen			
(Hülsenfrüchte)	- Kochen	10 min.	10 min.
Grünkohl			
in Scheiben geschnitten	- Dampf	6 min.	6 min.
Blätter	- Dampf	7 min.	7 min.
Halbtrockene Bohnen	- Kochen	20 min.	20 min.
In Stücke geschnittene Kartoffeln			
	- Dampf	10 min.	7 min.
	- Kochen	6 min.	6 min.
Karotten	- Dampf	6 min.	5 min.
Kürbis (Püree)	- Dampf	8 min.	8 min.
Lauch	- Dampf	2 min. 30	2 min. 30
Mairübschen	- Dampf	7 min.	5 min.
	- Kochen	6 min.	6 min.
Reis	- Kochen	7 min.	7 min.
Rosenkohl	- Dampf	7 min.	7 min.
Rote Beete	- Dampf	20 - 30 min.	16 - 24 min.
Sellerie	- Dampf	6 min.	5 min.
	- Kochen	10 min.	10 min.
Spargel	- Kochen	5 min.	5 min.
Spinat	- Dampf	5 min.	4 min.
	- Kochen	3 min.	3 min.
Trockenerbsen			
(Hülsenfrüchte)	- Kochen	14 min.	14 min.
Weizen	- Kochen	15 min.	15 min.
Zucchini	- Dampf	6 min. 30	5 min.
	- Kochen	2 min.	2 min.

Tiefgekühltes Gemüse



Artischockenböden	- Dampf	6 min.	5 min.
Broccoli	- Dampf	3 min.	3 min.
Blumenkohl	- Dampf	5 min.	4 min.
Butterbohnen	- Dampf	8 min.	6 min.
Champignons	- Dampf	6 min.	5 min.
Erbsen	- Dampf	4 min.	4 min.
Flachbohnen	- Dampf	6 min.	5 min.
Ganze kleine Karotten	- Dampf	10 min.	8 min.
Grüne Bohnen	- Dampf	6 min.	5 min.
In Stücke geschnittene			
Karotten	- Dampf	6 min.	5 min.
In Stücke geschnittener			
Lauch	- Dampf	24 min.	20 min.
Rosenkohl	- Dampf	6 min.	6 min.
Spinat (Blätter)	- Dampf	9 min.	7 min.
Weißer Bohnen	- Dampf	12 min.	10 min.
Zucchini	- Dampf	11 min.	8 min.

Důležité bezpečnostní pokyny

Pročtěte si prosím celé pokyny a v případě pochybností nahlédněte do návodu k obsluze.

- Když jsou v blízkosti děti, nesmí se tlakové hrnce, stejně jako jiné hrnce na vaření, nikdy používat bez dozoru.
- Nikdy tlakový hrnc nestavte do přehřáté trouby.
- Při přenášení tlakového hrnce pod tlakem buďte vždy nanejvýš opatrní. Nikdy se nedotýkejte vnějších ploch, pouze držadel a tlačítek. Případně používejte kuchyňské chňapky.
- Tlakový hrnc se smí používat výhradně k účelům, k nimž je určen.
- Při používání tlakového hrnce vzniká přetlak. Při neodborném použití může dojít k opaření. Před použitím se prosím ujistěte, že tlakový hrnc je řádně uzavřen.
- Tlakový hrnc se v žádném případě nesmí otevírat násilím. Ujistěte se, že přetlak uvnitř hrnce je vypuštěn.
- V tlakovém hrnci se nesmí začít vařit bez přidání tekutiny. Při nedodržení tohoto pokynu může dojít k vážnému poškození.
- Jako zdroje tepelné energie používejte výhradně plotýnky sporáku a varná pole vhodná pro tlakové hrnce.
- Tlakový hrnc nikdy nenaplňujte víc než do 2/3. Při přípravě potravin, které vařením nabývají, jako je rýže, luštěniny nebo kompoty, se hrnc smí naplnit pouze do poloviny.
- Po uvaření masa, které je potaženo kůží, která se působením tlaku nafoukla (např. telecí jazyk), se do masa nesmí píchat, dokud je kůže nafouklá, mohli byste se opařit. Napíchněte proto maso před přípravou.
- Při přípravě moučnatých potravin (hrách, revec) je nutné hrncem před otevřením lehce potřást, aby se zabránilo vystříknutí obsahu.
- Před každým použitím se ujistěte, že ventily nejsou ucpané.
- Tlakový hrnc se nesmí používat k fritování potravin v oleji pod tlakem.
- Při manipulaci s bezpečnostními systémy se omezte na úkony uvedené v kapitole Mytí a údržba.
- Používejte výhradně originální díly TEFAL určené pro Váš model. To platí zejména pro hrnc a pokličku.
- Jelikož alkoholové výpary jsou mimořádně hořlavé, je nutné tlakový hrnc při přípravě pokrmů s obsahem alkoholu zvláště pečlivě sledovat.
- Potravinu se nesmějí v tlakovém hrnci skladovat, a to ani před jejich přípravou ani po ní.
- Před otevřením pokličky se ujistěte, že ventil už není pod tlakem.

Tyto pokyny dobře uschovejte.

Schematický nákres

A - regulátor varu
 B - výstup páry
 C - dlouhé držadlo pokličky
 D - bezpečnostní ventil
 E - ukazatel tlaku
 F - tlačítko pro odblokování
 G - ukazatel polohy regulátoru varu

H - kruhové těsnění pokličky*
 I - napařovací koš*
 J - trojnožka*
 K - dlouhé držadlo hrnce
 L - hrnec
 M - krátké držadlo hrnce

*podle modelu

1 - Vlastnosti

Průměr dna hrnce – reference

Objem	Ø		Model z	
	vnitřní průměr hrnce	průměr dna hrnce	Classic	Vitaly
4,5 L	22 cm	18 cm	P20506	P20706
6 L	22 cm	18 cm	P20507	P20707
8 L	25 cm	20 cm	P20514	P20714
10 L	25 cm	20 cm	P20515	P20715

Modely řady Classic a Vitaly mají maximální provozní tlak 80 kPa a maximální bezpečnostní tlak 140 kPa.

Vhodné zdroje tepelné energie



Tlakové hrnce Classic a Vitaly jsou vhodné pro všechny typy vařičů i pro indukční varné desky.

■ Při použití elektrických varných plotýnek je nutné dbát na to, že jejich průměr by měl být stejně velký nebo menší než průměr dna tlakového hrnce.

■ Při použití sklokeramických varných desek musí být dno hrnce čisté a bez jakýchkoli zbytků.

■ Při použití plynového sporáku je třeba zvolit takovou velikost plamene, aby nezasahoval přes okraj dna tlakového hrnce.

Příslušenství TEFAL

■ Pokud je nutné vyměnit jiné díly nebo pokud je nutná oprava, obraťte se prosím na servisní místo TEFAL.

■ Použít se smí pouze originální náhradní díly TEFAL vhodné pro příslušný model.

2 - Otevření tlakového hrnce

■ Jednou rukou pevně uchopte krátké držadlo hrnce (**K**) a druhou rukou uchopte držadlo pokličky (**C**). Palcem odsuňte tlačítko pro odblokování (**F**) na stranu – **obr. 1.**

■ Nechte palec na tlačítku na odblokování, otočte pokličkou proti směru hodinových ručiček, až se otevře, a zdvihnete ji – **obr. 2.**

3 - Uzavření tlakového hrnce

■ Nasad'te pokličku rovně na hrnec a dbejte na to, aby se oba trojúhelníčky na pokliče a na držadle hrnce (**K**) nacházely proti sobě – **obr. 3.**

■ Otočte pokličkou ve směru hodinových ručiček, až slyšitelně zapadne – **obr. 4.**

□ Pokud poklička nejde zavřít, zkontrolujte, jestli je tlačítko na odblokování (**F**) zasunuto dozadu. Pokud ne, zasuňte je palcem dozadu.

4 - Minimální náplň

■ Vždy přidejte minimální množství tekutiny, alespoň 25 cl (1 šálek).

Vaření v páře

■ Minimální množství tekutiny činí 75 cl (3 – 4 šálky).

■ Postavte napařovací nebo vitamínový koš na trojnožku (podle modelu) – **obr. 5.**

5 - Maximální náplň

■ Tlakový hrnec nikdy neplňte více než do 2/3 výšky hrnce – **obr. 6.**

Pro některé potraviny

■ Při přípravě potravin, které vařením nabývají, jako je rýže, luštěniny nebo kompoty, se hrnec smí naplnit pouze do poloviny – **obr. 7.**

6 - Použití regulátoru varu (A)

Sejmutí regulátoru varu

■ Před sejmutím regulátoru varu (A) nechte přístroj vychladnout.

■ Zatlačte na střední část regulátoru varu a současně jím otočte do polohy **0** ukazatele polohy (G) – **obr. 8.**

■ Vyndejte regulátor varu.

Opětne nasazení regulátoru varu

■ Nasad'te regulátor varu tak, aby se **0** nacházela proti symbolu (G).

■ Zatlačte na střední část regulátoru varu a otočte jím na požadovanou polohu.

Model Classic	Model Vitaly
 	 

Vaření choulostivých potravin a vaření šetrné k vitamínům

■ Nastavte piktogram na regulátoru varu (A) na symbol  resp.  * ukazatele polohy (G).

Vaření masa a rozmrazování

■ Nastavte piktogram na regulátoru varu (A) na symbol  resp.  * ukazatele polohy (G).

Vaření v páře

■ Nastavte piktogram na regulátoru varu (A) na symbol  ukazatele polohy (G).

Pro model Vitaly:

□ **Jedinečný systém patentovaný TEFALem (vitamínový koš), který Vám umožňuje:**

□ *optimální uchování vitamínů.*

□ *vaření v páře rychlejší než v obvyklém tlakovém hrnci.*

7 - První použití

■ Naplňte hrnec do 2/3 vodou.

■ Postavte napařovací koš na dno hrnce a postavte na něj trojnožku.

■ Uzavřete tlakový hrnec.

■ Nastavte regulátor varu (A) na  resp.  *.

■ Postavte tlakový hrnec na zdroj tepelné energie – vařič nastavený na nejvyšší stupeň.

■ Jakmile z ventilu začne vystupovat pára, ztlumte vařič a nechte vodu vařit po dobu 15 minut.

■ Po uplynutí 15 minut vařič vypněte.

■ Podržte tlakový hrnec pod tekoucí studenou vodou.

■ Jakmile ukazatel tlaku (E) klesne, není už tlakový hrnec pod tlakem. Nastavte regulátor varu (A) na . Nyní můžete hrnec otevřít.

■ Opláchněte tlakový hrnec vodou a utřete jej.

□ *Poznámka: Výskyt skvrn uvnitř hrnce není známkou oxidace kovu. Jedná se o vápenné usazeniny (vodní kámen), které lze odstranit drsnou houbičkou a trochou zředěného octa.*

8 - Před vařením

■ Před každým použitím sejmete regulátor varu (A) (viz bod 6) a pohledem proti jasnému světlu se ujistěte, že výstup páry (B) není ucpaný. Případně jej vyčistěte párátkem – **obr. 9.**

■ Nasad'te regulátor varu (A) do polohy, kterou předpokládá Váš recept.

■ Postavte tlakový hrnec na vařič nastavený na nejvyšší stupeň.

9 - Během vaření

■ Vaření započalo, jakmile pára souvisle uniká regulátorem varu (A) a vydává při tom slyšitelné pískání. Nyní vařič ztlumte.

■ Doba vaření uvedená v receptu se měří od tohoto okamžiku.

■ Na konci doby vaření vařič vypněte.

10 - Na konci vaření

Redukce tlaku

■ Po vypnutí zdroje tepelné energie máte dvě možnosti:

□ **Pomalé redukování tlaku:** Nastavte regulátor varu (A) do polohy .

Jakmile ukazatel tlaku (E)

klesne, tlakový hrnec už není pod tlakem.

*podle modelu

□ **Rychlé redukování tlaku:** Podržte tlakový hrnec pod tekoucí studenou vodou. Jakmile ukazatel tlaku (**E**) klesne, tlakový hrnec už není pod tlakem. Nastavte regulátor varu (**A**) do polohy .

■ Nyní můžete hrnec otevřít.

11 - Mytí a údržba

■ Sledujte pokyny k mytí a údržbě Vašeho přístroje po každém použití, abyste zajistili jeho funkčnost.

■ Myjte hrnec a koš po každém použití vlažnou vodou a přípravkem na mytí nádobí.

 **Nikdy nepoužívejte chlorovou vodu nebo čisticí prostředky obsahující chlór.**

Mytí vnitřku hrnce

■ Vnitřek hrnce myjte houbičkou s drsným povrchem.

■ Vnější stranu hrnce myjte houbičkou.

□ *Hrnec a koš lze mýt v myčce nádobí.*

■ Když se vnitřek hrnce mléčně zabarví, vyčistěte jej octem nebo speciálním čisticím prostředkem na ušlechtilou ocel.

Mytí pokličky

■ Pokličku myjte pod tekoucí vlažnou vodou houbičkou a přípravkem na mytí nádobí.

■ Pokličku nelze mýt v myčce nádobí.

Čištění kruhového těsnění pokličky

■ Kruhové těsnění (**H**) a drážku pro vložení kruhového těsnění čistěte po každém použití.

■ Při vkládání kruhového těsnění se řiďte obrázky – **obr. 11 – 12**

Čištění regulátoru varu (**A**)

■ Sejměte regulátor varu (**A**): viz oddíl 6.

■ Vyčistěte regulátor varu (**A**) pod tekoucí vodou – **obr. 13**.

Čištění výstupu páry uvnitř pokličky

■ Sejměte regulátor varu (**A**).

■ Pohledem proti jasnému světlu se ujistěte, že výstup páry není ucpaný ani znečištěný. Případně jej vyčistěte párátkem – **obr. 9**.

Čištění bezpečnostního ventilu (**D**)

 **Bezpečnostní ventil nikdy neodstraňujte.**

■ Bázi bezpečnostního ventilu na vnitřní straně pokličky propláchněte pod tekoucí vodou.

■ Zkontrolujte jeho správné fungování lehkým tlakem na klapku. Musí být možné zatlačit ji bez odporu – **obr. 14**.

Uskladnění tlakového hrnce

■ Položte pokličku na hrnec vzhůru nohama.

Pokyny k použití

1 – Pára vycházející z regulátoru je velmi horká.

2 – Jakmile ukazatel tlaku vystoupí, hrnec už nelze otevřít.

3 – Tlakový hrnec, stejně jako všechny kuchyňské přístroje, nenechávejte při používání nikdy bez dozoru, zejména tehdy, když jsou v blízkosti dětí.

4 – Pozor, proud páry je velmi horký.

5 – K přenášení hrnce vždy použijte držadla.

6 – V tlakovém hrnci neuchovávejte potraviny. Nikdy nepoužívejte chlorovou vodu nebo čisticí prostředek s obsahem chlóru.

7 – Pokličku tlakového hrnce nelze mýt v myčce nádobí. Pokličku nikdy neponořujte do vody.

8 – Jednou za rok vyměňte kruhové těsnění.

9 – Před mytím nechte tlakový hrnec vychladnout a úplně jej vyprázdněte.

10 – Po 10 letech byste měli dát svůj tlakový hrnec zkontrolovat do servisu TEFAL.

TEFAL má odpověď na Vaše otázky

1 – Když poklička neuzavírá:

■ Zkontrolujte, že tlačítko pro odblokování (F) je zasunuté dozadu.

2 – Když byl tlakový hrnec zahřát bez předchozího přidání tekutiny:

■ Dejte svůj tlakový hrnec zkontrolovat v servisu TEFAL.

3 – Když se ukazatel tlaku nezvedá a během vaření nevychází z ventilu pára:

■ V prvních minutách je to normální.

■ Když ani potom nevychází pára, zkontrolujte, jestli:

- je zdroj tepelné energie zapnutý na dostatečně vysoký stupeň, a případně jej nastavte na vyšší stupeň.

- je v hrnci dost tekutiny.

- je regulátor varu v poloze  resp.  nebo  resp. *.

- je tlakový hrnec správně uzavřen.

- kruhové těsnění nebo okraj hrnce nejsou poškozené.

4 – Když se ukazatel tlaku zvedl a během vaření z ventilu nevystupuje pára:

■ Podržte tlakový hrnec pod tekoucí studenou vodou.

■ Vyčistěte regulátor varu a výstup páry – **obr. 9** a zkontrolujte klapku bezpečnostního ventilu, která se musí dát bez problémů zatlačit – **obr. 14**.

5 – Když mezi okrajem pokličky a okrajem hrnce uniká pára, zkontrolujte:

■ jestli je poklička správně uzavřená.

■ jestli je správně vložené kruhové těsnění.

■ jestli kruhové těsnění nevypukuje vady. Případně je

vyměňte.

■ jestli poklička, kruhové těsnění, bezpečnostní ventil a regulátor nejsou zašpiněné.

■ řádný stav okraje hrnce.

6 – Když se aktivuje jeden z bezpečnostních systémů (bezpečnostní ventil nebo kruhové těsnění):

■ Vypněte zdroj tepelné energie.

■ Nechte tlakový hrnec vychladnout.

■ Otevřete hrnec. Zkontrolujte a vyčistěte regulátor varu, kuliček regulátoru varu, bezpečnostní ventil a kruhové těsnění.

7 – Když se Vám nedaří sejmout pokličku:

■ Zkontrolujte, jestli ukazatel tlaku klesl.

■ Pokud ne: Zredukujte tlak, případně podržte tlakový hrnec pod tekoucí studenou vodou, aby se ochladil.

8 – Když se potraviny v hrnci dostatečně neuvaří nebo naopak připalují, zkontrolujte:

■ dobu vaření.

■ výkon zdroje tepelné energie.

■ řádné nastavení regulátoru varu.

■ množství tekutiny.

9 – Když se v hrnci připálily potraviny:

■ Nechte hrnec po nějakou dobu namočený a potom jej umyjte.

■ Nikdy nepoužívejte chlorovou vodu nebo čisticí prostředky s obsahem chlóru.

Bezpečnostní pokyny

Váš tlakový hrnec má několik bezpečnostních zařízení. Dvě z nich chrání před přetlakem:

- **První pojistka:** bezpečnostní ventil (**D**) při přetlaku umožní páře unikat stranou – **obr. 15**.
- **Druhá pojistka:** při přetlaku může pára unikat kruhovým těsněním (**H**) mezi pokličkou a hrncem – **obr. 16**.

Pokud se jeden z těchto bezpečnostních systémů aktivuje:

- Vypněte zdroj tepelné energie.
 - Nechte tlakový hrnec vychladnout.
 - Otevřete pokličku.
 - Zkontrolujte a vyčistěte regulátor varu (**A**), výstup páry (**B**), bezpečností ventil (**D**) a kruhové těsnění (**H**).
-

Záruka

■ Váš nový tlakový hrnec TEFAL má záruku 10 let. Záruka kryje tyto případy:

- Škody, které jsou zaviněné strukturou kovu výrobku.
- Předčasné škody na základním kovu, pokud byl tlakový hrnec používán podle návodu k obsluze.

■ Záruka nekryje:

- Škody, které zavinila nesprávná manipulace (nárazy, upuštění na zem, rozpálení v troubě).

- opotřebené díly: kruhové těsnění, držadla, koš.

■ Tuto záruku smí udělit pouze servisní místo TEFAL.

■ Vám nejbližší servis TEFAL naleznete v seznamu servisů.

3 výtečné recepty

pro tlakové hrnce Classic a Vitaly

Ryba

Filety z mníka mořského s citrusy

Pro 4 osoby

Příprava: 25 minut

Doba vaření:



7 minut



5 minut

4 kousky mníka mořského po 150 g, 1 grapefruit, 1 pomeranč, šťáva z 1 limetky, 2 rajčata, 1 cibule, 2 nadrobno nakrájené šalotky, 60 g másla, 1 sklenka suchého bílého vína, několik lístků estragonu, sůl, pepř.

Rajčata nakrájejte na plátky. Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na velmi tenké plátky.

Vyfiletujte čtvrtky grapefruitu a pomeranče, šťávu při tom zachytávejte do misky. Připravte si 4 kusy alobalu a na každý položte doprostřed lehce přes sebe tři plátky rajčat. Na ně rozložte nakrájenou cibuli a šalotku, posypte lístky estragonu a na toto zeleninové lůžko položte kousky mníka mořského. Zdvihněte okraje kusů alobalu tak, abyste vytvořili misku. Do každé misky přidejte 1 polévkovou lžici bílého vína a 2 polévkové lžice šťávy z pomeranče a grapefruitu. Ochutťte pár kapkami limetkové šťávy, solí a pepřem.

Na každý kus masa položte 1 čtvrtku grapefruitu, 2 čtvrtky pomeranče a 15 g čerstvého másla. Balíky dobře uzavřete a opatrně je vložte do napařovacího koše. Do tlakového hrnce vlijte 70 cl vody. Postavte napařovací koš na trojnožku a dejte přitom pozor na to, aby se nedostal do kontaktu s vodou. Uzavřete tlakový hrnec. Jakmile ventil začne pískat, ztlumte zdroj tepelné energie. Nechte balíčky vařit v páře po udanou dobu. Před otevření postavte tlakový hrnec do studené vody, aby se ochladil.

Vyjměte napařovací koš z tlakového hrnce a opatrně položte na každý talíř jednu balíku s mníkem mořským. Balíky otevřete nůžkami. Jako příloha se hodí avokádový salát.

Ryba & zelenina

Vepřové s hrachem a rajčaty

Podávejte s horkou rýží.

Pro 5 osob

Příprava: 15 minut

Doba vaření:



30 minut



25 minut

2 kg umytého hrachu, 500 g vepřového masa nakrájeného na kostky, 3 mrkve, 1 1/2 kg čerstvých rajčat, 4 stroužky česneku, sůl, pepř, 1/2 sklenice rostlinného oleje, 3 sklenice vody, svazek koriandru.

Oloupejte rajčata, nakrájejte je a rozmixujte tyčovým mixérem. Maso opečte v tlakovém hrnci. Tlakový hrnec uzavřete. Jakmile ventil začne pískat, ztlumte zdroj tepelné energie a vařte maso po dobu 20 minut. Potom maso vyjměte a hrnec umyjte. Nyní do hrnce vložte mrkev, hrách a olej, postavte jej na vařič a cca. 5 minut zeleninu míchejte. Přidejte rajčata, česnek, koriandr a vodu a tlakový hrnec uzavřete. Jakmile ventil začne pískat, ztlumte zdroj tepelné energie a vařte po dobu 15 minut.

Plněné zelné listy

Pro 5 osob

Příprava: 30 minut

Doba vaření:



15 minut



vitamin

12 minut

1 hlávka zelí (cca 1 1/2 kg), 1/4 šálku oleje, 8 oloupaných a nasekaných stroužků česneku, šťávu z půlky citrónu, 1 velká lžíce rajčatového protlaku, 1 kávová lžička sušené máty
Náplň: 1 1/2 sklenice rýže, 1/2 kg mletého masa, sůl, pepř.

Zhlávky zelí odkrojte kořen a hlávku rozeberte na jednotlivé listy. Povařte je ve vodě po dobu 1 minuty a potom je rozkrájejte na středně velké kusy. Připravte náplň a zelné listy naplňte: položte je naplocho, do středu dejte náplň a listy zaviňte nebo složte.

Naplňené zelné listy vložte do tlakového hrnce a přilijte olej. Rajčatový protlak rozpustíte ve 3 sklenicích vody, přidejte česnek a sušenou mátu a směs přelijte přes naplněné zelné listy. Uzavřete tlakový hrnec. Jakmile ventil začne pískat, ztlumte zdroj tepelné energie a nechte vše vařit po dobu 15 minut.

Potom v hrnci zredukujte tlak a otevřete jej. Vyjměte plněné zelné listy, přelijte přes ně omáčku a podávejte s jogurtem.

Tabulka dob vaření zeleniny

Čerstvá zelenina



Artyčoky	- vaření v páře	18 minut	16 minut
	- Vaření	15 minut	15 minut
Květák	- Vaření	3 minut	3 minut
Brokolice	- vaření v páře	3 minut	3 minut
Žampiony			
nakrájené na plátky	- vaření v páře	1 minut	1 minut
celé	- Vaření	1 minut 30	1 minut 30
Čekanka	- Vaření v páře	1 minut 30	1 minut 30
Hrách	- Vaření v páře	10 minut	10 minut
Zelené fazolky			
(luštěnina)	- Vaření	45 minut	45 minut
Zelené fazolky	- Vaření	7 minut	6 minut
Hrášek			
(luštěnina)	- Vaření	10 minut	10 minut
Brukev zelná			
nakrájená na plátky	- Vaření v páře	6 minut	6 minut
listy	- Vaření v páře	7 minut	7 minut
Fazole napůl usušené	- Vaření	20 minut	20 minut
Brambory nakrájené na kousky			
	- Vaření v páře	10 minut	7 minut
	- Vaření	6 minut	6 minut
Mrkev	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Dýně (pyré)	- Vaření v páře	8 minut	8 minut
Pór	- Vaření v páře	2 minut 30	2 minut 30
Ředkvičky	- Vaření v páře	7 minut	5 minut
	- Vaření	6 minut	6 minut
Rýže	- Vaření	7 minut	7 minut
Růžičková kapusta	- Vaření v páře	7 minut	7 minut
Červená řepa	- Vaření v páře	20 - 30 minut	16 - 24 minut
Celer	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
	- Vaření	10 minut	10 minut
Chřest	- Vaření	5 minut	5 minut
Špenát	- Vaření v páře	5 minut	4 minut
	- Vaření	3 minut	3 minut
Hrách suchý			
(luštěnina)	- Vaření	14 minut	14 minut
Pšenice	- Vaření	15 minut	15 minut
Cuketa	- Vaření v páře	6 minut 30	5 minut
	- Vaření	2 minut	2 minut

Mražená zelenina



Srdíčka artyčoků	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Brokolice	- Vaření v páře	3 minut	3 minut
Květák	- Vaření v páře	5 minut	4 minut
Fazolové lusky	- Vaření v páře	8 minut	6 minut
Žampiony	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Hrách	- Vaření v páře	4 minut	4 minut
Ploché fazole	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Celé malé karotky	- Vaření v páře	10 minut	8 minut
Zelené fazolky	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Nakrájená na kousky			
Mrkev	- Vaření v páře	6 minut	5 minut
Nakrájený na kousky			
Pórek	- Vaření v páře	24 minut	20 minut
Růžičková kapusta	- Vaření v páře	6 minut	6 minut
Špenát (listový)	- Vaření v páře	9 minut	7 minut
Bílé fazole	- Vaření v páře	12 minut	10 minut
Cukety	- Vaření v páře	11 minut	8 minut

Dôležité bezpečnostné pokyny

Prečítajte si všetky pokyny a v prípade pochybností nahliadnite do návodu na obsluhu.

- Ak sú nablízku deti, nesmú sa tlakové hrnce, tak ako všetky ostatné hrnce na varenie, nikdy používať bez dozoru.
- Tlakový hrniec nikdy nevkladajte do predhriatej rúry na pečenie.
- Pri prenášaní tlakového hrnca pod tlakom buďte maximálne opatrný. Nikdy sa nedotýkajte horúcich vonkajších plôch a hrniec chytajte len za rukoväť a gombíky. V prípade potreby použite kuchynské rukavice.
- Tlakový hrniec sa smie používať výlučne na stanovené účely.
- Pri používaní tlakového hrnca vzniká pretlak. Pri neodbornom používaní môže dôjsť k obareniu. Pred použitím sa uistite, že tlakový hrniec je riadne zaistený.
- Tlakový hrniec sa v žiadnom prípade nesmie otvárať násilím. Uistite sa, že došlo k odstráneniu pretlaku vnútri hrnca.
- Tlakový hrniec sa nesmie uvádzať do prevádzky bez predchádzajúceho pridania tekutiny. Pri nedodržaní môžu vzniknúť závažné poškodenia.
- Používajte výlučne sporákové platne a varné plochy vhodné pre tlakové hrnce.
- Tlakový hrniec nikdy nenapĺňajte viac než do dvoch tretín. Pri príprave pokrmov zväčšujúcich svoj objem, ako napr. ryža, strukoviny alebo kompóty, sa hrniec smie naplniť len do polovice.
- Po príprave mäsa potiahnutého kožou, ktorá sa v dôsledku pôsobenia tlaku nafukuje (napr. teľací jazyk), sa mäso nesmie napichovať, kým je koža nafúknutá, mohli by ste sa obariť. Mäso preto napichnite pred prípravou.
- Pri príprave múčnatých potravín (hrach, rebarbora) sa pred otvorením veka musí hrncom mierne potriasť, aby sa zabránilo vystreknutiu obsahu.
- Pred každým použitím sa uistite, že ventily nie sú upchané.
- Tlakový hrniec sa nesmie používať na fritovanie potravín s olejom pod tlakom.
- Pri manipulácii s bezpečnostnými systémami sa obmedzte na činnosti uvedené v kapitolách Udržba a Čistenie.
- Používajte výlučne originálne diely TEFAL určené pre váš model. Týka sa to najmä hrnca a veka.
- Keďže sú alkoholové pary mimoriadne horľavé, musíte pri príprave jedál s obsahom alkoholu na tlakový hrniec obzvlášť dôkladne dozerať.
- Potraviny sa pred úpravou ani po nej nesmú v tlakovom hrnci uschovávať.
- Pred odistením veka sa uistite, že ventil už nie je pod tlakom.

Tieto pokyny uschovajte

Schematický nákres

A - regulátor dusenia
B - výstup pary
C - dlhá rukoväť veka
D - poistný ventil
E - ukazovateľ tlaku
F - odisťovací gombík
G - ukazovateľ polohy regulátora dusenia

H - tesniaci krúžok veka
I - parná vložka
J - trojnožka*
K - dlhá rukoväť hrnca
L - hrniec
M - krátka rukoväť hrnca

*v závislosti od modelu

1 - Vlastnosti

piemier dna hrnca – referencie

objem	Ř vnútra hrnca	Ř dna hrnca	model z ušľachtilej ocele Classic	Vitaly
4,5 L	22 cm	18 cm	P20506	P20706
6 L	22 cm	18 cm	P20507	P20707
8 L	25 cm	20 cm	P20514	P20714
10 L	25 cm	20 cm	P20515	P20715

Modely série Classic a Vitaly majú maximálny prevádzkový tlak 80 kPa a maximálny bezpečnostný tlak 140 kPa.

Vhodné zdroje tepla



Tlakový hrniec Classic a Vitaly je vhodný na všetky sporákové platne a indukčné varné plochy.

■ Pri používaní elektrických sporákových platní treba dbať na to, aby ich priemier bol rovnako veľký alebo menší, ako je priemier dna tlakového hrnca.

■ Pri používaní na sklokeramických varných plochách musí byť dno hrnca čisté a bezo zvyškov.

■ Pri používaní plynového sporáka treba zabrániť tomu, aby plynový plameň presahoval okraj tlakového hrnca.

Príslušenstvo TEFAL

■ Ak treba vymeniť iné diely, alebo ak je nevyhnutná oprava, obráťte sa na servisné stredisko TEFAL.

■ Používať sa smú len originálne náhradné diely TEFAL vhodné pre príslušný model.

2 - Odistenie

■ Uchopte jednou rukou krátku rukoväť hrnca (K) a do druhej vezmite rukoväť veka (C). Palcom odsuňte nabok odisťovací gombík (F) - obr. 1.

■ Palec nechajte priložený na odisťovacom gombíku, otáčajte veko proti smeru hodinových ručičiek, až kým sa neodistí a potom ho nadvihnite - obr. 2

3 - Zaistenie

■ Veko nasadíte rovno na hrniec a dávajte pozor, aby sa oba trojuholníky na veku a na rukováti hrnca (K) nachádzali oproti sebe - obr. 3

■ Otáčajte veko v smere hodinových ručičiek, až kým počuteľne nezapadne - obr. 4

□ Ak sa veko nedá zavrieť, skontrolujte, či je odisťovací gombík (F) posunutý smerom dozadu. Ak nie, posuňte ho palcom smerom dozadu.

4 - Minimálne množstvo náplne

■ Vždy pridajte minimálne množstvo tekutiny, aspoň 25 cl (1 šálka).

Pri dusení v pare

■ Minimálne množstvo náplne je 75 cl (3 - 4 šálky).

■ Parnú vložku alebo vitamínový košík položte na určenú trojnožku (v závislosti od modelu) - obr. 5

5 - Maximálne množstvo náplne

■ Tlakový hrniec nikdy nenapĺňajte viac než do dvoch tretín výšky hrnca - obr. 6

Pre určité potraviny

■ Pri príprave pokrmov zväčšujúcich svoj objem, ako napr. ryža, strukoviny alebo kompóty, sa hrniec smie naplniť len do polovice - **obr. 7**

6 - Použitie regulátora dusenia (A)

Odobratie regulátora dusenia

■ Pred odobratím regulátora dusenia (A) nechajte prístroj ochladieť.

■ Zatlačte na strednú časť regulátora dusenia a zároveň ho otočte do polohy 0 ukazovateľa polohy (G) - **obr. 8**

■ Odoberte regulátor dusenia.

Opätovné nasadenie regulátora dusenia

■ Regulátor dusenia nasadíte tak, aby sa 0 prekryvala so symbolom (G).

■ Zatlačte na strednú časť regulátora dusenia a otočte ho do zvolenej polohy.

Model Classic	Model Vitaly
 	 

Dusenie citlivých potravín a dusenie so zachovaním vitamínov

■ Piktogram na regulátore dusenia (A) nastavte na symbol , resp.  * ukazovateľa polohy (G).

Dusenie mäsa a rozmrazovanie

■ Piktogram na regulátore dusenia (A) nastavte na symbol , resp.  * ukazovateľa polohy (G).

Vypúšťanie pary

■ Piktogram na regulátore dusenia (A) nastavte na symbol  ukazovateľa polohy (G).

Pre model Vitaly:

□ **Jedinečný systém patentovaný spoločnosťou TEFAL (vitamínový košík), ktorý vám umožňuje:**

- Optimálne zachovanie vitamínov.
- Rýchlejšie dusenie s využitím pary než v bežnom tlakovom hrnci.

7 - Prvé použitie

■ Hrniec naplníte do dvoch tretín vodou.

■ Parnú vložku položte na dno hrnca a do nej postavte trojnožku.

■ Zaistite tlakový hrniec.

■ Regulátor dusenia (A) nastavte na , resp.  *.

■ Tlakový hrniec postavte na zdroj tepla zapnutý na najvyšší stupeň.

■ Keď z ventilu začne unikať para, prepnite zdroj tepla na nižší stupeň a vodu nechajte vriť 15 minút.

■ Po uplynutí 15 minút zdroj tepla vypnite.

■ Tlakový hrniec podržte pod tečúcou studenou vodou.

■ Keď hodnota na ukazovateli tlaku (E) klesne, nie je už tlakový hrniec pod tlakom. Regulátor dusenia (A) nastavte na . Teraz môžete hrniec otvoriť.

■ Tlakový hrniec vypláchnite vodou a osušte ho.

□ *Poznámka: Výskyt škvrín vnútri hrnca nie je príznakom oxidácie kovov. Ide skôr o vápenné usadeniny, ktoré sa dajú odstrániť pomocou hubky na drhnutie a malého množstva zriedeného octu.*

8 - Pred dusením

■ ■ Pred každým použitím odoberte regulátor dusenia (A) (pozri odsek 6) a na svetle sa uistite, že výstup pary (B) nie je upchaný. V prípade potreby ho vyčistite špáradlom - **obr. 9**.

■ Regulátor dusenia (A) nasadíte do príslušnej polohy v závislosti od receptu.

■ Tlakový hrniec postavte na zdroj tepla zapnutý na najvyšší stupeň.

9 - Počas dusenia

■ Proces dusenia nastáva vtedy, keď para neustále unika cez regulátor dusenia (A), pričom vydáva počuteľné pískanie. Vtedy prepnete sporák na nižší stupeň.

■ Doba dusenia uvádzaná v knihe receptov sa meria od tejto chvíle.

■ Po ukončení doby dusenia sporák vypnite.

10 - Po ukončení dusenia

Vypúšťanie pary

■ Po vypnutí sporáka sú dve možnosti:

□ **Pomalé znižovanie tlaku:** Regulátor dusenia (A) nastavte na polohu .

Keď hodnota na ukazovateli

tlaku (E) klesne, nie je už tlakový hrniec pod tlakom.

□ **Rýchle znížovanie tlaku:** Tlakový hrniec podržte pod tečúcou studenou vodou. Keď hodnota na ukazovateli tlaku (E) klesne, nie je už tlakový hrniec pod tlakom. Regulátor dusenia (A) nastavte na polohu .

■ Teraz môžete hrniec otvoriť.

11 - Čistenie a údržba

■ Riad'te sa pokynmi na čistenie a údržbu prístroja po každom použití, aby ste zabezpečili jeho funkčnosť.

■ Hrnec a vložku očistite po každom použití vlažnou vodou a prostriedkom na umývanie.

 **Nikdy nepoužívajte chlórúvú vodu alebo čistiace prostriedky s obsahom chlóru.**

Čistenie vnútra hrnca

■ Vnútro hrnca čistite pomocou hubky na drhnutie.

■ Vonkajšok hrnca čistite pomocou hubky.

□ *Hrnec a vložka sú odolné proti umývaniu v umývačke riadu.*

■ Keď vnútro hrnca nadobudne mliečne sfarbenie, vyčistite ho octom alebo špeciálnym prostriedkom na čistenie ušľachtilej ocele.

Čistenie veka

■ Veko čistite pod tečúcou vlažnou vodou hubkou a prostriedkom na umývanie.

■ Veko nie je odolné proti umývaniu v umývačke riadu.

Čistenie tesniaceho krúžku veka

■ Tesniaci krúžok (H) a drážku na vkladanie tesniaceho krúžku očistite po každom použití.

■ Pri vkladaní tesniaceho krúžku využite obrázky - obr. 11 - 12

Čistenie regulátora dusenia (A)

■ Odoberte regulátor dusenia (A): pozri odsek 6.

■ Regulátor dusenia (A) očistite pod tečúcou vodou - obr. 13

Čistenie výstupu pary vnútri veka

■ Odoberte regulátor dusenia (A).

■ Uistite sa na svetle, že výstup pary nie je upchaný ani znečistený. V prípade potreby ho vyčistite špáradlom - obr. 9

Čistenie poistného ventilu (D)

 **Poistný ventil nikdy neodstraňujte.**

■ Základ poistného ventilu na vnútornej strane veka opláchnite pod tečúcou vodou.

■ Skontrolujte riadne fungovanie miernym tlakom na klapku, ktorá sa musí dať bez odporu zatlačiť - obr. 14

Uskladnenie tlakového hrnca

■ Veko položte opačne na hrniec.

Pokyny pre užívateľ'a

1 - Para unikajúca z regulátora dusenia je veľ'mi horúca.

2 - Keď údaj na ukazovateli tlaku stúpne, nedá sa už tlakový hrniec otvoriť.

3 - Tlakový hrniec nenechávajte tak ako všetky kuchynské prístroje počas používania nikdy bez dozoru, najmä ak sú v blízkosti detí.

4 - Pozor, prúd pary je veľ'mi horúci.

5 - Na prenášanie hrnca používajte vždy rukoväť.

6 - V tlakovom hrnci neuschovávajúte žiadne potraviny. Nikdy nepoužívajte chlóróvú vodu alebo čistiacie prostriedky s obsahom chlóru.

7 - Veko tlakového hrnca nie je odolné proti umývaniu v umývačke riadu. Veko nikdy nedávajte namáčať do vody.

8 - Tesniaci krúžok raz do roka vymeňte.

9 - Tlakový hrniec nechajte pred čistením ochladiť a úplne ho vyprázdnite.

10 - Po 10 rokoch by ste mali tlakový hrniec odovzdať na kontrolu v servisnom stredisku TEFAL.

TEFAL má odpoveď na vaše otázky

1 - Keď sa veko prestane zatvárať:

■ Skontrolujte, či odist'ovací gombík (F) nie je posunutý smerom dozadu.

2 - Keď sa tlakový hrniec zahriale bez predchádzajúceho pridania tekutiny:

■ Odovzdajte tlakový hrniec na kontrolu v servisnom stredisku TEFAL.

3 - Keď údaj na ukazovateli tlaku nestúpa a počas dusenia neuniká z ventilu para:

■ Počas prvých minút je to normálne.

■ Ak ani potom neuniká para, skontrolujte:

- či je na sporáku nastavený dostatočne vysoký stupeň a v prípade potreby ho prepnite na vyšší stupeň.

- či je v hrnci dostatočné množstvo tekutiny.

- či je regulátor dusenia v polohe , resp.

 alebo , resp.  *.

- či je tlakový hrniec riadne uzavretý.

- či nie je poškodený tesniaci krúžok alebo okraj hrnca.

4 - Keď údaj na ukazovateli stúpol a počas dusenia neuniká z ventilu para:

■ Tlakový hrniec podržte pod tečúcou studenou vodou.

■ Očistite regulátor dusenia a výstup pary - **obr. 9** a skontrolujte klapku poistného ventilu, ktorá sa musí dať bez problémov zatlačiť - **obr. 14**

5 - Ak medzi okrajom veka a okrajom hrnca uniká para, skontrolujte nasledovné:

■ či je veko riadne uzavreté.

■ či je tesniaci krúžok správne vložený.

■ Skontrolujte bezchybný stav tesniaceho krúžku. V

prípade potreby ho vymeňte.

■ či nie je znečistené veko, tesniaci krúžok, poistný ventil a regulátor dusenia.

■ Skontrolujte náležitý stav okraja hrnca.

6 - Keď sa aktivuje niektorý z bezpečnostných systémov (poistný ventil alebo tesniaci krúžok):

■ Vypnite sporák.

■ Tlakový hrniec nechajte ochladiť.

■ Otvorte hrniec. Skontrolujte a očistite regulátor dusenia, kolík regulátora dusenia, poistný ventil a tesniaci krúžok.

7 - Keď sa veko nedá otvoriť:

■ Skontrolujte, či klesol údaj na ukazovateli tlaku.

■ Ak nie: Vypustite paru a v prípade potreby podržte tlakový hrniec kvôli ochladeniu pod tečúcou studenou vodou.

8 - Keď pokrm nie je podusený alebo je pripálený, skontrolujte nasledovné:

■ dobu dusenia.

■ výkon sporáka.

■ správnosť nastavenia regulátora dusenia.

■ množstvo tekutiny.

9 - Keď je pokrm v hrnci pripálený:

■ Hrnec na dlhší čas namočte a potom ho vypláchnite.

■ Nikdy nepoužívajte chlóróvú vodu alebo čistiacie prostriedky s obsahom chlóru.

Bezpečnostné pokyny

Váš tlakový hrniec je vybavený viacerými bezpečnostnými zariadeniami. Dve z nich chránia pred pretlakom:

- ☐ **Prvá poistka:** poistný ventil (**D**) umožňuje pri pretlaku bočné unikanie pary - **obr. 15**
- ☐ **Druhá poistka:** pri pretlaku môže para unikať cez tesniaci krúžok (**H**) medzi vekom a hrncom - **obr. 16**

Ak sa aktivuje jeden z oboch bezpečnostných systémov:

- Vypnite sporák.
- Tlakový hrniec nechajte ochladieť.
- Otvorte veko.
- Skontrolujte a očistite regulátor dusenia (**A**), výstup pary (**B**), poistný ventil (**D**) a tesniaci krúžok (**H**).

Záruka

- Na váš nový tlakový hrniec od firmy TEFAL sa poskytuje desaťročná záruka. Tá zahŕňa nasledujúce prípady:
 - škody vzťahujúce sa na kovovú štruktúru výrobku,
 - predčasné poškodenia základného kovu, pokiaľ sa hrniec na varenie používal v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - škody v dôsledku neodbornej manipulácie (nárazy, spadnutie, zahriatie v rúre;
 - diely podliehajúce opotrebovaniu: tesniaci krúžok, rukoväť, vložka.
- Túto záruku smú udeliť len servisné strediská TEFAL.
- Najbližšie servisné strediská TEFAL nájdete na zozname záručných servisov.

3 chutné recepty

pre tlakový hrniec Classic a Vitaly

Ryby

Filety mieňa morského s citrusovým ovocím

Pre 4 osoby

Príprava: 25 min.

Doba dusenia:



7 Min.



5 Min.

vitamin

4 kúsky mieňa morského po 150 g, 1 grapefruit, 1 pomaranč, šťava z limetky, 2 paradajky, 1 cibuľa, 2 nadrobno pokrúpané šalotky, 60 g masla, 1 pohár suchého bieleho vína, niekoľko lístkov estragónu, soľ, čierne korenie.

Paradajky nakrájajte na plátky. Očistite cibuľu a nakrájajte ju na veľmi tenké plátky.

Vykrojte štvrtinky grapefruitu a pomaranča a pritom zachyťte šťavu.

Pripravte 4 kúsky alobalu a na každý z nich položte tri mierne cez seba posunuté plátky paradajky doprostred štyroch kúskov alobalu. Na ne rozmiestnite trochu nadrobno pokrúpanej cibule a šalotky, celé to posypte lístkami estragónu a na toto ovocné lôžko položte kúsky mieňa morského. Kraje alobalu nadvihnite tak, aby vznikla nádoba. Pridajte 1 polievkovú lyžicu bieleho vína a 2 polievkové lyžice šťavy z grapefruitu a pomaranča. Dochuťte niekoľkými kvapkami šťavy z limetky, soľou a čiernym korením.

Na každý kusok ryby položte 1 štvrtinu grapefruitu, 2 štvrtiny pomaranča a 15 g čerstvého masla. Papiloty riadne uzavrite a opatrne ich položte do parnej vložky.

Do tlakového hrnca nalejte 70 cl vody. Parnú vložku postavte na trojnožku a pritom dávajte pozor, aby neprišla do styku s vodou. Uzavrite tlakový hrniec. Keď ventil začne písať, prepnite na nižší stupeň. Papiloty nechajte dusiť podľa údaju. Pred otvorením ponorte tlakový hrniec kvôli ochladeniu do studenej vody.

Parnú vložku vyberte z tlakového hrnca a na každý tanier opatrne položte 1 papilotu mieňa morského. Papiloty otvorte pomocou nožníc. Vhodnou prílohou je avokádový šalát.

Ryby a zelenina

Bravčové mäso s hráškom a paradajkami

Všetko podávajte s teplou ryžou.

Pre 5 osôb

Príprava: 15 Min.

Doba dusenia:



30 Min.



25 Min.

2 kg umytého hrášku, 500 g bravčového mäsa nakrájaného na kocky, 3 mrkvy, 1 1/2 kg čerstvých paradajok, 4 strúčiky cesnaku, soľ, čierne korenie, 1/2 pohára rastlinného oleja, 3 poháre vody, 1 tobolka koriandru.

Oľúpte a nakrájajte paradajky a popušte ich v mixéri. Mäso poduste v tlakovom hrnci. Uzavrite tlakový hrniec. Keď ventil začne písať, znížte teplotu a mäso nechajte 20 minút dusiť. Vyberte mäso a očistite hrniec. Potom pridajte mrkvu, hrášok a olej, hrniec postavte na sporák a miešajte cca 5 minút. Pridajte paradajky, cesnak, koriander a vodu a uzavrite tlakový hrniec. Keď ventil začne písať, znížte teplotu a všetko nechajte variť 15 minút.

Plnená kapusta

Pre 5 osôb

Príprava: 30 Min.

Doba dusenia:



15 Min.



12 Min.

1 celá hlávka kapusty (cca 1 1/2 kg), 1/4 šálky oleja, 8 očistených a posekaných strúčikov cesnaku, šťava z 1/2 citrónu, 1 veľká lyžica paradajkového pretlaku, 1 čajová lyžička sušenej máty Plnka: 1 1/2 pohára ryže, 1/2 kg mletého mäsa, soľ, čierne korenie.

Odrežte korene kapusty a odlomte jednotlivé lístky. Jednu minútu ich povarte vo vode a potom ich nakrájajte na stredne veľké kúsky. Pripravte plnku a naplňte kapustné lístky, tak že ich rozložíte, doprostred pridáte plnku a lístky zložíte.

Naplnené kapustné lístky vložte do tlakového hrnca a pridajte olej. Paradajkový pretlak rozpustíte v 3 pohároch vody, pridajte cesnak a sušenú mäťu a zmesou polejte plnené kapustné lístky. Uzavrite tlakový hrniec. Keď ventil začne písať, znížte teplotu a všetko nechajte variť 15 minút.

Napokon vypustite paru z hrnca. Vyberte plnené kapustné lístky, polejte ich omáčkou a všetko podávajte s jogurtom.

Tabuľka dôb dusenia zeleniny

Čerstvá zelenina



Artičoky	- Para	18 min.	16 min.
	- Varenie	15 min.	15 min.
Karfiol	- Varenie	3 min.	3 min.
Brokolica	- Para	3 min.	3 min.
Šampiňóny			
nakrájané na plátky	- Para	1 min.	1 min.
v celku	- Varenie	1 min. 30	1 min. 30
Čakanka	- Para	1 min. 30	1 min. 30
Hrášok	- Para	10 min.	10 min.
Fazuľové struky (strukoviny)	- Varenie	45 min.	45 min.
Fazuľové struky	- Varenie	7 min.	6 min.
Zelený hrášok (strukoviny)	- Varenie	10 min.	10 min.
Kel kučeravý			
nakrájaný na plátky	- Para	6 min.	6 min.
lístky	- Para	7 min.	7 min.
Polosuchá fazuľa	- Varenie	20 min.	20 min.
Zemiaky nakrájané na kúsky			
	- Para	10 min.	7 min.
	- Varenie	6 min.	6 min.
Mrkva	- Para	6 min.	5 min.
Tekvica (pyré)	- Para	8 min.	8 min.
Pór	- Para	2 min. 30	2 min. 30
Red'kovka	- Para	7 min.	5 min.
	- Varenie	6 min.	6 min.
Ryža	- Varenie	7 min.	7 min.
Ružičkový kel	- Para	7 min.	7 min.
Cvikla	- Para	20 - 30 min.	16 - 24 min.
Zeler	- Para	6 min.	5 min.
	- Varenie	10 min.	10 min.
Špargľa	- Varenie	5 min.	5 min.
Špenát	- Para	5 min.	4 min.
	- Varenie	3 min.	3 min.
Suchý hrášok (strukoviny)	- Varenie	14 min.	14 min.
Pšenica	- Varenie	15 min.	15 min.
Cuketa	- Para	6 min. 30	5 min.
	- Varenie	2 min.	2 min.

Mrazená zelenina



Srdiečka artičok	- Para	6 min.	5 min.
Brokolica	- Para	3 min.	3 min.
Karfiol	- Para	5 min.	4 min.
Maslová fazuľa	- Para	8 min.	6 min.
Šampiňóny	- Para	6 min.	5 min.
Hrášok	- Para	4 min.	4 min.
Plochá fazuľa	- Para	6 min.	5 min.
Maličké mrkvy	- Para	10 min.	8 min.
Fazuľové struky	- Para	6 min.	5 min.
Nakrájaná na kúsky			
Mrkva	- Para	6 min.	5 min.
Nakrájaný na kúsky			
Pór	- Para	24 min.	20 min.
Ružičkový kel	- Para	6 min.	6 min.
Špenát (lístky)	- Para	9 min.	7 min.
Biela fazuľa	- Para	12 min.	10 min.
Cuketa	- Para	11 min.	8 min.

Fontos biztonsági utasítások

Kérjük, olvassa el az utasításokat végig, és bármilyen kérdés felmerülése esetén tájékozódjon a Használati útmutatóból.

- Gyerekek jelenlétében, ugyanúgy, mint minden más főzőedény esetében, ne hagyja a használatban lévő kuktafazekat felügyelet nélkül.
- Soha ne tegye a kuktafazekat előmelegített sütőbe.
- A nyomás alatt lévő kuktafazék szállításakor rendkívüli figyelemmel járjon el. Ne érjen a forró felületekhez, a kuktafazekat pedig csak a fogantyújánál és a nyomógombjainál fogva ragadja meg. Szükség esetén használjon konyhai kesztyűt.
- A kuktafazék kizárólag az előírt célokra használható.
- A kuktafazék használata során túlnyomás keletkezik. A szakszerűtlen használat esetén kifuthat belőle a forró víz, és égési sérüléseket okozhat. Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg arról, hogy a kuktafazék megfelelően le van zárva.
- A kuktafazekat tilos erővel kinyitni. Bizonyosodjon meg arról, hogy a főzőtérbeli túlnyomás megszűnt.
- A kuktafazékban tilos előzetesen hozzáadott folyadék nélkül főzni. A figyelmetlenség következtében súlyos sérülések keletkezhetnek.
- Kizárólag a kuktafazékhoz megfelelő tűzhelylapokat és főzőlapokat használjon.
- A kuktafazekat soha ne töltse 2/3-nál jobban fel. Főzés közben a térfogatukat növelő élelmiszerek készítésekor, ilyen például a rizs, hüvelyes zöldségek vagy befőttek, a fazekat ne töltse felénél jobban fel.
- Ha olyan húst főz, amelynek erős a bőre (pl. marhanyelv), amely a főzés közben megnövelheti térfogatát, a főzés befejeztével sose szűrje keresztül, mivel így leforrázhatja magát. Ezért a húst szűrja át főzés előtt.
- Lisztes élelmiszerek főzésekor (borsó, rebarbara) az edényt rázza meg enyhén, mielőtt kinyitná a fedőjét. Így megakadályozhatja a víz hirtelen kifreccsenését.
- Minden használatot megelőzően bizonyosodjon meg arról, hogy a szelepek nincsenek eldugulva.
- A kuktafazék nem használható élelmiszerek olajban történő, nyomás alatti sütésére.
- A biztonsági rendszerek kezelésekor vegye figyelembe a Karbantartás és tisztítás fejezetben foglalt útmutatásokat.
- Készülékéhez kizárólag a modelljének megfelelő eredeti TEFAL pótkatrészeket használjon. Ez különösképpen érvényes az edényre és a fedőre.
- Mivel az alkohollpára rendkívül gyúlékony, fokozott óvatossággal járjon el alkohol hozzáadását szükségeltető élelmiszerek készítésekor.
- Tilos a kuktafazékban élelmiszerek tárolása, úgy elkészítésük előtt, mint ez után.
- A fedő kinyitása előtt bizonyosodjon meg arról, hogy a szelep nincs nyomás alatt.

Őrizze meg ezeket az útmutatásokat

Jelmagyarázat

A - Nyomásszabályozó
B - Gőz kiengedő nyílás
C - Fedő fogantyúja
D - Biztonsági szelep
E - Nyomásmutató
F - Levegő kiengedő gomb
G - Időkapcsoló helyzetjelző

H - Fedőtömités*
I - Pároló kosár*
J - Tartó láb*
K - Kuktafazék fogantyúja
L - Kuktafazék
M - Kuktafazék füle

*modelltől függően

1 - Tulajdonságok

Edény aljának átmérője - referencia

Úrtar- talom	Az edény belső átmérője	Az edény külső átmérője	Rozsdamentes acél modell	
			Classic	Vitaly
4,5 L	22 cm	18 cm	P20506	P20706
6 L	22 cm	18 cm	P20507	P20707
8 L	25 cm	20 cm	P20514	P20714
10 L	25 cm	20 cm	P20515	P20715

A Classic és Vitaly sorozathoz tartozó modellek 80kPa maximális működési nyomással és 140kPa biztonsági nyomással rendelkeznek.

Megfelelő hőforrások



A Classic és Vitaly kuktafazékok bármilyen tűzhelylapokon használhatók, ideértve az indukciós tűzhelyeket is.

■ Villanytűzhely használata esetén figyeljen arra, hogy a tűzhely átmérője legalább akkora vagy nagyobb legyen, mint a kuktafazék átmérője.

■ Üvegerámia tűzhely használata esetén az edény alja legyen tiszta és lerakódásoktól mentes.

■ Gáztűzhely használata esetén figyeljen arra, hogy a láng ne csapódjon ki az edény szélén.

TEFAL tartozékok

■ Amennyiben a termék alkatrészek cseréjére vagy javításra szorul, forduljon egy TEFAL márkaszervizhez.

■ Kizárólag eredeti TEFAL, az adott modellnek megfelelő pótalkatrészek használhatók fel.

2 - Kinyitás

■ Egyik kezével fogja meg a kuktafazék fogantyúját (K), és vegye a másik kezébe a fedő fogantyúját (C). Hüvelykujjával tolja oldalra a levegő kiengedő gombot (F) - **1. ábra.**

■ Hüvelykujját hagyja a levegő kiengedő gombon, és a fedőt forgassa az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg ki nem nyílik. Ez után a fedőt le lehet emelni - **2. ábra**

3 - Lezárás

■ Helyezze rá a fedőt az edényre és figyeljen arra, hogy a fedőn és a fogantyún (K) található két háromszög egymással szemben helyezkedjen el - **3. ábra**

■ Forgassa a fedőt az óramutató járásával megegyező irányba, amíg ez hallhatóan be nem kattann - **4. ábra.**

□ Amennyiben a fedő lezárása nem lehetséges, ellenőrizze, hogy a levegő kiengedő gomb (F) hátra van-e tolva. Amennyiben nincs, tolja hátra hüvelykujjával a gombot.

4 - Minimális megtöltési szint

■ Minden alkalommal tölts fel legalább a minimális folyadékmennyiséggel az edényt, ez a mennyiség 25 cl (1 csésze).

Főzés párán

■ A minimális folyadékmennyiség ebben az esetben 75 cl (3 - 4 csésze).

■ Helyezze be a pároló kosarat vagy vitaminkosarat az erre a célra kialakított tartó lábra (modelltől függően) - **5. ábra**

5 - Maximális megtöltési szint

■ Soha ne tölts fel a kuktafazékat magasságának 2/3-ánál jobban - **6. ábra**

Megkülönböztetett figyelmet igénylő élelmiszerek

■ Olyan élelmiszerek főzésénél, amelyek a főzés közben megnövelik térfogatukat, pl. rizs, hüvelyes zöldségek vagy befőttek, ne töltsse meg az edényt felénél jobban - 7. ábra

6 - A nyomásszabályozó (A) használata

A nyomásszabályozó eltávolítása

■ A nyomásszabályozó (A) eltávolítása előtt hagyja kihűlni a készüléket.
■ Nyomja meg a nyomásszabályozó közepét, és közben fordítsa el úgy, hogy ez a helyzetjelző (G) 0 pontjára mutasson - 8. ábra

■ Távolítsa el a nyomásszabályozót.

A nyomásszabályozó visszahelyezése

■ Helyezze el a nyomásszabályozót úgy, hogy a 0 a szimbólumra (G) mutasson.
■ Nyomja meg a nyomásszabályozó középső részét, és fordítsa a kívánt helyzetbe.

Classic modell	Vitaly modell
 	 

Érzékeny élelmiszerek főzése és a maximális vitamintartalom megőrzése

■ A nyomásszabályozón (A) található piktogramot állítsa a  vagy  * szimbólumra a jelző (G) helyzete szerint.

Hús főzése és kiolvasztás

■ A nyomásszabályozón (A) található piktogramot állítsa be a  vagy  * szimbólumra a jelző (G) helyzete szerint.

Gőzfelszabadítás

■ A nyomásszabályozó (A) piktogramját állítsa be a  szimbólumra a jelző (G) szerint.

A Vitaly modell esetén:

□ A TEFAL cég egyedülálló szabadalmazott rendszere (vitaminkosár), amely lehetővé teszi:

- A vitaminok optimális megőrzését,
- A gyorsabb főzést a hagyományos kuktafazékban való főzésnél.

7 - Első használat

- Töltsse fel az edényt 2/3-ig vízzel.
- Helyezze a pároló kosarat az edénybe, és tegye be alá a tartó lábat.
- Zárja le a kuktafazekat.
- Állítsa be az időkapcsolót (A) a  vagy  * helyzetbe.
- Helyezze el a kuktafazekat egy, a lehető legmagasabb fokozatra állított hőforrásra.
- Mihelyt a szelepből gőz kezd emelkedni, csökkentse a hőmérsékletet, és hagyja a vizet 15 percig forni.
- 15 perc után kapcsolja ki a hőforrást.
- A kuktafazekat helyezze folyó hideg víz alá.
- Mihelyt a nyomásmutatón (E) alacsony a nyomás, az edény nincs nyomás alatt. Az időkapcsolót (A) állítsa a  helyzetbe. Most ki lehet nyitni az edényt.
- Öblítse ki a kuktafazekat vízzel és szárítsa meg.
- *Megjegyzés: az edény belső falán található foltok nem fémoxidáció jelei. Csakis vízkőlerakódásról van szó.*
- Eltávolításukhoz használjon szivacsot és vízben oldott ecetet.*

8 - Főzés előtt

■ Minden használat előtt távolítsa el a nyomásszabályozót (A) (lásd a 6. bekezdés) és világosan győződjön meg arról, hogy a gőz kiengedő nyílás (B) nincs eldugulva. Szükség esetén tisztítsa meg fogpiszkálóval - 9. ábra

■ Állítsa A nyomásszabályozót (A) az adott receptnek megfelelő helyzetbe.
■ Helyezze a kuktafazekat egy, a maximális hőmérsékletre állított hőforrásra.

9 - Főzés közben

- A főzés abban a percben kezdődik, amikor a nyílásból a nyomásszabályozón (A) keresztül gőz kezd emelkedni, és megszakítás nélküli sípolás hallatszik. Csökkentse a hőmérsékletet.
- A receptben megadott főzési idő ettől a pillanattól kezdődik.
- A főzési idő elteltével kapcsolja ki a hőforrást.

10 - A főzés végén

Gőzfelszabadítás

- A hőforrás kikapcsolása után két lehetősége van:
 - **A nyomás lassú felszabadítása:** állítsa a nyomásszabályozót (A) a  helyzetbe. Amint a nyomásmutatón (E) jelzett érték lecsökken, a kuktafazék már nincs nyomás alatt.
 - **A nyomás gyors felszabadítása:** tartsa a kuktafazekat folyó hideg víz alá. Amint a nyomásmutatón (E) jelzett érték lecsökken, a kuktafazék már nincs nyomás alatt. Állítsa a nyomásszabályozót (A) a  helyzetbe.
- Most ki lehet nyitni az edényt.

11 - Tisztítás és karbantartás

- Minden használat után tartsa be a tisztításra és karbantartásra vonatkozó utasításokat, biztosítva ezzel a készülék hibátlan működését.
- Az edényt és a kosarat minden használat után tisztítsa meg mosogatószerrel langyos vízben.

 **Soha ne használjon klóroldatot vagy klórt tartalmazó tisztítószeret.**

Az edény belsejének a tisztítása

- Az edény belsejét tisztítsa súroló szivaccsal.
- Az edény külsejét tisztítsa szivaccsal.
- Az edény és kosár mosogatógépben is tisztítható.
- Az edény belsejének tejszínű elváltozása esetében a tisztításhoz használjon ecetet vagy nemesacélhoz készült tisztítószeret.

A fedő tisztítása

- A fedőt tisztítsa meg folyó langyos vízben szivacs és mosogatószer segítségével.
- A fedő mosogatógépben nem tisztítható.

A fedőtömítés tisztítása

- A fedőtömítést (H) és a vajat, amelybe a fedőtömítés kerül, minden használat után tisztítsa meg.
- Az ábráknak megfelelően helyezze vissza a fedőtömítést - 11. és 12. ábra

A nyomásszabályozó (A) tisztítása

- Távolítsa el a nyomásszabályozót (A): lásd a 6. bekezdést.
- Tisztítsa meg a nyomásszabályozót (A) folyó víz alatt - 13. ábra

A gőz kiengedő nyílás tisztítása a fedő belsejében

- Távolítsa el a nyomásszabályozót (A).
- Bizonyosodjon meg erős fényforrás felé fordítva a fedőt, hogy a gőz kiengedő nyílás nincs se eldugulva, se összepiszkolódva. Amennyiben szükséges, tisztítsa ezt meg egy fogpiszkálóval - 9. ábra

A biztonsági szelep (D) tisztítása

 **Soha ne távolítsa el a biztonsági szelepet!**

- A biztonsági szelepnak a fedő belsejében található alsó részét tisztítsa meg folyó víz alatt.
- Bizonyosodjon meg a szelep megfelelő működéséről azzal, hogy enyhén megnyomja a szelep billentyűjét, aminek könnyedén ki kell nyílnia - 14. ábra

A kuktafazék tárolása

- Helyezze a fedőt fejjel lefele az edényre.

Utasítások a használó számára

1 - A nyomásszabályozón keresztül távozó gőz rendkívül forró.

2 - Amint emelkedni kezd a nyomásmutatón látható érték, a kuktafazék kinyitása már nem lehetséges.

3 - A kuktafazekat, ugyanúgy, mint a többi konyhai készüléket, ne hagyja felügyelet nélkül, különösen gyermekek jelenlétében.

4 - Vigyázat, a gőz nagyon forró.

5 - Az edény áthelyezéséhez mindig a fogantyúkat használja.

6 - A kuktafazékban ne tároljon semminemű élelmiszert. Sose használjon klóroldatot vagy klórtartalmú tisztítószeret.

7 - A kuktafazék fedője mosogatógépben nem tisztítható. A fedőt soha ne merítse vízbe.

8 - Évente egyszer cserélje ki a tömítést.

9 - A kuktafazekat hagyja lehűlni tisztítás előtt, és teljesen ürítse ki.

10 - 10 évente ellenőriztesse le a kuktafazekat egy TEFAL márkaszervizben.

A TEFAL válaszol kérdéseikre

1 - A fedőt nem lehet lezárni:

■ Ellenőrizze, hogy a levegő kiengedő gomb (F) hátra van-e tolva.

2 - Amennyiben a kuktafazék folyadék hozzáadásá nélkül került a hőforrásra:

■ Ellenőriztesse le a kuktafazekat egy TEFAL márkaszervizben.

3 - Amennyiben a nyomásmérő szintje nem emelkedik, és a szelepen keresztül nem távozik gőz:

■ Az első percekben ez normális.

■ Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, ellenőrizze az alábbiakat:

- a hőforrás elég magas hőfokra van-e állítva, szükség szerint állítsa ezt magasabb hőfokra,

- az edényben elegendő folyadék található,

- a nyomásszabályozó a , vagy a , vagy a , vagy a  pozícióban található*,

- a kuktafazék megfelelően le van-e zárva,

- a tömítés vagy az edény pereme sérült-e.

4 - Amennyiben a nyomásmérő szintje emelkedik, de a szelepen keresztül nem távozik gőz:

■ tartsa a kuktafazekat folyó hideg víz alá.

■ tisztítsa meg a nyomásszabályozót és a gőz kiengedő nyílást - **9. ábra**, és ellenőrizze a biztonsági szelep billentyűjét, hogy problémamentesen lenyomható-e

- **14. ábra**

5 - Amennyiben gőz távozik a fedő és az edény pereme között, ellenőrizze:

■ a fedő megfelelő zárását,

■ a tömítés megfelelő elhelyezkedését,

■ a tömítés tökéletes állapotát, szükség esetén cserélje ezt ki,

■ a fedő, a tömítés, a biztonsági szelep és az időkapcsoló tisztaságát,

■ az edény peremének megfelelő állapotát.

6 - Amennyiben működésbe lép az egyik biztonsági rendszer (biztonsági szelep vagy tömítés):

■ kapcsolja ki a hőforrást,

■ hagyja a kuktafazekat kihűlni,

■ nyissa ki az edényt. Ellenőrizze és tisztítsa meg a nyomásszabályozót, a nyomásszabályozó pecket, a biztonsági szelepet és a tömítést.

7 - Amennyiben a fedőt nem lehet kinyitni:

■ Ellenőrizze, hogy a nyomásmutató szintje lesüllyedt-e.

■ Amennyiben nem: engedje ki a gőzt az edényből és a szükség esetén, a kihűlés érdekében, tartsa a kuktafazekat folyó hideg víz alá.

8 - Amennyiben az elkészült élelmiszer nem főtt meg vagy odaégett, ellenőrizze:

■ a főzési időt,

■ a hőforrás teljesítményét,

■ a nyomásszabályozó megfelelő beállítását,

■ a folyadékmennyiséget.

9 - Amennyiben az élelmiszer az edényben odaégett:

- hagyja az edényt egy kevés ideig ázni, majd mossa el az edényt.
- Soha ne használjon klóroldatot vagy klórtartalmú tisztítószeret.

Biztonsági utasítások

A kuktafazék több biztonsági rendszerrel rendelkezik. Ezekből kettő túlnyomás ellen véd:

- **Első rendszer:** a biztonsági szelep **(D)** túlnyomás esetén lehetővé teszi a gőz kiengedését az edény oldalán - **15. ábra**
- **Második rendszer:** túlnyomás esetén a gőz a tömítésen **(H)** keresztül a fedő és a perem között távozhat - **16. ábra**

Amennyiben a két biztonsági rendszer közül az egyik működésbe lép:

- kapcsolja ki a hőforrást,
- hagyja a kuktafazekat kihűlni,
- távolítsa el a fedőt,
- ellenőrizze és tisztítsa meg az időkapcsolót **(A)**, a gőz kiengedő nyílást **(B)**, a biztonsági szelepet **(D)** és a tömítést **(H)**.

Garancia

- Az újonnan vásárolt kuktafazekára a TEFAL tíz év garanciát biztosít, amely alábbiakra terjed ki:
 - károsodások, amelyeknek oka a termék fém struktúrájára vezethető vissza,
 - előzetes hibák a felhasznált fémekben, a használati utasításnak megfelelő használat esetén.
- A garancia nem terjed ki az alábbiakra:
 - károsodások, amelyek a nem megfelelő használatra vezethetők vissza (ütődés, leejtés, sütőben történő előmelegítés;
 - kopóalkatrészekre: tömítés, fogantyúk, kosár.
- Ezen garancia csakis a TEFAL márkaszerviz-hálózatban érvényesíthető.
- A legközelebbi TEFAL márkaszerviz címe a szervizközpontok jegyzékben található.

3 kitűnő Recept

a Classic és Vitaly kuktafazékhoz

Hal

Tengeri halfilé csomagok citrusfélékkel

4 személy részére
Elkészítés: 25 perc
Főzési idő:



7 perc



5 perc

4 darab, egyenként 150 grammos tengeri halfilé, 1 grapefruit, 1 narancs, 1 lime leve, 2 paradicsom, 1 hagyma, 2 apróra vágott mogoróhagyma, 60 g vaj, 1 pohár száraz fehérbor, néhány levél tárkony, só, bors.

A paradicsomot vágja fel karikákra. A hagymát hámozza meg, és vágja fel nagyon vékony szeletekre.

A grapefruit és narancs negyedeit magozza ki, és vágja fel szeletekre, miközben felfogja levüket.

Készítsen elő 4 alufólia lapot, és mindegyik lap közepére helyezzen egymás tetejére három paradicsomkarikát. Tegye erre az apróra vágott hagymát és mogoróhagymát, szórja meg tárkonnyal, és erre a zöldségalapra helyezze rá a halfiléket. Emelje fel az alufólia lapok széleit úgy, hogy egy tálat alkosson a fólia. Tegyen bele 1 leveseskanál fehérbort, 2 leveseskanál grapefruit- és narancslevet. Ízesítse néhány csepp lime-lével, sóval és borssal.

Mindegyik haladagra helyezzen 1 negyed grapefruitot, 2 negyed narancsot és 15 g friss vajat. Ez után jól csavarja be a papilottokat, és óvatosan helyezze ezeket a pároló kosárba.

A kuktafazékba öntsön 70cl vizet. A pároló kosarat helyezze a tartó lábra, miközben vigyázzon arra, hogy ez ne érjen a vízbe. A kuktát zárja le. Amint a szelep elkezd sípolni, állítsa alacsonyabb fokozatra a hőforrást. Hagyja a halfilét a meghatározott ideig főni. Kinyitás előtt mártsa a kuktafazekat hideg vízbe.

Vegye ki a pároló kosarat a kuktából, és óvatosan tegyen minden tányérba egy adag halat. A csomagolat olló segítségével nyissa fel. Körítésnek avokadóból készült salátát tálaljon.

Hús és zöldség

Sertéshús borsóval és paradicsommal

Találja forró rizzsel.
5 személy részére
Elkészítés: 15 perc
Főzési idő:

2 kg megmosott borsó, 500 g kockára vágott sertéshús, 3 db sárgarépa, 1 1/2 kg friss paradicsom, 4 gerezd fokhagyma, só, bors, 1/2 pohár növényi olaj, 3 pohár víz, 1 köteg koriander.



30 perc



25 perc

A paradicsomot mossa meg és vágja fel, utána kézi mixerrel keverje össze. A húst tegye a kuktafazékba, és zárja le a fedőt. Amint a szelep sípolni kezd, csökkentse a hőmérsékletet, és hagyja a húst 20 percig főni. Ez után vegye ki a húst, és tisztítsa meg az edényt. Helyezze bele a sárgarépát, a borsót és az olajat, majd tegye fel az edényt a hőforrásra és kevergesse kb. 5 percig. Tegye hozzá a paradicsomot, fokhagymát, koriandert és vizet, majd zárja le a kuktafazekat. Amint a szelep sípolni kezd, csökkentse a hőmérsékletet, és főzze 15 percig.

Töltött káposzta

5 személy számára
Elkészítés: 30 perc
Főzési idő:

1 nagy fej káposzta (kb. 1 1/2 kg), 1/4 csésze olaj, 8 meghámozott és apróra vágott fokhagymagerezd, 1/2 citrom leve, 1 nagy kanál paradicsomlé, 1 kávéskanál szárított menta. Töltelék: 1 1/2 pohár rizs, 1/2 kg darált hús, só, bors.



15 perc



12 perc

Vágja ki a káposzta torzsáját, és válassza le a káposzta egyes leveleit. Főzze őket vízben egy percig, ez után vágja fel közepes nagyságúra. Készítse el a töltelékét, és a leveleket töltsen meg úgy, hogy helyezze őket alátétre, középre helyezze el a töltelékét, és csavarja be a leveleket.

A megtöltött káposztaleveleket helyezze a kuktafazékba, és öntse le olajjal. A paradicsomlevet hígítsa fel 3 pohár vízben, adja hozzá a fokhagymát és a szárított mentát, és ezzel a keverékkel öntse le a megtöltött káposztaleveleket. A kuktát zárja le. Amint a szelep sípolni kezd, csökkentse a hőmérsékletet, és hagyja főni 15 percig.

Végül, engedje ki a gőzt az edényből. Vegye ki a töltött káposztaleveleket, öntse le szósszal és tálalja joghurttal.

Táblázat a zöldségek főzésének időtartamára

Friss zöldségek



Articsóka	- Párolás	18 perc	16 perc
	- Főzés	15 perc	15 perc
Karfiol	- Főzés	3 perc	3 perc
Brokkoli	- Párolás	3 perc	3 perc
Csiperkegomba			
szeletekre vágva	- Párolás	1 perc	1 perc
Egészben	- Főzés	1 perc 30	1 perc 30
Cikória	- Párolás	1 perc 30	1 perc 30
Borsó	- Párolás	10 perc	10 perc
Zöldbab			
(Hüvelyes zöldség)	- Főzés	45 perc	45 perc
Zöldbab	- Főzés	7 perc	6 perc
Zöldborsó			
(Hüvelyes zöldség)	- Főzés	10 perc	10 perc
Káposzta			
szeletekre vágva	- Párolás	6 perc	6 perc
lapok külön	- Párolás	7 perc	7 perc
Félig száraz bab	- Főzés	20 perc	20 perc
Szeletekre felvágott burgonya			
	- Párolás	10 perc	7 perc
	- Főzés	6 perc	6 perc
Sárgarépa	- Párolás	6 perc	5 perc
Tök (püré)	- Párolás	8 perc	8 perc
Póréhagyma	- Párolás	2 perc 30	2 perc 30
Retek	- Párolás	7 perc	5 perc
	- Főzés	6 perc	6 perc
Rizs	- Főzés	7 perc	7 perc
Bimbóskel	- Párolás	7 perc	7 perc
Cékla	- Párolás	20 - 30 perc	16 - 24 perc
Zeller	- Párolás	6 perc	5 perc
	- Főzés	10 perc	10 perc
Spárga	- Főzés	5 perc	5 perc
Spenót	- Párolás	5 perc	4 perc
	- Főzés	3 perc	3 perc
Száraz borsó			
(Hüvelyes zöldség)	- Főzés	14 perc	14 perc
Búza	- Főzés	15 perc	15 perc
Cukkini	- Párolás	6 perc 30	5 perc
	- Főzés	2 perc	2 perc

Fagyasztott zöldségek



Articsóka darabok	- Gőz	6 perc	5 perc
Brokkoli	- Gőz	3 perc	3 perc
Karfiol	- Gőz	5 perc	4 perc
Vajbab	- Gőz	8 perc	6 perc
Csiperkegomba	- Gőz	6 perc	5 perc
Borsó	- Gőz	4 perc	4 perc
Lapos bab	- Gőz	6 perc	5 perc
Rendkívül apró sárgarépa	- Gőz	10 perc	8 perc
Zöldbab	- Gőz	6 perc	5 perc
Szeletekre felvágott			
Sárgarépa	- Gőz	6 perc	5 perc
Szeletekre vágott			
Póréhagyma	- Gőz	24 perc	20 perc
Bimbóskel	- Gőz	6 perc	6 perc
Spenót (lapok)	- Gőz	9 perc	7 perc
Fehér bab	- Gőz	12 perc	10 perc
Cukkini	- Gőz	11 perc	8 perc

TEFAL