

Salente

RECEPTKÖNYV

CUCO és ARIO



WWW.SALENTE.CZ

MAGASNYOMÁSÚ FŐZŐEDÉNYEK

CUCO és ARIO

- Főzés előtt mindig győződjön meg arról, hogy az edénybe be van-e helyezve a belső tartály – belső főzőedény.
- Figyelem! A főzőedény egyes elemei – a belső tartály, kosár, állványok – főzés előtt, közben és a főzés befejezése után is forrók!
- Figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!
- Főzés előtt mindig ellenőrizze, hogy a nyomásfedél szelepe megfelelő pozícióban van-e.
- Ha a szelep megfelelő pozícióban van, és ennek ellenére főzés közben nagyobb mértékben szivárog a gőz vagy a víz, kapcsolja ki a főzőedényt, és ellenőrizze a szelep belső tömítését.

Levesek

- A kedvenc leveseit a főzőedény segítségével most rendkívül gyorsan és könnyen készítheti el!
- Olyan hozzávalók, mint a rizs, tészta vagy különböző magok hajlamosak a habzásra, ezért tartsa be a használati útmutatóban leírtakat! Ezen hozzávalókat csak a nyomás alatti főzés befejezése után adja hozzá az elkészítendő ételhez.

Brokkoli krémleves

Hozzávalók: 1 evőkanál olívaolaj
1 fehér hagyma, durvára vágott
500 g brokkoli, durvára vágott
3 közepes burgonya, durvára vágott
4 csésze (1l) zöldséges alaplé
2 teáskanál só
2 gerezd foghagyma, szétnyomva
1 csésze (250 ml) zsíros tej
1 teáskanál dijoni mustár



Elkészítés:

A főzőedényt előmelegítjük - a „Saute (Hirtelen sütés)” program bekapcsolásával. A főzőedénybe beletesszük az olívaolajat és a hagymát, és hirtelen megpirítjuk. Hozzáadjuk a brokkolit, burgonyát és a sót. Alaposan összekeverjük, beleöntjük a zöldséges alaplé. Lezárjuk a fedelet és a szelepet főzés pozícióba állítjuk. Magas nyomás alatt 5 percig főzzük – a „ Soup (Leves)” programon. A főzési idő letelte után a szelep segítségével elengedjük a nyomást és kinyitjuk a nyomásedényt. A leveshez hozzáadjuk a foghagymát, a mustárt és hozzáöntjük a tejet. A levest összeturmixoljuk botmixerrel és tálalhatjuk!

Zöldséges leves

Hozzávalók: levescsont
(saját ízlése szerint – sertés, marha, csirke, füstölt)
leveszöldség
(mélyhűtött vagy friss)
víz
egy csipetnyi só
fűszerek – babérlevél, egész bors, szegfűbors
zöldfűszerek – ajánljuk a lestyánt, a petrezselyemzöldet



Elkészítés:

A belső edénybe egymás után beletesszük a csontokat, zöldséget (ha friss zöldséget használunk, akkor először tisztítsuk meg és mossuk le), fűszereket, zöldfűszereket és egy csipetnyi sót. Hozzáöntjük a vizet. Figyelem – a víz mennyisége a belső edény maximum 2/3-ig érjen! Lezárjuk a fedelet és beállítjuk a „Soup (Leves)” programot – 15 percre. Az elkészült alaplé szitán keresztül átöntjük egy edénybe, hozzáadjuk a megfőzött, szitán maradt zöldségeket, hozzátehetjük a csontokról leszedett húst, ízlés szerint ízesíthetjük. Az elkészült levesbe beletehetjük a főtt levestésztát.

Húsok

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A húst mindenkor minimum 1 – 3 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Hús fajtája	Főzési idő (perc)
Marhaszegy	38-42
Darált marhahús	13-18
Sertés pecsenye	43-47
Sertés oldalas	18
Bárányhús	42-45
Egész csirke	15-18
Darabolt csirkehús	12-15

Sertés tarja gombával

Hozzávalók: 500 g sertés tarja
200 g vöröshagyma
1 gerezd foghagyma
1 evőkanál növényi olaj
2 mérőedény alaplé
(csirkehús alaplevet ajánljuk)
1 evőkanál liszt
só
bors
kömény
1 mérőedény szárított gomba

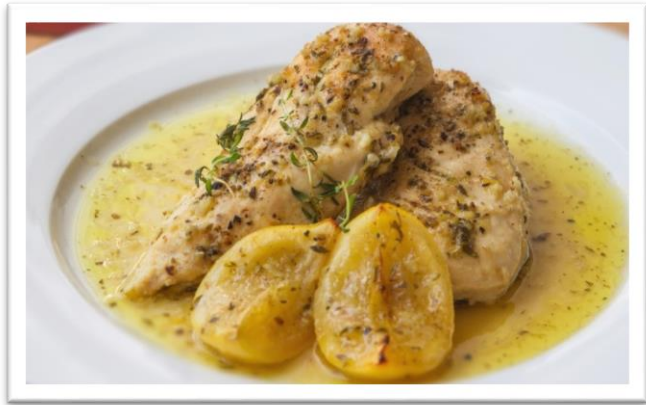


Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Sauté (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj gyorsan felmelegszik, ekkor hirtelen megsütjük a kockákra vágott, megsózott és megborsozott sertés tarját. Megvárjuk, míg a hús minden oldalon megsül, kivesszük, az edénybe tesszünk még kis mennyiségű olajat és megpirítjuk a hagymát. Az aranyárgára megpirített hagymát megszórjuk liszttel, összekeverjük, visszatesszük a húst, hozzáadjuk a gombát, a 2 mérőedény alaplé-t és egy csipetnyi köményt. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Meat/Stew (Hús / Párolás) vagy Pork/Ribbs (Sertés / oldalas)” programot - 18 percre. A program befejezése után kieresztjük a gőzt, és óvatosan kinyitjuk a főzőedényt. Szükség szerint még sózhatjuk, borsozhatjuk. Az elkészült húst rátesszük a tányérra, köretként a főzőedényben elkészült főtt rizst ajánljuk.

Csirkemell kakukkfűvel, burgonyával

Hozzávalók: 500 g hűtött csirkemell
200 g vöröshagyma
200 g sárgarépa
4 burgonya, kb. 1 cm vastag szeletekre vágva
1 gerezd foghagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 mérőedény alaplé (csirkehús alaplé)
1 mérőedény bor
só
fehér bors
kakukkfű
citrom
diónyi vaj



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj gyorsan felmelegszik, ekkor hirtelen megsütjük a nagyobb kockákra vágott, megsózott és megborsozott csirkemellet. A húsdarabokat kivesszük, és a főzőedényben megmaradt zsiradékhoz hozzáöntjük az alaplevet és a bort, hogy később könnyen kiszedhető legyen. Rövid ideig forraljuk. Hozzáadjuk az előzőleg megtisztított, apró kockákra feldarabolt vöröshagymát és sárgarépát. Fűszerezük kakukkfűvel, kicsit várunk, és a húskockákat visszatesztjük. A kosárba beletesszük a feldarabolt burgonyát, és az állvánnyal együtt behelyezzük a főzőedénybe. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Poultry (Baromfi)” programot - 15 percre. A program befejezése után kieresztjük a gőzt, és óvatosan kinyitjuk a főzőedényt. Az edényfogók segítségével kiemeljük az állvánnyal együtt a kosarat, amelyben a burgonya főtt. A mártásból kivesszük az elkészült húst. Kapcsoljuk be a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A mártást még egy kis ideig főzzük, hogy kevesebb legyen a mennyisége, vajjal és citrommal ízesítjük. Tetszés szerint még sózhatjuk, borsozhatjuk. A csirkemellet és a burgonyát egymás mellé tálaljuk, majd meglocsoljuk a mártással.

Chilli con carne

Hozzávalók: 400 g darált marhahús
1 babkonzerv
200 g vöröshagyma
1 hámozott paradicsom konzerv
1 gerezd foghagyma
növényi olaj
1 mérőedény alaplé (marhahús alaplé)
só
bors
chili
cukor vagy étcsokoládé
kömény
citromhéj



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A felhevített olajon aranysárgára pirítjuk a kockákra vágott hagymát. Hozzáadjuk a darált húst és a foghagymát. A húst megpirítjuk. A főzőedénybe tesszük a konzerv babot és paradicsomot, tetszés szerint megfűszerezzük – só, bors, kömény, chili, reszelt citromhéj. A végén ízesíthetjük még kevés cukorral vagy minőségi étcsokoládéval. Szükség esetén hozzáönthetünk még 1 mérőedény alaplevet. Ne feledjük rendszeresen megkeverni. Kikapcsoljuk a „ Saute (Hirtelen sütés)” programot. Lezárjuk a fedelet. Beállítjuk a „Beans/Chilli (Bab / Chilli)” programot - 12 percre. A program befejezése után levesszük a fedelet, és a chilit még egyszer alaposan megkeverjük. A Chilli con carne-t tálalhatjuk kenyérrrel vagy rizszel.

Marhapörkölt

Hozzávalók: 500 g marhahús
(lábszár, nyak vagy szegy)
200 g vöröshagyma, apró
kockákra vágva
1 sűrített paradicsom
1 gerezd foghagyma
növényi olaj (vagy evőkanálnyi
zsír)
3 mérőedény alaplé
(legjobb a marhahús alaplé)
1 evőkanál liszt
édes fűszerpaprika őrlemény
só
bors
kömény
majoránna



Elkészítés:

A belső főzőedénybe beleöntünk kb. egy evőkanál mennyiségű olajat, hogy az olaj ellepje az edény alját. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az olaj hamar felhevül, ekkor a hagymát aranysárgára megpirítjuk. Hozzáadjuk a kockákra feldarabolt húst és foghagymát. A húst megpirítjuk. Meghintjük fűszerpaprikával és liszttel, gyorsan alaposan összekeverjük, nehogy a paprika keserű ízt kapjon! Saját ízlés szerint megfűszerezzük – só, bors, kömény, majoránna. Hozzáöntünk 3 mérőedény alaplevet. Ne feledjük időnként alaposan megkeverni! Kikapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. Az edényt lezárjuk a nyomásfedővel. Elindítjuk a „Meat/Stew (Hús / Párolás) vagy Beef (Marhahús)” programot - 30 (35) percre. A program befejezése után levesszük a fedelet és az ételt még egyszer alaposan megkeverjük. Tálaláskor a pörköltet karikákra vágott hagymával díszíthetjük. Köretként zsemlegombócot vagy kenyeret ajánlunk.

Csirke vajasan

- Hozzávalók:
- 2 evőkanál vaj (használhat olajat is)
 - 1 kisebb fej lilahagyma, szeletekre vágva
 - 1 evőkanál friss gyömbér
(vagy 1 teáskanál szárított gyömbér)
 - 2 evőkanál „Garam masala” fűszerkeverék
(indiai fűszer)
 - 1 teáskanál só
 - 1 csésze (250 ml) csirke alaplé
(vagy víz)
 - 3 evőkanál sűrített paradicsom
 - 4 db mélyhűtött csirkemell
 - 1½ csésze (400 ml) aprított paradicsom, konzervben
 - 3 gerezd foghagyma, apróra vágva (vagy szárított foghagyma)
 - ½ csésze (85 ml) főzőtejszín
 - 3 ág koriander, apróra vágva (díszítéshez)



Elkészítés:

A főzőedényt – előkészített belső edénnyel együtt – előmelegítjük a „Saute (Hirtelen sütés)” program elindításával. Az előmelegített edénybe tesszünk egy evőkanál vajat, hagymát és megpirítjuk (kb. 4 perc). Meghintjük gyömbérrrel, 1 evőkanál „Garam masala” fűszerkeverékkel, sóval, és mind ezt alaposan összekeverjük. Beleöntjük az alaplevet vagy vizet, alaposan összekeverjük. Az edénybe betesszük a mélyhűtött csirkemelleket. A csirkehúsrá ráöntjük a sűrített paradicsomot és az aprított paradicsomot – most ne keverjük meg! Meghintjük a megmaradt „Garam masala” fűszerkeverékkel – most se keverjük meg! A fedelet lezárjuk, a szelepet beállítjuk a főzéshez. Főzzük 5-7 percig magas nyomás mellett, a „Poultry (Baromfi)” programra beállítva. A főzési idő lejártá után kinyitjuk a főzőedényt, a fedélen található szelep segítségével megszüntetjük a nyomást. Óvatosan belekeverjük a friss foghagymát, főzőtejszínt és a megmaradt evőkanálnyi vajat. Tálalhatjuk rizszel, apró tésztával vagy kuskusszal.

Tenger gyümölcsei

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A tenger gyümölcseit mindenkor minimum 1 – 3 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- Ha lehetséges, a főzéshez használja az állványt!

Hús fajtája	Főzési idő (perc)
Kagylófélék	3-5
Rákfélék	3-5
Homár	3-5
Kagyló	3-5
Garnélarák	2-3
Egész hal	7-8
Hal alaplé	7-8

Hüvelyesek

- Az alábbi adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A hüvelyeseket mindenkor megfelelő mennyiségű folyadékkal főzze!
- A hüvelyeseket ajánlatos éjszakára vízbe áztatni, azonban a főzőedény lehetővé teszi a hüvelyesek elkészítését megelőző áztatás nélkül is. Ebben az esetben a főzési idő hosszabb lesz.
- A „Hüvelyesek” program használata során az edénybe ne tegyen az úrtartalom felét meghaladó mennyiségű alapanyagot (½-es jelzés).
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.

Hüvelyes fajtája	Főzési idő (perc)
Szója	12 - 15
Tarkabab	6 - 9
Csicseriborsó	14 - 17
Lencse	6 - 9
Zöldborsó	13 - 16

Baba Ganoush

Hozzávalók: 4 evőkanál olívaolaj
2 padlizsán
2-3 gerezd foghagyma, hámozatlan
1 gerezd foghagyma, meghámozva
1 teáskanál só
½ csésze (125 ml) víz
1 citrom leve (kb. ¼ csésze citromlé)
1 evőkanál Tahini (szezámmagos paszta)
¼ csésze fekete olíwabogyó, néhány darabot tegyünk félre a díszítéshez
néhány ág friss kakukkfű (vagy 1 evőkanál szárított kakukkfű)
extra szűz olívaolaj



Elkészítés:

A padlizsánokat úgy hámozzuk meg, hogy maradjon rajtuk egy kis héj – az íz és a szín miatt. A padlizsán egy részét karikákra szeleteljük fel – majd azokat elhelyezzük az edény aljára, a maradékot nagyobb darabokra vágjuk. Előmelegítjük a főzőedényt, bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot – felhevítjük az olívaolajat, óvatosan beletesszük a karikákra felszeletelt padlizsánt, és 5 percig pirítjuk. Hozzá tesszük a hámozatlan foghagyma gerezdeket. Majd a padlizsán karikákat megfordítjuk, hozzáadjuk a feldarabolt padlizsánt, sót, vizet és lezárjuk a fedelet. A magas nyomás mellett 5 percig főzzük – a „Multigrain (Hüvelyesek)” programon. A főzési idő lejártá után kinyitjuk a főzőedényt. Kiemeljük a belső edényt, átöntjük a levet. Kiemeljük a foghagymát, eltávolítjuk a héját. Hozzáadjuk a Tahini pasztát, citromlé, a megfőzött és nyers foghagyma gerezdeket és a fekete olíwabogyókat. Előkészítjük a botmixert, és mindent alaposan összeturmixolunk. Az elkészült krémet tálakba tesszük, megszórjuk kakukkfűvel, a megmaradt fekete olíwabogyókkal, meglocsoljuk olívaolajjal és tálaljuk.

Hummusz

Hozzávalók: 180 g száraz vagy éjszakára beáztatott csicseriborsó
1 l víz
1 babérlevél
1 gerezd foghagyma
2 evőkanál Tahini (szezámmagos paszta)
1 citrom, citromlé (kb. 3 evőkanál citromlé)
¼ teáskanál őrölt kömény
½ teáskanál tengeri só
1 petrezselyemzöld, finomra vágva
1 csipetnyi piros fűszerpaprika
extra szűz olívaolaj



Elkészítés:

A csicseriborsót átmoszuk és beletesszük a belső edénybe, hozzáöntjük a vizet, hozzáadjuk a babérlevelet. Az edényt lezárjuk a fedéllel. A fedéllel lezárt edényben 18 percig főzzük, magas nyomás mellett, a „Multigrain (Hüvelyesek)” programra beállítva. A főzési idő letelte után kinyitjuk az edényt. Várunk 10 percig, míg a nyomás lecsökken. A levet átöntjük egy tálkába, mert annak egy részére még szükségünk lesz. Kivesszünk néhány darab csicseriborsót a díszítéshez. A csicseriborsót hagyjuk az edényben kihűlni (kb. 30 perc), kivesszük a babérlevelet. Előkészítjük a botmixert, vagy a kihűlt csicseriborsót áthelyezzük konyhai mixerbe. Hozzáadjuk a korábban félretett ½ csésze alaplevet, a Tahini pasztát, a citromlevet, a köményt és a friss foghagyma gerezdet. Mind ezt összeturmixoljuk, míg krémes állagú nem lesz. Szükség szerint hozzáönthetjük a félretett alaplevet, megsózzuk. Ismét alaposan összekeverjük. Az elkészült hummuszt feldíszítjük az előzőleg félretett csicseriborsóval. Hozzáadunk néhány csepp olívaolajat, meghintjük őrölt fűszerpaprikával, frissen apróra vágott petrezselyemzölddel és tálalhatjuk!

Csicseriborsós curry

Hozzávalók: 1 evőkanál növényi olaj
1 közepes lilahagyma, felaprítva
2 evőkanál „Chana masala” fűszerkeverék
1 evőkanál szárított őrölt foghagyma
1 evőkanál frissen reszelt gyömbér
1 csésze (250 ml) szárított csicseriborsó, éjszakára beáztatva
1 csésze (250 ml) víz
400 g feldarabolt paradicsom, konzervből
1 teáskanál tengeri só



Elkészítés:

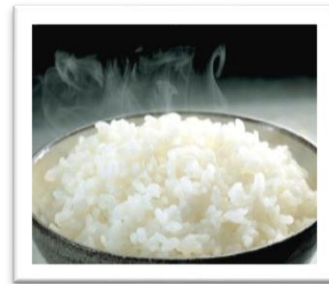
A kosárba tegyük 4 csésze rizst és vizet. Az előmelegített edénybe – a „Saute (Hirtelen sütés)” programra beállítva, beleöntjük az olajat és megpirítjuk rajta a hagymát (kb. 7 perc). Hozzáadjuk a „Chana masala” fűszerkeveréket, a foghagymát és a gyömbért. Hozzáöntjük a vizet, hozzáadjuk a csicseriborsót, a konzerves paradicsomot, és mindent alaposan összekeverünk. Behelyezzük a kosarat a rizsszel és vízzel. A fedéllel lezárt edényben, a főzési pozícióba beállított szeleppel 20 percig főzzük, magas nyomás mellett - a „Multigrain (Hüvelyesek)” programra beállítva. Az elkészült ételt díszíthetjük hagymával, tálalhatjuk bármilyen natúrjoghurttal is – külön tálkában.

Rizs

Hozzávalók: rizs
víz
egy csipetnyi só

Elkészítés:

A belső edénybe 1:2 arányban tegyünk rizst és vizet. Használjuk a mérőedényt! Egy adag rizs körülbelül fél mérőedénynek felel meg. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel, és 12 percre elindítjuk a „Rice (Rizs)” programot. A főzési idő lejártá után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedőt. Az elkészült rizst tálalhatjuk!



Rizottó

Hozzávalók: 2 mérőedény rizs a rizottóhoz
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g vöröshagyma
1 evőkanál olívaolaj
4 mérőedény alaplé
(csirkehús vagy zöldség alaplé)
2 mérőedény száraz bor
2 evőkanál vaj
½ mérőedény parmezán sajt
bazsalikom

Elkészítés:

A belső edénybe beleöntünk egy evőkanálnyi olajat, hozzáadunk egy evőkanálnyi vajat. Bekapcsoljuk a „Saute (Hirtelen sütés)” programot. A felhevített olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a rizst és összekeverjük. A rizst is rövid ideig pirítjuk. Hozzáöntjük a bort, rövid ideig forraljuk, hogy a borból elpárologjon az alkohol. Hozzáöntjük az alaplevet. A rizs és az alaplé aránya 1:2 legyen. Az edényt lezárjuk a nyomásfedővel. Beállítjuk a „Risotto vagy Rice (Rizs)” programra - 30 percre. A főzési idő lejártá után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedőt. A még meleg rizottóhoz hozzákeverjük a parmezán sajtot és egy evőkanálnyi vajat. Ízestjük bazsalikkal, ízlés szerint még sózhatjuk.



Pöttyös rizs

Hozzávalók: 1¼ csésze (340 g) száraz basmati rizs,
átöblítve
5 evőkanál (70 g) quinoa mag (vörös
vagy fekete), átöblítve
3 csésze (750 ml) víz

Elkészítés:

Az edénybe betesszük a rizst, a quinoa magot és hozzáöntjük a vizet. Lezárjuk a fedelet, a szelepet a főzési pozícióba állítjuk. Magas nyomás mellett 3 percig főzzük. A főzési idő lejártá után óvatosan kinyitjuk az edényt, a rizst összekeverjük és tálalhatjuk!



Zöldségek

Zöldség fajtája	Főzési idő (perc)
Spárga	2-5
Bab	5
Kicsi bab	2-3
Egész sárgarépa	23
Brokkoli	3
Bimbós kel	5
Sárgarépa	5
Karfiol	3-5
Egész kukorica	4
Kelkáposzta	2-3
Darabolt burgonya	7
Új burgonya	6
Darabolt tök	8

- A fenti adatok csak tájékoztató jellegűek, saját tapasztalat szerint módosíthatók.
- A zöldséget mindenkor minimum 1 – 2 mérőedény mennyiségű vízzel főzze!
- A főzés ideje az alapanyagok minőségétől és mennyiségétől függően változhat.
- A főzési idő 1-2 perccel hosszabb, ha mélyhűtött zöldséget használ fel.

Tészták - Penne

Hozzávalók: Penne tészta
víz
egy-két csipetnyi só

Elkészítés:

A belső edénybe 1:2 arányban tegyük a tésztát és a vizet. Használjuk a mérőedényt! Egy adag tészta körülbelül egy mérőedénynek felel meg. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel, és beállítjuk a „Rice (Rizs)” programra - 5 percre. A főzési idő lejártá után óvatosan kieresztjük a gőzt, és leemeljük a fedelet. Most a tészta tálalásra kész!

Megj.: Bármilyen fajta tésztát használhatunk, azonban ügyelni kell a megfelelő vízmennyiségre, hogy a tésztát mindig ellepje a víz!



Tojás

Hozzávalók: tojás
víz

Elkészítés:

A belső edénybe öntünk 2 mérőedény vizet. Behelyezzük az állványt, az állványra rátesszük a tetszés szerinti mennyiségű tojást. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedéllel, és elindítjuk a „Egg(s) Tojás” programot. A főzés idejét attól függően állítsuk be, hogy milyen keménységű tojást szeretnék főzni:

3 perc..... lágyabb tojás
4 perc..... lágy tojás
5 perc..... majdnem kemény tojás
6 perc..... kemény tojás



Zabpehely kása

Hozzávalók: zabpehely
tej
1 evőkanál méz
egy csipetnyi só

Elkészítés:

A belső edénybe egymás után tegyük a tejet, a mézet, egy csipetnyi sót és a zabpehelyt. Egy adaghoz számoljunk 1 mérőedény zabpehelyt és 2 mérőedény tejet. Alaposan keverjük össze. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedéllel és elindítjuk a „Oatmeal vagy Porridge (Zabpehely kása)” programot – 15 percre. A főzési idő lejárta után összekeverjük a kását, és máris tálalhatjuk a kedvenc gyümölcssel.



Desszertek

Vanília puding

Hozzávalók: 2 tojás
1 mérőedény víz
1½ mérőedény tej
3 – 4 evőkanál cukor (ízlés szerint)
egy csipetnyi só
1 teáskanál vanília kivonat

Elkészítés:

Az előkészített tálkában összekeverjük a hozzávalókat, a tejet csak a végén adjuk hozzá. Mindent alaposan összekeverünk. Előkészítünk kisebb tálkákat a pudinghoz, és félig megtöltjük azokat az elkészült keverékkel. Az edénybe behelyezzük az állványt, beleöntünk 2 mérőedény vizet. Az állványra rátesszük a pudingos tálkákat, és az edényt lezárjuk a fedővel. Elindítjuk a „Dessert vagy Cake



(Desszert)” programot - 5 percre. A főzési idő lejárta után óvatosan kiemeljük a tálkákat, és a pudingot hagyjuk kihűlni. A tálalás előtt díszíthetjük gyümölcssel és tejszínhabbal.

Sajttorta

Torta: 1 csomag vajkeksz
100 g vaj

Tészta: 250 g túró
1 pohár tejföl (200 g)
1 csomag mascarpone (250 g)
1 tojás
2 evőkanál méz
vanília aroma
sütőpapír



Elkészítés:

A zacskóban lévő kekszet egy nyújtófa segítségével felaprítjuk, egy tálkában alaposan összekeverjük a vajjal úgy, hogy tésztát kapjunk. Egy tálkában összekeverjük a többi hozzávalókat és konyhai robotgép segítségével vagy kézzel belekeverjük a tésztába. A belső edényt kibéleljük sütőpapírral – a sütőpapír csak az edény feléig érhet! A sütőpapírra ráöntjük a tésztát – megformáljuk a tortát. A tortára ráöntjük a krémet. A főzőedényt lezárjuk a nyomásfedővel. Bekapcsoljuk a „Desszert vagy Cake (Desszert)” programot – 35 percre. A főzési idő lejárta után óvatosan kinyitjuk az edényt. A sütőpapírnak köszönhetően a sajttortát könnyen kifordíthatjuk az edényből. A kész desszertet díszíthetjük tejszínhabbal és a kedvenc gyümölcsünkkel.

Házi joghurt

Hozzávalók: 1 l friss tej
2 evőkanál élőflórás joghurt

Elkészítés:

A főzőedényhez mellékelte útmutató szerint – „Joghurt” program.



Forrólevegős sütő

ARIO

- Főzés előtt mindig legyen előkészítve a belső tartály – a belső főzőedény.
- Figyelem! A főzőedény egyes elemei – a belső tartály, kosár, állványok – főzés előtt, közben és a főzés befejezése után is forrók!
- Figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!
- Ha a használati útmutatóban szerepel az előmelegítési funkció használata, a sütőt először kapcsolja be 5 percre, 200 °C hőmérsékletre.

Rántott csirkeszeletek

Hozzávalók: 750 g csirkemell
1 tojás
100 ml sör
2 mérőedény finomliszt
3 mérőedény zsemlemorzsa
só
olaj spray



Elkészítés:

A húst lemoszuk, 1 cm vastag szeletekre vágjuk, finoman megklopfoljuk és megsózzuk. Egy egész tojást összekeverünk a sörrel, finoman felhabosítjuk. A hússzeleteket bepanírozzuk (lisztben, tojásban és sörben, zsemlemorzsaiban). Az egyes szeletekre ráfűjjük az olajat. Ezután a hússzeleteket behelyezzük a sütőkosárba, akár a kosár oldalaira is, mert így jobban kihasználjuk az edény belsejében áramló forró levegőt. A sütőedény fedelén bekapcsoljuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 16 percre, 180 °C hőmérsékletre. 8 perc után leemeljük a fedőt, edényfogók segítségével kiemeljük a kosarat és megfordítjuk a hússzeleteket. A programot ismét végigfuttatjuk. Az elkészült hússzeleteket tálalhatjuk savanyú uborkával és kenyérszeletekkel.

Hamburger pulykahúsból

Hozzávalók: 750 g darált pulykahús
1 vöröshagyma
1 gerezd foghagyma
1 egész tojás
120 g reszelt sajt
1 mérőedény zsemlemorzsa
só, bors, lestyán (friss vagy szárított),
fűszerek saját ízlés szerint
olaj spray



Elkészítés:

A darált húst megsózzuk, megborsozzuk, hozzáadjuk a zöldfűszereket és az ízlésünknek megfelelő további fűszereket. A hagymát és a foghagymát apróra vágjuk, hozzáadjuk a húst és a többi hozzávalót, majd alaposan összekeverjük. Megfelelő formára alakítjuk (pogácsa, henger). A hús könnyeb feldolgozása érdekében nedvesítsük be a kezünket vízzel, így a hús nem fog hozzátapadni a kézhez. Az előkészített húst beletesszük a sütőkosárba úgy, hogy a forró levegő egyenletesen áramoljon, majd kapcsoljuk be a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 10 percre, 180 °C hőmérsékletre. A hamburgereket zsemlelében tálalhatjuk, zöldségekkel vagy köretként főtt burgonyával.

Forrólevegős sütőben sült csirke

Hozzávalók: egész csirke
só
vaj

Elkészítés:

A hűtött vagy előzetesen felengedett mélyhűtött csirke minden oldalát alaposan megsózzuk, ráhelyezzük a sütőállványra (mellekkel lefelé). Az állványt betesszük a főzőedénybe, és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt.

Beállítjuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 180 °C hőmérsékletre, 40 percre. A beállított idő lejártá után a sütő a sütési idő végét jelzi. Ha szeretnénk, hogy a bőr minden oldalon ropogós legyen, a csirkét az állványon óvatosan forgassuk meg (Figyelem – a belső edény és az állvány is forró!), és kapcsoljuk be a „Hús” programot (csirke szimbólum) – még 200 °C hőmérsékletre, további 2 percre. Ezután a csirke elkészült, minden oldala aranysárgára, ropogósra sült.



Sült karaj

Hozzávalók: friss karaj
só
bors
kömény

A friss sertéskaraj szeleteket finoman megklopfoljuk, mindkét oldalát bekenjük olajjal, megsózzuk, megborsozzuk, rászórjuk a köményt, esetleg néhány csepp citromlével is ízesíthetjük. A hússzeleteket a kosárba tesszük (akár egymásra is rakhatjuk), a sütőkosarat behelyezzük a főzőedénybe és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt. Bekapcsoljuk a „Hús” programot (csirke szimbólum) – 180 °C hőmérsékletre, beállítjuk 12 percre. A főzési idő lejártá után kivesszük a hússzeleteket, és tálalhatjuk hasábburgonyával vagy más kedvenc köretünkkel.



Házi hasábburgonya

Hozzávalók: burgonya
egy csipetnyi só
1 teáskanál olaj

Elkészítés:

A burgonyát megmossuk (meghámozhatjuk, de héjában is süthetjük), késsel vagy hasábburgonya vágóval egyforma hasábokra vágjuk. Egy tálkába helyezzük, hozzáadunk néhány csepp olajat és összekeverjük. A hasábokat betesszük a belső edénybe, lezárjuk fedővel – lezárjuk a sütőt, és bekapcsoljuk a „Friss hasábburgonya” programot (hasábburgonya szimbólum) – 30 percre, 160 °C hőmérsékletre. 15 perc után leemeljük a fedőt, és a hasábburgonyákat megfordítjuk. Újra bekapcsoljuk a „Friss hasábburgonya” programot (hasábburgonya szimbólum) – most már csak 15 percre, 160 °C hőmérsékletre. A kész hasábburgonyát egy tálkában finoman megsózzuk.



Csirkecombok

Hozzávalók: csirke alsócomb
egy csipetnyi só
grill fűszerkeverék – saját ízlés
szerint (ha lehetséges, só
nélkül)
1 teáskanál olaj



Elkészítés:

A hűtött csirke alsócombokat betesszük egy tálkába, megsózzuk, fűszerezzük grill fűszerkeverékkel és hozzáadunk néhány csepp olajat. Alaposan összekeverjük. A combokat beletesszük a sütőkosárba, az edényt lezárjuk fedővel – lezárjuk a sütőt, és beállítjuk a „Csirkecombok” programot (csirkecomb szimbólum) – 22 percre, 200 °C hőmérsékletre. A program befejezése után a csirkecombok elkészültek. Meglepően szaftosak lesznek!

Francia QUICHE

Tészta: 175 g finomliszt
75 g vaj
2 evőkanál hideg víz
1 teáskanál só

Töltelék: 250 g angolszalonna
175 g cheddar sajt
1 vöröshagyma
4 tojás
250 ml habtejszín (31%)
só
bors
szerecsendió



Elkészítés:

Egy tálkában először a finomlisztből, felengedett vajból, hideg vízből és sóból tésztát készítünk. A belső edény alját kibéleljük sütőpapírral – papírt csak az aljára tegyünk, maximum az edény feléig! A sütőpapírra szétterítjük a tésztát úgy, hogy megfelelő formát kapjunk. Egy serpenyőben megpirítjuk a szalonnát és a hagymát, a felesleges zsiradékot leöntjük. Az elkészült masszát ráöntjük a tésztára. Egy tálkában összekeverjük a megmaradt hozzávalókat – cheddar sajtot, tojásokat, habtejszínt és saját ízlésünk szerint a sót, a borsot és a szerecsendiót. A belső edényt betesszük a főzőedénybe, és lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt. Kézzel beállítjuk a programot - 22 percre, 180 °C hőmérsékletre. A program befejezése után óvatosan leemeljük a fedőt, edényfogók segítségével kiemeljük a belső edényt és az elkészült lepényt rátesszük egy tányérra.

Desszertek

Mézeskalácsos muffinok

Hozzávalók: 1 csésze liszt
½ csésze langyos tej
1 evőkanál olaj
1 evőkanál méz
1 evőkanál kakaó
1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék
1 tojás
½ csomag sütőpor



Elkészítés:

Egy tálkában alaposan összekeverjük a hozzávalókat úgy, hogy csomómentes tésztát kapjunk. A muffinokhoz előkészítjük a papírkosárkákat, melyeket 2/3-ig töltünk meg tésztával. Az edénybe a muffinok méretétől függően kb. 4 – 5 db muffin fér be. Az edényt lezárjuk a fedővel – lezárjuk a sütőt – manuálisan bekapcsoljuk a sütőt legalább 15 percre, 200 °C hőmérsékletre. Az elkészült muffinokat díszíthetjük tejszínhabbal, leönthetjük csokoládéval vagy lekvárral.

Zabpelyhes lepény sárgabarackkal

Hozzávalók: 3 mérőedény zabpelyhely
1 érett banán
1 egész tojás
1 evőkanál kókuszreszelék
1 kávéskanál fahéj
4 felezett sárgabarack, kimagozva
sütőpapír



Elkészítés:

Villával összenyomkodjuk a banánt, hozzáadjuk a zabpelyhet és a tojást. Hozzáadunk néhány csepp citromlevet, fahéjat, kókuszreszeléket, és mind ezt alaposan összekeverjük. A sütőpapírból négyzet- vagy kör alakú formát vágunk, amely valamivel nagyobb, mint a sütőkosár, és kb. 0,5 cm vastagságban rátesszük a tésztát. A tésztára felhelyezzük a kettévágott sárgabarackokat. Az előkészített lepényt belerakjuk – papírral együtt – a belső edénybe, a papír csak az edény magasságának a feléig érhet! Lezárjuk a fedelet – a sütőt. A sütőt manuálisan bekapcsoljuk legalább 15 percre, 155 °C hőmérsékletre. A sütés befejezése után az edényfogók segítségével kiemeljük a sütőkosarat. A kész lepényt meglocsolhatjuk juharsziruppal, meghinthetjük porcukorral és díszíthetjük tejszínhabbal.

A sütő az alábbiakban felsorolt, további különböző ételek készítéséhez is használható:

Étel	MIN-MAX mennyiség (g)	Idő (perc)	HŐMÉRSÉKLET (°C)	További információ
Burgonya és hasábburgonya				
Vékony mélyhűtött hasábburgonya	350 - 600	15-16	200	
Vastag mélyhűtött hasábburgonya	350 - 600	15-20	200	
Házi hasábburgonya	350 - 600	10-16	200	Egy teáskanál olajjal
Rakott burgonya	450	15-18	200	
Hús és baromfi				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Sertés karaj	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Kolbászok	100 - 500	13-15	200	
Csirkecomb	100 - 500	18- 22	180	
Csirkemell	100 - 500	10 -15	180	
Egyéb finomságok				
Csirkefalatok	100 - 500	4-17.5	200	Előmelegítéssel
Halrudacsókák	100 - 500	6-10	200	Előmelegítéssel
Hagymakarikák	450	15	200	Előmelegítéssel
Töltött zöldségek	100 - 500	10	160	