

The background of the advertisement is a top-down view of a rustic meal. In the upper half, a large, round, golden-brown flatbread is partially cut into wedges, revealing a thick, smooth, off-white spread. It sits on a piece of white parchment paper. To the right, a small white bowl is filled with fresh green herbs. In the lower half, a white ceramic bowl is filled with a hearty stew. The stew contains large, tender pieces of chicken, chunks of red bell pepper, and several green olives. The sauce is a rich, reddish-orange color. To the left of the bowl, there are two pieces of crusty bread, one of which is broken open to show its soft interior. The entire scene is set on a light-colored, textured surface that looks like a stone or concrete countertop.

PHILIPS

Philips Viva Collection
MultiCooker All-in-One

Carte de bucate HD2237

Mâncăruri savuroase
preparate ușor

Pregătește-te pentru o multitudine de moduri de a găti diverse preparate

Felicitări! În calitate de proaspăt deținător al unui aparat multicooker Philips, poți aduce arta culinară la un alt nivel. Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One îți va face viața mai ușoară.

Impresionează-ți familia și prietenii cu numeroase mese apetisante, chiar și în zilele agitate, când nu ai prea mult timp la dispoziție. Datorită noului Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One, acum chiar poți face loc gătitului în programul tău, în loc să îți planifici timpul în funcție de rețetă.

Devino un star al soteurilor

Vei constata cu uimire că preparatele tale au un gust mult mai bun. Folosește funcția de sotare pentru a da savoare mâncărilor reconfortante, de la tocănițe consistente, supe gustoase și orez aromat la risotto delicios.

Gătește lent ca să obții preparate cu carne fragedă

În zilele mai friguroase, nimic nu se compară cu o cină bună, cu mâncăruri copioase și sublime. Poți folosi funcția de gătit lentă pentru a frăgezi chiar și cele mai dure texturi de carne pentru tocăniță sau carne călită și înăbușită, până ajung să se topească în gură.

Gătește cu funcția de oală sub presiune pentru a economisi timp

Suntem mereu foarte ocupați. De aceea, este minunat să economisești timp fără a sacrifica gustul. Funcția de gătit sub presiune poate frăgezi rapid texturile dure de carne, obținând în același timp sosuri consistente și pline de aromă.

Vei coace mai bine și mai mult

La fel de mult îți va plăcea și cât de ușor este să coci prăjituri și deserturi, să prepari alimente la abur sau chiar iaurturi cremoase.

Sperăm să te bucuri de noua aventură culinară Philips. Explorează rețetele din această carte pentru a savura oricând mâncărurile, preparatele și multe alte delicatese gătită cu Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One.

Vrei mai multe rețete, recenzii și sfaturi de întreținere? Accesează:

www.philips.ro



Ai o întrebare sau ai nevoie de mai mult ajutor? Serviciul nostru de asistență pentru clienți este aici să te ajute

www.philips.ro

+40 31 1 33 38 38 (Luni – Vineri: orele 09:00-17:00)

Fă-ți cunoscute creațiile

Dacă ai creat propria ta rețetă, împărtășește-o pe rețelele de socializare pentru ca și alte persoane să se bucure de ea folosind **#philipsallinonecooker**

Sfaturi pentru gătit

- Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One este un accesoriu excelent pentru bucătăria ta.
Poți urma rețetele din această carte sau poți experimenta cu propriile tale rețete.
- Păstrează notițe pe care să le consulți și altă dată.
- Ingredientele și lichidele reci vor necesita un timp mai lung de încălzire decât ingredientele/lichidele la temperatura camerei sau calde.
- Timpul de presurizare va varia în funcție de volumul din vas. Cantitățile mari vor necesita mai mult timp de presurizare în comparație cu cantitățile mici.
- Sotează ingredientele în tranșe pentru o rumenire eficientă – astfel căldura din vas se menține la un nivel mai ridicat.
- Dacă dublezi cantitățile unei rețete, nu dubla și timpul de gătire. Asigură-te că nu depășești liniile MAX.
- Atunci când folosești un vas din oțel inoxidabil în Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One, este posibil să dureze câteva minute înainte de a putea deschide capacul. Acest fenomen este cauzat de vidul care se creează între suprafața netedă a oțelului inoxidabil și garnitură.
- Dacă mâncarea conține mai mult lichid decât ai nevoie, poți reduce lichidul folosind funcția „Sauté” sau adăugând amidon de porumb. Dacă folosești amidon de porumb, amestecă-l cu apă într-un bol separat pentru a forma o pastă, apoi adaug-o în vas pentru a evita formarea de cocoloașe.
- Pentru a reduce timpul de gătire, taie ingredientele în bucăți mai mici.

Cuprins

Mic-dejun și gustări

Ouă Shakshuka	15
Müsli de casă	17
Iaurt din lapte de cocos fără lactate	19
Iaurt simplu cu vanilie	20
Iaurt grecesc natural	21
Bol de smoothie	23
Mix condimentat de năut și migdale	25

Supe și bulionuri

Supă cremă de roșii prăjite și pesto	29
Supă de pui cu legume și turmeric	31
Supă de pui cu linte roșie, porumb și lapte de cocos	33
Supă de legume dietetică	35
Supă picantă hot pot de legume cu tăiței	37
Bulion de oase de vită	39
Bulion de oase de pui sau porc	40

Feluri principale

Miracole în 30 de minute

Tacos mexicani cu carne de porc	43
Coaste de miel condimentate cu glazură	45
Vită în crustă de cafea cu salsa de ananas	47
Chifteluțe condimentate din carne de porc și vițel cu sos de roșii	49
Burgeri de vită cu sos barbecue cu ceapă	51
Iahnie de fasole Boston	53
Creveți și somon cu usturoi și smântână	55
Pui cu condimente harissa	57
Coaste de porc cu soia, susan și ghimbir	59

Delicatese asiatice

Supă Pho de vită	61
Salată japoneză de edamame, creveți și calamari	63
Pește în sos de cocos în stil malaieziezian	65
Supă Laksa de pui cu ierburi aromatice	67
Pui tandoori cu salată de coriandru, portocale și castraveți	69
Curry roșu thailandez cu vită și dovleac	71
Vită chinezească cu broccoli	73

Preferatele familiei

Pui cacciatore	75
Coq au vin	77
Risotto cu ciuperci și pui	79
Cotlete de miel în stil oriental, cu cușcuș perlat	81
Friptură condimentată cu portocale și rodii	83
Miel gătit lent cu salată de cartofi acrișoară	85
Tocană de vită cu vin roșu	87
Sos bolognese cu cârnați italienefți	89
Vită gătită lent cu ciuperci și fasole	91
Frittata cu cartofi dulci	93
Coaste de vită cu Bourbon	95
Hotpot de pui cu broccoli	97

Salate delicioase

Miel cu condimente harissa, salată de sfeclă roșie și humus	99
Salată de cartofi dulci coptți, chorizo și năut cu cușcuș	101
Salată caldă de pui cu dukkah	103
Salată de quinoa cu nuci și mazăre dulce	105
Salată indoneziană cu sos de arahide	107

Garnituri

Mămăliguță cremoasă	111
Piure cremos de cartofi cu usturoi	113
Cușcuș cu lămâie	115
Cartofi dulci prăjiți și guacamole	117

Delicatese la cuptor

Cheesecake cu vanilie	121
Budincă însiropată de curmale	123
Prăjitură cu ciocolată fără făină	125
Tort de morcovi și ananas	127
Tort răsturnat cu fructe de pădure	129
Prăjitură cu afine și nucă de cocos	131
Ciocolată de casă	133
Rulouri de pizza	135
Pâine cu bere, parmezan și bacon	137
Pâine din făină de porumb cu feta și jalapeño	139

Conserve și condimente

Sos de roșii și ardei chilli	143
Dulceață de fructe de pădure și rodii	145
Sos barbecue de portocale cu rozmarin	147

Ghid de pornire rapidă

! Folosește numai ustensile speciale, care nu deteriorează stratul ceramic al vasului interior. Recomandăm ustensilele din lemn, plastic sau silicon.

Pentru informații suplimentare, consultă manualul de utilizare.

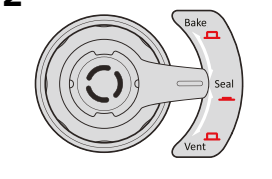
A Cum gătești cu funcția de oală sub presiune

1



Închide și blochează capacul în sens orar, aliniind săgețile.

2



Setează supapa la SEAL.

3



Selectează meniul apăsând butonul PRESSURE COOK.

4



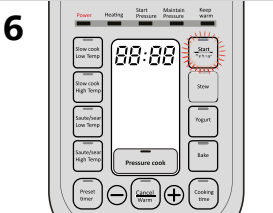
Pentru a seta un alt timp de gătire sub presiune, apasă butonul COOKING TIME. Apasă o dată pentru a seta orele, apasă de două ori pentru a regla minutele.

5



Apasă + sau - pentru a seta timpul de gătire.

6

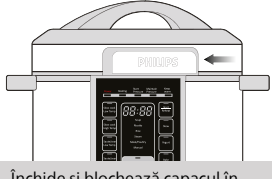


Apasă START/REHEAT timp de 1 secundă pentru a începe procesul de gătire.

Notă: timpul de gătire începe după presurizarea oalei. Timpul poate varia între 10 și 25 de minute, în funcție de cât de încărcat este vasul.

B Cum gătești lent/ înăbușești/ prepari iaurt

1



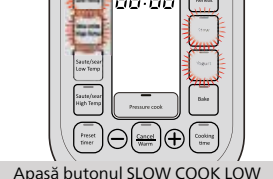
Închide și blochează capacul în sens orar, aliniind săgețile.

2



Setează supapa la SEAL.

3



Apasă butonul SLOW COOK LOW TEMP, SLOW COOK HIGH TEMP, STEW sau YOGHURT.

4



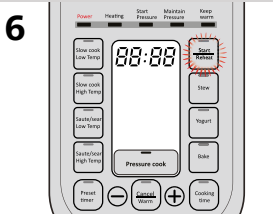
Pentru a seta un alt timp de gătire sub presiune, apasă butonul COOKING TIME. Apasă o dată pentru a seta orele, apasă de două ori pentru a regla minutele.

5



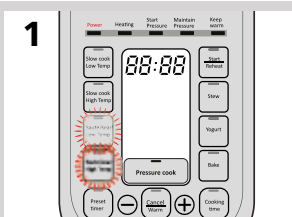
Apasă + sau - pentru a seta timpul de gătire sub presiune.

6

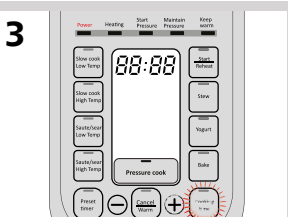


Apasă START/REHEAT timp de 1 secundă pentru a începe procesul de gătire.

C Cum sotezi/ călești

- 

Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP sau SAUTÉ/SEAR LOW TEMP.
- 

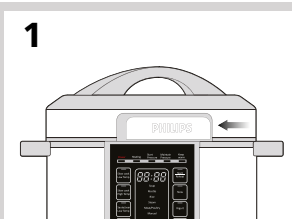
Nu închide capacul.
- 

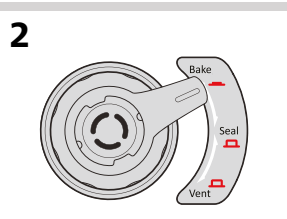
Pentru a seta un alt timp de sotare/călire, apasă butonul COOKING TIME.
- 

Apasă + sau - pentru a seta timpul de gătire.
- 

Apasă START/REHEAT timp de 1 secundă pentru a începe procesul de gătire.

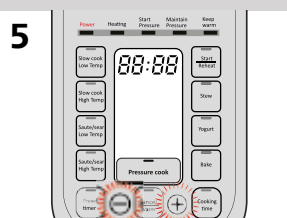
D Cum coci

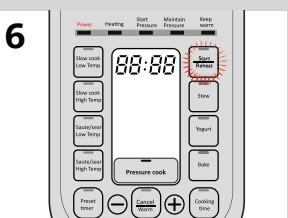
- 

Închide și blochează capacul în sens orar, aliniind săgețile.
- 

Setează supapa la BAKE.
- 

Apasă butonul BAKE.
- 

Pentru a seta un alt timp de gătire sub presiune, apasă butonul COOKING TIME.
- 

Apasă + sau - pentru a seta timpul de gătire sub presiune.
- 

Apasă START/REHEAT timp de 1 secundă pentru a începe procesul de gătire.

Tabel cu programe și temperaturi

Funcție	Tempe- ratura și presiunea de gătire	Timpul de gătire implicit	Timpul de funcționare reglabil	Presetări pentru 24 de ore	Păstrare la cald automată la finalizarea tim- pului de gătire	Observații	
Gătire fără presiune	Gătire lentă la temperatură scăzută	75°C±10°C	8 ore	2–12 ore	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare. 2. Înaintea finalizării timpului de gătire, temperatura crește la 95~100°C timp de 10 minute.
	Gătire lentă la temperatură ridicată	90°C±10°C	6 ore	2–12 ore	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare. 2. Înaintea finalizării timpului de gătire, temperatura crește la 95~100°C timp de 10 minute.
	Sotare/călire la temperatură scăzută	130°C±10°C	2 minute	1 - 20 minute			Funcționează cu capacul deschis. Cronometrul începe numărătoarea inversă după atingerea temperaturii.
	Sotare/călire la temperatură ridicată	150°C±10°C	2 minute	1 - 20 minute			Funcționează cu capacul deschis. Cronometrul începe numărătoarea inversă după atingerea temperaturii.
	laurt	40°C±3°C	8 ore	6–12 ore	✓		
	Înăbușire	90°C±10°C	1 oră	20 minute – 10 ore	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare. 2. Înaintea finalizării timpului de gătire, temperatura crește la 95~100°C timp de 10 minute.
	Coacere	140°C±10°C	45 minute	10–59 minute	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
	Reîncălzire	85°C±10°C	10 minute	8–15 minute		✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
Păstrare la cald	75°C±10°C	12 ore				Timpul de păstrare la cald nu poate fi reglat.	
Gătire sub presiune	Supă	50 kPa± 15 kPa	20 minute	20–59 minute	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
	Risotto	50 kPa± 15 kPa	14 minute	–	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare. 2. Timpul de gătire pentru risotto nu poate fi reglat.
	Orez	50 kPa± 15 kPa	14 minute	–	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare. 2. Timpul de gătire a orezului nu poate fi reglat.
	Gătire la aburi	50 kPa± 15 kPa	10 minute	5–59 minute	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
	Carne/pui	50 kPa± 15 kPa	15 minute	12–59 minute	✓	✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
	Manual	50 kPa± 15 kPa	2 minute	2 minute – 2 ore		✓	1. Păstrare automată la cald timp de 12 ore după finalizarea timpului de gătire, apoi revenire la modul de așteptare.
	Timpul de gătire începe după presurizarea oalei. Timpul poate varia între 10 și 25 de minute în funcție de cât de încărcat este vasul. Volumele mai mari de ingrediente/lichide vor necesita un timp mai lung de încălzire și presurizare a oalei. Ingredientele/lichidele reci vor necesita un timp mai lung de încălzire în comparație cu ingredientele/lichidele calde sau fierbinți.						

Curățare și întreținere

! Curăță toate componentele după fiecare utilizare – Menține supapa de reglare a presiunii și flotorul neblocați.

Notă

- Scoate Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One din priză înainte de a începe să îl cureți.
- Așteaptă până când aparatul s-a răcit suficient înainte de a-l curăța.

Interior



Interiorul capacului superior și al corpului principal

- Șterge cu o lavetă umedă.
- Curăță toate resturile de alimente lipite.



Elementul de încălzire

- Șterge cu o lavetă umedă.
- Curăță resturile de alimente cu o lavetă stoarsă și umedă.



Garnitura

- Înmoaie garnitura în apă caldă și curăță-o cu un burete.
- **Nu spăla garnitura în mașina de spălat vase.**
- Dacă garnitura se deteriorează sau se uzează, contactează Serviciul nostru de asistență pentru clienți pentru detalii privind înlocuirea.



Capacul interior

- Scoate capacul interior detașabil trăgând de butonul din mijlocul acestuia.
- Înmoaie-l în apă caldă și curăță-l cu un burete.

Exterior



Suprafața capacului superior și exteriorul corpului principal

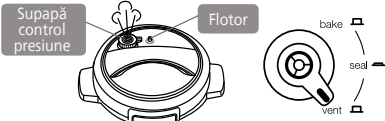
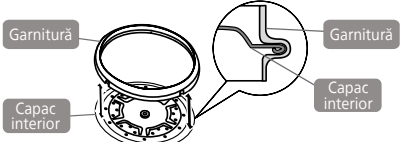
- Șterge cu o lavetă umedă și apă cu detergent.
- Folosește numai o lavetă moale și uscată pentru a șterge panoul de control.
- Folosește o scobitoare pentru a curăța toate resturile de alimente din jurul supapei de reglare a presiunii și a flotorului.



Supapa de reglare a presiunii și supapa flotantă

- Dacă este necesar, dezassemblează regulatorul de presiune, înmoaie-l în apă caldă și curăță-l cu un burete.

Probleme și soluții

Problemă	Cauză	Soluție
Nu pot deschide capacul după ce gătesc	Trebuie depresurizat vasul	 Setează supapa de reglare a presiunii la „Vent”. Așteaptă până coboară flotorul.
	Flotorul este blocat în poziția ridicată	Setează supapa de reglare a presiunii la „Vent”. Așteaptă până coboară flotorul.
Nu pot să închid capacul superior	Garnitura nu este asamblată corect	Verifică dacă garnitura este bine asamblată în jurul capacului interior.
	Flotorul este blocat în poziția ridicată	Flotorul blochează știftul de blocare. Împinge flotorul în jos, astfel încât să nu blocheze știftul de blocare.
Scurgeri pe sub capac	Garnitura lipsește	 Montează corect garnitura pe capacul interior.
	Resturi de alimente sub garnitură	Scoate garnitura, curăță-o și monteaz-o la loc.
	Capacul nu este închis corect	Deschide și închide din nou capacul, verificând dacă se închide corect.
Scurgeri pe la flotor	Garnitura este ruptă	Înlocuiește garnitura.
	Alimente sau reziduuri sub garnitură	Scoate garnitura, curăță-o și monteaz-o la loc.
Nu se presurizează/flotorul nu se ridică după ce aparatul începe să se presurizeze	Alimentele și apa sunt sub nivelul minim	Adaugă alimente/apă. Asigură-te că ai pus suficiente alimente și apă în vasul interior.
	Scurgeri pe la capac sau supapa de reglare a presiunii	Verifică dacă garnitura și capacul interior sunt introduse corect. Verifică prezența supapei flotante. Verifică să nu existe alimente blocate în interiorul supapei de reglare.
Ecranul afișează E3	Temperatura din vasul interior este prea ridicată	Așteaptă până scade la temperatura camerei.
Ecranul afișează E1, E2 sau E4	Aparatul nu funcționează corespunzător	Du aparatul la un centru de service Philips.

Sfaturi pentru citirea acestor rețete

Beef burgers with barbecue onion sauce

No need to fire up the BBQ for these moorish burgers that come complete with their own tangy barbecue sauce.

Serves

4

Preparation time

15 minutes

Pressure cooking time

6 minutes (excluding pressure building time)

Ingredients

650g beef mince, see Cook's note

2 tsp olive oil

2 medium brown onions, thickly sliced

1 cup barbecue sauce

2 tsp chopped fresh rosemary leaves

4 sourdough buns, split, toasted

½ cup garlic aioli

Mixed salad leaves, beetroot slices, cheese slices and Kettle-style chips, to serve

Method

- Season beef generously with salt and pepper. Shape into 4 patties. Shape each into a ball and flatten to about 5cm in diameter. Set aside.
- Press SAUTÉ/NOIR-FLY/NOIR-FLY button. Set cooking time for 5 minutes and press START. Do not close the lid. Add oil and onion into the inner pot. Cook, stirring occasionally until softened.
- Add barbecue sauce and rosemary. Place the patties into the sauce, spacing around the pot in a single layer.
- Cover lid, select MBRGUT program or PRESSURE COOKING, set time for 6 minutes. Press START.
- When cooking is complete, allow to stand for 5 minutes. Turn pressure regulator to RELEASE to allow any remaining pressure to release. Remove lid. Remove the patties with a slotted spoon and set aside. Cover with foil.
- Press SAUTÉ/NOIR-FLY/NOIR-FLY button. Press START. Do not close the lid. Allow the sauce to simmer until reduced. Stir occasionally to prevent scorching.
- Spread the buns with garlic aioli. Top buns with mixed salad leaves and cheese slices. Place patties onto the buns with a drizzle of sauce. Top with beetroot slices and turn tops.

Cook's note

Choose a beef mince with a mid-range percentage of fat for burgers and meatballs, around 10-20% of fat is good. The fat helps to keep the burgers and patties moist during cooking. Leaner mince tends to give a greasy, dry result and is best for soups such as burgundy.

Sauté



Do not close the lid during sauté.

Pressure Cook



Set valve to "Seal" position.

Durata de preparare include timpii de pregătire generală și de sotare. Durata de încălzire pentru sotare poate varia.

Durata de gătire nu include timpul de presurizare.

Ingredientele sunt enumerate în ordinea utilizării

Sfaturi și recomandări suplimentare pentru rețetă

Memento-uri de setare a supapei pentru fiecare funcție necesară în cadrul rețetei

Mic dejun și gustări

Ouă Shakshuka	15
Müsli de casă	17
Iaurt din lapte de cocos fără lactate	19
Iaurt simplu cu vanilie	20
Iaurt grecesc natural	21
Bol de smoothie	23
Mix condimentat de năut și migdale	25



Ouă Shakshuka

Nu mai trebuie să te confrunți cu aglomerația de duminică dimineața pentru brunch când este atât de ușor să prepari acasă ouă în stilul cafenelelor din Orientul Mijlociu cu această rețetă simplă, în Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire	20 minute

Ingrediente

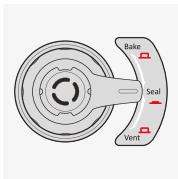
2 ardei capsicum roșii, curățați de semințe	4 ouă
3 căței de usturoi, zdrobiți	Felii de pâine tăiate gros, prăjite și unse cu unt, feta
1 lingură de condimente marocane ușor picante	fărâmițată și pătrunjel proaspăt tocat, pentru servire
2 cutii x 400 g roșii tăiate cubulețe	

Instrucțiuni

1. Pune ardeii capsicum, usturoiul, condimentele marocane și roșiile în vasul interior. Amestecă pentru a omogeniza.
2. Închide capacul, selectează programul STEW, setează timpul la 20 de minute și apasă START. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
3. Amestecă cu o lingură de lemn și formează 4 adâncituri în sos. Sparge câte un ou în fiecare adâncitură. Condimentează cu piper negru.
4. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă să fiarbă până când ouăle ajung la consistența dorită.
5. Repartizează în boluri individuale, servește cu pâine prăjită unsă cu unt și feta fărâmițată. Decorează cu pătrunjel proaspăt tocat.

Nota bucătarului

Înăbușire



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Sugestie

Servește müsli în pahare cu felii de căpșune proaspete și **iaurt de cocos**, vezi pagina 19.

Müsli de casă

Dacă vrei să știi exact ce conțin cerealele de la micul dejun, prepară acest müsli simplu. Dacă vrei, adaugă și alte ingrediente, precum condimente, fructe deshidratate sau fulgi de nucă de cocos, și începe-ți ziua în forță. Poți folosi acest müsli și ca topping delicios pentru compotul de fructe.

Porții	Aproximativ 4 cești
Durată de preparare	5 minute
Durată de gătire	10 minute

Ingrediente

2 cești (200 g) fulgi de ovăz	1/3 ceașcă miere
1/3 ceașcă (50 g) migdale întregi	1 linguriță pastă de vanilie
1/2 ceașcă (50 g) bucăți de nucă sau nuci pecan	1 linguriță scorțișoară măcinată
1/3 ceașcă (40 g) mix de semințe, precum semințe de floarea-soarelui și dovleac	1/2 ceașcă (80 g) merișoare deshidratate
2 linguri semințe de in, opțional	

Instrucțiuni

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Pune toate ingredientele în vas și amestecă cu o lingură de lemn.
2. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 10 minute. Apasă START. Nu închide capacul. Amestecă din când în când cu o lingură de lemn.
3. La finalizarea timpului de gătire, întinde amestecul pe o tavă de copt și lasă-l să se răcească. Păstrează-l la frigider într-un recipient închis ermetic și folosește-l în maximum 10 zile.

Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Nucă de cocos

Grecesc

Natural

Sugestie

Pentru o textură mai catifelată, sau dacă vrei să obții un iaurt de băut, redu cantitatea de gelatină vegetală la 1 pliculeț (2 ½ lingurițe).

Pentru o textură mai cremoasă și mai consistentă, răcește o cutie de 400 g de smântână de cocos, apoi deschide cutia și scoate smântâna solidă de deasupra și adaug-o la baza pentru iaurt de la pasul 3, apoi procedează conform descrierii.

Iaurt din lapte de cocos fără lactate

Dacă nu prea consumi produse lactate, dar îți place totuși iaurtul, această variantă din lapte de cocos este ideală pentru tine.

Porții	Aproximativ 2 litri
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire	12 ore
Durată de refrigerare	6 ore sau peste noapte

Ingrediente

2 L lapte de cocos neîndulcit	2 lingurițe extract de vanilie
2 pliculețe (5 lingurițe) gelatină vegetală	1 ceașcă (250 ml) iaurt fără lactoză din comerț, cu culturi vii (vezi Nota bucătarului)
2 linguri zahăr brut	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, apasă START, nu închide capacul. Toarnă 2 cești (500 ml) de lapte de cocos în vasul interior.
2. Presară gelatina peste laptele de cocos, amestecă până se omogenizează. Lasă să dea în clocot, apoi lasă să fiarbă timp de 1 minut. Adaugă zahărul și extractul de vanilie.
3. Anulează timpul rămas. Adaugă restul de lapte de cocos. Amestecă până se omogenizează. Adaugă iaurtul.
4. Închide capacul și selectează modul YOGHURT. Setează timpul de gătire la 12 ore și apasă START.
5. După finalizarea timpului de gătire, transferă iaurtul în recipiente potrivite și lasă-l la rece timp de 6-8 ore sau peste noapte. Păstrează-l la rece. Consumă iaurtul în maximum 5 zile.

Variente mai aromate

Iaurt din lapte de cocos cu ciocolată

Pentru fiecare porție, amestecă 2 linguri de ciocolată neagră organică de băut cu fulgi de ciocolată neagră crudă într-o ceașcă de iaurt de lapte de cocos fără lactate. Păstrează-l la rece.

Bonanza cu fructe de pădure

Pentru fiecare porție, pasează ½ ceașcă de zmeură și adaugă puțină miere, după gust, dacă dorești. Toarnă pe fundul unui pahar. Presară câteva afine și apoi umple paharul cu iaurt din lapte de cocos fără lactate. Amestecă fructele cu iaurtul. Presară fulgi tocați de migdale sau fistic. Păstrează-l la rece.

Iaurt cu mango și sirop de arțar

Pentru 2 porții, decojește, taie și pasează un mango mare, copt (sau decongelează și folosește 1 ceașcă de mango congelat tăiat) cu 2 linguri de sirop de arțar. Amestecă cu 2 cești de iaurt din lapte de cocos fără lactate.

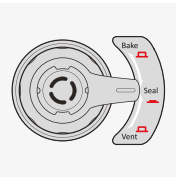
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Iaurt



Setează supapa la poziția „Seal”.

După ce ai început să îți prepari propriul iaurt, păstrează o ceașcă de iaurt și folosește-o în locul iaurtului cumpărat atunci când prepari din nou.

Pentru un iaurt cremos în stil grecesc fără lactate, nu folosi zahărul brut și vanilia. După ce se întărește iaurtul, scoate capacul. Pune un strat de pânză umedă pentru brânză într-o strecurătoare mare și pune-o deasupra unui bol mai mare. Toarnă iaurtul în pânză, adună excesul de pânză de deasupra și strânge-l cu un elastic sau o sfoară de bucătărie. Lasă la frigider timp de 10 ore. Asigură-te că iaurtul nu stă în lichid pe măsură ce se scurge. Aruncă lichidul și transferă iaurtul în recipiente potrivite. Păstrează-l la rece. Consumă iaurtul în maximum 5 zile.

Iaurt simplu cu vanilie

O cutie de iaurt simplu este un aliment sănătos care nu trebuie să lipsească din frigider - consumă-l ca atare, cu fructe sau cu mûsli sau folosește-l pentru a prepara gustări congelate sau la cuptor, sosuri pentru salate sau marinade. Posibilitățile sunt aproape infinite.

Porții	Aproximativ 2,5 litri
Durată de preparare	5 minute
Durată de gătire	10 ore
Durată de refrigerare	6 ore sau peste noapte

Ingrediente

2 L lapte integral, la temperatura camerei	500 g iaurt simplu, cu culturi vii (vezi Nota bucătarului)
2 linguri zahăr extrafin, opțional	2 lingurițe extract de vanilie

Indicații

1. Toarnă laptele, zahărul pudră, iaurtul și extractul de vanilie în vasul interior. Amestecă pentru a omogeniza.
2. Închide capacul și selectează modul YOGHURT. Setează timpul de gătire la 10 ore și apasă START.
3. După finalizarea timpului de gătire, transferă iaurtul în recipiente potrivite și lasă-l la rece timp de 6-8 ore sau peste noapte. Păstrează-l la rece. Consumă iaurtul în maximum 5 zile.

Variante mai aromate

Chimion și turmeric

Pentru fiecare porție, amestecă 1 ceașcă de iaurt de vanilie simplu cu ½ linguriță de chimion măcinat, 1 linguriță de turmeric măcinat, un praf de piper Cayenne și un praf de sare. Amestecă pentru a omogeniza. Păstrează-l la rece. Îl poți folosi ca dressing cremos pentru salate sau ca sos.

Miere și vanilie

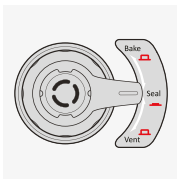
Pentru fiecare porție, amestecă 1 ceașcă de iaurt simplu cu vanilie cu 1 linguriță de miere foarte aromată și ½ linguriță de extract de vanilie. Amestecă pentru a omogeniza. Păstrează-l la rece.

Rodie și zmeură

Pentru fiecare porție, pasează ½ ceașcă de zmeură și pune-o într-o crăticioară. Adaugă 2 lingurițe de zahăr. Amestecă la temperatură redusă până se dizolvă zahărul. Fierbe timp de 1 minut și lasă să se răcească. Încorporează ¾ ceașcă de iaurt simplu cu vanilie și 2 linguri de semințe de rodie. Amestecă pentru a omogeniza. Păstrează-l la rece.

Nota bucătarului

Iaurt



Setează supapa la poziția „Seal”.

La finalizarea timpului de gătire, este posibil ca iaurtul să mai conțină o cantitate mică de lichid; răcirea iaurtului îl va îngroșa.

După ce ai început să îți prepari propriul iaurt, păstrează 500 g de iaurt și folosește-l în locul iaurtului cumpărat atunci când prepari din nou.

Sugestie

Pentru a obține un iaurt mai gros, prepară-l timp de 12 ore.

Iaurtul poate fi folosit ca bază pentru deserturi, dressinguri pentru salate și smoothie-uri. De asemenea, este ideal și sub formă de gustări congelate.

Iaurt grecesc natural

Porții	Aproximativ 1 litru
Durată de preparare	5 minute
Durată de gătire	10 ore
Durată de refrigerare	6 ore sau peste noapte

Ingrediente

2 L lapte integral, la temperatura camerei

500 g iaurt simplu, cu culturi vii (vezi Nota bucătarului)

Indicații

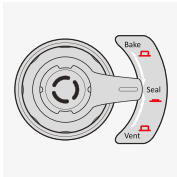
1. Toarnă laptele în vasul interior.
2. Adaugă iaurtul. Amestecă pentru a omogeniza.
3. Închide capacul și selectează modul YOGHURT. Setează timpul de gătire la 10 ore și apasă START.
4. După ce se întărește iaurtul, scoate capacul. Pune un strat de pânză umedă pentru brânză într-o strecurătoare mare și pune-o deasupra unui bol mai mare. Toarnă iaurtul în pânză, adună excesul de pânză de deasupra și strânge-l cu un elastic sau o sfoară de bucătărie. Lasă la frigider timp de 6 ore. Asigură-te că iaurtul nu stă în lichid pe măsură ce se scurge.
5. Aruncă lichidul și transferă iaurtul în recipiente potrivite, adaugă un praf de sare dacă dorești. Păstrează-l la rece. Consumă iaurtul în maximum 5 zile.

Nota bucătarului

La finalizarea timpului de gătire, este posibil ca iaurtul să mai conțină o cantitate mică de lichid; răcirea iaurtului îl va îngroșa.

După ce ai început să îți prepari propriul iaurt, păstrează 500 g de iaurt și folosește-l în locul iaurtului cumpărat atunci când prepari din nou.

Iaurt



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sugestie

Pentru a face labneh (brânză de iaurt), lasă iaurtul să se scurgă timp de 24 de ore. Pune iaurtul scurs (acum labneh) într-un bol și adaugă sare și piper alb după gust. Formează bile de mărimea unei nuci. Trece-le prin oregano uscat și pune-le într-un borcan sau bol. Adaugă câteva ierburi aromatice și boabe de piper și acoperă cu ulei de măsline. Servește cu biscuiți crocanți.



Sugestie

Rețete de iaurt, vezi paginile 19–21.

Pentru un bol de smoothie perfect, adaugă **Müsli de casă**, vezi pagina 17.

Bol de smoothie

Nu trebuie să fii celebru pe Instagram pentru a face un bol de smoothie excelent. Trebuie doar să folosești iaurtul preparat în casă și să urmezi rețeta noastră simplă. Depinde numai de tine dacă apuci să îi faci și o fotografie înainte să îl mănânci!

Porții	2
Durată de preparare	5 minute
Aparat suplimentar	Mixer vertical sau blender cu cană

Ingrediente

2 cești iaurt simplu cu vanilie sau iaurt din lapte de cocos fără lactate, vezi SUGESTIA	1 ceașcă zmeură proaspătă sau decongelată
1/3 ceașcă apă pură de nucă de cocos	6 căpșune proaspete, fără codițe, feliate
3 banane, decojite, tăiate	1 ceașcă (130 g) müsli, vezi SUGESTIA
	2 lingurițe ciocolată neagră rasă

Indicații

1. Pune 1 1/2 cești de iaurt, toată apa de nucă de cocos, 2 banane și jumătate din zmeură într-un blender. Mixează până când se omogenizează.
2. Toarnă smoothie-ul în două boluri în cantități egale. Adaugă iaurtul rămas și amestecă ușor cu dosul unei linguri.
3. Presară restul de banane, zmeură, căpșune, müsli și ciocolata rasă. Servește imediat.



Mix condimentat de năut și migdale

Când ți-e poftă să ronțai ceva și te-ai săturat de gustările clasice, prepară acest mix în Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One.

Porții	Aproximativ 4 cești
Durată de preparare	10 minute
Durată de coacere	30 minute

Ingrediente

2 linguri (30 g) ulei de cocos	1 ceașcă migdale întregi
1/4 ceașcă amestec dukkah, vezi Nota bucătarului	Opțional, 2 frunze de varză kale, curățate, mărunțite
2 conserve x 400 g năut, clătit, scurs pe un prosop de hârtie	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul de cocos în vasul interior, lasă-l să se topească, adaugă amestecul dukkah și năutul. Amestecă până când se simte mirosul parfumat de dukkah.
2. Încorporează migdalele și pune varza kale deasupra, dacă folosești.
3. Închide capacul, selectează programul BAKE, setează timpul la 30 de minute și apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, scoate capacul. Întinde amestecul pe o tavă de copt și lasă-l să se răcească. Păstrează-l la frigider într-un recipient închis ermetic și folosește-l în maximum 3 zile.

Nota bucătarului

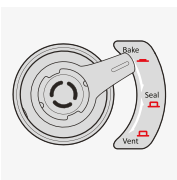
Dukkah este un amestec aromat de nuci, semințe și mirodenii din Orientul Mijlociu și poate fi cumpărat din supermarketuri. Păstrează restul de amestec într-un recipient ermetic.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.

Supe și bulionuri

Supă cremă de roșii prăjite și pesto	29
Supă de pui cu legume și turmeric	31
Supă de pui cu linte roșie, porumb și lapte de cocos	33
Supă de legume dietetică	35
Supă picantă hot pot de legume cu tăiței	37
Bulion de oase de vită	39
Bulion de oase de pui sau porc	40



Sugestie | Prepară-ți propriul pesto

Pune 2 cești de frunze de busuioc proaspăt într-un blender mic sau într-un robot de bucătărie, adaugă ½ ceașcă de ulei de măsline extravirgin, ⅓ ceașcă de semințe de pin prăjite și 3 căței de usturoi tocați. Mixează până când se omogenizează. Adaugă ½ ceașcă de parmezan proaspăt ras și folosește funcția pulse până se omogenizează. Păstrează cantitatea de pesto nefolosită într-un borcan închis cu capac, cu o peliculă de ulei la suprafață. Folosește-l în maximum 14 zile.

Supă cremă de roșii prăjite și pesto

Ce face ca o simplă supă să fie atât de reconfortantă și revigorantă? În acest caz, este vorba de roșiile pe care le prăjești (da, în Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One!) pentru a le elibera aroma și dulceața înainte de a le transforma într-un preparat care o să te facă să vrei să mănânci supă în fiecare seară.

Porții	6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	10 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1,2 kg roșii coapte, curățate de coajă, tăiate în patru, vezi Nota bucătarului	3 lingurițe zahăr brun
1 ceapă roșie, tocată	1 L bulion de legume, cu conținut redus de sare
2 linguri ulei de măsline	1/3 ceașcă pesto cu busuioc
4-6 crenguțe de cimbru proaspăt	Pesto, parmezan proaspăt ras și frunze de busuioc, pentru servire
3 căței de usturoi	

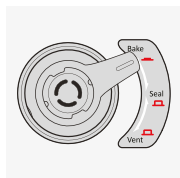
Indicații

1. Pune roșiile și ceapa în vasul interior. Strobește cu ulei de măsline, adaugă crenguțele de cimbru și usturoiul. Închide capacul.
2. Apasă butonul BAKE, setează timpul de gătire la 10 minute și apasă START.
3. Scoate capacul. Adaugă zahărul brun, bulionul de legume și pesto. Închide capacul.
4. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 10 minute. Apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul. Scoate cimbrul. Folosind un mixer vertical, mixează supa până se omogenizează. Asezonează cu sare și piper după gust. Pune supa în boluri cu polonicul și ornează cu pesto, parmezan proaspăt ras și frunze de busuioc.

Nota bucătarului

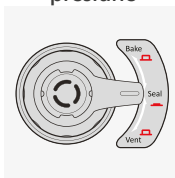
Pentru a decoji roșiile, crestează partea inferioară a roșiilor în formă de cruce cu un cuțit ascuțit. Pune-le într-un castron mare, acoperă-le cu apă clocotită și lasă-le să stea timp de 5 minute sau până când pielea începe să se decojească. Scurge-le de apă, lasă-le să se răcească câteva minute, apoi, cu degetele sau cu un cuțit, îndepărtează pielea.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Supa poate fi congelată: lasă supa să se răcească timp de 30 de minute, apoi las-o în frigider până se răcește complet. Împarte supa în porții individuale (aproximativ 1 ½ cești) și pune-le în recipiente închise ermetic sau în pungi cu zip. Aplică etichete cu conținutul și data. Poți păstra supa la congelator până la 4 săptămâni. Decongelează supa peste noapte în frigider și reîncălzește-o până devine fierbinte înainte de a servi.

Supă de pui cu legume și turmeric

Ai auzit probabil de beneficiile turmericului, care are puternice proprietăți antiinflamatorii. Dar nu trebuie să aștepti până te îmbolnăvești (sau să bei un turmeric latte) pentru a pune în valoare acest condiment viu colorat în această supă revigorantă.

Porții	8
Durată de preparare	20 minute
Durată de gătire lentă	3 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

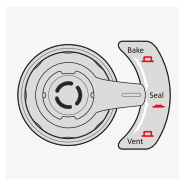
1,8 kg pui, fără piele	2 morcovi, curățați de coajă, tăiați cubulețe
2 L bulion (supă) de pui, cu conținut redus de sare	2 cești inflorescențe de conopidă tocate
1 lingură turmeric pudră	2 cești inflorescențe de broccoli tocate
1 anason stelat	¾ ceașcă coriandru proaspăt tocat
3 cm ghimbir, curățat de coajă, ras	Pâine integrală crocantă, pentru servire
2 zucchini, tăiați cubulețe	

Indicații

1. Pune puiul, bulionul (supă), turmericul, anasonul stelat și ghimbirul în vasul interior.
2. Închide capacul. Gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 3 ore sau selectează programul SOUP de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Scoate anasonul stelat. Scoate puiul din vas. Lasă puiul să se odihnească până când este suficient de rece pentru a-l manipula. Scoate carnea de pe oase și mărunțește-o.
4. Între timp, apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START. Nu închide capacul. Adaugă toate legumele în vas și lasă-le să fiarbă până se înmoaie.
5. Adaugă în vas puiul mărunțit și coriandru. Lasă să se reîncălzească. Asezonează cu sare și piper după gust. Împarte supa în boluri. Servește cu pâine integrală crocantă.

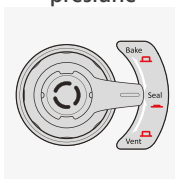
Nota bucătarului

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sôtării.



Supă de pui cu linte roșie, porumb și lapte de cocos

Această supă cremoasă și reconfortantă se prepară rapid, iar aromele sale delicate, dar delicioase, vor deveni preferatele întregii familii.

Porții	6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

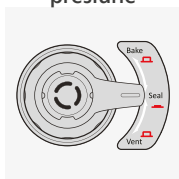
1 ceașcă linte roșie, clătită și scursă de apă	2 L bulion (supă) de pui, cu conținut redus de sare
600 g pulpă de pui dezosată, curățată, tăiată în bucăți de 2 cm	270 ml lapte de cocos
410 g boabe de porumb din conservă, scurse de apă	100 g frunze de spanac baby, mărunțite
4 cepe verzi, feliate subțire	Coaja rasă și zeama de la 1 limetă
6 frunze de limetă kafru	Crenguțe de coriandru proaspăt, pentru ornare
	Chifle integrale crocante, pentru servire

Indicații

1. Pune linta roșie, pulpele de pui dezosate, porumbul, cepele verzi, frunzele de limetă kafru, bulionul (supă) și laptele de cocos în vasul interior. Închide capacul.
2. Selectează programul SOUP de la PRESSURE COOKING. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să se odihnească 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
4. Încorporează spanacul baby, coaja rasă și zeama de limetă. Distribuie în boluri de supă și presară coriandru proaspăt. Servește cu chifle integrale crocante.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Această supă poate fi folosită ca alternativă vegetariană la bulionul de oase: la sfârșitul pasului 1, adaugă ¼ ceașcă de oțet de cidru și 2 lingurițe de Vegemite. Îndepărtează resturile de la suprafață. Închide capacul. Gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 2 ore sau selectează SLOW COOK HIGH TEMP timp de 1 oră. Apasă START. La finalizarea timpului de gătire, lasă să se răcească, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul. Strecoară bulionul (supa) și aruncă legumele. Încorporează 1 ceașcă de pătrunjel proaspăt, tocat mărunț. Folosește după preferințe.

Supă de legume dietetică

Această supă ușoară este ideală pentru zilele în care corpul tău simte nevoia de ceva diferit – este plină de legume, are foarte puține grăsimi, dar este foarte gustoasă.

Porții	Aproximativ 2,5 litri
Durată de preparare	20 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

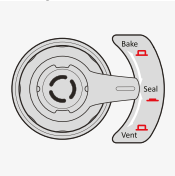
4 cepe verzi, feliate subțire	1 pliculeț x 30 g amestec pentru supă de legume de primăvară
1/2 țelină apio, cu frunze, feliată subțire	3 căței de usturoi, tocați
2 ardei capsicum verzi mici, curățați de semințe, tocați	3-4 crenguțe de cimbru proaspăt
4 morcovi mari, tocați mărunț	1 L bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare
300 g fasole verde, curățată și tocată	1 L suc de roșii, fără adaos de zahăr

Indicații

1. Pune toate legumele în vasul interior, împreună cu pliculețul pentru supă, usturoiul, cimbrul, bulionul (supă) și sucul de roșii. Închide capacul.
2. Selectează programul SOUP de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 20 minute. Apasă START.
3. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul. Scoate cimbrul. Pune supă în boluri cu polonicul sau las-o la rece. Consumă supă în maximum 5 zile. Congeleaz-o dacă vrei să o consumi mai târziu.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Supă picantă hot pot de legume cu tăiței

Această supă rapidă poate fi o bază excelentă pentru o serie de idei de mâncare. Folosește orice legume ai la îndemână sau adaugă câteva fâșii de carne de vită sau de pui prăjite la foc iute și tăiate fin pentru un plus de proteine.

Porții	4
Durată de preparare	5 minute
Durată de gătire sub presiune	3 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

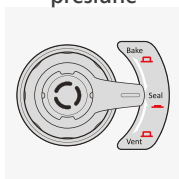
2 pachete x 200 g tăiței udon	6 ciuperci shiitake deshidratate, înmuiate, feliate
2 L bulion picant (supă picantă) de vită sau pui, cu conținut redus de sare	4 cești (330 g) varză bok choy tocată, cu tulpina și frunzele separate
¼ ceașcă sos de soia	Sos de soia, pentru servire
1 ardei capsicum roșu, tocat	

Indicații

1. Pune tăițeiii, bulionul (supa), sosul de soia, ardeiul capsicum, ciupercile shiitake și tulpinile de varză bok choy în vasul interior.
2. Închide capacul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 3 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă vasul să stea timp de 10 minute sau până când coboară supapa flotantă. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul.
4. Încorporează frunzele de varză bok choy. Lasă să stea 2 minute sau până când frunzele s-au înmuiat. Servește cu sos de soia, dacă dorești.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



**Bulion de oase
de pui sau porc**



**Bulion de oase
de vită**

Sugestie

Bulionul (supa) poate fi păstrat la frigider până la 4 zile. Dacă dorești să îl folosești mai târziu, porționează-l în recipiente și păstrează-l la congelator până la 12 luni.

Bulion de oase de vită

Te întrebi care este diferența dintre bulionul de oase și un bulion obișnuit (supa de carne)? Ei bine, nu este o diferență prea mare – bulionul de oase este la fel ca un bulion obișnuit (o supă de carne), doar că, în general, îl fierbi mai mult. Această variantă savuroasă este mai întâi fiartă la temperatură redusă și apoi gătită lent pentru a obține ce este mai bun din oase. Ideal pentru consum ca atare sau pentru a-l folosi la alte rețete.

Porții	Aproximativ 2,5 litri
Durată de preparare	1 oră și 10 minute
Durată de gătire lentă	12 ore (temperatură scăzută) 6 ore (temperatură ridicată)

Ingrediente

1,2 kg oase de vită	2 tulpini de țelină apio, tăiate în bucăți mari
1/2 ceașcă oțet de cidru	3 morcovi, feliați
3 L apă filtrată	1 foaie de dafin
1 ceapă, tăiată în bucăți mari	1/2 ceașcă pătrunjel proaspăt tocat mărunt

Indicații

1. Pune oasele în vasul interior, adaugă oțetul de cidru și apa filtrată. Lasă 30 de minute. Adaugă legumele și frunza de dafin. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul la 1 oră și apasă START, nu închide capacul.
2. Așteaptă ca bulionul (supa) să înceapă să fiarbă. Cu o spumieră, îndepărtează din când în când spuma formată la suprafață.
3. La finalizarea timpului de gătire, îndepărtează și restul de spumă. Închide capacul. Gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 12 ore sau selectează SLOW COOK HIGH TEMP timp de 6 ore. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă să se răcească, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul. Strecoară bulionul (supa), renunțând la oase și legume. Adaugă pătrunjelul și amestecă. Folosește după preferințe.

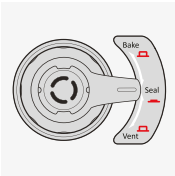
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Bulion de oase de pui sau porc

Această variantă de bulion de oase este înlocuitorul ideal al bulionului de pui. Partea bună a bulionului preparat în casă este că știi exact ce conține – fără ingrediente nocive secrete. Prepară azi și congelează pentru mai târziu!

Porții	Aproximativ 2,5 litri
Durată de preparare	1 oră și 10 minute
Durată de gătire lentă	6 ore (temperatură scăzută) 3 ore (temperatură ridicată)

Ingrediente

1,2 kg oase de pui sau porc	2 tulpini de țelină apio, tăiate în bucăți mari
4 ciocănele de pui curățate, opțional	3 morcovi, feliați
1/3 ceașcă oțet de cidru	2-3 crenguțe de cimbru proaspăt
3 L apă filtrată	1/2 ceașcă pătrunjel proaspăt tocat mărunt
1 ceapă, tăiată în bucăți mari	

Indicații

1. Pune oasele și pulpele în vasul interior, adaugă oțetul de cidru și apa filtrată. Lasă 30 de minute. Adaugă legumele și cimbrul. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul la 1 oră și apasă START, nu închide capacul.
2. Așteaptă ca bulionul (supa) să dea în clocot și lasă-l să fiarbă. Cu o spumieră, îndepărtează din când în când reziduurile formate la suprafață.
3. La finalizarea timpului de gătire, îndepărtează și restul de reziduuri. Închide capacul. Gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 6 ore sau selectează SLOW COOK HIGH TEMP timp de 3 ore. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă să se răcească, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza complet. Scoate capacul. Strecoară bulionul (supa), renunțând la oase și legume. Adaugă pătrunjelul și amestecă. Folosește după preferințe.

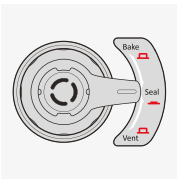
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Feluri principale

Miracole în 30 de minute

Tacos mexicani cu carne de porc	43
Coaste de miel condimentate cu glazură	45
Vită în crustă de cafea cu salsa de ananas	47
Chifteluțe condimentate din carne de porc și vițel cu sos de roșii	49
Burgeri de vită cu sos barbecue cu ceapă	51
Iahnie de fasole Boston	53
Creveți și somon cu usturoi și smântână	55
Pui cu condimente harissa	57
Coaste de porc cu soia, susan și ghimbir	59

Delicatese asiatice

Supă Pho de vită	61
Salată japoneză de edamame, creveți și calamari	63
Pește în sos de cocos în stil malaiezia	65
Supă Laksa de pui cu ierburi aromatice	67
Pui tandoori cu salată de coriandru, portocale și castraveți	69
Curry roșu thailandez cu vită și dovleac	71
Vită chinezească cu broccoli	73

Preferatele familiei

Pui cacciatore	75
Coq au vin	77
Risotto cu ciuperci și pui	79
Cotlete de miel în stil oriental, cu cușcuș perlat	81
Friptură condimentată cu portocale și rodii	83
Miel gătit lent cu salată de cartofi acrișoară	85
Tocană de vită cu vin roșu	87
Sos bolognese cu cârnați italienesti	89
Vită gătită lent cu ciuperci și fasole	91
Frittata cu cartofi dulci	93
Coaste de vită cu Bourbon	95
Hotpot de pui cu broccoli	97

Salate delicioase

Miel cu condimente harissa, salată de sfeclă roșie și humus	99
Salată de cartofi dulci copti, chorizo și năut cu cușcuș	101
Salată caldă de pui cu dukkah	103
Salată de quinoa cu nuci și mazăre dulce	105
Salată indoneziană cu sos de arahide	107



Sugestie

Folosește marinada ca sos pentru tacos. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Asezonează cu piper negru, după gust.

Tacos mexicani cu carne de porc

Dacă trebuie să hrănești mai multe guri flămânde, acești tacos cu carne de porc sunt soluția ideală. Carne de porc cu glazură dulce și note de afumătură care se topește în gură, în contrast cu varza roșie crocantă și savoarea unei porții generoase de smântână.

Porții	6
Durată de preparare	25 minute
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

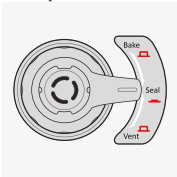
1,5 kg spată de porc fără os	1 ceașcă suc de ananas
2 linguri de boia afumată	1 ½ cești (375 ml) sos barbecue cu gust de afumătură
2 linguri chimion măcinat	Lipii tortilla din făină albă, roșii, varză roșie tocată, pastă de avocado și smântână, pentru servire
¼ ceașcă zahăr brun	

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Curăță excesul de grăsime de pe spata de porc și taie în bucăți de aproximativ 4 cm grosime. Pune carnea de porc în vasul interior. Adaugă condimentele, zahărul, suc de ananas și sosul și amestecă. Închide capacul.
2. Închide capacul, selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 10 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul.
4. Transferă carnea pe un platou. Mărunțește carnea cu două furculițe. Păstrează zeama lăsată de carne pentru un sos, dacă dorești – vezi SUGESTIA.
5. Acoperă lipiile tortilla cu varză roșie, roșii și carne de porc mărunțită, stropește cu sos, dacă dorești. Servește cu avocado și smântână.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Coaste de miel condimentate cu glazură

Aceste coaste de inspirație asiatică – cu mult orez care să absoarbă sosul – au un gust delicios, indiferent dacă le mănânci cu mâna sau cu furculița.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

¼ ceașcă sumac	Coaja rasă fin și zeama de la o lămâie
¼ ceașcă chimion	1,6 kg coaste de miel
2 lingurițe fulgi de chilli zdrobiți	½ ceașcă miere
1 lingură boia dulce	¼ ceașcă sos de soia dulce
3 căței de usturoi, feliați	Coriandru proaspăt tocat fin, pentru servire

Orez cu susan

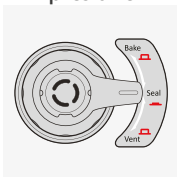
4 cești de orez alb fiert	1 lingură semințe de susan, prăjite
3 cepe verzi, feliate subțire	2 lingurițe ulei de susan

Indicații

1. Amestecă sumacul, chimionul, fulgii de chilli, boiaua, usturoiul, coaja rasă și zeama de lămâie. Freacă coastele cu acest amestec. Pune-le în vasul interior.
2. Închide capacul, selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
3. Pentru a prepara orezul cu susan, amestecă orezul fiert cu ceapa verde, semințele de susan și uleiul de susan și păstrează la cald.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă coastele să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul și transferă coastele pe un platou, acoperă-le cu folie de aluminiu pentru a le menține calde.
5. Șterge vasul interior pentru a-l curăța. Adaugă mierea și sosul de soia dulce în vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă până se încălzește. Toarnă peste coaste și presară coriandru proaspăt tocat, dacă dorești. Servește cu orezul cu susan preparat.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **cușcuș cu lămâie**, vezi pagina 115.

Vită în crustă de cafea cu salsa de ananas

Combinăția dintre cafea și friptură ar putea părea puțin ciudată, dar crede-ne pe cuvânt – chiar merită să încerci! Adăugarea cafelei la un amestec pentru friptură la grătar accentuează aromele cărnii în timpul gătirii, deoarece cafeaua rășnită se caramelizează, formând o crustă dulce și savuroasă care menține suculența fripturii.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire	10 minute

Ingrediente

2 linguri boia afumată	2 felii mari (1 kg) vrăbioară de vită, tăiate în jumătate, curățate de grăsimea vizibilă
1 lingură cafea solubilă	2 lingurițe ulei de măsline extra virgin
1 lingură zahăr brun	Cușcuș pentru servire, vezi SUGESTIA
1 linguriță piper negru zdrobit	

Salsa de ananas

1 ananas proaspăt, curățat de coajă și tăiat cubulețe	2 linguri mentă proaspătă, tocată fin
3 castraveți libanezi, tocați	Zeama de la 1 limetă
250 g roșii cherry, tăiate în jumătate	

Indicații

1. Pentru a prepara salsa de ananas, amestecă ananasul, castraveții și roșiile cherry într-un bol mare, adaugă menta și zeama de lămâie. Amestecă, acoperă și lasă la rece.
2. Amestecă boiaua, cafeaua și zahărul brun. Freacă bucățile de carne pe ambele părți.
3. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute. Apasă START, nu închide capacul. Adaugă uleiul în vasul interior. Adaugă două bucăți de carne, prăjește-le timp de 3 minute, apoi întoarce-le și prăjește-le încă 3 minute.
4. Transferă carnea pe un tocător. Repetă cu celelalte două bucăți de carne. Lasă-le să se odihnească 10 minute. Feliază carnea și servește-o pe pat de cușcuș, stropită cu salsa.

Nota bucătarului

Ți-au rămas resturi de friptură? Prepară un al doilea fel de mâncare cu acest orez brun cu fasole ușor de preparat. Pune 2 cești de orez brun spălat în vasul interior, 3 ½ cești de apă rece, un pliculeț de 30 g de amestec de condimente pentru taco și o conservă de 420 g de fasole roșie clătită și scursă. Selectează modul RICE, apasă START. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Servește orezul cu fâșii de carne de vită, pastă de avocado și smântână.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Chifteluțe condimentate din carne de porc și vițel cu sos de roșii

Chifteluțele suculente scăldate într-un sos gros de roșii sunt ușor de preparat atunci când folosești Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One – un singur vas, zero murdărie.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	20 minute

Ingrediente

500 g carne de porc și vită tocată, vezi Nota bucătarului	1 lingură ulei de măsline
2 felii de bacon, fără coajă, tocate mărunt	1 conservă x 800 g roșii tăiate cubulețe
1 ceapă mică, tocată mărunt	1 lingură de boia afumată
6 căței de usturoi, zdrobiți	3 lingurițe zahăr brun
1 lingură sumac	1 lingură oțet de sherry
1 ou, bătut ușor	Linguine fierte, parmezan proaspăt ras, busuioc proaspăt, pentru servire
1/2 ceașcă de pesmet	

Indicații

1. Pune într-un vas carnea tocată, baconul, ceapa, jumătate din usturoi, sumacul, oul și pesmetul. Amestecă bine. Împarte compoziția în 16 părți egale și formează bile.
2. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, apasă START, nu închide capacul. Adaugă uleiul în vasul interior. Lasă-l să se încălzească și adaugă chifteluțele, întorcându-le până se rumenesc ușor.
3. Amestecă roșiile, restul de usturoi, boiaua, zahărul brun și oțetul într-o cană. Toarnă peste chifteluțe. Închide capacul.
4. Selectează programul BAKE, setează timpul la 20 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, scoate capacul și lasă să stea 5 minute. Servește pe pat de linguine. Presară parmezan proaspăt ras și busuioc.

Nota bucătarului

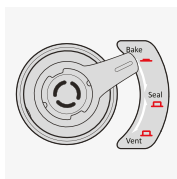
Folosește un amestec de 250 g carne de porc tocată și 250 g carne de vițel tocată. Dacă nu dispui de carne de vițel, folosește carne de porc tocată sau un amestec de 375 g de carne de porc tocată și 125 g de carne de vită tocată.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Burgeri de vită cu sos barbecue cu ceapă

Nu este nevoie să aprinzi grătarul pentru acești burgeri apetisanți însoțiți de propriul sos barbecue picant.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

650 g carne de vită tocată, vezi Nota bucătarului	4 chifle din aluat dospit, tăiate în jumătate, prăjite
2 lingurițe ulei de măsline	½ ceașcă sos de usturoi
2 cepe galbene medii, tăiate în felii groase	Frunze de salată mixtă, felii de sfeclă roșie, felii de brânză și chipsuri tip Kettle, pentru servire
1 ceașcă sos barbecue	
2 lingurițe frunze de rozmarin proaspăt, tocate	

Indicații

1. Asezonează carnea de vită cu sare și piper din belșug. Împarte în 4 părți egale. Formează câte o bilă din fiecare și aplatizeaz-o pentru a obține un diametru de aproximativ 9 cm. Lasă deoparte.
2. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Adaugă uleiul și ceapa în vasul interior. Călește, amestecând din când în când până se înmoaie.
3. Adaugă sosul barbecue și rozmarinul. Pune chiftelele în sos, distanțându-le în jurul vasului într-un singur strat.
4. Închide capacul, selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 6 minute. Apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul. Scoate chiftelele cu o spumieră și lasă-le deoparte. Acoperă cu folie de aluminiu.
6. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP. Apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Amestecă din când în când pentru a nu se lipi de vas.
7. Unge chiflele cu sos de usturoi. Pune frunze de salată mixtă și felii de brânză pe jumătatea inferioară a chiflei. Pune chiftelele pe chifle și toarnă o cantitate generoasă de sos. Acoperă cu felii de sfeclă roșie și jumătatea superioară a chiflei.

Nota bucătarului

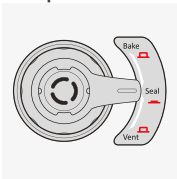
Alege o carne tocată de vită cu un procent mediu de grăsime pentru burgeri și chifteluțe, ideal 18-20% grăsime. Grăsimea menține suculența burgerilor și a chiftelilor în timpul gătirii. Carnea tocată slabă tinde să devină granulată și uscată și este ideală pentru sosuri, cum ar fi bolognese.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Iahnie de fasole Boston

Nu te vei mai atinge niciodată de fasolea la conservă după ce ai gustat această mâncare simplă. Plină de aromă de șuncă cărnoasă și cu un sos consistent și gros, singura decizie pe care trebuie să o iei cu adevărat este dacă să mănânci și o a doua porție.

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

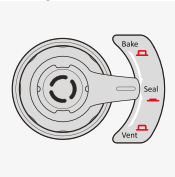
700 g ciolan de porc	2/3 ceașcă bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare
2 cepe galbene medii, tocate mărunt	2 cutii x 400 g amestec de patru tipuri de fasole, clătite și scurse
1/3 ceașcă pastă de roșii	Felii groase de pâine din aluat dospit sau pâine prăjită cu unt, pentru servire
1/3 ceașcă sirop de zahăr	Pătrunjel italian cu frunze plate tocat, pentru decorare
2 linguri muștar Dijon	
2 linguri oțet balsamic	
1 lingură boia afumată	

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Clătește ciolanul de porc și usucă-l. Pune ciolanul de porc și cepele în vasul interior. Pune pasta de roșii, siropul de zahăr, muștarul, oțetul balsamic, boiaua și bulionul (supă) într-o cană. Amestecă pentru a omogeniza. Toarnă peste ciolan. Închide capacul.
2. Închide capacul, selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 20 de minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 10 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul.
4. Scoate ciolanul. Scoate carnea de pe os, mărunțește-o și pune-o înapoi în sos.
5. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Adaugă fasolea și las-o să se încălzească. Asezonează cu piper negru, după gust. Servește cu pâine din aluat dospit unsă cu unt. Decorează cu pătrunjel proaspăt tocat.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Creveți și somon cu usturoi și smântână

Pastele proaspăt fierte sunt baza perfectă pentru acest sos de fructe de mare copios, dar simplu, care se gătește în doar 5 minute sub presiune.

Porții	4–6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	5 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

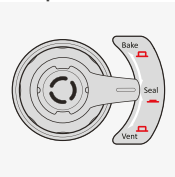
3 bucăți (360 g) somon, fără piele, tăiat în bucăți de 3 cm	500 g linguine, fierte, scurse de apă
400 g creveți decorticați și curățați, fără codițe	½ ceașcă mărar proaspăt tocat
6 căței de usturoi, zdrobiți	½ ceașcă arpagic proaspăt tocat
400 ml smântână groasă	Parmezan ras fin pentru servire, opțional
60 g unt, tăiat	

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Pune somonul pe fundul vasului. Pune deasupra creveții, apoi adaugă usturoiul, smântâna și untul. Închide capacul.
2. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 5 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
4. Scoate fructele de mare cu o spumieră. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade puțin. Asezonează cu sare și piper după gust.
5. Repartizează linguinele în farfurii, pune deasupra somonul și creveții, stropește cu sos și decorează cu ierburile tocate. Servește cu parmezan, dacă dorești.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **cușcuș cu lămâie**, vezi pagina 115.

Pui cu condimente harissa

Adu aromele puternice ale Africii de Nord la tine pe masă cu acest fel de mâncare de pui ușor de preparat.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire	25 minute

Ingrediente

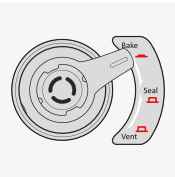
4 pulpe de pui dezosate (800 g), curățate, tăiate în jumătate	1 cutie x 400 g roșii cubulețe cu ierburi
1 lingură harissa, amestec de mirodenii din Orientul Mijlociu	1 cutie iaurt grecesc natural
3 ardei capsicum asortați (verde, roșu și galben), tocați	¼ ceașcă jeleu de mentă
1 ceapă roșie, tăiată în bucăți mari	Orez fiert și mentă proaspătă, pentru servire

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Trece carnea de pui prin harissa, pe ambele părți, și așază-le pe fundul vasului.
2. Pune ardei capsicum și ceapa roșie peste pui. Toarnă deasupra roșiile cubulețe. Condimentează cu piper negru.
3. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 25 de minute și apasă START.
4. Între timp, amestecă iaurtul cu jeleul de mentă.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Scoate capacul. Servește puiul pe pat de orez fiert. Toarnă deasupra iaurtul cu mentă și decorează cu mentă proaspătă.

Nota bucătarului

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Sugestie

Sosul poate fi redus și servit ca glazură. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Toarnă peste coaste și presară semințe de susan.

Coaste de porc cu soia, susan și ghimbir

Aceste coaste condimentate cu ghimbir și glazură dulce și consistentă pot fi un răspuns ușor la întrebarea „ce mâncăm diseară?”

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1,5 kg de coaste de porc în stil asiatic	1 linguriță ghimbir proaspăt ras
1 ceașcă sos de roșii	2 linguri ulei de susan
¼ ceașcă sos de soia	1 lingură semințe de susan, prăjite
½ ceașcă (100 g) zahăr brun	Sferturi de limetă, coriandru, pentru servire

Salată

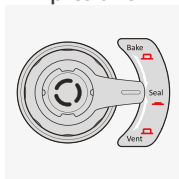
¼ varză Savoy, tocată mărunt	¼ ceașcă pătrunjel proaspăt tocat mărunt
¼ varză roșie, tocată mărunt	Coaja rasă fin și zeama de la 1 portocală
2 sfeclă roșii mici, curățate de coajă, tăiate julienne/rase	½ ceașcă maioneză de calitate

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola în vasul interior. Taie scările în secțiuni cu câte două coaste. Pune-le pe fundul vasului interior, cu partea cu os în jos.
2. Amestecă sosul de roșii, sosul de soia, zahărul brun, ghimbirul și uleiul de susan. Toarnă peste coaste.
3. Închide capacul, selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
4. Pentru a face salata vegetală, pune toate ingredientele într-un bol și amestecă-le. Acoperă și lasă la rece.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă coastele să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul.
6. Transferă coastele pe un tocător și taie-le în jumătate. Strobește cu glazură, dacă folosești (vezi Sugestia). Presară cu semințele de susan prăjite. Servește cu sferturi de lămâie și coriandru și cu garnitura de Salată vegetală.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Folosește **bulionul de oase de vită** pentru această rețetă, dacă dorești, vezi pagina 39.

Supă Pho de vită

Pho se numără printre supele cu tăiței preferate din întreaga lume. Această supă vietnameză este foarte apreciată pentru bulionul său extrem de aromat – prepar-o acasă folosind funcția de gătire sub presiune.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	12 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

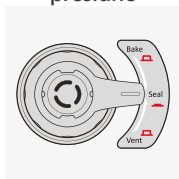
1,5 L bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare	1 lingură zahăr brun
4 bucăți de anason stelat	200 g tăiței de orez, înmuiți în apă clocotită, scurși de apă
4 căței de usturoi întregi	3 cepe verzi, feliate subțire
1 baton de scorțișoară	2 cești crenguțe de ierburi aromatice, precum coriandru, mentă și busuioc
750 g spată de vită, curățată de grăsime	Sferturi de limetă și felii de ardei chilli, pentru servire
¼ ceașcă sos de pește	

Indicații

1. Pune bulionul (supă), anasonul stelat, usturoiul și batonul de scorțișoară în vasul interior. Adaugă spata de vită curățată. Închide capacul.
2. Selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 12 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
4. Scoate carnea de vită, acoperă cu folie de aluminiu și lasă deoparte. Lasă să se răcească. Adaugă sosul de pește și zahărul brun în bulion (supă).
5. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă bulionul (supă) să fiarbă la temperatură scăzută timp de 5 minute.
6. Repartizează tăiței și ceapa verde în boluri în mod egal. Taie felii de carne de vită și pune-le deasupra tăițelor. Toarnă deasupra bulionul (supă) fierbinte cu polonicul, aruncând usturoiul și condimentele întregi, dacă vrei. Presară ierburi și servește cu sferturi de limetă și ardei chilli proaspăt.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Sugestie

Pentru a prepara o salată japoneză de caracatiță, curăță 1 kg de caracatiță baby și pune-l în vasul interior. Adaugă uleiul și usturoiul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 10 minute. Apasă START. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Fierbe separat fasolea edamame și adaug-o la caracatiță. Servește pe salată, conform sugestiei.

Salată japoneză de edamame, creveți și calamari

Boabele de edamame nu sunt doar o gustare înainte de sosirea felului principal. În această salată ușoară și plină de culoare, ele chiar sunt atracția principală. Cu fructe de mare proaspete și un dressing surprinzător, această salată simplă va fi cu siguranță apreciată.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	5 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

300 g creveți decorticați și curățați, cu codițe	3 castraveți libanezi mici, tăiați în jumătate pe lungime, fără semințe și feliați
200 g calamari, partea tubulară, tăiați în bucăți de 2 cm x 3 cm și crestați	2 mere roșii, fără cotor, feliate subțire
2 căței de usturoi, feliați	3 lingurițe semințe de susan, prăjite
1 lingură ulei de arahide	Ardei chilli roșu și limetă, pentru servire (opțional)
1 ceașcă (130 g) boabe de edamame	

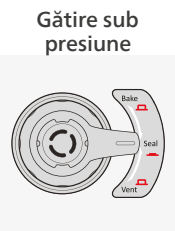
Dressing Miso

1 lingură miso	1 lingură sos de soia japonez
2 linguri oțet din vin de orez	1 lingură zahăr brun
2 linguri ulei de arahide	

Indicații

1. Pune creveții, calamarii, usturoiul, uleiul de arahide și boabele edamame în vasul interior. Închide capacul.
2. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 5 minute. Apasă START.
3. Pentru a face dressingul miso, pune toate ingredientele într-un bol. Folosind un tel, amestecă până se omogenizează. Pune castraveții, merele și jumătate din semințele de susan într-un bol separat și amestecă.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
5. Repartizează salata în farfurii în mod egal. Stropște cu dressingul miso. Pune deasupra creveții, calamarii și boabele edamame fierte. Presară semințele de susan rămase și ardeiul chilli roșu proaspăt și adaugă un sfert de limetă înainte de servire.

Nota bucătarului



Setează supapa la poziția „Seal”.



Pește în sos de cocos în stil malaiezia

Acest fel de mâncare rapid și simplu din pește este plin de arome proaspete, iar sosul de cocos de abia așteaptă să întâlnească un bol de orez pufos.

Porții	6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	12 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 borcan x 185 g pastă de curry malaiezia pentru fructe de mare	1 tulpină de citrionelă, curățată și feliată, vezi Nota bucătarului
2 cutii x 400 ml lapte de cocos	1/2 ceașcă crenguțe de coriandru proaspăt
1,5 kg pește alb cu carne tare, tăiat în bucăți de 3 cm	250 g roșii cherry, tăiate în jumătate
2 ardei chilli roșii lungi, tăiați pe lungime	Orez fiert, pentru servire
Zeama de la 1 lămâie	Ceapă prăjită, sfert de lămâie pentru servire (opțional)

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP și apasă START, nu închide capacul. Adaugă pasta de curry și călește-o până eliberează mirosul parfumat.
2. Toarnă laptele de cocos și amestecă până când amestecul începe să fiarbă. Adaugă peștele, ardeii chilli, suc de lămâie și citrionela.
3. Selectează modul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 12 minute. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
5. Transferă peștele pe un platou, presară frunzele de coriandru proaspăt și roșiile cherry tăiate. Servește cu orez fiert. Presară ceapă prăjită și adaugă lămâie, dacă dorești.

Nota bucătarului

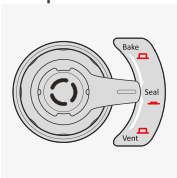
Timpul de gătire începe după presurizarea oalei.
Setează supapa la poziția „Seal”. Verifică dacă supapa flotantă este în poziția coborâtă.
Când folosești citrionelă, nu uita să cureți stratul exterior dur. Feliază subțire tulpina moale din interior pentru a o folosi la rețete. Stratul exterior dur este excelent pentru prepararea ceaiului de citrionelă. Infuzează în apă clocotită timp de 5 minute, servește cu puțină mentă proaspătă sau miere.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Supa Laksa este delicioasă dacă adaugi mai multe legume proaspete. Încearcă germeni (muguri) de fasole, roșii tocate, mazăre dulce sau fasole verde feliată mărunț.

Supă Laksa de pui cu ierburi aromatice

De ce să comanzi mâncare la pachet când poți să o prepari acasă? Această supă Laksa conține toate aromele pe care le iubești și mulți tăiței ușor de sorbit. Masa din bucătăria ta este oricând mai bună decât un restaurant.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

500 g pulpe de pui dezosate, curățate, tăiate în bucăți de 2 cm
1 lingură amidon de porumb
1 borcan x 185 g pastă Laska malaieziană
400 ml lapte de cocos
1 L bulion (supă) de legume sau pui, cu conținut redus de sare
100 g tăiței, înmuiați în apă clocotită, scurși de apă

1 morcov mediu, tăiat julienne
300 g varză bok choy, curățată și tocată
1 castravete libanez mic, tăiat în jumătate pe lungime, fără semințe, feliat
¼ ceapă roșie mică, feliată subțire
1 ceașcă crenguțe de ierburi aromatice, precum coriandru și mentă
Felii de ardei chilli roșu și sferturi de limetă, pentru servire

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP și apasă START, nu închide capacul. Adaugă pasta Laska și călește-o până eliberează mirosul parfumat. Trece carnea de pui prin amidon de porumb și adaug-o în vas. Amestecă până o acoperi cu pasta.
2. Toarnă laptele de cocos și bulionul (supă), amestecă până când începe să fiarbă.
3. Selectează programul SOUP de la PRESSURE COOKING. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
5. Repartizează tăiței în boluri în mod egal. Adaugă morcovul și varza bok choy. Toarnă supa Laksa deasupra cu polonicul, repartizând carnea de pui în boluri în mod egal. Presară castravetele, ceapa roșie, ierburile aromatice și feliile de ardei chilli. Servește cu sferturi de limetă.

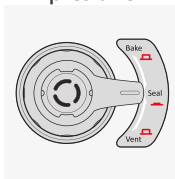
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Pui tandoori cu salată de coriandru, portocale și castraveți

Prepararea fripturii de pui la grătar poate fi complicată. Prepară în prealabil acest pui tandoori simplu în Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One pentru a-ți asigura succesul cu o friptură mai deosebită.

Porții	4
Durată de preparare	20 minute plus 30 minute pentru marinare
Durată de gătire sub presiune	35 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

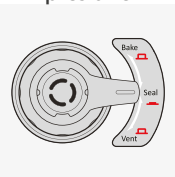
1/3 ceașcă pastă tandoori	8 (1,6 kg) bucăți de pui, de preferat aripioare, ciocănele și pulpe
2 linguri iaurt grecesc simplu	
Zeama de la 1 portocală	Frunze de salată asiatică mixtă, pentru servire
1 ardei chilli roșu mic, feliat (opțional)	Fistic tocat, pentru decorare
Salată de portocale și castraveți	
4 portocale, curățate de coajă, feliate	1 limetă mică, tăiată în jumătate
1/4 ceapă roșie mică, feliată subțire	1 lingură ulei de măsline
2 castraveți libanezi, feliați	1/2 ceașcă crenguțe de coriandru proaspăt

Indicații

1. Amestecă pasta tandoori, iaurtul, zeama de portocală și ardeiul chilli, dacă folosești. Creștează carnea de pui și freacă pasta în creștături și pe suprafața cărnii. Lasă la frigider timp de 30 de minute.
2. Pulverizează puțin ulei de canola în vasul interior și tapetează cu hârtie de copt. Pune bucățile mai mari de pui pe fundul vasului, cu oasele în jos. Lasă puțin spațiu între bucățile de pui. Acoperă cu un strat de hârtie de copt și apoi aranjează celelalte bucăți de pui deasupra.
3. Selectează modul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 35 minute. Apasă START.
4. Prepară salata de portocale și castraveți: amestecă feliile de portocale, castraveții și crenguțele de coriandru. Stoorce zeama de limetă și stropește cu ulei de măsline. Păstrează la rece.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
6. Preîncălzește o tigaie grill sau grătarul la foc mediu. Stropește cu ulei de măsline. Scoate carnea de pui și pune-o în tigaia grill încinsă. Prăjește timp de 2-3 minute pe fiecare parte sau până când se rumenește și carnea este complet pătrunsă. Stropește cu zeama lăsată de carne și servește cu salata de portocale și castraveți preparată și frunzele de salată mixtă. Ornează cu fisticul tocat.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Curry roșu thailandez cu vită și dovleac

Mâncarea thailandeză a devenit una dintre preferatele australienilor. Cu mâncăruri savuroase ca aceasta, este ușor de înțeles de ce. Începe prepararea de dimineață și până la ora cinei te vei simți ca la Bangkok.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire lentă	6 ore (temperatură scăzută) 3 ore (temperatură ridicată)
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 kg antricot de vită, curățat, tăiat în bucăți de 3 cm	1 kg dovleac plăcintar, tăiat în bucăți de 5 cm
2 linguri făină simplă	2 frunze de limetă kafru
1 lingură ulei de canola	Coaja rasă fin și zeama de la 1 limetă
1/2 ceașcă pastă de curry roșu	1/2 ceașcă frunze de busuioc proaspăt
400 ml lapte de cocos	Fasole verde preparată la aburi și orez fiert, pentru servire

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Trece carnea de vită prin făină. Adaugă uleiul și carnea de vită în vas și prăjește-o, amestecând din când în când, până când se rumenește.
2. Adaugă pasta de curry și laptele de cocos. Amestecă până când laptele de cocos începe să fiarbă. Adaugă dovleacul și frunzele de limetă kafru.
3. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 6 ore, la SLOW COOK HIGH TEMP timp de 3 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING și setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
4. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza sau lasă oala să se depresurizeze singură. Scoate capacul. Adaugă coaja și zeama de limetă și busuiocul. Amestecă. Servește cu fasole verde și orez fiert.

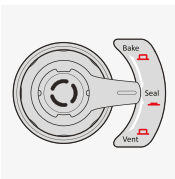
Nota bucătarului

Sotare



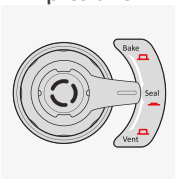
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Pentru un gust intens, înmoaie 6 ciuperci shiitake deshidratate în apă caldă timp de 10 minute, scurge-le și taie-le felii. Adaugă-le în vas cu restul ingredientelor.

Vită chinezească cu broccoli

Una dintre mâncărurile preferate ale familiei, care se prepară rapid și ușor. Carnea de vită și broccoli sunt scăldate într-un sos atât de delicios încât toată lumea va mai dori o porție!

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

¼ ceașcă amidon de porumb	1 linguriță ghimbir proaspăt ras
½ ceașcă sos de soia light	2 linguri ulei vegetal
¼ ceașcă zahăr brun	1 căpățână mare (600 g) de broccoli, tăiată în inflorescențe mari
¼ ceașcă sos Hoisin	2 ardei capsicum roșii, curățați de semințe, feliați
1 lingură semințe de susan, prăjite	Orez fiert, pentru servire
750 g șold, pulpă sau vrăbioară de vită, în fâșii de 5 mm	
3 căței de usturoi, zdrobiți	

Indicații

- Amestecă amidonul de porumb cu ⅔ cană de apă, adaugă sosul de soia, zahărul brun, sosul Hoisin și semințele de susan. Amestecă până se omogenizează. Adaugă 2 linguri la fâșiile de vită, adaugă usturoiul și ghimbirul. Lasă 5 minute.
- Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul.
- Adaugă puțin ulei în vasul interior și o treime din carnea de vită. Prăjește 1-2 minute la temperatură ridicată sau până când se rumenește puțin. Scoate carnea cu cleștele. Repetă cu restul de ulei și fâșii de carne.
- Adaugă restul de sos în vas și amestecă până când se îngroașă. Pune toată carnea de vită în vas, împreună cu broccoli și ardeii capsicum. Amestecă.
- Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 6 minute. Apasă START.
- La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Amestecă. Servește cu orez fiert.

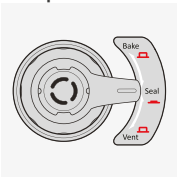
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **Mămăliguța cu ierburi aromatice**, vezi pagina 111.

Pui cacciatore

Împarte tuturor pâine crocantă și pregătiți-vă să o înmuiați în sosul consistent și aromat care îmbracă pulpele suculente de pui din acest preparat clasic italian. „Cacciatore” înseamnă „vânător” în limba italiană, dar credem că vânaarea unui nou preparat preferat se încheie aici.

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire lentă	3 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	12 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1,2 kg pulpe de pui dezosate (9 bucăți medii), tăiate în jumătate	2 conserve x 400 g roșii tăiate cubulețe, cu tot cu sos
¼ ceașcă de făină simplă, aseasonată cu sare și piper	1 ardei capsicum roșu, tăiat în cubulețe de 2 cm
2 linguri ulei de măsline	3 lingurițe frunze de busuioc uscat
1 ceapă galbenă medie, curățată de coajă, tocată	2 lingurițe frunze de mentă uscată
4 căței de usturoi, zdrobiți	½ ceașcă măsline verzi și negre fără sămburi
¼ ceașcă bulion (supă) de pui	Pâine crocantă sau mămliguță și salată de rucola, pentru servire

Indicații

1. Trece carnea de pui prin făina aseasonată. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul și carnea de pui în vasul interior. Amestecă până când carnea se rumenește ușor. Presară făina rămasă. Amestecă.
2. Adaugă ceapa și usturoiul, amestecă. Toarnă bulionul (supa) și roșiile cubulețe, apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă butonul START, lasă amestecul să dea în clocot. Adaugă ardeiul capsicum și ierburile uscate.
3. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 3 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 12 minute. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Adaugă măslinele și amestecă. Asezonează cu sare și piper negru după gust. Servește cu pâine crocantă sau mămliguță și salată de rucola.

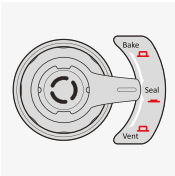
Nota bucătarului

Sotare



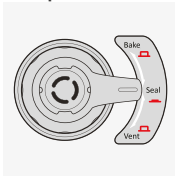
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă

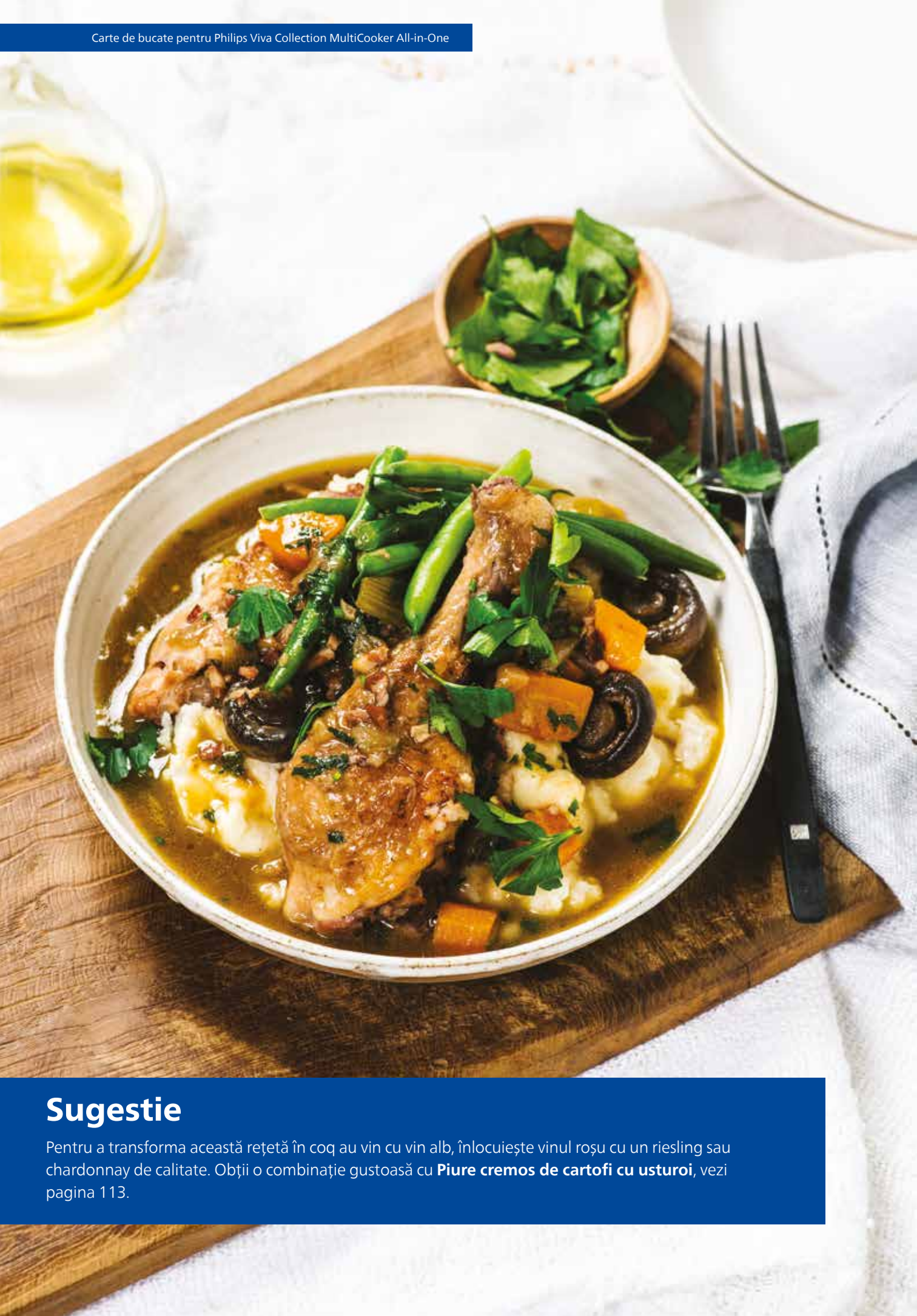


Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Pentru a transforma această rețetă în coq au vin cu vin alb, înlocuiește vinul roșu cu un riesling sau chardonnay de calitate. Obții o combinație gustoasă cu **Piure cremos de cartofi cu usturoi**, vezi pagina 113.

Coq au vin

Atât de franțuzesc, atât de șic! Acest preparat clasic pentru dineu cu siguranță nu se compară cu rețeta de coq au vin preparată de mama ta, dar este o mâncare simplă, suficient de ușor de gătit pentru o masă dintr-o zi obișnuită a săptămânii sau suficient de elegantă pentru a-ți servi prietenii. Vinul de calitate este cheia acestei rețete. Gândește-te doar că dacă tu nu l-ai bea, nici nu ar trebui să îl folosești la gătit!

Porții	6–8
Durată de preparare	20 minute
Durată de gătire lentă	6 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 pui de 2,1 kg, tăiat în 8 bucăți (îl poți ruga pe măcelar să ți-o porționeze)	1 morcov mare, curățat de coajă, tocat
1/3 ceașcă de făină simplă, aseasonată cu sare și piper	2 tulpini de țelină apio, tocate
2 linguri ulei de măsline	100 g pancetta, fără coajă, tocată
60 g unt	200 g ciuperci brune elvețiene, curățate
12 cepe galbene mici, curățate de coajă	2 cești (500 ml) vin roșu de bună calitate
3 căței de usturoi, zdrobiți	1 ceașcă (250 ml) bulion (supă), cu conținut redus de sare
Un mic bouquet garni, vezi Nota bucătarului	2 linguri pătrunjel tocat fin
	Piure de cartofi și fasole verde gătită la aburi, pentru servire

Indicații

1. Trece carnea de pui prin făina aseasonată. Pune uleiul și untul în vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul.
2. Lasă untul să se topească. Prăjește puilul în două tranșe. Adaugă făina rămasă în vas și amestecă. Pune carnea de pui înapoi în vas.
3. Adaugă cepele, usturoiul, bouquet garni, morcovul, țelina apio, pancetta și ciupercile. Toarnă vinul și bulionul (supa) în vas.
4. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 6 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 20 de minute. Apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Aruncă bouquet garni. Scoate bucățile de pui și legumele și pune-le deoparte pe o farfurie. Acoperă cu folie de aluminiu.
6. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Asezonează după gust cu piper alb, adaugă pătrunjel. Toarnă sosul peste pui. Servește cu piure de cartofi și fasole verde.

Nota bucătarului

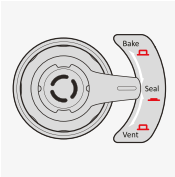
Bouquet garni este un mic mănunchi de ierburi aromatice, utilizat în bucătăria franțuzească. Un bouquet garni simplu conține rozmarin, busuioc, pătrunjel sau hasmațuchi și țarhon. Găsești varianta uscată în supermarketuri.

Sotare



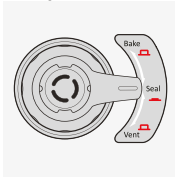
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Poți face chifteluțe de orez cu orice amestec rămas. Lasă risotto-ul să se răcească. Apoi formează biluțe, introducând o bucățiță de mozzarella în centru, dacă dorești. Trece chifteluțele prin făină simplă, ou bătut și pesmet proaspăt din pâine albă. Prăjește-le în puțin ulei până când devin crocante și aurii. Servește cu sos de usturoi.

Risotto cu ciuperci și pui

Îți amintești când risotto făcea ravagii și petreceai mult prea mult timp lângă aragaz, amestecând în oală, în timp ce invitații tăi se bucurau de încă un pahar de vin? Mda, și noi. Ia-ți la revedere de la acele vremuri pentru că acum, cu Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One, gătești un risotto perfect de fiecare dată, fără să trebuiască să amesteci.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	14 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

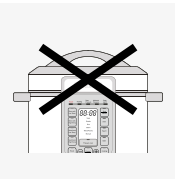
2 linguri ulei de măsline	¼ ceașcă vin alb sec
1 praz mic, feliat subțire	1 L bulion (supă) de pui, cu conținut redus de sare
1 cățel de usturoi, zdrobit	60 g unt, tăiat
300 g piept de pui fără os, curățat, tăiat în bucăți de 2 cm	½ ceașcă parmezan proaspăt ras
200 g ciuperci champignon, curățate, feliate	¼ ceașcă pătrunjel proaspăt tocat mărunt
2 cești (420 g) orez arborio	Parmezan proaspăt ras în plus, pentru servire

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 8 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul, prazul și usturoiul în vasul interior, călește până când prazul se înmoaie. Amestecă din când în când.
2. Adaugă carnea de pui. Prăjește-o până se rumenește ușor. Adaugă ciupercile și orezul. Amestecă.
3. Adaugă vinul. Lasă să fiarbă fără capac, până se absoarbe vinul. Toarnă bulionul (supă). Amestecă.
4. Închide capacul. Selectează programul RISOTTO de la PRESSURE COOKING și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Amestecă bine risotto-ul cu o spatulă de cauciuc. Adaugă untul, parmezanul și pătrunjelul. Amestecă până se omogenizează. Asezonează cu sare și piper după gust. Închide capacul și lasă să stea 5 minute. Pune în boluri. Servește cu parmezan proaspăt ras pe deasupra.

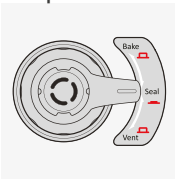
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Roșiile pasate pot fi păstrate la frigider până la 3 zile. Dacă vrei să le folosești mai târziu, congelează-le într-un recipient închis ermetic.

Cotlete de miel în stil oriental, cu cușcuș perlat

Cotletele de miel, atât de fragede încât carnea se desprinde de pe os, sunt perfecte atunci când le combini cu aroma rustică a coriandrului, cu gustul acrișor al sumacului și cu dulceața curmalelor. Cușcușul perlat va absorbi sosul delicios și aproape că am putea jura că ai adus Marocul în bucătăria ta.

Porții	4
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire lentă	7 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	35 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

¼ ceașcă făină simplă	1 cățel de usturoi, zdrobit
2 linguri coriandru măcinat	1 lingură coajă rasă de lămâie
2 lingurițe sumac	6 curmale proaspete, fără sâmburi
4 cotlete de miel	400 g cartofi dulci, curățați de coajă, tocați
2 linguri ulei de măsline	1 ardei capsicum roșu, curățat de semințe, tocat
1 ½ cești (375 ml) bulion (supă) de vită sau pui, cu conținut redus de sare	1 ceașcă (200 g) cușcuș perlat, fiert, vezi Nota bucătarului
1 ceașcă (250 ml) roșii pasate	200 g fasole verde gătită la aburi sau salată de rucola, pentru servire
1 ceapă galbenă mare, feliată	Coriandru proaspăt, pentru ornare

Indicații

- Amestecă făina, coriandrul și sumacul. Trece cotletele de miel prin făina aseasonată. Pune ulei în vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Rumenesc cotletele de miel în două tranșe. Lasă deoparte.
- Adaugă făina rămasă în vas și, folosind un tel de silicon, amestecă până se omogenizează. Căleşte 1 minut. Încorporează gradual bulionul (supa) și roșiile pasate și amestecă. Lasă sosul să fiarbă.
- Adaugă cotletele de miel în sos. Adaugă ceapa, usturoiul, coaja de lămâie, curmalele, cartofii dulci și ardeiul capsicum.
- Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 7 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 35 minute. Apasă START.
- La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza sau lasă oala să se depresurizeze singură. Scoate capacul.
- Repartizează cușcușul în farfurii, pune deasupra cotletele de miel și toarnă sosul. Ornează cu coriandru proaspăt și servește cu garnitură de fasole verde sau salată de rucola.

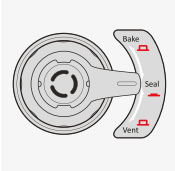
Nota bucătarului

Sotare



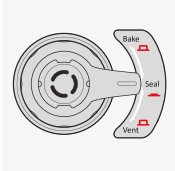
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Pentru a prepara cușcușul perlat, pune 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie, adaugă 1 ceașcă (200 g) de cușcuș perlat. Căleşte 1 minut sau până când cușcușul emană un miros de prăjit. Ia de pe foc și adaugă 3 cești de bulion (supă) de legume cu conținut redus de sare. Lasă să dea în clocot. Dă focul la mic și fierbe timp de 6-8 minute sau până când cușcușul se înmoaie. Scurge cușcușul într-o strecurătoare.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **cușcuș cu lămâie**, vezi pagina 115.

Friptură condimentată cu portocale și rodii

Friptură la cuptor? Da, friptură la cuptor. Această reinterpretare modernă a unei rețete clasice suburbane este plină de aromele Orientului Mijlociu și va reuni familia și prietenii la masă de fiecare dată.

Porții	6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire lentă	8 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	59 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1,2 kg ruladă de vită	Coaja rasă și zeama de la 2 portocale
2 linguri făină simplă, aseasonată cu sare și piper alb	1 lingură miere
1 lingură ulei de măsline	2 cești (500 ml) bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare
1 ceașcă (200 g) caise deshidratate	1/3 ceașcă semințe de rodie
1 baton de scorțișoară	Cușcuș fiert, iaurt grecesc simplu și frunze de mentă, pentru servire
2 lingurițe coriandru măcinat	
1 linguriță chimion măcinat	

Indicații

- Îndepărtează sfoara de pe ruladă și trece carnea prin făina aseasonată. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute. Apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul și rulada în vasul interior. Prăjește carnea până se rumenește ușor.
- Adaugă făina rămasă în vas și încorporează-o în zeama lăsată de carne. Adaugă caisele, batonul de scorțișoară, coriandrul, chimionul, coaja rasă de portocală, zeama de portocală, mierea și bulionul (supa).
- Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 8 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 59 minute. Apasă START.
- La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Transferă rulada pe un platou. Scoate caisele cu o spumieră și aranjează-le în jurul cărnii. Acoperă cu folie de aluminiu și lasă să se odihnească.
- Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Fierbe sosul până scade. Condimentează cu piper alb.
- Desfă rulada în bucăți, toarnă sosul pe deasupra și presară semințele de rodie. Servește cu cușcuș, iaurt și frunze de mentă.

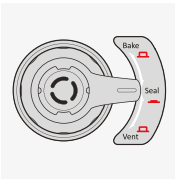
Nota bucătarului

Sotare



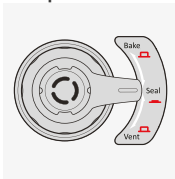
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Prepară salata de cartofi dinainte pentru ca aromele să aibă timp să se întrepătrundă.

Miel gătit lent cu salată de cartofi acrișoară

Acest preparat constă din carne de miel gătită lent, un sos apetisant și o salată gustoasă de cartofi. Și, deși curățarea a 20 de căței de usturoi poate fi un pic dificilă, merită efortul.

Porții	6
Durată de preparare	30 minute
Durată de gătire lentă	8 ore (temperatură scăzută) 4 ore (temperatură ridicată) (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 lingură ulei de măsline	4 crenguțe de rozmarin proaspăt
1 ceapă, tocată mărunt	1 lingură muștar Dijon
2 felii de bacon, tăiate în bucăți mari	2 cești (500 ml) bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare
1,5 kg spată de miel	2 linguri făină simplă, plus 1 lingură de pudră pentru sos de friptură
20 căței de usturoi, curățați de coajă	

Salată de cartofi acrișoară

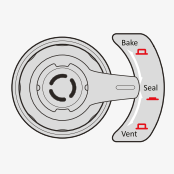
1,2 kg cartofi noi medii	1 linguriță muștar Dijon
1/3 ceașcă (80 ml) ulei de măsline	1 linguriță zahăr brun
Coaja rasă fin de la 1 lămâie mare	2 linguri arpagic, tocat fin
Zeama de la 2 lămâi mari	

Indicații

1. Prepararea Salatei de cartofi acrișoare: Pune grătarul în vasul interior. Taie cartofii în bucăți de 4 cm și pune-i pe grătar, adaugă 1 cană de apă în vas. Închide capacul, selectează programul STEAM de la PRESSURE COOKING și apasă START.
2. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul. Transferă cartofii fierți într-un bol mare. Pune uleiul de măsline, coaja de lămâie, zeama de lămâie, muștarul Dijon și zahărul brun într-un borcan cu capac și agită până se amestecă bine. Toarnă peste cartofii fierbinți, adaugă jumătate din arpagic și condimentează cu sare și piper alb după gust. Amestecă și presară restul de arpagic. Acoperă și lasă la rece.
3. Șterge vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul, ceapa și baconul în vasul interior, călește până când ceapa se înmoaie. Amestecă din când în când.
4. Crestează carnea de miel. Feliază mărunt doi căței de usturoi și, cu o parte din rozmarin, umple creșturile. Unge carnea de miel cu muștar. Transferă în vas.
5. Adaugă usturoiul și rozmarinul rămas, precum și bulionul (supă). Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 8 ore sau SLOW COOK HIGH TEMP timp de 4 ore. Apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul. Scoate carnea de miel, acoper-o cu folie de aluminiu. Lasă deoparte să se odihnească timp de 20 minute. Scoate lichidul din vas cu polonicul, strecoară amestecul, apoi zdrobește usturoiul cu dosul unei linguri pentru a-l pasa prin sită.
7. Toarnă lichidul într-o carafă înaltă și lasă grăsimea să se ridice la suprafață. Scoate 3 linguri de grăsime de la suprafață și adaugă-le în vasul interior. Aruncă grăsimea rămasă și păstrează lichidul. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Adaugă făina și pudra pentru sosul de friptură, amestecând cu un tel de silikon. Încorporează treptat 3 cești din lichidul păstrat. Lasă amestecul până începe să fiarbă. Lasă să fiarbă până când sosul scade și se îngroașă. Asezonează cu piper alb, după gust. Servește spata de miel cu sos și Salata de cartofi acrișoară preparată.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



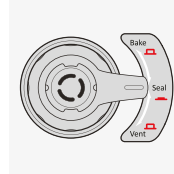
Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Vent”.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **Piure cremos de cartofi cu usturoi**, vezi pagina 113.

Tocană de vită cu vin roșu

Carnea de vită, vinul roșu și gătirea lentă se potrivesc de minune, după cum o dovedește această tocană consistentă. Dar dacă timpul nu ține cu tine, folosește funcția de oală sub presiune pentru a accelera procesul de gătire a acestei cine minunate.

Porții	6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire lentă	4 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	30 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 kg rasol de vită, tăiat în bucăți mari	2 păstârnaci, curățați de coajă, feliați
¼ ceașcă de făină simplă, aseasonată cu sare și piper	1 conservă x 400 g roșii tăiate cubulețe
2 linguri ulei de măsline	1 ceașcă (250 ml) bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare
1 ceapă medie, tocată	4-5 crenguțe de cimbru proaspăt
2 căței de usturoi, zdrobiți	Piure de cartofi, mazăre și ierburi aromatice, pentru servire
½ ceașcă vin roșu	
3 morcovi, curățați de coajă, feliați	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 8 minute și apasă START, nu închide capacul. Trece carnea de vită prin făina aseasonată. Pune ulei în vas și rumenește carnea în tranșe. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le până se înmoaie.
2. Pune toată carnea înapoi în vas, adaugă vinul roșu și lasă să fiarbă până scade sosul. Adaugă morcovii, păstârnacii, roșiile, bulionul (supa) și cimbrul proaspăt.
3. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK HIGH TEMP timp de 4 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING și setează timpul la 30 de minute. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza sau lasă oala să se depresurizeze singură. Scoate capacul. Condimentează după gust. Servește cu piure de cartofi, mazăre și ierburi aromatice.

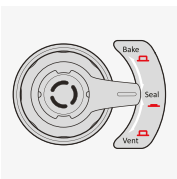
Nota bucătarului

Sotare



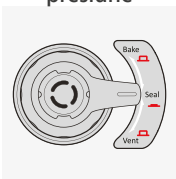
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Dacă preferi un gust mai picant, adaugă 1 linguriță de fulgi de ardei chilli zdrobiți în vas la pasul 3.

Dacă vrei o alternativă cu conținut redus de carbohidrați, servește pe pat de spaghetti de zucchini semi-fierți la aburi.

Acest sos bolognese reprezintă o garnitură excelentă pentru cartofi copti. Spală 4 cartofi mari și coace-i la 200°C (180°C cu modul de ventilație) timp de 1 oră sau până se înmoaie. Creștează cartofii în formă de cruce la partea de sus și apasă pe laterale pentru a-i desface. Servește cu sos bolognese, smântână și brânză rasă pe deasupra.

Sos bolognese cu cârnați italienești

Trișează puțin la această rețetă, fără a renunța însă la gust, folosind cârnați italienești la acest sos bolognese greu de surclasat. Feniculul adaugă o notă subtilă de anason și nu îți mai rămâne decât să decizi cât de mult parmezan să presari deasupra.

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de înăbușire	20 minute

Ingrediente

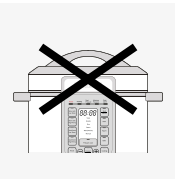
1 lingură ulei de măsline	1 zucchini, tăiat cubulețe
1 ceapă roșie, tocată mărunt	1 borcan x 500 g sos de roșii pentru paste
500 g (6) cârnați de porc cu fenicul în stil italian	300 g spaghetti, fierte și scurse de apă
¼ ceașcă vin roșu	Parmezan ras și salată verde mixtă, pentru servire

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune uleiul și ceapa în vasul interior, căleşte până când ceapa se înmoaie. Amestecă din când în când.
2. Scoate cârnații din membrană. Adaugă-i în vas. Mărunțește-i cu o lingură de lemn și gătește-i 4-5 minute sau până când se rumenesc.
3. Adaugă vinul și lasă să fiarbă fără capac până scade. Adaugă zucchini și sosul pentru paste.
4. Închide capacul, selectează programul STEW, setează timpul la 20 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza sau lasă oala să se depresurizeze singură. Scoate capacul.
6. Asezonează cu sare și piper după gust. Servește cu paste fierte, parmezan proaspăt ras pe deasupra și o salată asortată de vară.

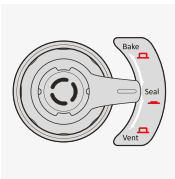
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Înăbușire



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Obții o combinație gustoasă cu **Piure cremos de cartofi cu usturoi**, vezi pagina 113.

Vită gătită lent cu ciuperci și fasole

Ai nevoie de cinci ingrediente și 10 minute dimineața ca să savurezi la cină această splendidă mâncare cu carne de vită gătită lent.

Porții	6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire lentă	8 ore (temperatură scăzută) sau 4 ore (temperatură ridicată)

Ingrediente

1,5 kg pulpă de vită	1 ceașcă vin roșu sau bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare, vezi Nota bucătarului
2 conserve x 400 g de fasole albă, scursă de apă, clătită	Piure de cartofi și fasole verde gătită la aburi, pentru servire
200 g ciuperci champignon, curățate	
2 crenguțe de rozmarin proaspăt	

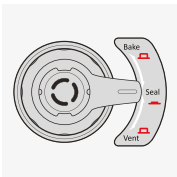
Indicații

1. Pune carnea de vită în vasul interior. Presară fasolea albă și ciupercile în jurul cărnii. Aduagă rozmarinul și toarnă vinul roșu sau bulionul (supă).
2. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 8 ore sau SLOW COOK HIGH TEMP timp de 4 ore. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
4. Transferă carnea pe un platou. Scoate ciupercile și fasolea din lichidul rămas cu spumiera și aranjează-le în jurul cărnii.
5. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Asezonează cu piper alb, după gust. Toarnă sosul peste carne. Servește cu piure de cartofi și fasole verde gătită la aburi.

Nota bucătarului

Pentru un bulion (supă) de vită ușor de preparat, vezi pagina 39.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Frittata cu cartofi dulci

Perfectă pentru o cină tihnită de duminică sau un prânz la birou. Delicios de simplă, această frittata se prepară din cinci ingrediente sănătoase.

Porții	6
Durată de preparare	10 minute
Durată de coacere	10 minute

Ingrediente

750 g cartofi dulci, curățați de coajă, tăiați în bucăți de 1,5 cm	3 lingurițe frunze de busuioc uscat
1 ceapă roșie, tăiată în bucăți mari	12 ouă, bătute ușor
1 lingură ulei de măsline	Salată asortată de vară și salsa de roșii, pentru servire
1 ½ cești frunze de spanac baby	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune cartofii dulci și ceapa roșie în vasul interior cu 1 lingură de ulei de măsline. Prăjește amestecând din când în când, până când cartofii se rumenesc ușor.
2. Adaugă frunzele de spanac baby și călește-le până se înmoaie. Încorporează busuiocul. Distribuie ingredientele în mod uniform pe fundul vasului și azonează cu sare și piper negru.
3. Toarnă ouăle deasupra, împingând ușor cartofii dulci în vas pentru ca oul să ajungă până la fundul vasului.
4. Selectează programul BAKE, setează timpul la 10 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, scoate capacul și lasă să stea 5 minute. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior. Răstoarnă frittata pe un platou.
6. Taie felii și servește-le cu salată și salsa de roșii.

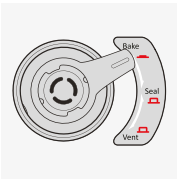
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Coaste de vită cu Bourbon

Ai nevoie de numai cinci ingrediente pentru a prepara aceste coaste fragede. Linge-te acum pe degete și mulțumește-ne mai târziu!

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire lentă	8 ore (temperatură scăzută)
Durată de gătire sub presiune	59 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

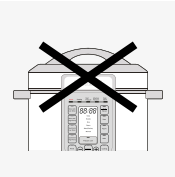
1,8 kg coaste de vită, curățate de grăsime	3 căței de usturoi, tocați
½ ceașcă (125 ml) bourbon sau rom	1 ceașcă sos barbecue
¼ ceașcă zahăr brun	Cartofi fierți și salată de varză, pentru servire

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pulverizează ulei de măsline în vasul interior. Prăjește coastele în tranșe, apoi pune-le înapoi în vasul interior.
2. Amestecă bourbonul, zahărul brun, usturoiul și sosul barbecue într-o cană. Toarnă peste coaste.
3. Închide capacul, gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 8 ore sau selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 59 de minute. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul.
5. Scoate coastele și pune-le deoparte pe o farfurie. Acoperă cu folie de aluminiu.
6. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să fiarbă până scade. Servește coastele cu sosul de bourbon scăzut, cartofi fierți și salată de varză.

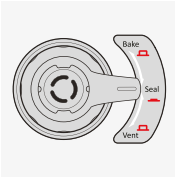
Nota bucătarului

Sotare



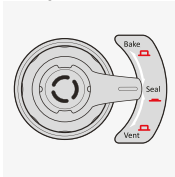
Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire lentă



Setează supapa la poziția „Seal”.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Hotpot de pui cu broccoli

Mâncare pentru suflet la superlativ – pulpe de pui suculente în sos consistent, combinate cu broccoli și acoperite cu un topping crocant și brânză.

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de coacere	22 minute

Ingrediente

1,2 kg pulpe de pui fără os, curățate, tăiate în sferturi	1 ceașcă brânză rasă
1 lingură ulei de canola	¼ ceașcă de pesmet
1 cutie x 425 g de supă cremă de pui condensată	Salată asortată de vară, pentru servire
1 căpățână mare (400 g) de broccoli, tăiată în inflorescențe mari	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 10 minute și apasă START, nu închide capacul. Pune carnea de pui cu 1 lingură de ulei de canola și prăjește-o, amestecând din când în când, până se rumenește ușor și carnea este pătrunsă aproape complet.
2. Adaugă supa de pui și amestecă.
3. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 12 de minute și apasă START.
4. La finalizarea timpului de coacere, adaugă broccoli și amestecă. Amestecă brânza cu pesmetul. Presară pe deasupra.
5. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 10 de minute și apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, scoate capacul. Servește în boluri cu pâine crocantă sau o salată de vară alături.

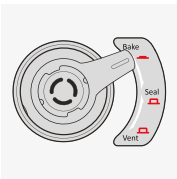
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Sugestie

Poți să îți prepari propriul amestec de condimente harissa. Amestecă câte 1 lingură de chimion, coriandru și boia cu 1 linguriță de oregano sau frunze de mentă uscate, ½ linguriță de sare și câte ¼ linguriță de scorțișoară măcinată și pudră de ardei chilli.

Miel cu condimente harissa, salată de sfeclă roșie și humus

Gustă aromele Orientului Mijlociu cu această salată care combină condimentele naturale cu sfecla dulce și specialitatea preferată a tuturor – humusul!

Porții	6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	10 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 kg carne tocată de miel	1 ½ cești sfeclă roșie sau frunze de salată mixtă
1 ceapă, tocată mărunt	2 cești frunze de mentă proaspătă
6 căței de usturoi, zdrobiți	220 g humus deja preparat
¼ ceașcă harissa, vezi Sugestia	6 sfeclă roșii medii, fierte la aburi, tăiate în patru, vezi Nota bucătarului
⅓ ceașcă stafide	Semințe de pin prăjite, frunze de mentă în plus, pentru servire
⅓ ceașcă bulion (supă) de vită, cu conținut redus de sare	
¼ varză Savoy medie (650 g), fără cotor, tocată mărunt	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Pulverizează ulei de măsline în vasul interior. Adaugă carnea, ceapa și usturoiul. Amestecă din când în când până când carnea se rumenește ușor.
2. Adaugă harissa, stafidele și bulionul (supa). Amestecă. Închide capacul. Selectează programul MEAT/POULTRY de la PRESSURE COOKING. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 3 minute, apoi rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza complet. Scoate capacul.
4. Repartizează varza în farfurii în mod egal și pune deasupra amestecul din carne de miel. Presară frunze de sfeclă roșie/salată și frunze de mentă. Pune o cantitate generoasă de humus deasupra și sfecla roșie. Ornează cu semințe de pin prăjite și frunze de mentă proaspătă.

Nota bucătarului

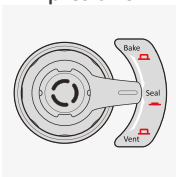
Pentru a prepara sfecla roșie proaspătă folosind funcția de gătire sub presiune, unge vasul interior cu ulei de canola. Așază grătarul pe fundul vasului. Adaugă 500 ml de apă în vas. Aranjează cele 6-8 sfeclă roșii medii pe grătar. Selectează MANUAL de la modul de gătire sub presiune și setează timpul la 20 de minute. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea până se depresurizează oala. Transferă pe o farfurie/plașă și lasă să se răcească. Când se răcește suficient pentru a o putea manipula, curăță coaja. Păstrează-o la frigider și folosește-o în maximum 5 zile.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Salată de cartofi dulci copti, chorizo și năut cu cușcuș

Bucătăria de inspirație portugheză vine la tine acasă cu această salată simplă, dar plină de savoare și suficient de consistentă pentru a o consuma ca atare – sau o poți servi cu pui la grătar.

Porții	4–6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	25 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 ¾ cești (375 ml) bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare	2 chorizo, feliați
1 ½ cești (270 g) cușcuș	500 g cartofi dulci, curățați de coajă, tăiați în bucăți de 3 cm
2 linguri ulei de măsline	1 cutie x 400 g năut, clătit, scurs de apă
Coaja rasă fin și zeama de la 1 portocală	2 lingurițe sos peri-peri
	100 g frunze de spanac baby

Dressing de portocale

¼ ceașcă ulei de măsline extra virgin	1 linguriță muștar Dijon
1 lingură oțet de sherry	1 linguriță zahăr brun
Coaja rasă fin și zeama de la 1 portocală mare	

Indicații

- Toarnă bulionul (supa) în vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă bulionul (supa) să dea în clocot. Anulează timpul rămas.
- Adaugă cușcușul și 1 lingură de ulei de măsline, coaja rasă și zeama de portocală. Amestecă. Închide capacul. Lasă să stea timp de 5 minute.
- Folosind o lingură de plastic, amestecă cușcușul pentru a separa boabele. Transferă într-un bol mare și lasă deoparte.
- Tapetează vasul interior cu un strat de hârtie de copt. Te ajută să scoți ingredientele mai ușor. Așază chorizo pe fundul vasului, acoperă-l cu cartofi dulci și apoi cu năut. Strobește cu uleiul de măsline rămas și cu sos peri-peri.
- Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 25 de minute și apasă START.
- Prepararea dressingului de portocale: Adaugă toate ingredientele într-un bol. Bate cu telul până când sosul se omogenizează. Păstrează la rece.
- La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute și apoi scoate capacul. Ridică ușor hârtia de copt cu ingredientele coapte. Adaugă-le la cușcuș, împreună cu frunzele de spanac. Toarnă dressingul deasupra și amestecă. Servește imediat.

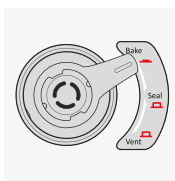
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Salată caldă de pui cu dukkah

Uită de puiul cumpărat și prepară această rețetă acasă. Puiul și dovleacul se prepară împreună, așa că petreci mai puțin timp să faci curățenie, fără a sacrifica însă gustul!

Porții	4
Durată de preparare	5 minute
Durată de coacere	25 minute

Ingrediente

2 fileuri de piept de pui (750 g), curățate de grăsime	1 lingură ulei de măsline
2 linguri dukkah	100 g rucola baby sau frunze de salată mixtă
400 g dovleac, curățat de coajă, tăiat în bucăți de 3 cm	Pâine integrală crocantă, pentru servire

Dressing din humus

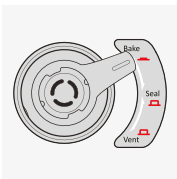
½ ceașcă humus	1 linguriță coajă de portocală rasă fin
¼ ceașcă suc de portocale proaspăt stors	1 lingură ulei de măsline

Indicații

1. Tapetează fundul vasului interior cu o bucată mare de hârtie de copt. Te ajută să scoți puiul copt mai ușor. Trece puiul prin dukkah, pe ambele părți, și pune-l pe fundul vasului.
2. Adaugă dovleacul peste pui. Strobește puiul și dovleacul cu ulei de măsline și azonează cu sare și piper.
3. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 25 de minute și apasă START.
4. Pentru a face dressingul din humus, pune toate ingredientele într-un bol. Bate cu telul până când sosul se omogenizează. Păstrează la rece.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute și apoi scoate capacul. Ridică ușor hârtia de copt cu carnea de pui și dovleacul. Transferă pe un tocător și taie carnea felii.
6. Aranjează frunzele de salată pe 4 farfurii, pune deasupra feliile de pui și dovleacul. Strobește cu dressingul preparat. Servește cu pâine integrală crocantă.

Nota bucătarului

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Salată de quinoa cu nuci și mazăre dulce

Poți oricând să înlocuiești orezul din salată cu quinoa – este ușor de preparat și această variantă tricoloră oferă un aspect plăcut farfuriei. În combinație cu legume verzi proaspete și acoperită cu un sos de muștar și sirop de arțar, această salată este o vedetă.

Porții	6
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire	14 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

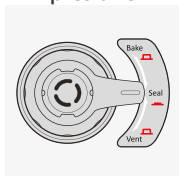
1 ½ cești (300 g) quinoa tricoloră	1 ceașcă ierburi aromatice, busuioc, mentă și coriandru
100 g frunze de salată mixtă	2 zucchini, tăiați în spirală sau julienne
75 g germeni de mazăre dulce	⅔ ceașcă (65 g) migdale, nuci pecan sau nuci prăjite
200 g mazăre dulce, curățată, tăiată în jumătate	1–2 avocado, tăiați în sferturi, pentru servire
Dressing cu sirop de arțar	
2 linguri muștar cu semințe	1 lingură sirop pur de arțar
2 căței de usturoi, zdrobiți	½ ceașcă ulei de avocado sau ulei de măsline rafinat
¼ ceașcă oțet balsamic	

Indicații

1. Pune quinoa și 2 ½ cești de apă în vasul interior. Închide capacul, selectează programul RICE de la PRESSURE COOKING și apasă START.
2. Între timp, pune toate ingredientele pentru salată, cu excepția avocadoului, într-un bol mare. Amestecă ușor.
3. Pentru a prepara dressingul cu sirop de arțar, pune toate ingredientele într-un bol mic și amestecă-le cu telul până se omogenizează. Lasă deoparte.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza, apoi scoate capacul. Lasă quinoa să se răcească timp de 5 minute.
5. Adaugă quinoa și dressingul la salata preparată. Amestecă ușor. Repartizează în boluri în cantități egale și pune avocado deasupra. Servește imediat.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Salată indoneziană cu sos de arahide

Nu trebuie să mergi în vacanță în Bali pentru a savura acest preparat clasic indonezian. Sosul de arahide, consistent și cremos, se combină perfect cu multitudinea de legume pe care le vei folosi.

Porții	8
Durată de preparare	15 minute
Durată de preparare la aburi	10 minute

Ingrediente

1,2 kg cartofi noi medii	1 morcov, curățat de coajă, tăiat julienne
140 g fasole verde, curățată și tăiată în jumătate	4 ouă fierte, moi sau tari, curățate de coajă, tăiate în jumătate
1/2 varză chinezească mică, tăiată pe lungime	1 1/2 cești mix de ierburi aromatice, precum coriandru, busuioc și mentă
2 castraveți libanezi, tăiați în felii subțiri	1/4 ceașcă hașme prăjite crocante
150 g germeni (muguri) de fasole, curățați	

Sos de arahide

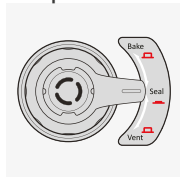
400 ml lapte de cocos	2 linguri zahăr brun
2/3 ceașcă (150 g) unt de arahide	2 căței de usturoi, zdrobiți
1/3 ceașcă sos de soia dulce	2 ardei chilli roșii, curățați de semințe și tocați
2 linguri sos de pește	Coaja rasă fin și zeama de la 1 limetă

Indicații

1. Pune grătarul în vasul interior. Taie cartofii în bucăți de 3 cm și pune-i pe grătar, adaugă 1 cană de apă în vas. Închide capacul, selectează programul STEAM de la PRESSURE COOKING și apasă START.
2. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 2 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza, apoi scoate capacul. Adaugă fasolea în vas, acoperă și lasă să stea 2 minute.
3. Pune cartofii și fasolea deoparte și șterge vasul interior. Pentru a prepara Sosul de arahide, toarnă laptele de cocos în vasul interior și adaugă restul de ingrediente. Folosind un tel, amestecă până se omogenizează.
4. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, apasă START, nu închide capacul. Lasă sosul să se încălzească, amestecând cu telul. Anulează timpul rămas pentru ca sosul să nu se supraîncălzească și să nu se taie.
5. Aranjează cartofii, fasolea, varza, castraveții, germenii (mugurii) de fasole și morcovul pe un platou sau pe farfurii. Stropește salata de legume cu Sosul de arahide. Completează cu ouăle fierte, ierburile aromatice și hașmele prăjite crocante.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Garnituri

Mămăliguță cremoasă	111
Piure cremos de cartofi cu usturoi	113
Cușcuș cu lămâie	115
Cartofi dulci prăjiți și guacamole	117



Mămăliguță cu ierburi aromatice

Mămăliguță cremoasă

Lasă lingura deoparte și pleacă de lângă aragaz – Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One îți îndeplinește visul de a nu mai amesteca mămăliguța. Savurează această garnitură italiană cremoasă în locul pastelor sau piureului.

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 ceașcă mălai	60 g unt fără sare, tăiat
1 L bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare	2 linguri smântână

Indicații

1. Pune mălaiul și bulionul (supa) în vasul interior. Amestecă. Adaugă piper după gust. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 3 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă amestecul să dea în clocot. Amestecă din nou.
2. Închide capacul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 6 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresiuriza. Scoate capacul. Amestecă bine mămăliguța cu o lingură de lemn. Adaugă untul și smântâna, amestecă bine până se omogenizează. Asezonează cu sare și piper alb, după gust.

Variante mai aromate

Cacio e Pepe

Prepară mămăliga, omițând smântâna. La mămăliga preparată, adaugă 1 ceașcă (100 g) de brânză pecorino, Romano sau parmezan ras. Asezonează cu piper negru din belșug. Transferă într-un bol, stropește cu ulei de măsline extravirgin, presară brânză rasă și piper negru proaspăt măcinat.

Mămăliguță cu ierburii aromatice

La mămăliga preparată, adaugă ¼ ceașcă de ceapă verde proaspăt feliată, ¼ ceașcă de pătrunjel proaspăt tocat și 1 lingură de busuioc proaspăt tocat. Asezonează cu piper alb, după gust.

Mămăliguță cu ulei de trufe

Prepară mămăliga, omițând smântâna. La mămăliga preparată, adaugă ½ ceașcă (60 g) de brânză ceddar cu trufe proaspăt rasă. Condimentează cu piper alb din belșug. Transferă într-un bol și servește cu un strop de ulei de trufe sau de ulei de măsline extravirgin, presară parmezan ras.

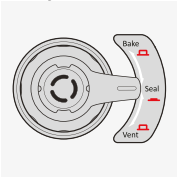
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Piure mediteranean



Piure cremos de cartofi cu usturoi

Prepară acest piure și există o șansă reală să devină adevărata vedetă de la masă. Este pufos și cremos și... da, îl poți prepara în trei variante!

Porții	4–6
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1,5 kg cartofi (8 cartofi medii), curățați de coajă, tăiați	3 căței de usturoi, tăiați în jumătate
1 ceașcă (250 ml) bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare	60 g unt, tăiat
	¼ ceașcă de smântână groasă, încălzită

Indicații

1. Pune cartofii, bulionul (supa) și usturoiul în vasul interior. Amestecă.
2. Închide capacul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 6 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Scurge cartofii. Pune cartofii înapoi în vasul fierbinte. Adaugă untul și smântâna încălzită.
4. Folosind o paletă din nailon pentru piure, pasează cartofii și usturoiul până obții un piure omogen și cremos, iar ingredientele s-au amestecat bine. Asezonează cu sare și piper negru după gust. Servește foarte fierbinte.

Variante mai aromate

Piure mediteranean

Pasează cartofii scurși, adaugă untul, omite smântâna. Adaugă 2 linguri de ulei de măsline. Încorporează ¼ ceașcă de măsline mixte fără sămburi și umplute, feliate, 2 lingurițe de mentă proaspătă tocată și 2 lingurițe de busuioc proaspăt tocat. Asezonează cu piper negru din belșug. Reîncălzește dacă este necesar, apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă până se încălzește.

Piure cu bacon

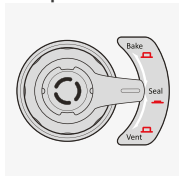
Scurge cartofii și pasează-i grosier, încorporează untul, omite smântâna. Adaugă ¼ ceașcă de smântână, 3 cepe verzi feliate subțire și ½ ceașcă de bucățele de bacon prăjit și crocant. Amestecă. Presară smântână, ceapă verde și piper negru, pentru servire.

Piure cu ardei capsicum copti

La piureul de cartofi preparat, adaugă ⅓ ceașcă de ardei capsicum copti tocați mărunț, ½ sau 1 linguriță de fulgi de ardei chilli și ½ ceașcă de brânză gustoasă rasă. Amestecă bine. Asezonează cu piper negru, după gust. Reîncălzește dacă este necesar, apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă până se încălzește.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Cu atât de multe soiuri de cartofi disponibili în supermarket, poate fi greu să alegi cartofii potriviți pentru piure. Pentru cele mai bune rezultate, alege cartofi făinoși, cum ar fi Coliban sau King Edward, ambii cu pulpă albă moale, cu care obții un piure de cartofi pufos. Opțiunile universale pe care să le ai la îndemână includ soiurile Desiree și Sebago. Desiree este un soi cu coaja roz, cu pulpă galbenă moale, ideal pentru fiert la aburi, piure, cartofi copti și în salate. Cartofii Sebago sunt, în general, nespălați și au o formă ovală. Când sunt fierți, pulpa este albă și moale, pretându-se la toate tipurile de gătire, fiind ideali pentru piure, dar și pentru copt și prăjit. De asemenea, îi poți folosi la salate sau să faci chipsuri.



Cușcuș cu lămâie

Sigur, ai putea face cușcuș și numai turnând apă clocotită peste el. Dar de ce să nu încerci și varianta noastră ușoară și de cel puțin două ori mai delicioasă?

Porții

4–6

Durată de preparare

10 minute

Ingrediente

1 ¾ cești (375 ml) bulion (supă) de legume, cu conținut redus de sare
1 ½ cești (270 g) cușcuș

1 lingură ulei de măsline
Coaja rasă fin și zeama de la 1 lămâie mare
3 cepe verzi, feliate subțire

Indicații

1. Toarnă bulionul (supa) în vasul interior. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă bulionul (supa) să dea în clocot. Anulează timpul rămas.
2. Adaugă cușcușul, uleiul de măsline, coaja rasă și zeama de lămâie. Amestecă. Închide capacul. Lasă să stea timp de 5 minute.
3. Folosind o lingură de plastic, amestecă cușcușul pentru a separa boabele. Adaugă ceapa verde. Asezonează cu sare și piper după gust.

Variante mai aromatate

Cușcuș marocan

Adaugă 2 lingurițe de condimente marocane la cușcuș la pasul 2. După ce îl lași să stea puțin, adaugă o cutie de 400 g de boabe de năut clătite și scurse, 2 lingurițe de mentă proaspătă tocată și ¼ ceașcă de stafide. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă până se încălzește. Presară semințe de pin prăjite pentru servire.

Salată mediteraneană de cușcuș

Prepară cușcușul, înlocuind lămâia cu o portocală. Pune-l într-un bol mare, adaugă 250 g de roșii cherry tăiate în jumătate, 100 g de feta fărâmițată și ¼ ceașcă de măsline fără sămburi feliate. Amestecă.

Tabbouleh cu cușcuș

Transferă cușcușul preparat într-un bol mare și adaugă 3 cești de pătrunjel proaspăt tocat grosier, ¾ ceașcă de frunze de mentă proaspătă tocate grosier și 2 roșii tăiate mărunt. Stropește cu ulei de măsline extravirgin și zeamă de lămâie. Asezonează cu piper negru, după gust.

Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.



Cartofi dulci prăjiți și guacamole

Scapă de aglomerația de la pub sau club și savurează cartofi prăjiți cu guacamole pe canapeaua de acasă. E mai rapid, mai gustos și probabil și mai ieftin!

Porții	4
Durată de preparare	10 minute
Durată de coacere	10 minute

Ingrediente

1,2 kg cartofi dulci, curățați de coajă	Opțional, 1/3 ceașcă de smântână
2 linguri ulei de canola	2–3 linguri sos chilli dulce
2 căței de usturoi, zdrobiți	Ceapă verde feliată subțire, pentru ornare

Guacamole

2 avocado coapte, curățate de coajă, pasate	Coaja rasă fin și zeama de la o lămâie
1 ceapă verde, feliată subțire	200 g roșii cherry, tăiate în sferturi

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Taie cartofii dulci în wedges. Pune jumătate din cartofi și ulei în vasul interior. Prăjește amestecând din când în când, până când cartofii se rumenesc ușor. Scoate din vasul interior și repetă cu restul de cartofi dulci și ulei.
2. Adaugă toți cartofii dulci prăjiți în vasul interior. Adaugă usturoiul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 10 de minute și apasă START.
3. Pentru a prepara guacamole, pune avocado, ceapa verde, coaja de lămâie, zeama de lămâie și roșiile cherry într-un bol. Asezonează cu sare și piper după gust. Amestecă bine.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute și apoi scoate capacul, aranjează cartofii dulci pe farfurii sau în boluri. Pune guacamole deasupra. Finisează cu o porție generoasă de smântână, un strop de sos chilli dulce și ceapă verde feliată mărunț.

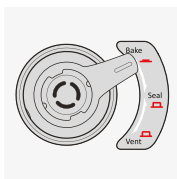
Nota bucătarului

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.

Delicatese la cuptor

Cheesecake cu vanilie	121
Budincă însiropată de curmale	123
Prăjitură cu ciocolată fără făină	125
Tort de morcovi și ananas	127
Tort răsturnat cu fructe de pădure	129
Prăjitură cu afine și nucă de cocos	131
Ciocolată de casă	133
Rulouri de pizza	135
Pâine cu bere, parmezan și bacon	137
Pâine din făină de porumb cu feta și jalapeño	139



Cheesecake cu vanilie

Cheesecake-ul clasic va rămâne întotdeauna unul dintre deserturile preferate – și pe bună dreptate. Cine poate rezista unui aluat crocant de cheesecake cremos, parfumat cu vanilie? Această variantă este preparată folosind modul de gătire sub presiune, obținând un desert care se topește în gură. Și dacă nu îți plac fructele de pădure, îți sugerăm sosul de caramel.

Porții	8
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)
Durată de refrigerare	4 ore sau peste noapte

Ingrediente

150 g biscuiți cu unt digestivi sau dulci simpli, zdrobiți	1/2 ceașcă smântână
75 g unt, topit și răcit	2 ouă, bătute ușor
250 g cremă de brânză, la temperatura camerei	1 linguriță extract de vanilie
1/2 ceașcă lapte condensat îndulcit	Fructe de pădure proaspete, zahăr pudră și smântână dulce, pentru servire
3 lingurițe amidon de porumb	

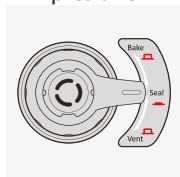
Indicații

1. Unge și tapetează cu hârtie de copt baza unei forme de tort rotunde cu fund detașabil de 20 cm (vezi Nota bucătarului). Amestecă biscuiții zdrobiți cu untul. Presează amestecul pe fundul tăvii și puțin pe pereții forme.
2. Bate crema de brânză, laptele condensat și amidonul de porumb până se omogenizează. Adaugă smântâna, ouăle și vanilia. Bate până se omogenizează. Toarnă peste amestecul de biscuiți.
3. Pune grătarul în vasul interior și adaugă o ceașcă de apă în oală. la două fâșii lungi de folie de aluminiu și împăturește-le pe fiecare în jumătate pe lungime, apoi împăturește-le din nou în jumătate. Așază-le în formă de cruce pe o suprafață de lucru. Așază forma de tort deasupra și adună fâșiile de folie peste lateralele tăvii pentru a forma un suport din folie.
4. Așază forma de tort în vas. Suportul din folie de aluminiu facilitează scoaterea cheesecake-ului din vas după gătire.
5. Închide capacul, selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 20 de minute. Apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, lasă vasul să stea timp de 10 minute sau până când coboară supapa flotantă. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul.
7. Folosind mănuși termorezistente, scoate cheesecake-ul și pune-l pe blat, aruncă folia de aluminiu. Lasă să se răcească timp de 30 de minute, apoi lasă la rece timp de 4 ore sau peste noapte.
8. Pentru a servi, scoate cu grijă cheesecake-ul din forma de tort. Presară fructe de pădure și zahăr pudră. Servește cu frișcă. Acoperă și păstrează la frigider porțiile rămase și consumă-le în maximum 3 zile.

Nota bucătarului

Am folosit o formă de tort neaderentă, cu fund detașabil și margini înalte. Nu vă recomandăm o tavă obișnuită pentru prăjituri cu clemă, deoarece nu va intra în vasul interior și poate deteriora suprafața vasului.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Budincă însiropată de curmale

Dacă există vreun dezavantaj în a termina o masă cu o budincă de curmale, noi nu suntem de acord. Acest desert clasic, ușor condimentat, este preparat cu modul de gătire sub presiune, ceea ce reduce timpul de gătire de la peste o oră la doar șase minute!

Porții	6–8
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 ceașcă (175 g) curmale fără sămburi, tăiate grosier	1 linguriță ghimbir măcinat
½ linguriță bicarbonat de sodiu	1 linguriță scorțișoară măcinată
60 g unt, tăiat	¾ ceașcă zahăr brun
½ ceașcă apă clocotită	2 ouă, bătute ușor
1 ½ cești (225 g) făină cu agent de creștere	Frișcă sau înghețată de vanilie, zahăr pudră, afine pentru servire

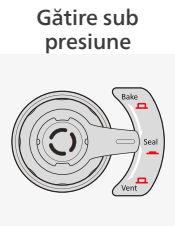
Sos caramel

2 linguri sirop de arțar	40 g unt, tăiat
1 lingură amidon de porumb	1 ½ cești apă clocotită
½ ceașcă zahăr brun	

Indicații

1. Pune curmalele, bicarbonatul și untul într-un bol, toarnă ½ ceașcă de apă clocotită și amestecă bine. Lasă să stea 5 minute sau până când curmalele s-au înmuiat.
2. Între timp, cerne făina și condimentele într-un bol. Adaugă zahărul brun. Fă o adâncitură în mijloc.
3. Adaugă amestecul de curmale și oul. Amestecă bine. Pulverizează vasul interior cu ulei de canola. Întinde compoziția pe fundul vasului.
4. Pentru prepararea sosului caramel: amestecă siropul de arțar cu amidonul de porumb într-o cană până obții o pastă. Adaugă ingredientele rămase și amestecă până se omogenizează. Toarnă amestecul peste cocă pe dosul unei linguri.
5. Închide capacul, selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 6 de minute. Apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul.
7. Servește direct din vas și savurează cu frișcă sau înghețată și afine proaspete. Presară zahăr pudră sau stropește cu sirop de arțar, dacă dorești. Sosul va însiropa budinca. Acoperă și păstrează la frigider porțiile rămase și consumă-le în maximum 2 zile.

Nota bucătarului



Setează supapa la poziția „Seal”.



Prăjitură cu ciocolată fără făină

Această prăjitură decadentă cu ciocolată, fără gluten, este genul de prăjitură care îți îndulcește ziua, indiferent că o prepari ca desert elegant sau ca gustare la ceaiul de după-amiază.

Porții	8
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	59 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

2/3 ceașcă făină de migdale	6 ouă, la temperatura camerei
2 linguri cacao	1 ceașcă zahăr extrafin
150 g ciocolată neagră, tăiată mărunț	1 linguriță extract de vanilie
150 g unt fără sare, tăiat	Cacao și frișcă, pentru servire

Sos de ciocolată cu portocale

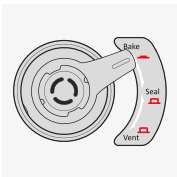
250 ml smântână pentru frișcă	Coaja rasă fin de la o portocală
2 tablete x 290 g ciocolată neagră cu procent ridicat de cacao	1/2 linguriță extract de vanilie

Indicații

1. Unge și tapetează cu hârtie de copt baza unei forme de tort rotunde cu margini înalte de 20 cm. Amestecă făina de migdale și cacaoa și lasă deoparte.
2. Pune ciocolata și untul într-un bol rezistent la microunde. Încălzește la intervale de 30 de secunde, amestecând după fiecare interval, până când ciocolata și untul s-au topit și s-au omogenizat. Lasă să se răcească.
3. Pune ouăle într-un bol și bate-le până când se îngroașă și se albesc. Adaugă zahărul extrafin puțin câte puțin și bate ouăle până se dizolvă zahărul. Adaugă extractul de vanilie. Adaugă compoziția de ciocolată topită. Încorporează compoziția de făină de migdale și cacao. Toarnă în tava pregătită.
4. Ia două fâșii lungi de folie de aluminiu și împăturește-le pe fiecare în jumătate pe lungime, apoi împăturește-le din nou în jumătate. Așază-le în formă de cruce pe o suprafață de lucru. Așază forma de tort deasupra și adună fâșiile de folie peste lateralele tăii pentru a forma un suport din folie.
5. Pune un grătar metalic mic în vasul interior. Așază forma de tort în vas. Suportul din folie de aluminiu facilitează scoaterea prăjiturii din vas după gătire.
6. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 59 de minute și apasă START. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul.
7. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior. Scoate prăjitura din oală, răstoarn-o pe un grătar ca să se răcească.
8. Pentru prepararea sosului de ciocolată cu portocale: în timp ce prăjitura se răcește, șterge vasul interior. Toarnă frișca în vas și adaugă ciocolata. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul de gătire la 2 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă cu o lingură de lemn până când ciocolata se topește și sosul este omogen. Adaugă coaja rasă de portocală și extractul de vanilie. Toarnă sosul într-o sosieră.
9. Transferă prăjitura răcită pe un platou, cu baza deasupra. Pudrează cu cacao. Servește feliile cu Sos de ciocolată cu portocale și frișcă. Acoperă și păstrează la frigider porțiile rămase și consumă-le în maximum 2 zile.

Nota bucătarului

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Prăjitura este coaptă dacă înfigi o scobitoare și o scoți curată. Suprafața prăjiturii poate părea lipicioasă după ce s-a copt. Prăjitura se va întări după ce o lași puțin să stea. Dacă prăjitura nu pare coaptă după ce a stat puțin, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.



Tort de morcovi și ananas

Tortul Colibri și-a câștigat pe drept locul în lista (complet neoficială) de dulciuri preferate. Mustind de legume, fructe și nuci, este delicios pentru orice ocazie.

Porții	10–12
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	55 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

2 cești (300 g) făină cu agent de creștere	½ ceașcă (50 g) nuci mărunțite
3 lingurițe scorțișoară	1 ceașcă (220 g) zahăr brun
3 cești morcov ras grosier	1 ceașcă ulei vegetal
1 cutie de 225 g bucăți de ananas, scurse, tăiate	3 ouă, bătute ușor

Glazură din cremă de brânză

250 g cremă de brânză, la temperatura camerei	2 linguri zahăr pudră pur
50 g unt, moale	Zahăr cu scorțișoară, pentru decorare

Indicații

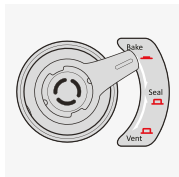
1. Pulverizează ulei de canola pe fundul și marginile vasului interior. Taie două cercuri de 18 cm din hârtie de copt și așază-le pe fundul oalei una peste alta.
2. Cerne făina și scorțișoara într-un bol. Adaugă morcovul, ananasul și nucile. Amestecă zahărul brun, uleiul și ouăle într-o cană și toarnă peste amestecul cu făină. Amestecă.
3. Toarnă compoziția în vasul interior. Nivelează suprafața cu o spatulă.
4. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 55 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior. Răstoarnă blatul pe un grătar și lasă-l să se răcească complet.
6. Pentru prepararea glazurii din cremă de brânză: bate crema de brânză, untul și zahărul pudră până se omogenizează. Întinde glazura pe blatul răcit. Presară zahărul cu scorțișoară. Acoperă și păstrează la frigider porțiile rămase și consumă-le în maximum 2 zile.

Nota bucătarului

Tortul este copt dacă înfigi o scobitoare și o scoți curată. Acest tort este extrem de zemos și suprafața rămâne lipicioasă după ce se răcește. Blatul va continua să se coacă și pe durata timpului de repaus.

Dacă blatul necesită un timp de coacere suplimentar, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Tort răsturnat cu fructe de pădure

Torturile fac lumea mai bună, iar un tort răsturnat poate echilibra chiar și cea mai agitată zi. Decorat cu fructe de pădure ca niște bijuterii, acest tort simplu te va face imediat să zâmbești.

Porții	8–10
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	20–25 minute (vezi Nota bucătarului)
Durată de repaus	15 minute

Ingrediente

1 ½ cești mix de fructe de pădure (vezi Nota bucătarului)	1 ½ cești (225 g) făină cu agent de creștere
120 g unt, la temperatura camerei	¾ ceașcă lapte
¾ ceașcă (150 g) zahăr extrafin	Zahăr pudră și cremă de vanilie, pentru servire
2 ouă	

Indicații

1. Pulverizează ulei de canola pe fundul și marginile vasului interior. Taie două cercuri de 18 cm din hârtie de copt și așază-le pe fundul oalei una peste alta. Aranjează fructele de pădure pe fundul vasului.
2. Pune untul și zahărul extrafin într-un bol mediu și bate-le cu un mixer până obții o compoziție aerată și pufoasă. Adaugă ouăle unul câte unul, mixând până se omogenizează. Redu viteza, adaugă făina și laptele. După ce se omogenizează, crește viteza și mixează încă 30 de secunde.
3. Toarnă aluatul peste fructele de pădure. Nivелеază suprafața cu o spatulă.
4. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 20 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior, așază-l pe un grătar și lasă-l să stea 5 minute.
6. Pune un platou peste vas și răstoarnă vasul. Îndepărtează hârtia de copt. Pudrează cu zahăr pudră. Taie felii și servește cu cremă de vanilie. Acoperă și păstrează la frigider porțiile rămase și consumă-le în maximum 2 zile.

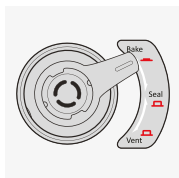
Nota bucătarului

Fructele de pădure le folosești congelate, nu le dezgheța înainte să coci tortul. Folosește un amestec de fructe congelate precum zmeură, afine, mure și căpșune. Taie bucățile mai mari de fructe în bucăți mai mici.

La fel ca o budincă la aburi, tortul va continua să se coacă și în timpul de repaus. Tortul este copt dacă înfigi o scobitoare și o scoți curată.

Dacă blatul necesită un timp de coacere suplimentar, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Prăjitură cu afine și nucă de cocos

Prăjitura este similară brișei englezești și, prin urmare, merge de minune cu dulceață și frișcă. Tu decizi ce să adaugi mai întâi, o cantitate generoasă de frișcă sau o lingură de dulceață. Rezultatul va fi la fel de delicios.

Porții	8
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	20–25 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

2 linguri nucă de cocos deshidratată	1/3 ceașcă zahăr brun
1 ceașcă (250 ml) lapte	1/2 ceașcă afine proaspete sau decongelate
3 cești (450 g) făină cu agent de creștere	Dulceață de fructe de pădure, frișcă și zahăr pudră, pentru servire
1 linguriță praf de copt	
60 g unt rece, tăiat	

Indicații

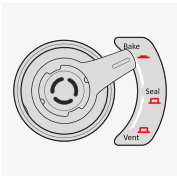
1. Pune nuca de cocos într-un bol și toarnă laptele. Lasă deoparte. Cerne făina și praful de copt într-un bol mare. Adaugă untul și frământă compoziția cu vârful degetelor până când arată ca un pesmet fin, adaugă zahărul brun și afinele. Amestecă bine.
2. Formează o adâncitură în centrul ingredientelor uscate și toarnă nuca de cocos și laptele. Amestecă cu o spatulă. Răstoarnă pe o suprafață pudrată cu puțină făină și frământă puțin.
3. Modelează compoziția într-o formă rotundă de 20 cm și, cu ajutorul unei spatule, porționează în 8 felii.
4. Pulverizează ulei de canola pe fundul și marginile vasului interior. Transferă compoziția în oală.
5. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 20 de minute și apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior, așază-l pe un grătar și lasă-l să stea 5 minute.
7. Pentru a scoate prăjitura, așază invers grătarul în vas și răstoarnă-l pe suprafața de lucru. Lasă prăjitura să alunece ușor de pe grătar pe o planșă.
8. Lasă să se răcească 5 minute, apoi taie feliile porționate. Servește cu dulceață de fructe de pădure, frișcă și un praf de zahăr pudră. Ideal este să servești această prăjitură în ziua în care ai preparat-o.

Nota bucătarului

Prăjitura formează o crustă moale la sfârșitul timpului de repaus. Prăjitura este coaptă atunci când scobitoarea introdusă iese curată și suprafața este moale la atingere.

Dacă prăjitura necesită un timp de coacere suplimentar, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Ciocolată cu fistic

Ciocolată de casă

Ciocolata se prepară ușor cu Philips Viva Collection MultiCooker All-in-One – scapi de oalele duble pentru bain-marie sau de veșnicele explozii din cuptorul cu microunde. Ai nevoie de doar șase minute la modul sub presiune și câteva minute cu mixerul pentru a obține adevărata textură a ciocolatei și gata, mănânci ciocolată de casă!

Porții	25
Durată de preparare	10 minute
Durată de gătire sub presiune	6 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 cutie de 395 g lapte condensat îndulcit	1/3 ceașcă de cacao olandeză procesată premium
60 g unt, tăiat	2 tablete x 290 g ciocolată neagră cu procent ridicat de cacao

Indicații

1. Unge ușor și tapetează cu hârtie de copt baza și marginile unei forme de tort pătrate de 20 cm – hârtia de pe margini te va ajuta să scoți ciocolata mai ușor.
2. Pune laptele condensat, untul, cacaoa și tabletele de ciocolată într-un bol termorezistent de 2 L care încapă în vasul interior al oalei. Amestecă.
3. Pune grătarul furnizat în vasul interior și adaugă 1/2 ceașcă de apă în oală. Ia două fâșii lungi de folie de aluminiu și împăturăște-le pe fiecare în jumătate pe lungime, apoi împăturăște-le din nou în jumătate. Așază-le în formă de cruce pe o suprafață de lucru. Așază bolul deasupra și adună fâșiile de folie peste laterale bolului pentru a forma un suport din folie.
4. Introdu bolul în vas. Suportul din folie de aluminiu facilitează scoaterea bolului din vas după preparare.
5. Închide capacul, selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 6 de minute. Apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, lasă vasul să stea timp de 10 minute sau până când coboară supapa flotantă. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul. Folosind o mănușă termorezistentă, scoate cu grijă bolul.
7. Cu un mixer electric, mixează la viteză mică timp de 1 minut sau până când amestecul se omogenizează. Mărește viteza și mixează timp de 3-4 minute sau până când amestecul se îngroașă. Transferă în tava pregătită și lasă la rece până se întărește. Taie în bucăți pătrate de 4 cm. Ciocolata se păstrează într-un recipient închis până la 4 săptămâni.

Variante mai aromate

Ciocolată cu nuci

Prepară ciocolata de casă. Când se îngroașă, pune-o înapoi în vas. Nivelează suprafața și presară 1/2 ceașcă de nuci prăjite mărunțite. Apasă-le să intre în ciocolată. Lasă la frigider timp de 1 oră ca să se întărească. Taie în bucăți și servește.

Ciocolată cu fistic

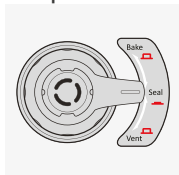
Prepară ciocolata de casă. Când se îngroașă, încorporează 1/2 ceașcă de fistic prăjit fără coajă. Pune înapoi în vas. Nivelează suprafața și lasă la rece timp de 1 oră ca să se întărească. Taie în bucăți și servește.

Caise și gin

Înmoaie 1/4 ceașcă de caise tocate în 1 lingură de gin timp de 1 oră. Adaugă caisele înmuiate în compoziție și amestecă-le rapid. Transferă în tava pregătită și lasă la rece până se întărește. Taie în bucăți și servește.

Nota bucătarului

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Rulouri de pizza

Aveți poftă de o gustare pe la ora 16:00 când se întorc copiii de la școală? Cu aceste rulouri de pizza dai lovitura și sunt atât de ușor de preparat încât le pot face chiar copiii.

Porții	7
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	30–35 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

Zeamă de lămâie	½ ceașcă sos de pizza cu usturoi, ceapă și ierburi
1 ¾ cești (440 ml) lapte	1 cutie de 225 g bucăți de ananas, scurse, tăiate
4 ½ cești (675 g) făină cu agent de creștere	100 g salam, tăiat
2 lingurițe praf de copt	1 ceașcă brânză gustoasă rasă
60 g unt, tăiat	1 linguriță boia dulce

Indicații

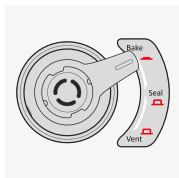
1. Amestecă zeama de lămâie și laptele. Lasă deoparte. Cerne făina și praful de copt într-un bol mare. Adaugă untul și frământă compoziția cu vârful degetelor până când arată ca un pesmet fin. Fă o adâncitură în mijloc.
2. Toarnă laptele cu lămâie și amestecă cu o spatulă. Răstoarnă pe o suprafață pudrată cu puțină făină și frământă puțin.
3. Întinde aluatul cu sucitorul și dă-i o formă dreptunghiulară de aproximativ 25 cm x 35 cm. Acoperă cu sosul de pizza și presară ananas, salam și brânză rasă. Începând de la marginea mai lungă, rulează aluatul pentru a obține un rulou. Taie-l în 7 părți egale.
4. Pulverizează ulei de canola pe fundul și marginile vasului interior. Aranjează rulourile pe fundul vasului. Presară boia.
5. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 30 de minute și apasă START.
6. La finalizarea timpului de gătire, lasă să stea 5 minute și apoi scoate capacul. Pentru a scoate rulourile, așază invers grătarul în vas și răstoarnă-l pe suprafața de lucru. Lasă rulourile să alunece ușor de pe grătar pe o planșă. Lasă-le să se răcească 5 minute înainte de a le separa.

Nota bucătarului

Rulourile formează o crustă moale la sfârșitul timpului de repaus. Rulourile sunt coapte atunci când o scobitoare introdusă iese curată, iar suprafața revine la forma inițială atunci când o apeși cu degetul.

Dacă rulourile necesită un timp de coacere suplimentar, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Pâine cu bere, parmezan și bacon

Nu ai pâine proaspătă în casă? Nicio problemă! Această pâine se face repede și ușor cu ingrediente pe care sigur le ai deja prin cămară. Servește-o cu un bol de supă sau cu mezeluri, brânză și sos chutney pentru un prânz câmpenesc.

Porții	8
Durată de preparare	5 minute
Durată de coacere	30–35 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

3 cești făină cu agent de creștere	1 sticlă de 330 ml bere rece
½ linguriță sare	60 g unt, topit și răcit
4 linguri pătrunjel proaspăt, tocat	¼ linguriță condimente Cajun
4 linguri parmezan ras fin	Mezeluri feliate, brânză și sos chutney, pentru servire
4 linguri bacon tăiat mărunț, prăjit în tigaie, răcit	

Indicații

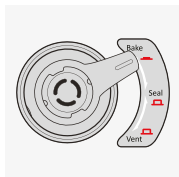
1. Pulverizează ulei de canola pe fundul și marginile vasului interior. Taie două cercuri de 18 cm din hârtie de copt și așază-le pe fundul oalei una peste alta.
2. Cerne făina și sarea într-un bol. Aduagă câte 2 linguri de pătrunjel, brânză și bacon. Amestecă.
3. Aduagă berea și untul. Amestecă. Toarnă compoziția pe fundul vasului interior și nivelează-o. Presară restul de pătrunjel, brânză și bacon și la final condimentele Cajun.
4. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 30 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătire, scoate capacul și lasă să stea 5 minute. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior. Răstoarnă pâinea pe un grătar și las-o să se răcorească.
6. Rupe sau taie în bucăți, servește cu unt sau cu felii de mezel, brânză și sos chutney. Ideal este să servești această pâine în ziua în care ai preparat-o.

Nota bucătarului

Există situații când pâinea poate necesita câteva minute în plus de coacere. Pâinea trebuie să fie fermă la atingere, iar atunci când introduci o scobitoare în centru, aceasta trebuie să iasă curată.

Dacă pâinea nu pare coaptă, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.



Pâine din făină de porumb cu feta și jalapeño

Vestul sălbatic este la numai o jumătate de oră distanță cu această foarte apreciată pâine din făină de porumb sățioasă și dulce, care merge perfect la un bol mare de chilli revigorant sau chiar și ca atare, unsă cu un strat generos de unt.

Porții	8–10
Durată de preparare	15 minute
Durată de coacere	30–35 minute (vezi Nota bucătarului)

Ingrediente

1 lingură făină simplă	2 ouă mari, bătute ușor
1 ceașcă mălai	125 g unt, topit și răcit
1 linguriță praf de copt	¾ ceașcă jalapeños murați feliați
½ linguriță bicarbonat de sodiu	100 g feta, fărâmițată
¼ ceașcă zahăr brun	Unt, pentru servire
1 ceașcă zer	

Indicații

1. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul de gătire la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Lasă vasul să se încingă.
2. Cerne făina, mălaiul, praful de copt și bicarbonatul într-un bol, adaugă zahărul brun. Formează o adâncitură în centru și adaugă zerul și ouăle. Amestecă bine. Încorporează jumătate din untul topit și răcit.
3. Pulverizează ulei de canola în vasul încins și toarnă coca. Presară jalapeños și feta pe toată suprafața. Toarnă restul de unt.
4. Închide capacul. Selectează programul BAKE, setează timpul la 30 de minute și apasă START.
5. La finalizarea timpului de gătit, scoate capacul. Lasă 5 minute. Folosind mănuși termorezistente, scoate vasul interior. Pune o farfurie peste vas și răstoarnă vasul. Răstoarnă pâinea pe o planșă de lemn. Las-o să se răcorească 5 minute înainte să o tai. Servește cu unt. Ideal este să servești această pâine în ziua în care ai preparat-o.

Nota bucătarului

Există situații când pâinea de mălai poate necesita câteva minute în plus de coacere. Pâinea trebuie să fie fermă la atingere, iar atunci când introduci o scobitoare în centru, aceasta trebuie să iasă curată.

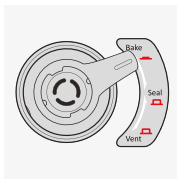
Dacă pâinea nu pare coaptă, selectează programul BAKE, setează timpul la 10 minute și apasă START. Verifică după 5 minute, anulează timpul rămas dacă este necesar.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Coacere



Setează supapa la poziția „Bake”.

Conserve și condimente

Sos de roșii și ardei chilli	143
Dulceață de fructe de pădure și rodii	145
Sos barbecue de portocale cu rozmarin	147



Sos de roșii și ardei chilli

Acest sos picant și condimentat este soluția perfectă pentru a intensifica aromele unui platou de mezeluri sau pentru a da savoare wrap-urilor și sandvișurilor.

Porții	Aproximativ 5 cești
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	20 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 kg roșii coapte, curățate de coajă, tocate	2 lingurițe semințe de chimion
1 ceapă roșie, tocată mărunt	¾ ceașcă oțet de malt
4 ardei chilli verzi sau roșii, curățați de semințe, tocați	⅓ ceașcă făină simplă
½ linguriță sare	5 borcane x 250 ml cu gura largă, sterilizate, vezi Nota bucătarului
1 ceașcă zahăr brun	

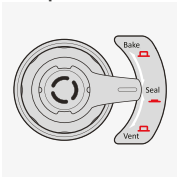
Indicații

1. Pune roșiile, ceapa, ardeii chilli, sarea, zahărul brun și semințele de chimion în vasul interior. Amestecă oțetul și făina simplă până obții o compoziție omogenă. Adaugă compoziția la roșii și amestecă până se omogenizează.
2. Închide capacul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING, setează timpul la 20 minute. Apasă START.
3. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Folosind o lingură de lemn, amestecă bine sosul pentru a-l omogeniza.
4. Cât este fierbinte, toarnă-l în borcane sterilizate. Înșurubează imediat capacele și așază borcanele cu capacul în jos pe o planșă sau un prosop, timp de 5 minute. Apoi întoarce-le cu capacul în sus și lasă-le să se răcească. Depozitează într-un loc răcoros și consumă în maximum 2 luni. Pune borcanele la rece înainte de servire și păstrează-le la frigider după ce le-ai deschis. Servește în sandvișul sau la platoul tău de brânzeturi preferat.

Nota bucătarului

Pentru a steriliza borcanele și capacele, preîncălzește cuptorul la 180°C (160°C cu funcția de ventilație). Spală borcanele cu apă și detergent și clătește-le bine. Așază-le cu gura în jos pe un grătar și bagă-le în cuptor. Încălzește borcanele 10 minute sau până se usucă. Folosește mănuși termorezistente sau un clește pentru borcane pentru a scoate borcanele din cuptor și așază-le pe o planșă. Fierbe capacele într-o crăticioară și lasă-le să se usuce pe un grătar. Uple borcanele cât sunt încă fierbinți pentru rezultate optime.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Dacă nu găsești zahăr pentru dulceață, poți folosi un amestec de zahăr granulat și pectină. Amestecă 500 g de zahăr granulat cu 2 linguri de pectină. Asigură-te că pectina se amestecă omogen cu zahărul și că nu rămân cocoloașe înainte de a o adăuga la fructe.

Dulceață de fructe de pădure și rodii

Reinventează dulceața standard de căpșune cu această variantă cu vanilie, pentru a intensifica dulceața fructelor, și rodie, pentru un plus de aromă. Ne vedem la micul-dejun cu croissante proaspete.

Porții	Aproximativ 3 cești
Durată de preparare	15 minute
Durată de gătire sub presiune	8 minute (fără timpul de presurizare)

Ingrediente

1 păstaie de vanilie, desfăcută	500 g zahăr gelifiant, vezi Sugestia de la pagina 144
250 g căpșune, fără codițe, tăiate	3 borcane x 250 ml cu gura largă, sterilizate, vezi Nota bucătarului de la pagina 143
250 g zmeură congelată, dezghețată	
1/3 ceașcă semințe de rodie	

Indicații

1. Răzuiește semințele din păstaia de vanilie și pune păstaia și semințele în vasul interior. Adaugă căpșunele, zmeura, semințele de rodie și zahărul pentru dulceață.
2. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR LOW TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Amestecă cu o lingură de lemn până se dizolvă zahărul.
3. Închide capacul. Selectează programul MANUAL de la PRESSURE COOKING. Setează timpul la 8 minute. Apasă START.
4. La finalizarea timpului de gătire, lasă vasul să stea timp de 10 minute sau până când coboară supapa flotantă. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul.
5. Verifică temperatura de îngroșare, vezi Nota bucătarului. Dacă este necesară fierbere suplimentară. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START, nu închide capacul. Fierbe fără capac, amestecând din când în când până se atinge temperatura de îngroșare. Scoate păstaia de vanilie și toarnă în borcane sterilizate. Închide capacul cât este fierbinte.

Nota bucătarului

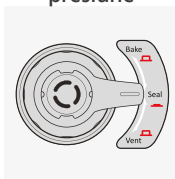
Testarea temperaturii de îngroșare. Pune 1-2 lingurițe de dulceață pe o farfurie răcită. Bag-o la congelator câteva minute. Împinge suprafața dulceții cu dosul unei linguri. Dacă face cute și are o textură fermă, dulceața a atins temperatura de îngroșare. Dacă dulceața este încă moale, mai trebuie lăsată la fiert.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Gătire sub presiune



Setează supapa la poziția „Seal”.



Sugestie

Pentru un sos mai fin, lasă sosul să stea până se răcește, apoi transferă-l într-un blender și mixează-l până obții o textură omogenă. Reîncălzește sosul înainte de a-l pune în sticle.

Sos barbecue de portocale cu rozmarin

Nimic nu se compară cu sosul barbecue făcut în casă, iar această rețetă ușoară, cu note citrice, este suficientă atât pentru tine, cât și pentru prieteni, dacă vrei să le faci un cadou. Încearcă-l cu coaste sau pui. Ne poți mulțumi mai târziu.

Porții	Aproximativ 7 cești
Durată de preparare	20 minute
Durată de gătire lentă	2 ore (temperatură scăzută)
Durată de înăbușire	30 minute
Aparat suplimentar	Robot de bucătărie

Ingrediente

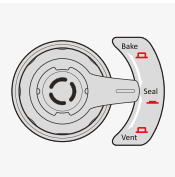
2 portocale	1 linguriță sare de mare
1 măr roșu, cu coajă, fără cotor	1 ½ cești (300 g) zahăr brun
1 ceapă roșie mare, curățată, fără coajă	1 ceașcă sos de roșii
6 căței de usturoi	½ ceașcă (125 ml) sos Worcester
2 ardei chilli roșii proaspeți, tăiați pe lungime	¼ ceașcă oțet de malț
2 linguri frunze de rozmarin proaspăt	5 borcane x 375 ml cu gura largă, sterilizate, vezi Nota bucătarului de la pagina 143
2 lingurițe de frunze de oregano proaspăt	
¼ ceașcă boia dulce	

Indicații

1. Pune portocalele, mărul și ceapa în vasul interior. Toarnă 2 L de apă în vas. Închide capacul. Gătește la setarea SLOW COOK LOW TEMP timp de 2 ore. Apasă START.
2. La finalizarea timpului de gătire, rotește regulatorul de presiune la VENT pentru a depresuriza. Scoate capacul. Transferă portocalele, ceapa și mărul într-un robot de bucătărie, păstrează lichidul. Adaugă usturoiul, ardeii chilli, rozmarinul și oregano în robotul de bucătărie și mixează până obții o pastă omogenă.
3. Golește vasul, păstrând 1 ceașcă de lichid. Adaugă toate ingredientele în vasul interior, inclusiv piureul de portocale și amestecul de ierburi și 1 ceașcă din lichidul păstrat.
4. Apasă butonul SAUTÉ/SEAR HIGH TEMP, setează timpul la 5 minute și apasă START. Nu închide capacul. Amestecă până se dizolvă zahărul brun.
5. Închide capacul, selectează programul STEW, setează timpul la 30 de minute și apasă START. La finalizarea timpului de gătire, lasă vasul să stea timp de 10 minute sau până când coboară supapa flotantă. Rotește regulatorul de presiune la VENT. Scoate capacul.
6. Cât este fierbinte, toarnă sosul în sticle sterilizate. Strânge capacele, răstoarnă scurt sticlele cu gura în jos și apoi așază-le în picioare pe o planșă și lasă-le să se răcească. Depozitează într-un loc răcoros și consumă în maximum 2 luni. Pune borcanele la rece înainte de servire și păstrează-le la frigider după ce le-ai deschis.

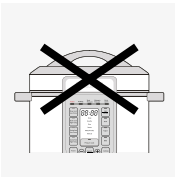
Nota bucătarului

Gătire lentă



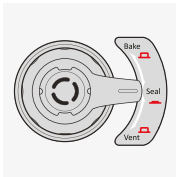
Setează supapa la poziția „Seal”.

Sotare



Nu închide capacul în timpul sotării.

Înăbușire



Setează supapa la poziția „Seal”.

Înregistrează-ți produsul

Îți mulțumim că ai ales să îți îmbunătățești experiența de gătit acasă cu Philips. Creează un cont MyPhilips pentru a profita de toate beneficiile achiziției tale.

Înregistrează-ți achizițiile

Ai o evidență completă a tuturor achizițiilor tale Philips și te bucuri de un mediu personalizat pentru toate produsele tale.

Cele mai recente informații

Fii primul care află despre noile produse, rețete și promoții.

Ține evidența garanției produsului tău

Încarcă dovada achiziției, pentru a o păstra în siguranță și a scăpa de această grijă.

Acces ușor la asistență pentru produse

Găsești sfaturi și recomandări utile, manuale de utilizare, piese și accesorii.

PHILIPS

ProductsSupportExperiencePromotionsMy PhilipsAbout PhilipsFor professionals

Products

Discover
My Philips

Create normal account

Personal information

Philips values and respects your privacy. Please read the collection statement and privacy policy for more information.

Items marked with asterisk (*) are required.

* First name

First name

* Last name

Last name

* Salutation

Mr

Ms

Login information

* Email address

Email address

Existing users

Already have a Philips account?

Login here

Get product warranty coverage

Qualify for promotions and special offers

Get easy access to product support

Note

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal green lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light green, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

Note

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced horizontal green lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

Note

[illegible]

Note

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Note

[illegible]

Note

[illegible]



innovation  you

© 2018 Koninklijke Philips N.V. Toate drepturile rezervate.
Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Mărcile
comerciale sunt proprietatea Koninklijke Philips N.V. sau a
deținătorilor acestora.

Carte de bucate pentru Philips Viva Collection
MultiCooker All-in-One HD2237