



HG LS 1000 készülékhez



HG EK 1000 készülékhez



# CITROMOS FOKHAGYMÁS CSIRKE KUKTÁBAN



A citrom és a fokhagyma rendkívüli izkombinációt eredményez! Ez a csirkés étel porhanyós, szaftos és zamatos, köszönhetően az elektromos kuktának, amely minden munkát elvégze. Egyszerű, egészséges és tökéletes választás egy gyors és könnyű hétköznapi vacsorához. Tálalja rizsszel vagy bulgurral, de salátával kiegészítve is igazán laktató fogást kap.



2-3 főre



30 perc



könnyű

## Hozzávalók:

- 4 teljes, csontozott, bőrtől megfosztott csirkemell
- 1/4 teáskanál fokhagyma granulátum
- 1/4 teáskanál fűszerpaprika
- tengeri só és őrölt feketebors ízlés szerint
- 2 evőkanál olívaolaj, részletekben adagolva
- 1/2 fej kisebb hagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva vagy fokhagymanyomón átnyomva
- 1 citrom leve kifacsarva
- 1/3 bögre házi tyúkhúsleves vagy alacsony sótartalmú csirkehúsos alaplé
- 1,5 evőkanál olasz fűszerkeverék, apróra vágott petrezselyem (opcionális) citromszeletek (opcionális)

## Elkészítés:

Fűszerezze a csirkemelleket fokhagymaporral, fűszerpaprikával, tengeri sóval és feketeborsal. Melegítsen 1 evőkanál olívaolajat „Sauté” (pirítás) funkció a kukta belső főzőedényében. Adja hozzá a csirkemelleket és addig pirítsa, amíg enyhén megpirul, oldalanként 2-3 percig. Tegye át a csirkemelleket egy tányérra. A maradék 1 evőkanálnyi olívaolajat öntse a kukta belső, acél főzőedényébe; majd adja a forró olajhoz a hagymát, a fokhagymát és a citromlevet, pirítsa és kevergesse, amíg az illatanyagok felszabadulnak, körülbelül 1 percen át. Adja a hagymás keverékhez a tyúkhúslevet és az olasz fűszert, majd helyezze rá a csirkét. Rögzítse a kukta fedelét a helyére és állítsa a nyomásszabályozó szelep fogantyúját Sealing (lezár) helyzetbe. Válassza a Poultry (szárnyas) funkciót és párolja 15 percig.

Ha lejárt az idő, forgassa a nyomásszabályozó fogantyúját „Venting” (nyomáskiegnyelés) állásba, hogy a belső gőznyomás gyorsan kiegyenlítődjön.

Helyezze a csirkemellet egy tányérra, és a tetején ossza el a hagymás-fokhagymás szószt. Hintse meg a csirke tetejét petrezselyemmel és csepegtessen rá citromlevet.



# 3-BABOS CHILI CON CARNE KUKTÁBAN

Ebben az ízletes chilis ételben háromféle bab keveredik darált marhahússal és egy különleges fűszerkeverékkel. Kínálja akár egy nagyobb társaságnak vagy a családjának egy hétköznapi este, és Ön lesz a konyhák királya. Kínálja friss kenyérral vacsorára, vagy főzzön mellé egy kis tésztát és kész is van a laktató ebéd.



2-3 főre



120 perc



kissé bonyolult

## Hozzávalók:

- 1/3 bögre száritott feketebab
- 1/3 bögre fehér bab
- 1/3 bögre tarkabab
- 0,5 kg darált marhahús
- 1 konzerv kukorica
- 1 konzerv süritett paradicsom
- 2 száritott piros chilipaprika
- 1 teáskanál étolaj, vagy amennyi szükséges
- 1 közepes fej nagy hagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, felaprítva
- ízesítéshez: só, római kömény, chilipor

## Elkészítés:

A babokat előzőleg öblítve mossa addig, amíg az elfolyó víz tiszta nem lesz, és az esetleges kavicsokat távolítsa el. A kukta belső acéledényében keverje össze a fekete babot, a fehér babot és a tarkababot 1 piros chilipaprikával. Öntsön annyi vizet a babra, hogy 3-5 centiméter magasan ellepje. Rögzítse a kukta fedelét a helyére és forgassa a nyomásszabályozó szelep fogantyúját Sealing (lezár) helyzetbe. Válassza a Bean/Chili funkciót, 30 percig. Ha lejárt az idő, engedje a nyomást szabadon távozni, majd hagyja a babokat ázni a főzővízben legalább 1 órán át, hogy az ízek összeérjenek, és a bab puhuljon. Szúrje le a babot, öntse ki a főzővizet, majd a babot tegye át egy tábla. Öblítse el a belső acéledényt, majd helyezze vissza a kuktába.

Hevítsen olajat a kuktában „Sauté” (pirítás) funkció. 3-4 perc alatt forró olajban pirítsa üvegesre a hagymát és a fokhagymát.

Keverjen őrölt római köményt, chiliport, a hagymás keveréke, és pirítsa addig, amíg a darált marhahúst a hagymához és pirítsa le addig, amíg a marhahús fehéres kérget nem kap és enyhén bebarmul, nagyjából 5-8 percig. Keverjen 1 paradicsomkonzervet, babot, a maradék piros chilipaprikát és sötét marhahúsos keveréke. Nyomja meg a „Cancel” (törlés) gombot, hogy kikapcsolja a Sauté (pirítás) funkciót. Rögzítse a kukta fedelét a helyére és forgassa a nyomásszabályozó szelep fogantyúját Sealing (lezár) helyzetbe. Válassza a Bean/Chili funkciót, 30 percire. Ha lejárt az idő, engedje a nyomást szabadon távozni. Kanalazza a chilit tálakba és díszítse.

# KRÉMES BURGONYAPÜRÉ KUKTÁBAN

Miért is ne készíthetné el a burgonyapürét az elektromos kuktájában? Zseniálást! Könnyű, krémes és habos egyszerre; akár ez lehet a legfinomabb burgonyapüré, amit valaha fogyasztott. A legjobb benne pedig az, hogy szinte pillanatok alatt elkészül. Bármilyen főfogás tökéletes kiegészítője!



2-3 főre



30 perc



könnyű

## Hozzávalók:

- 1 kg burgonya, meghámozva, felgyedelve
- 1 bögre víz
- 1/2 teáskanálnyi só
- 100 ml bögre zsíros tejszín
- 10-15 dkg bögre sótlan vaj
- apróra vágott friss metélőhagyma vagy frissen őrölt feketebors ízlés szerint

## Elkészítés:

A kuktába helyezze be a burgonyát, öntsé rá a vizet és szórja rá a sót. Rögzítse a kukta fedelét a helyére és állítsa a nyomásszabályozó szelepet Sealing (lezárt) helyzetbe. Válassza a Soup funkciót, az Adjust gombbal állítsa 20 percre (Less).

Ha lejárt az idő, óvatosan forgassa a nyomásszabályozót „Venting” (nyomáskiegyenlítés) állásba, hogy a belső gőznyomás gyorsan kiegyenlítődjön.

Egy kisebb szösös táblán közepes hőfokon melegítve keverje össze a zsíros tejszín-t a vajjal, ameddig a vaj el nem olvad, körülbelül 4-5 percig. Szűrje át a burgonyát, a főzővizét tegye félre. Helyezze a burgonyát egy nagy tábla és törje össze. A krémes keveréket keverje az áttört burgonyához; fűszerezze sóval és feketeborssal. Az áttört burgonyához adjon annyit a megtartott főzővizéből, hogy a

kívánt állagot elérje.

Felszolgálás előtt díszítse a burgonyapürét metélőhagymával és tört feketeborssal.



# CSOKOLÁDÉS BROWNIE KUKTÁBAN

Akár hiszi, akár nem, valóban lehetséges csokis brownie-t elektromos kuktában készíteni! Ez a recept egyedülálló, mert egy kevés olívaolajat adagol a sütemény tésztajához. A receptben egy marék diót is felhasználunk. A dió egyszerűen helyettesíthető darabolt mogyoróval, pekándióval vagy egyéb alternatív kombinációkkal. Ne felejtse a végén porcukorral vékony rétegben meghinteni a kuktában készült csokoládés brownie-kat, hogy a tálalás mindenkit lenyűgözzön!



2-3 főre



40 perc



kissé bonyolult

## Hozzávalók:

- 1,5 bögre víz
- 2 nagy tojás
- 1/3 bögre kristálycukor
- 1/3 bögre finomliszt
- 1/3 bögre holland kakaópor
- 1/3 tábla étcsokoládé feldarabolva
- 1/3 bögre durvára vágott dió
- 1/4 bögre olívaolaj
- 1 evőkanál tej
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só

## Elkészítés:

Öntsé a vizet a kukta belső acél főzőedényébe. Helyezzen egy fém (háromlábú) edényalátétet a kuktába. Bételjen ki egy gőzölőkosaras sütőpapírral.

Üsse fel a tojásokat és a cukorral együtt verje fel egy táblán, amíg a keverék sima állagú nem lesz; adja hozzá a lisztet, a kakaóport, a étcsokoládét, a diót, az olívaolajat, a tejet, a sütőport, majd gyúrja össze sűrű tésztává.

Öntsé át a süteménytészát az előkészített gőzölőkosárba és simítsa ki egyenletesre.

Rögzítse a kukta fedelét a helyére és állítsa a nyomásszabályozó szelepet „Sealing” (lezárt) helyzetbe. Válassza a Steam funkciót és párolja 30 percig.

Forgassa a nyomásszabályozót „Venting” (nyomáskiegyenlítés) állásba, hogy a belső gőznyomás gyorsan kiegyenlítődjön.

Távolítsa el a fedelet és hagyja a brownie-t 10 percig hűlni, mielőtt felszeletelné és felszolgáláná.





## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÜLT MÉZES-MUSTÁROS CSIRKEMELL

Őszekeverjük a dijoni mustárt, mézet és a friss rozmaringot, majd szétterítjük a sütőfedél alatt elhelyezett csirkemellfilékre, az eredmény zamatos, lágy csirke. A mézes mustáros csirkét találja zöldsaláttal, pl. brokkolival és kelkáposztával. A teljes menüért adjon hozzá egy adag rizst vagy quinoát.



2 főre



30 perc



könnyű

### Hozzávalók:

- 2 evőkanál dijoni mustár
- 1 evőkanál méz
- 2 teáskanál friss morzsolt rozmaring
- 1/4 teáskanál só
- őrölt feketebors ízlés szerint
- őrölt fehérbors ízlés szerint
- 2 db csirkemellfilé bőr nélkül
- fűzőspray

### Elkészítés:

Egy kis tálban keverje össze a dijoni mustárt, mézet, rozmaringot, sót, őrölt feketeborsot és fehérborsot.

A csirkemelleket dörzsölje be a mustáros keverékkel. A pirítókosarat bőségesen szórja be fűzőspray-vel. Helyezze a csirkemelleket a pirítókosárra. Helyezze a 3 lábú állványt az elektromos kukta belső edényébe, majd helyezze rá a pirítókosarat.

Helyezze a sütőfedelel a kukta belső edényére, és csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa 180 °C-ra, és pirítsa a csirkét összesen 20 - 24 percig, félidőben fordítsa meg. A végén ellenőrizze, hogy a csirke jól átsült, a legvastagabb részébe helyezett hűshőmérő minimum 74 °C-ot mutat. Azonnal tálalja.



## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÜLT CSIRKE

Az aranyszínű és ropogós rántott csirke rendkívül könnyen elkészíthető a sütőfedél segítségével! Fogja a csirkét, forgassa fűszerezett lisztbe, tojásba, majd panírozza be a csirkét és dobja 25 percre a sütőfedél alá.



4 főre



45 perc



kissé bonyolult

### Hozzávalók:

- 420 g finomliszt, több részletben felhasználva (180 g + 240 g)
- 1 evőkanál só, illetve ízlés szerint több
- 1 evőkanál frissen őrölt feketebors, illetve ízlés szerint több
- 1 evőkanál fokhagyma granulátum
- 2 tojás
- 6 bőrös csirkecomb
- fűzőspray

### Elkészítés:

Egy lapos tálba tegyen 180 g lisztet. Egy másik lapos tálban keverje össze a fennmaradó 240 g lisztet, 1 evőkanál sót, 1 evőkanál őrölt feketeborsot, fokhagyma granulátumot. Egy harmadik tálban verje fel a tojásokat. Fűszerezze a csirkét sóval és őrölt feketeborsal.

Forgasson 1 combot sima lisztbe és rázza le a felesleget. Merítse a csirkét a felvert tojásba, a felesleget csepegtesse le, majd forgassa a fűszerezett lisztkeverékbe.

Helyezze a combot a pirítókosárba. Ezt addig ismételje, amíg minden csirkét bepanírozott és a csirke egy rétegben van a kosárban (adagokban dolgozzon, ha szükséges).

Szórja be a csirkét bőven fűzőspray-vel, szórja be mindkét oldalt. Helyezze a 3 lábú állványt az elektromos kukta belső edényébe, majd helyezze rá a pirítókosarat.

Helyezze a sütőfedelel a kukta belső edényére, és csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa 180 °C-ra, és pirítsa a csirkét amíg arany-sárga kéreg nem képződik rajta, összesen 25-30 percig, félidőben fordítsa meg. A végén ellenőrizze, hogy a csirke jól átsült, a legvastagabb részébe helyezett hűshőmérő minimum 74 °C-ot mutat. Azonnal tálalja.







## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÜLT ROPOGÓS SERTÉSKARAJ

A sertéskarajt morzsolt kukoricapehellyel kevert zsemlemorzsával vonják be, így érve el a ropogós sertéskaraj élményét. A családban mindenki imádni fogja! A teljes menüért tálalja rizszel vagy sült krumplival, savanyúsággal.



4 főre



45 perc



kissé  
bonyolult

### Elkészítés:

- 6 (140 g) csont nélküli sertéskaraj, zsírféreg eltávolítva
- 1/2 teáskanál finom tengeri só
- 65 g pankó morzsa
- 25 g morzsolt kukoricapehely
- 1/4 teáskanál fokhagyma granulátum
- 1/4 teáskanál paprika
- frissen őrölt feketebors ízlés szerint
- 1 nagy tojás
- fűzőspray

### Hozzávalók:

Fűszerezze a sertéskaraj mindkét oldalát tengeri sóval. Tegye félre. Egy lapos tálban keverje össze a pankó morzsát, morzsolt gabonapelyhet, fokhagyma granulátumot, paprikát és őrölt feketeborsot. Egy másik tálban verje fel a tojást. Mártsa a sertéskarajit a felvert tojásba, a felesleget csepegetse le. Forgassa a húszleteket a morzsakeverékbe, a teljes bevonathoz enyhén nyomkodja meg. Helyezzen 2 - 3 sertészeletet a pirítókosárba, majd bőségesen szórja be fűzőspray-vel. Helyezze a 3 lábú állványt az elektromos kukta belső edényébe, majd helyezze rá a pirítókosarat. Helyezze a sütőfedelel a kukta belső edényére, és csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa 200 °C-ra, és pirítsa a sertéskarajit összesen 20 percig, 10 perc elteltével egyszer megforgatva, amíg a szeletek aranybarnák nem lesznek és a karaj legvastagabb részébe

helyezett hűshőmérő minimum 63 °C-ot nem mutat. Ha mindegyikkel elkészült, tálalja.



## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÍTETT FISH AND CHIPS

A tökéletesen ropogós fish and chips könnyen elkészíthető a sütőfedél segítségével, ami azt is jelenti, hogy nincs több olajban sütés! Csak dobja a krumplit egy kis olajba, forgassa a halat kukoricapehelyes sörtesztába és már kész is a gyors és könnyű fogás a hétköznapi vacsorákhoz vagy laza családi és baráti összejövetelekhez. A fish and chips-et a kedvenc mártogatós szószával tálalja.



2-3 főre



30 perc



bonyolult

### Elkészítés:

#### CHIPS

- 2 kis sárga burgonya, háromzva és 0,5 cm vastag szeletekre vágva
- 2 evőkanál étolaj
- só és őrölt feketebors ízlés szerint
- fűzőspray

#### HAL

- 500 g tőkehalfilé, nagy darabokra vágva
- 40 g finomliszt
- 1 nagy tojás, felverve
- 1 evőkanál víz
- 50 g morzsolt kukoricapehely
- só ízlés szerint

### Hozzávalók:

Dobja a burgonyát és az olajat egy tálba, amíg minden burgonyát egyenletesen át nem forgatott, fűszerezze sóval és őrölt fekete borsal. A pirítókosarat szórja be fűzőspray-vel. Egyenletes rétegben rendezze el a burgonyát az előkészített kosárba. Helyezze a 3 lábú állványt a kukta belső acéledényébe és a burgonyákkal teli kosarat az állványra. Helyezze a pirítófedelel a belső edény tetejére, majd csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa 200 °C-ra és 10 percig pirítsa a burgonyát. Forgassa meg, majd folytassa a pirítást még 7-10 percig, amíg ropogós nem lesz. Vegye ki a chips-et a kosárból és tartsa melegen. Amíg készülő a chips, öntsön lisztet egy lapos tálba. Egy másik tálban keverjen össze tojást és vizet. Egy másik lapos tálba öntsön kukoricapehelyet. Fűszerezze a tőkehalat sóval. Forgassa a tőkehalat a

lisztbe, a felesleget rázza vissza a tálba. Merítse a halat a tojásos keverékbe, majd forgassa a kukoricapehelybe. Egy rétegben rendezze el a tőkehalat a pirítókosárban. Ha szükséges, a teljes mennyiséget több adagban készítse el. Helyezze a sütőfedelel a belső edény tetejére. Állítsa 200 °C-ra és 4 percig pirítsa a halat. Forgassa meg és pirítsa még kb. 4 percig, amíg a külseje ropogós lesz, a belseje pedig teljesen átsült. Helyezze a tőkehalat táányírra. Tegye vissza a chips-et a kosárba, vissza a sütőfedelel a belső edény tetejére, és az átmelegítéshez 2 percig 200 °C-on. Azonnal tálalja.



## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÍTETT HASÁBBURGONYA

Az ízletes hasábburgonya elkészítéséhez csak burgonyára, olajra, sóra és borsra van szüksége! Tálalja rágsálnivalóként, előételként vagy kedvenc szendvicsre vagy hamburgerre mellé.



4 főre



20 perc



könnyű

### Elkészítés:

- főzőspray
- 1 kg burgonya, hasábkora vágva
- 1 evőkanál olívaolaj
- só és frissen őrölt feketebors ízlés szerint

### Hozzávalók:

Dobja a burgonyát és az olívaolajat egy táliba, amíg minden burgonyát egyenletesen át nem forgatott; fűszerezze sóval és őrölt fekete borsal. A pirítókosarat szórja be főzőspray-vel. Egyenletes rétegben helyezze a burgonyát az előkészített kosárba.

Helyezze a 3 lábú állványt a kukta belső edényébe, majd helyezze rá a kosarat a burgonyával. Helyezze a pirítófedelelet a belső edény tetejére, majd csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa 190 °C-ra és 9 percig pirítsa a burgonyát. Forgassa meg a hasábkokat és folytassa a pirítást még kb. 9 percig, amíg ropogós nem lesz. A hasábburgonyát ízesítse sóval és őrölt feketeborsal. Azonnal tálalja. Édesburgonyával is elkészíthető!



## KUKTÁBAN KÉSZÜLT SAJTOS BURGONYA, FELPIRÍTVÁ

Az egész család imádjá ezt a sajtos krumplis köretet! A burgonyákat gyorsan megpároljuk a kuktában, majd gazdag fehér Cheddar-szósza mártjuk és a sütőfedél alatt felpirítjuk. Nem fog maradni belőle, ezt garantáljuk!



2-3 főre



25 perc



kissé bonyolult

### Elkészítés:

- 8 kis sárga burgonya, hámozva és 0,5 cm vastag szeletekre vágva
- 250 ml víz
- 250 g fehér Cheddar sajt, reszelve és több részletben felhasználva
- 3 evőkanál sűrű tejszín
- 1 teáskanál fokhagyma granulátum
- 1 teáskanál parajdi vagy himalája só
- 1/2 teáskanál őrölt feketebors

### Hozzávalók:

Helyezze a burgonyát a kuktába és adjon hozzá vizet. Rögzítse be a kukta fedelét a helyére. Állítsa a gőszellőzőt Sealing-re (légmentes zárás). Válassza a Steam funkciót az alapértelmezett 10 percre.

Ha befejeződött a főzési ciklus, állítsa a gőszellőzőt Venting-re (szellőzés), a nyomás gyors leengedéséhez. Szűrőkanál segítségével helyezze a burgonyát egy edényre, a főzőfolyadékot hagyja az edényben. Állítsa a kuktát Saute-ra (hirtelen sütés) fokozatra. Keverjen a főzőfolyadékba 200 gramm Cheddar sajtot, sűrű tejszínt, fokhagyma granulátumot, só és frissen őrölt borsot; főzze 3-4 percig, miközben kevergeti, amíg a szósz lágy nem lesz. A hirtelen sütés leállításához válassza a Cancel-t (törlés). Húzza ki az elektromos kuktát. Öntse vissza a burgonyát a belső edénybe és keverje meg, hogy a szósz

teljesen bevonja. A megmaradt sajt szórja a burgonyára. Helyezze a sütőfedelelet a belső acéledény tetejére, majd csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa a sütőfedelelet 220 °C-ra és kb. 7 percig pirítsa a burgonyát, amíg a sajt megbarnul és bugyogni kezd, a burgonya pedig világosbarnává válik. Tálalás előtt kb. 5 percig hagyja hűlni.





## SÜTŐFEDÉLLEL KÉSZÍTETT BANÁNKENYÉR

A sütőfedél segítségével népszerű meleg, diós bevonattal ellátott banánkenyeret is készíthet. Csak 30 percig kell párolódnia és a lágy és ízletes banánkenyér kb. 1 órán belül kész van. Készítse reggelire, tízóráira vagy rágcásnivalóként, és mindenki ilyet akar majd mindig.



2-3 főre



40 perc



kissé bonyolult

### Elkészítés:

- 95 g finomliszt
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1/2 teáskanál só
- 1/4 teáskanál sütőpor
- 2 banán, pépesítve
- 2 nagy tojás, felverve
- 115 g kristálycukor
- 65 ml tej
- 2 evőkanál növényi olaj
- 1/2 teáskanál vanília aroma
- 2 evőkanál durvára vágott dió
- fűzőspray

### Hozzávalók:

Szórja be a kb 15 cm méretű kerek sütőforma alját és oldalát fűzőspray-vel. Egy tálnban keverjen össze lisztet, fahéjat, sót és sütőport. Egy másik tálnban keverje össze a banánt, a tojásokat, cukrot, tejet, olajat és vanília aromát. Borítsa a banános keveréket a lisztkeverékbe, keverje amíg sűrűsége nem képződik, majd öntse az előkészített sütőformába. A tészára szórjon diót. Helyezze a 3 lábú állványt a kukta belső acéledényébe, majd helyezze a sütőedényt az állványra. Helyezze a sütőfedelel a belső acéledény tetejére, majd csatlakoztassa a konnektorhoz. Állítsa a sütőfedelel 160 °C-ra és kb. 30 percig pirítsa, amíg a kenyér közepébe szúrt fogpiszkáló tisztán kihúzható. Helyezze a banánkenyeret a formában egy rácsra, és hagyja hűlni 15 percig. Vegye ki a kenyeret a formából és tálalja.



## TÖKÉLETES, KUKTÁBAN FŐTT BARNARIZS

Készítsen tökéletesen fűszerezett, ízletes barnarizst ezzel a gyors és egyszerű recepttel. A barnarizs általában hosszabb főzési időt igényel, mint a fehér rizs, de az elektromos kukta segítségével 30 perc alatt elkészül. A szezámmagjogorós ízének és aromájának, valamint a pörkölt szezámmagoknak köszönhetően ez a recept ideális lehet ázsiai receptek elkészítésénél is.



2-3 főre



30 perc



könnyű

### Elkészítés:

- 1 csésze barnarizs, átöblítve addig, amíg a víz tisztává válik
- 1 csésze víz

Ízlés szerint:

- 2 teáskanál fűszerezett rizsecet – a rizsecet helyettesíthető almaecettel
- 2 teáskanál szezámmag
- 1 evőkanál pörkölt szezámmag

- Fűszerezett almaecet:
- 2 teáskanál almaecet
  - 1 csipetnyi cukor
  - 1 csipetnyi só

### Hozzávalók:

Keverje össze a leöblített barnarizst és a vizet a kukta belső acéledényében. Illessze helyére a kukta fedelét és állítsa a gőszzelepet zártra. Válassza ki a Multigrain üzemmódot és főzze 15 percig. A főzési idő leletével állítsa a gőszzelepet nyitottá a nyomás gyors kiesztéséhez. A nyomás kiengedését követően még további 5 percig hagyja rajta a fedelét. Egy villával keverje át, majd tálalja főfogások mellé.

Ha ázsiai ízléslátogat szeretne elérni, akkor keverje hozzá az ecetet, olajat és szezámmagokat, lazítsa fel a rizst és ezután tálalható.





# KUKTÁBAN FŐTT MARHARAGU BURGONYÁVAL

Egy hideg téli napon nincs jobb egy forró és ízletes marharagunál burgonyával. Ez az étel alapesetben órák alatt készül el, az elektromos kuktával azonban ez az idő 35 percre csökken.

A klasszikus recepttel egy egytálételt készíthetünk, puha húsdarabokkal, burgonyával és répával. Tálalja a kuktában főtt burgonyás marharagut meleg, ropogós kenyérrrel, és mártogassa ki az incsiklandó szaftot is az edényből. Biztosan ez lesz a család következő kedvenc fogása!



4-5 főre



35 perc



bonyolult

## Elkészítés:

- 2 evőkanál növényi olaj
- 1 kg marhacomb, 2-3 centis kockákra vágva
- 1 pohár vörösbőr
- 1 vöröshagyma apróra vágva
- 1 teáskanál fokhagyma granulátum
- 1 teáskanál só
- 1 db babérlevél
- 6 db sárgarépa szeletelve
- 4 db újburgonya, 2 cm vastag szeletekre vágva
- 2 evőkanál kukoricakeményítőt
- 3 evőkanál víz

## Hozzávalók:

Melegítse fel az olajat a kukta belső acéledényében Saute funkcióval. Süssse a marhahúsok minden oldalát a forró olajban amíg színt kap, körülbelül 5 percig. Öntse a bort az edénybe, és egy lapos végű fakanállal kapargassa fel az edény aljáról az esetleg lesült húsdarabkákat. Keverje hozzá a hagymát, a fokhagyma granulátumot, a sót, és a babérlevelet. Illeszse helyére a kukta fedelét és állítsa a gőzszelpelet zártra. Válassza a Meat/Stew fokozatot és főzze 15 percig. Állítsa a gőzszelpelet nyitottá a nyomás gyors kieresztéséhez és nyomja meg a Cancel gombot. Helyezze a sárgarépát és a burgonyát a ragu tetejére; ne keverje össze. Illeszse helyére a kukta fedelét és állítsa a gőzszelpelet zártra. Válassza a Meat/Stew fokozatot és főzze 5 percig. Állítsa a gőzszelpelet nyitottá a nyomás gyors kieresztéséhez.

Keverje össze a kukoricakeményítőt a vízzel egy tálkában, amíg a keményítő fel nem oldódik, majd öntse a ragura és jól keverje el. Saute funkció bekapcsolásával hagyja a ragut fedő nélkül rotynogni, amíg be nem sűrűsödik, 5-15 percig.



## HG LS 1000 készülék

<https://toparuk.hu/HOME-HG-LS-1000-Forrolevegos-sutofedel>



## HG EK 1000 készülék

<https://toparuk.hu/HOME-HG-EK-1000-Multifunkcios-elektromos-kukta-1000W>

Forgalmazó:

**Somogyi Elektronik Kft.**

A technikai változtatás jogát fenntartjuk, a termékek a fotón látottaktól eltérhetnek. Az esetleges nyomdai hibákért nem felelünk és elnézést kérünk.