

CARTE

Slow Cooker CROCK POT Digital 4,7L



RETETE

www.crockpot-romania.ro

CROCK•POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

Risotto cu ciuperci, caju și parmezan 4

SPECIALITĂȚI PUI

Pui cu maghiran și turmeric 5

MÂNCĂRURI GĂTITE

Tocăniță de mistreț 6

Tocăniță de organe 7

Tochitură moldovenească 8

SPECIALITĂȚI MIEL

Tajine de miel 9

FRUCTE DE MARE

Paella cu fructe de mare 10

SUPE

Minestrone 11

DESERT

Budincă de pâine 12



Chef Alexandru Cîrțu

Totul în jurul nostru se desfășoară cu o viteză halucinantă, iar stilul de viață activ se reflectă și în alimentația noastră. În același timp, ne dorim o masă gustoasă și sănătoasă în familie, cât mai variată și cu un aport nutritiv considerabil.

Am susținut întotdeauna alimentația echilibrată, în care consumul diversificat, atât de carne, cât și de legume, fructe, lactate, pește și nu numai asigură starea de bine pentru întreaga zi. Însă nu numai ceea ce mâncăm contează, ci și modul de preparare.

Pentru toți aceia care pun preț pe alimentația sănătoasă, însă nu își permit să petreacă ore în șir în bucătărie, cu **slow cooker-ul Crock Pot poți găti, în cel mai simplu mod, gustos și sănătos**. Datorită tehnicii de gătit slow cooking, ce presupune gătirea ingredientelor la temperaturi scăzute, vei redescoperi gustul desăvârșit al cărnii fragede și suculente, al tocănițelor aromate și al deserturilor pufoase.

Slow cooker-ul Crock Pot gătește încet și sigur în lipsa ta, fără a fi nevoie de supraveghere. Trebuie doar să așezi ingredientele în vasul de ceramică termorezistentă, înainte de a merge la locul de muncă, iar la întoarcere mâncarea este gata preparată. În plus, funcția de "păstrare la cald" este de mare ajutor atunci când ajungi târziu acasă. Mâncarea este menținută caldă, fragedă și suculentă, astfel încât cina este gata oricând, ca tu să te bucuri de ea alături de cei dragi.

Fie că iei masa în familie sau alături de prieteni, te invit să încerci aceste rețete preparate la **Crock Pot**, pentru a te bucura de o masă cu adevărat savuroasă și arome irezistibile, gătită într-adevăr fără nicio grijă.



Risotto cu ciuperci, caju și parmezan

orezul Arborio, adus la rang de excelență

timp de preparare: 15 min

timp de gătire: 2 ore

program de gătire: Low

complexitate: ridicată



Ingrediente

- orez Arborio – 200 g
- ciuperci Champignon – 150 g
- alune caju – 4 linguri
- unt – 50 g
- ulei de măsline – 1 linguriță
- cimbru proaspăt – 2 crenguțe
- vin alb demisec – 50 ml
- ceapă verde – 1/2 legătură
- parmezan ras – 4 linguri
- apă – 1 pahar (sau stock de legume)
- sare și piper alb, după gust

Mod de preparare

- spălați orezul în trei ape
- spălați, curățați și tăiați ciupercile în 4
- introduceți orezul și ciupercile în **Crock Pot** împreună cu untul, uleiul de măsline, cimbrul, apa sau stock-ul de legume și vinul
- puneți capacul și setați modul de gătire Low și timpul 2 ore
- prăjiți alunele caju
- cu 15 minute înainte de expirarea programului, adăugați alunele caju, amestecați ușor cu o lingură de lemn, având grijă să nu spargeți boabele de orez, și asezonați cu sare și piper alb
- cu 5 minute înainte de încheierea programului adăugați parmezanul ras și amestecați ușor
- serviți pe loc pentru a savura textura cremoasă a risotto-ului
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Pui cu maghiran și turmeric

îmbinarea armonioasă a condimentelor cu frăgezimea puiului

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 6-8 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

- pui întreg – 1 buc. (cca 1.5 - 1.8 kg)
- boia dulce – 1/2 linguriță
- usturoi pudră – 2 lingurițe
- piper negru – 1/4 linguriță
- maghiran – 1 linguriță
- rozmarin pudră – 1 linguriță
- turmeric (curcuma) – 1 linguriță
- cartofi – 4 buc.
- sare după gust
- ulei de floarea-soarelui – 2 linguri

Mod de preparare

- spălați cartofii și tăiați-i felii groase de minimum un deget grosime (puteți folosi și cartofi baby, noi, doar îi spălați și îi puneți direct cu coajă, întregi)
- faceți un pat din ei în **Crock Pot**
- amestecați toate condimentele (inclusiv sarea) într-un castron
- ungeți puiul cu ulei și condimentați-l bine atât în interior, cât și la exterior, păstrând o parte din condimente
- puneți-l pe patul de cartofi din interiorul **Crock Pot** și setați modul de gătire Low și timpul 6-8 ore (ținând cont de dimensiunea puiului)
- cu 15 minute înainte de a se termina programul, reasezonați după gust
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Tocăniță de mistreț

Vânatul, ingredientul cheie din tocănița tradițională

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 4 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



Ingrediente

- pulpă de mistreț – 800 g
- pastramă de Pleșcoi sau pastramă afumată (berbecuț) - 500 g
- pesto alla Puttanesca (cu roșii și măsline) – opțional – 4 linguri
- morcovi – 2 buc. mai mari
- cartofi – 3 buc.
- foi de dafin – 4 buc.
- roșii – 3 buc.
- usturoi – 5 căței
- ceapă roșie – 1 buc. mai mare
- ceapă verde – 1 legătură
- pătrunjel – 1/2 legătură
- coriandru boabe – 1 lingură
- zeamă de portocală – 150 ml
- miere – 1 lingură
- apă fierbinte – 2 pahare
- vin roșu, demisec, calitativ – 100 ml
- ulei de măsline – 2 linguri
- sare și piper negru după gust

Mod de preparare

- fasonați ambele tipuri de carne (dacă e cazul) și tăiați-le apoi cuburi
- tăiați morcovii, cartofii, roșiile și ceapa cuburi
- tăiați usturoiul și ceapa verde mărunt
- zdrobiți într-un mojar boabele de coriandru
- adăugați toate ingredientele în **Crock Pot**, cu excepția pătrunjelului
- amestecați-le și puneți capacul
- setați **Crock Pot** pe modul High și timpul de gătire 4 ore
- odată fierte legumele și carnea, tăiați pătrunjel proaspăt pe deasupra și serviți
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Tocăniță de organe

inspirație, originalitate și gust pe măsură

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 4 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



Ingrediente

- rinichi de porc – 300 g
- ficat de porc – 300 g
- inimă de vită – 200 g
- inimă de porc – 200 g
- cartofi – 4 buc.
- morcovi – 2 buc. mai mari
- foi de dafin – 3 buc.
- busuioc proaspăt – 5-6 frunze
- ceapă verde – 2 legături
- oțet (pentru organe) – 1 pahar
- apă rece (pentru organe) – 1 pahar
- vin roze, demisec, calitativ – 100 ml
- roșii cherry – 10 buc.
- măsline negre, rotunde – 100 g
- ceapă roșie – 1 buc.
- usturoi – 5-6 căței
- apă fierbinte – 2 pahare
- mărar proaspăt – 1 legătură
- ulei de măsline – 2 linguri
- sare și piper negru după gust

Mod de preparare

- spălați și curățați bine rinichii de porc și lăsați-i cca 30 de minute în apă rece și oțet
- odată spălați bine, tăiați rinichii cuburi, împreună cu inima de vită, inima și ficatul de porc
- spălați, curățați și tăiați morcovii, ceapa roșie și cartofii cuburi
- tăiați ceapa, busuiocul și usturoiul mărunt
- introduceți toate ingredientele în **Crock Pot**, cu excepția mărarului
- amestecați, puneți capacul și setați pe modul de gătire High și timpul 4 ore
- în momentul în care carnea și legumele au fiert, tocați mărar proaspăt și serviți
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Tochitură moldovenească

un răsfăț în toată puterea cuvântului

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 5-6 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



Ingrediente

- pipote de pui – 500 g
- inimi de pui – 500 g
- cârnați (de casă preferabil) – 200 g
- pulpă de porc – 500 g
- unt – 25 g
- ulei – 1 linguriță
- usturoi – 1 căpățână
- bulion calitativ sau suc de roșii calitativ (preferabil dacă aveți făcut în casă) – 2-3 linguri bulion sau 200 ml suc de roșii
- zahăr sau miere – după gust
- sare și piper – după gust

Mod de preparare

- se curăță bine pipotele și inimile și se taie în jumătăți
- se taie carnea de porc cubulețe
- tăiați fiecare cățel de usturoi întâi pe jumătate, pe lungime, le scoateți inima fiecăruia în parte (acea venă verde), apoi îl tocați mărunț și îl adăugați peste carne
- introduceți toate ingredientele în **Crock Pot** (inclusiv bulionul sau suc de roșii) și setați pe modul de gătire High și timpul 6 ore
- după cca 5 ore asezonați cu sare, piper și adăugați și puțin zahăr sau miere pentru a reduce din aciditatea roșiilor și puneți iarăși capacul
- completați cu jumătate de pahar de apă fiartă (opțional), dacă a scăzut zeama, și lăsați să se gătească încă o oră, până când carnea și organele vor fi fragede
- tăiați cârnăciorii bucățele
- separat, într-o tigaie, prăjiți cârnăciorii
- adăugați-i apoi peste mâncare și mai lăsați să fiarbă între 3-5 minute, pentru a prinde gustul
- se servește cu măămăliguță și ou prăjit
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.



Tajine de miel

savurează aromele orientale la adevărata lor valoare

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 4 ore

program de gătire: High + Low

complexitate: redusă



Ingrediente

- pulpă de berbecuț marinată – 500 g
- pastramă afumată de oaie – 300 g
- morcovi – 2 buc. mai mari
- stafide – 100 g
- prune uscate – 200 g
- coriandru boabe – 1 lingură
- anason stelat – 2 buc.
- cuișoare – 8 buc.
- curcuma (turmeric) – 2 lingurițe
- chimion – 1 vârf de cuțit
- scorțișoară – 1 linguriță
- ghimbir proaspăt, ras – 1/2 linguriță
- boia dulce și iute – 1/2 linguriță din fiecare
- usturoi – 4-5 căței
- ceapă roșie și verde – 2 buc. din fiecare
- suc de portocale – 100 ml
- roșii uscate, tocate – 7-8 buc.
- bulion calitativ – 2 linguri
- miere – 1 lingură
- amidon de porumb – 1 lingură (rasă)
- cardamon măcinat – 1/2 linguriță
- cous cous calitativ – 300 g
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- tăiați cubulețe pulpa de berbecuț marinată și pastrama afumată de oaie
- tăiați ceapa roșie și morcovii cuburi potrivite
- tăiați usturoiul și ceapa verde mărunt
- tăiați rondele prunele și roșiile uscate
- adăugați toate ingredientele în **Crock Pot**, cu puțin ulei de măsline, păstrând cardamonul pentru sfârșit
- asezonați după gust și setați pe modul de gătire High și timpul 3 ore și jumătate
- gustați, asezonați din nou dacă este cazul, adăugați și cardamon și setați pe modul de gătire Low și timpul 30 minute
- după 4 ore de gătit veți obține o mâncare extrem de aromată, cu un iz oriental, ușor dulceagă
- puneți cous cous-ul într-un castron
- adăugați apă fiartă peste el și lăsați-l la hidratat timp de 10 minute
- scurgeți apa și trageți la tigaie cous cous-ul cu puțin unt, sare și piper. Acesta va servi ca garnitură
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Paella cu fructe de mare

deliciul tipic mâncărurilor valenciene

timp de pregătire: 30 min
 timp de gătire: 2 – 2,5 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- creveți proaspeți – 6 buc.
- calamar proaspăt – 2 buc.
- baby caracatiță – 4 buc.
- ardei gras (preferabil roșii) – 2 buc.
- ceapă – 2 buc.
- fasole verde congelată – 150 g
- morcovi – 2 buc.
- stock de pește sau de legume – 1 cană
- turmeric – 1 linguriță
- ulei de măsline – 1 linguriță
- orez cu bob lung sau Basmati, calitativ (contează foarte mult calitatea orezului) – 1/2 cană
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- spălați orezul în 3 ape, scurgeți-l de apă și adăugați-l în **Crock Pot**
- curățați calamarii, scoateți-le acele, apoi spălați-i bine și tăiați-i în formă de inele
- curățați caracatițele, scoateți-le acele, spălați-le bine și tăiați-le
- tăiați ardeii, ceapa și morcovii cuburi
- curățați și spălați creveții
- introduceți toate ingredientele în **Crock Pot**, cu excepția creveților
- adăugați stock-ul de legume sau pește și puneți capacul
- setați pe modul de gătire High și timpul 2 - 2,5 ore
- cu 15 minute înainte de a fi gata, asezonați cu sare și piper
- în ultimele 5-7 minute adăugați și creveții
- amestecați ușor și serviți pe loc
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Minestrone

fundația supelor italienești

timp de pregătire: 25 min

timp de gătire: 6 – 8 ore

program de gătire: Low + High

complexitate: redusă



Ingrediente

- morcovi – 2-3 buc. mai mari
- cartofi – 3 buc.
- țelină Apio – 2 ramuri
- roșii – 4-5 buc. (potrivite ca mărime)
- ceapă albă/salota – 1 buc.
- usturoi – 3-4 căței
- fasole roșie (kidney) – 1 cutie mică
- fasole albă, bob mare, în sos tomat – 1/2 cutie mică
- suc de roșii calitativ – 250 ml
- oregano proaspăt – 6-7 frunze
- foi de dafin – 3-4 buc.
- dovlecei – 2 buc. mai mici
- paste tubulare mici (ditalini, puteți folosi și penne)
- fasole verde congelată – 80 -100 g
- busuioc proaspăt – 4-5 frunze
- apă sau zeama de la supa de legume – 1.2 litri
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- curățați și tăiați morcovii și cartofii cuburi potrivite, de aceeași dimensiune
- curățați și tăiați ceapa și țelina Apio cubulețe mai mici
- turnați apă fiartă peste roșii, curățați-le pielea și tocați-le mărunt
- tăiați usturoiul mărunt
- tocați frunzele de oregano și busuioc
- adăugați morcovii, cartofii, ceapa, țelina, roșiile și usturoiul, împreună cu foile de dafin, de oregano și busuioc, sucul de roșii, apa (sau supa de legume), sarea și piperul în **Crock Pot**
- puneți capacul, setați pe modul de gătire Low și timpul 6 - 8 ore (timpul poate varia în funcție de nivelul de lichid din **Crock Pot**)
- tăiați dovleceii pe lungime și scoateți-le miezul cu o linguriță (acolo se reține foarte multă apă)
- tăiați-i apoi cubulețe potrivite
- după terminarea programului, adăugați dovleceii, fasolea verde congelată, fasolea roșie (kidney), fasolea albă și pastele
- mutați pe modul High și timpul 15 minute, gătiți până când pastele devin moi și reasezonați dacă este cazul
- puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Budincă de pâine

practic și delicios, atât de ușor de făcut

timp de pregătire: 20 min

timp de coacere: 3 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

- pâine toast fără coajă – aprox. 15 felii
- scorțișoară – 1 linguriță
- lapte – 50 ml
- smântână de gătit – 150 ml
- ouă – 3 buc. mai mari
- zahăr – 5 linguri
- esență de vanilie – 1 linguriță
- banane – 5 buc. mai coapte
- miez de nucă – 100 g
- sare – 1 vârf de cuțit
- unt – 15 g

Mod de preparare

- bateți ouăle cu zahărul și sarea folosind un mixer, până ce compoziția devine pufoasă
- adăugați laptele, smântâna de gătit, scorțișoara și esența de vanilie, amestecând încet
- prăjiți miezul de nucă
- decojiți bananele, tăiați-le cuburi și mixați-le până devin ca o pastă
- adăugați miezul de nucă peste ele și mixați foarte puțin
- ungeți **Crock Pot**-ul cu unt și adăugați hârtia de copt în vas
- înmuiați feliile de pâine toast și creați un pat la baza **Crock Pot**
- tăiați triunghiuri mici și umpleți și colțurile
- apăsați pe felii pentru a crea un blat uniform
- adăugați 2-3 linguri de pastă de banane și miez de nucă și întindeți compoziția uniform
- repetați procedeul încă o dată
- peste al doilea strat de pastă de banane și miez de nucă adăugați un ultim strat din miez de pâine înmuia în compoziția inițială – presăți ușor pentru a nu tasa prăjitura
- setați pe modul de gătire Low și timpul 3 ore

Poftă bună!

Slow cooker-ul **Crock Pot** te ajută să gătești gustos și sănătos, în cel mai simplu mod. Pentru a te bucura de **Crock Pot**-ul tău și pentru a obține mâncăruri cât mai savuroase îți recomandăm să citești sfaturile de mai jos.

- Rețetele sunt adaptate tipului de slow cooker **Crock Pot** la care sunt găsite. Utilizarea unui slow cooker de o capacitate diferită implică modificarea setarilor de gătire și implicit a cantității ingredientelor.
- De fiecare dată când doriți să obțineți o carne rumenită, faceți niște mingiuțe din folie de aluminiu îmbrăcate în hârtie de copt, pe care le puneți în **Crock Pot** și apoi adăugați carnea peste acestea (întocmai cum ar fi gătită la un rotisor).
- De fiecare dată când ridicați capacul aparatului **Crock Pot**, mai adăugați 10-15 min la procesul de gătire (nu este valabil la deserturi).
- Nu umpleți până sus **Crock Pot**-ul cu lichid - adăugați suficient lichid cât să acoperiți carnea sau legumele.
- Grăsimea reține căldura mult mai bine decât apa, astfel încât rețetele ce conțin cârnuri mai grase se vor găti mai repede. Dacă folosiți ingrediente cu multă grăsime, înlăturați grăsimea în exces pentru a evita ca preparatul să se transforme într-o baie de ulei.
- Dacă doriți să pregătiți fasole în **Crock Pot**, va trebui s-o dați într-un clocot înainte.
- Nu folosiți foarte multe ierburi aromate, întrucât gustul lor se va intensifica foarte mult atunci când pregătiți un preparat de lungă durată. În schimb, când asezonați cu sare și piper, puteți să adăugați puțin mai mult decât o faceți de obicei.
- Nu încărcăți **Crock Pot**-ul! 1/2 sau 3/4 este volumul ideal pentru a pregăti un preparat.
- Nu lăsați mâncarea să se răcească în **Crock Pot**! Consumați-o cât este caldă. De altfel, nu este recomandat să reîncălziți mâncarea în **Crock Pot**, pentru acest lucru folosiți aragazul sau cuptorul.
- Tăiați legumele (mai ales cele rădăcinoase) în bucăți mai mici, pentru a se realiza transferul de căldură mult mai repede.
- Asezonarea unui preparat se face în ultimele 15 minute.
- În cazul anumitor rețete, faptul că adăugați roșiile odată cu restul ingredientelor nu va influența timpul de gătire (dupa cum bine știm, roșiile încetinesc fierberea).
- În cazul tocănițelor, tăiați carnea cubulețe mai mici decât legumele și adăugați toate ingredientele în același timp (inclusiv roșiile), iar la sfârșit toate vor fi găsite corect, în același timp.
- Încercați să aveți texturi similare de legume, al căror timp de gătire este oarecum asemănător (ex: păstârnac, morcov, cartof și alte rădăcinoase).

SFATURI

- Opțional puteți sota sau breza ușor legumele sau carnea înainte de a le introduce în **Crock Pot** – pe lângă aspect le conferă și o savoare aparte.
- Adăugați de obicei lactatele la sfârșit – ele tind să se „taie” atunci când sunt pregătite timp îndelungat la slow cooker.
- Puteți finaliza o rețetă cu un ulei de măsline calitativ sau pur și simplu cu uleiuri cu diverse infuzii, usturoi copt, sos de soia sau sos iute, parmezan, în principiu ingrediente puternice, foarte aromate.
- Nu este recomandat să introduceți produsele congelate direct în **Crock Pot**.
- Lichidul/ șosul nu se va reduce și de cele mai multe ori când vreți să îngroșați un sos, puteți folosi puțină făină, amidon sau smântână de gătit, după caz.
- Tipurile de carne precum rasol, jambon, antricot vor fi mai gustoase decât cârnurile mai fragede, care tind să devină mai uscate după ce se răcesc, cu toate că primele au un timp mai îndelungat de gătire.
- Adăugați legumele rădăcinoase la baza **Crock Pot**-ului pentru a se face mai repede.
- Adăugați legume cu textură moale (ex. vinete, dovlecei) întotdeauna cu 45-60 min înainte de încheierea programului de gătit.
- Nu umpleți **Crock Pot**-ul cu diverse compoziții pentru prăjituri – folosiți ¼ până la maximum ½ din capacitatea acestuia.
- Scoateți deserturile din oala de ceramică și lăsați-le să se răcească înainte de a le tăia.
- Folosiți stock-uri de vită, pui sau legume în loc de apă și mâncărurile vor fi mult mai gustoase.
- Când gătiți scoici, este de preferat să le adăugați când **Crock Pot**-ul deja atinge o temperatură de 60-70 de grade (adică după cca o oră).
- Folosirea ardeilor iuți, piper Cayenne etc. încă de la începutul rețetei va duce la o intensificare a aromei, iar preparatul va fi foarte iute la sfârșit.
- Când pregătiți doar cârnuri pe modul Low, lichidul adițional este strict opțional.
- Așezați cârnurile fragede și legumele în straturi pentru distribuția perfectă a aromelor.
- Ridicați capacul drept și nu-l întoarceți deasupra vasului, pentru că tot condensul provocat pe acesta va cădea înapoi în mâncare și va dilua aromele.
- Legumele proaspete rețin mai bine aromele decât cele congelate.



5
ani
GARANTIE
toate produsele

BRAND
*lider de piață
în SUA*



Mai multe rețete găsiți pe www.crockpot-romania.ro

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •



www.crockpot-romania.ro

 /CrockpotRomania

© Skin Media importator și distribuitor exclusiv Crock-Pot
Str. Ocna Sibiului 46-48, București 1, România | +4021.316.8200
A.N.P.M. nr. RO-2012-08-EEE-0358-III