



30

DE RETETE RAPIDE DE PAȘTE

preparate la Crock-Pot® Express
Multicooker cu gătire sub presiune



Descopera ofertele Crock-Pot®
pe www.crockpot-romania.ro

Bucătăraș
gătește și zâmbește

CROCK-POT®
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



STEAM



POULTRY

GATA ÎN
50min**ANTREURI**

DROB DE PUI

BY CARTE DE REȚETE

🍴 8 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 35 MIN. GĂTIRE | 🌡 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 5 oua
- 1 ceapa
- 1/2 lingurita sare
- piper negru, proaspat macinat, dupa gust
- 2 linguri de ulei
- 500 g carne tocata de pui
- 500 g ficat de pui
- 2 legaturi ceapa verde
- 2 legaturi leurda

MOD DE PREPARARE

Ceapa alba, ceapa verde si leurda se curata si se taie marunt. Se pun cele doua linguri de ulei in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si se seteaza BROWN/SAUTE 5 minute. Cand uleiul s-a incins, se adauga ceapa si carnea tocata de pui. In ultimul minut se adauga si ceapa verde. Se scoate compozitia intr-un bol si se pune deoparte. Se pune o cana de apa in vasul Multicooker-ului Crock Pot Express si se asaza suportul pentru gatit la abur. Ficatii spalati se pun intr-un vas pentru gatit la aburi sau o sita si se asaza in vas. Se inchide capacul si se seteaza programul STEAM pentru 10 minute. Se verifica supapa de aburi sa fie inchisa. Cand programul s-a terminat, se elibereaza aburul, apoi se scot ficatii, se lasa sa se raceasca, apoi se taie in bucati. Se adauga la compozitia de carne tocata, impreuna cu 4 oua, sare si piper dupa gust. Se amesteca bine si se pune compozitia intr-o tava de tort cu pereti detasabili de 20 cm sau intr-o forma de silicon. Oul ramas se bate si se pune deasupra. Se pune suportul pentru abur in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si se toarna 200 de ml de apa. Tava cu drobul de pui se asaza pe suportul de inox. Se inchide capacul, se verifica supapa de aburi sa fie inchisa si se seteaza programul POULTRY pe pozitia HIGH pentru 20 de minute. Dupa ce se termina programul, se elimina aburul si se lasa sa stea 10 minute. Se scoate capacul cu grija si apoi tava cu drob. Se lasa sa se raceasca si se presara deasupra verdeata tocata.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
30min

ANTREURI

HUMUS CU AVOCADO

BY RETETE PAPA BUN

🕒 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 20 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 250 g naut uscat
- jumătate de avocado bine copt (puteti pune si unul intreg)
- sare
- 3 linguri zeama de lamaie
- 3 linguri ulei de masline (plus pentru servit)
- 3 linguri tahini (pasta de susan)
- 3 cuburi de gheata
- optional - 1-2 catei de usturoi

MOD DE PREPARARE

Am pus nautul in apa rece la inmuiat si l-am lasat peste noapte. Dimineata am frecat usor in palme si am curatat pielitele care s-au luat de pe naut. Am aruncat apa si am pus nautul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Am turnat apa in vas cat dublul volumului nautului, cam de 2 degete deasupra lui. Am pus o lingurita de ulei care ajuta la "potolirea" spumei ce se formeaza la fierbere. Am pus capacul vasului si l-am rotit in pozitia - blocat. Am verificat ca si supapa pentru abur sa fie inchisa. Am selectat din meniul aparatului functia BEANS/CHILLI. Se afiseaza automat timpul de 20 minute, nu am modificat nimic altceva in setarile acestui program, doar am apasat START. Am curatat o jumătate de avocado, am stors lamaie si am pregatit la indemana restul ingredientelor. Cand aparatul a emis semnalul sonor de final, am asteptat 2-3 minute apoi cu o spatula lunga am eliberat supapa de abur. Nu am deschis capacul pana cand aburul nu a fost complet eliberat. Am rotit, am deschis capacul si am scurs nautul fiert. Era fiert perfect! Nu am aruncat zeama. M-am gandit ca voi avea nevoie pentru a subtia crema dar n-a fost nevoie. Intr-un blender puneti toate ingredientele cu exceptia pastei tahini pe care o adaugati spre final. Porniti blenderul si pasati pana obtineti o crema omogena, fina. Cuburile de gheata vor face humusul mai pufos si cremos. Amestecati cu o lingura la jumătatea timpului de mixare, pentru omogenizare. Spre final adaugati pasta tahini si, daca doriti, usturoi pisat. Potriviti gustul de sare. Serviti humusul pe felii de paine proaspata, stropit cu ulei de masline. In loc de avocado puteti pune ardei copt, spanac, leurda, sfecla rosie, verdeturi, mazare etc...

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



POULTRY

GATA ÎN
45min**ANTREURI**

PATE DE FICAT

DE CURCAN *BY LAURA'S SWEETS*

🍴 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 25 MIN. GĂTIRE | 📉 PRESIUNE LOW

INGREDIENTE

- 1 kg ficat de curcan
- 2 leg ceapa verde
- 2 leg usturoi verde
- 2 cepe rosii
- 2 morcovi medii
- 1 lamaie
- 30 ml ulei de floarea soarelui
- 2 cepe rosii
- 100 gr.unt
- 300 ml apa
- 50 ml vin alb
- sare
- piper

MOD DE PREPARARE

Ficatul de curcan se spala si se curata de eventuale impuritati, pielite, etc. Ceapa si usturoiul verzi se spala. Pentru marinada, se foloseste cate o legatura din fiecare, restul pentru gatit. Intr-un vas se asaza ficatul de curcan. Se condimenteaza cu sare, piper, putin ulei. Se adauga cateva fire de ceapa si usturoi verde tocate marunt. Se stropeste cu multa zeama de lamaie si se amesteca bine. Se acopera cu folie alimentara si se pune la frigider pana a doua zi. A doua zi, se scoate de la frigider si se lasa putin la temperatura camerei, timp in care se pregatesc restul legumelor. Ceapa rosie si morcovul se curata, se spala si se taie grosier. Se desface capacul si se pune uleiul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Se apasa BROWN/SOTE, se seteaza timpul 10 minute si se apasa START/STOP. Se adauga legumele tocate si ficatul scos din marinada. Cand ficatul este rumenit, se adauga in oala apa si vinul, se inchide capacul, se apasa butonul POULTRY, se seteaza presiunea pe LOW si timpul de gatire 15 minute. Se verifica supapa pentru aburi sa fie inchisa SEAL/CLOSE si se apasa butonul START/STOP. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat, se elibereaza aburii si se lasa 10 minute, apoi se desface capacul cu grija, folosind o manusa de bucatarie. Ficateii si legumele se pun intr-un blender incapator, se adauga untul, un sfert din zeama in care s-au gatit. Se paseaza fin pana se obtine compozitia dorita. Tineti cont de faptul ca la frigider, compozitia va deveni mai ferma. Se toarna in forme de ceramica/ sticla si se acopera cu ulei sau unt topit. Se depoziteaza la frigider!

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



MEAT/STEW



SOUP

GATA ÎN
1:45h**ANTREURI**

SALATA DE BOEUF

8 PORȚII | **1 COMPLEXITATE** | **25 MIN. PREGĂTIRE** | **1:20 H GĂTIRE** | **PRESIUNE HIGH**

INGREDIENTE

- 2 bucati rasol de vita cu os
- 4 cartofi
- 3 morcovi
- 1 pastarnac
- ½ telina
- 250 g castraveti murati
- 250 g gogosari in otet
- 250 g maioneza de casa
- 2 linguri mustar
- sare si piper dupa gust

MOD DE PREPARARE

Pune rasolul de vita in oala Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si adauga 1.5 l apa. Pune sare dupa gust. Inchide capacul, inchide supapa pentru aburi si seteaza programul MEAT/STEW pentru 1 ora. Dupa ce programul s-a terminat, elibereaza aburul, lasa 5 minute si deschide capacul. Adauga cartofii intregi, cu coaja, spalati bine, morcovii, telina si pastarnacul curatate de coaja si seteaza programul SOUP pentru 20 minute. Cand este gata, elibereaza aburul, deschide capacul si scoate cu grija legumele si carnea si lasa-le la racit. Toaca cubulete gogosarii si castravetii murati si pune-i intr-un castron. Daca au prea multa zeama poti sa ii pui intr-o sita sa se scurga excesul. Toaca apoi cubulete legumele si carnea si pune-le intr-un castron mai mare. Pune deasupra gogosarii si castravetii, mustarul, condimenteaza cu sare si piper dupa gust si amesteca totul. Adauga maioneza si omogenizeaza compozitia. Pune salata boeuf pe un platou si decoreaza dupa plac.



MANUAL



KEEP WARM

GATA ÎN
45min**ANTREURI**

TARTA APERITIV

CU SPANAC SI OUA DE PREPELITA

BY BUCATE, VORBE SI AROME

🕒 6 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 30 MIN. GĂTIRE | 🌡️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 3 oua
- 3 linguri smântâna 20% grasime
- 180 g faina
- 100 g baby spanac
- 100 g mozzarella razuita
- 12 oua prepeliță
- Sare si piper dupa gust
- 1 ardei iute rosu

MOD DE PREPARARE

Se pregătește o tavă în care să punem compoziția pentru tarta. Tava va trebui să aibă diametrul mai mic decât al vasului Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gătire sub presiune. Pe fundul tavii punem o hârtie de copt. Pregătim și o fâșie de folie de aluminiu, îndoită de 2-3 ori pe lungime, astfel încât să o putem pune pe sub tavă dar să ajungă și pe peretii vasului. Ne vom ajuta de ea pentru a scoate tava din aparat, când tarta va fi gata. Fierbem ouale de prepeliță 2 minute din momentul în care apa începe să fiarbă. Punem cele 3 oua într-un bol și le mixăm cu un praf de sare. Adăugăm smântâna și mai mixăm câteva minute. Incorporăm făina cu ajutorul unui tel și apoi mozzarella, iar la final spanacul, pe care l-am spălat, zvântat și tocat marunt. Adăugăm piperul și sare după gust. Punem compoziția în tava pregătită, așezăm ouale de prepeliță întregi și curate, mai presăram puțină mozzarella și felii de ardei iute. În vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gătire sub presiune punem cam 200 ml apă și așezăm gratarul din dotarea aparatului. Punem folia de aluminiu pregătită și așezăm tava cu compoziția de tarta. Deasupra tartei punem o hârtie de copt pentru ca aburii formați să nu se scurgă în interiorul tavii. Închidem capacul și îl rotim în poziția închis. Închidem și supapa de presiune. Setăm programul MANUAL, presiunea HIGH și timpul de gătire de 30 de minute și apăsăm apoi tasta START/STOP. În timp ce aparatul se încălzește, pe ecran apare HEAT, iar apoi, după semnalul sonor apare timpul setat pentru gătit. După ce timpul de gătire s-a terminat, se aude un semnal sonor și aparatul intră automat pe modul KEEP WARM. După câteva minute deschidem supapa de aburi cu ajutorul unei ustensile de bucătărie. Aburii sunt fierbinți și se recomandă folosirea unei mănuși de bucătărie. Deschidem capacul și scoatem cu grijă tava din interior, ajutându-ne de folia de aluminiu. Mai presăram mozzarella și o punem puțin la cuptor să se rumenească deasupra. Se poate servi caldă sau rece după preferințe.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SOUP



KEEP WARM

GATA ÎN
1:20h**SUPE/CIORBE**

BORS DE CURCAN

BY RETETE PAPA BUN

🕒 8 PORȚII | 🍲 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 1H GĂTIRE | 🌡️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 2 aripi mari de curcan
- o ceapa rosie
- un morcov mare
- un ardei capia
- o felie telina
- o felie radacina patrunjel
- o felie radacina pastarnac
- 2-3 linguri ulei
- 4 cartofi potriviti ca marime
- 200 ml smantana grasa
- un galbenus de ou
- 200 ml bors de putina
- o lingura faina alba
- tarhon
- leustean

MOD DE PREPARARE

Pune in vasul aparatului aripile de curcan spalate, apoi adauga 3 litri de apa care va ajunge aproape de nivelul maxim. Pune capacul Multicooker-ului Crocko-Pot Express cu gatire sub presiune in directia blocat, inchide supapa pentru abur, apoi selecteaza din meniu functia SOUP, timp 30 minute, presiune High si apasa START. In timp ce aparatul se incalzeste pe ecran apare HEAT, iar apoi, dupa semnalul sonor apare timpul setat pentru gatit. Vor iesi cativa aburi in momentul in care incepe programul si se stabilizeaza presiunea in interiorul aparatului. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat se aude un semnal sonor si apoi aparatul intra automat pe modul KEEP WARM. Apasa Stop. Pentru deschiderea capacului mai intai elibereaza supapa de aburi cu ajutorul unei spatule. Deschide cu grija, scoate aripile de curcan si strecoara supa. Clateste vasul si seteaza programul BROWN/SAUTE si apasa START. Lasa sa se incalzeasca si pune 2-3 linguri ulei. Taie cubulete legumele, cu exceptia cartofului si caleste-le 2-3 minute amestecand. Opreste programul, toarna supa, potriveste gustul de sare si selecteaza din meniu functia SOUP, timp 15 minute si apasa START. La finalul programului procedeaza ca in etapa anterioara, deschide capacul, pune cartofii taiati cubulete, carnea desprinsa de pe os, borsul si seteaza din nou SOUP, pentru 12 minute. Dupa semnalul sonor repeta pasii corecti pentru deschiderea aparatului si adauga compozitia pregatita din smantana amestecata cu faina si galbenus. Bineinteles ca poti sa pui smantana in momentul servirii, dupa gust. Ia mai intai cu polonicul din borsul fierbinte si pune peste smantana, aducand lichidele la temperaturi apropiate, abia apoi toarna amestecul in ciorba. Pune tarhon si leustean din belsul si borsul e gata.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
1h

SUPE/CIORBE

CIORBA DE MIEL

CU SMANTANA SI TARHON

🍲 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 45 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 800 g carne de miel cu os pentru ciorba
- 1 morcov
- 1 pastarnac
- 1 ceapa
- ½ telina mica
- 300 ml bors
- 2 oua
- 100 g smantana
- 50 g orez
- sare dupa gust
- 1 lgt piper cu lamaie
- 1 lgt nucsoara rasa
- 1 lgt frunze de coriandru uscat
- tarhon proaspat si patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Pune carnea in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si adauga 2 l de apa. Inchide capacul si valva de aburi si seteaza programul MEAT/ STEW pentru 30 de minute. Dupa ce programul s-a terminat asteapta 10-15 minute, apoi elibereza aburul si desfa capacul. Adauga in supa legumele tocate cubulete, condimenteaza cu sare dupa gust si adauga piperul cu lamaie, nucsoara rasa si coriandru uscat. Pune si borsul si inchide capacul si valva de aburi. Seteaza programul Soup pentru 15 minute. Amesteca smantana cu galbenusurile intr-un castron mai mare, iar cand programul s-a terminat, dupa ce ai eliberat presiunea si ai deschis capacul, pune cate un polonic de supa fierbinte in castronul cu smantana si amesteca rapid cu un tel. Adauga in acelasi mod 4-5 polonice de supa si apoi rastoarna tot amestecul in oala de ciorba. La final, presara deasupra tarhonul si patrunjelul verde tocate marunt.



GATA ÎN
1:15h

SUPE/CIORBE

CIORBA DE PERISOARE

BY DULCIURI FEL DE FEL

🕒 8 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 55 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

Pentru perisoare:

- 500 g carne tocată (porc și vita)
- 2 linguri orez
- 1 ou
- sare și piper
- cimbru uscat

Pentru ciorba:

- 1 morcov
- 1 pastarnac
- 1 bucată de telina
- 1 ardei gras roșu
- 1 cană roșii pasate
- 500 ml bors proaspăt (în funcție de cât de acru este borsul și cum vă place)
- patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Carnea tocată am amestecat-o într-un castron cu ou, orez, puțin cimbru uscat, sare și piper. Am frământat bine cu mâna până la omogenizare. Cu mâinile umezite am format perisoarele și le-am pus în vasul aparatului Multicooker Crock-Pot Express cu gătire sub presiune. Am adăugat cca 4 litri de apă. Am închis capacul, am rotit către închis supapa de aburi și am setat funcția SOUP pentru 15 minute (am procedat astfel pentru că mie personal nu-mi plac zdrențele care se formează de la carne în timpul fierberii). Se apasă butonul START/STOP și cu ajutorul unei linguri cu coada mai lungă sau a unui clește de bucătărie se rotește supapa de aburi către deschis. După ce s-a eliberat tot aburul se deschide capacul. Am adăugat legumele tocate, am pus din nou capacul și am rotit către închis supapa de aburi (legumele se pot cală înainte într-o tigaie cu puțin ulei, dar noi preferăm varianta fără calire). Am setat funcția SOUP pentru 40 de minute, presiune HIGH. După 30 de minute, am urmat aceiași pași, am rotit supapa către poziția deschis, am lăsat să se elibereze aburul și am deschis capacul. Am turnat borsul fierbinte, adus la punctul de fierbere, și am pus capacul. L-am blocat, am închis și supapa și am lăsat să fiarbă până s-a terminat timpul setat. Când a fost gata am apăsă butonul START/STOP. Am deschis iar supapa de abur să se elibereze și am îndepărtat capacul. La final am presărat patrunjelul verde tocat deasupra.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SOUP



KEEP WARM



POULTRY

GATA ÎN
55min**SUPE/CIORBE**

CIORBA DE PUI

A LA GREC

🍲 8 PORȚII | 🍲 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 35 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 800 g pulpe întregi de pui
- 2 l apă rece
- 2 morcovi
- 1 ceapă
- 3 felii de telină
- 1 ardei gras
- 40 g orez
- zeama de la o lamaie
- 2 galbenusuri
- 150 g smântână
- sare după gust
- marar verde

MOD DE PREPARARE

Pune în oala carnea de pui spălată, adaugă sare după gust și 2 l apă rece. Închide capacul rotind din poziția deschis spre poziția închis. Verifică supapa pentru aburi care trebuie să fie închisă. Setează Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gătit sub presiune pe programul POULTRY, presiune High și timp de gătit 15 minute. În timp ce aparatul se încălzește pe ecran apare HEAT, iar apoi, după semnalul sonor apare timpul setat pentru gătit. Vor ieși câțiva aburi în momentul în care începe programul și se stabilizează presiunea în interiorul aparatului. După ce timpul de gătit s-a terminat se aude un semnal sonor și apoi aparatul intră automat pe modul KEEP WARM. Pentru deschiderea capacului mai întâi eliberează supapa de aburi cu ajutorul unei spatule. Lăsa capacul pus încă 5 minute și apoi deschide cu grijă. Se recomandă folosirea unei mâini de bucătărie în momentul deschiderii capacului. Scoate carnea într-o farfurie și strecoară zeama. Curată carnea de piele și scoate oasele, apoi taie-o cuburi și pune-o înapoi în oală împreună cu supă strecurată și legumele tăiate cubulețe: morcov, telină, ceapă și ardei gras. Adaugă orezul spălat. Completează cu încă 1 l de apă și pune din nou capacul. Setează programul SOUP, presiunea High, timp de gătit 20 de minute. După expirarea celor 20 de minute se deschide cu grijă capacul, după ce se eliberează aburul sub presiune. Amestecă galbenusurile de ou cu smântâna și adaugă peste ele câte un polonic din supă fierbinte, până amestecul ajunge la temperatura supei din oală. Răstoarnă smântâna apoi în oală și amestecă ușor. Pune în ciorba zeama de lamaie după gust și puțin piper. La final presară marar verde tocat mărunt.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



SOUP

GATA ÎN
1h**SUPE/CIORBE**

CIORBA DE VITA

CU LEGUME *BY RETETE TIMEA*

🕒 6 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 45 MIN. GĂTIRE | ⚙️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 300 g carne de vita Premium Angus
- 1 lingura ulei
- 1 ceapa potrivita
- 2 morcovi
- 1 gulie
- o felie telina radacina
- ½ ardei verde
- 3-4 cartofi
- 1 lingurita sarea de Himalaya
- ½ lingurita piper negru macinat
- 3 linguri pasta de gogosari cu rosii
- 2 l de apa

In plus:

- 1 galbenus de ou
- 1 lingura smantana
- Tarhon
- Sucul de la ½ lamaie mica

MOD DE PREPARARE

Conectam Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune la o sursa de curent, apoi apasam butonul BROWN/SOTE, selectam timpul 15 de minute si apasam START/Stop. Punem o lingura de ulei in vas si dupa 2-3 minute adaugam carnea taiata cubulete mici si amestecam cu spatula. Adaugam pe rand amestecand in vas ceapa si ardeiul tocate marunt, morcovul taiat rondele si telina, gulia si cartofii taiate cubulete. Adaugam apoi sarea, piperul si pasta de gogosari si turnam peste carnea si legumele calite, 2 litri de apa. Punem capacul si inchidem conform indicatorului inchis, apasam functia SOUP si timpul de 30 de minute. Verificam sa fie inchisa supapa pentru aburi si apasam butonul START/STOP. La terminarea programului, cu ajutorul unei spatule eliberam supapa de aburi si lasam asa timp de 10-15 minute, apoi cu ajutorul unei manusi de bucatarie desfacem capacul cu grija. Adaugam tarhonul tocat si sucul de lamaie, iar dupa ce s-a racit usor adaugam si galbenusul de ou amestecat cu smantana.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
35min

SUPE/CIORBE



CIORBA RADAUTEANA

BY CARTE DE RETETE

🍲 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 15 MIN. GĂTIRE | ⚙️ PRESIUNE LOW

INGREDIENTE

- 2 pulpe de pui
- 1 piept de pui
- 2 morcovi
- 1 pastarnac
- 1 ceapa
- 1/4 radacina de telina
- 200 g smantana
- 2 galbenusuri
- 3 catei de usturoi
- 1 lamaie
- sare si piper, dupa gust
- patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Legumele se curata si se spala. Carnea de pui si legumele se introduc in Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Se adauga apa, cu un cm mai putin pana la MAX. Se adauga sare dupa gust. Se conecteaza aparatul la curent si se inchide etans capacul, sa fie pe pozitia blocat. De asemenea, se inchide si valva pentru aburi. Se seteaza pe SOUP pentru 15 minute si se apasa pe START. Cand s-au scurs cele 15 minute, se poate deschide supapa de abur, folosind o manusa de bucatarie. Eu am ales sa las sa se elibereze aburul in mod natural si am deschis capacul dupa ce a mai stat 10 minute. Se scot carnea si legumele din supa. Carnea de pui si legumele, in afara de ceapa, se taie in cubulete. Smantana se amesteca intr-un bol impreuna cu cele 2 galbenusuri. Se adauga un polonic de supa fierbinte si se amesteca. Se toarna apoi usor amestecul de smantana in oala de supa fierbinte si se amesteca. Se adauga usturoiul pisat si lamaie, dupa gust. La servit, se pun cuburi de legume si carne in bol si se toarna ciorba cu polonicul. Se presara piper macinat si patrunjel verde tocat.



SAUTE



SOUP

GATA ÎN
1:15h**SUPE/CIORBE**

SUPA DE CURCAN

CU GALUSTE

BY DULCIURI FEL DE FEL

🍲 8 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 55 MIN. GĂTIRE | ⚙️ PRESIUNE HIGH/LOW

INGREDIENTE

Pentru supa:

- 1 pulpa inferioara de curcan (taiata bucati)
- 2-3 morcovi
- 1 ceapa mare
- 1 bucata telina
- 1/2 ardei gras rosu
- sare si piper
- patrunjel verde

Pentru galuste:

- 2 oua
- 8 linguri gris (100-150 g)
- sare

MOD DE PREPARARE

Pune bucatile de pulpa si legumele in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si adauga 3 litri de apa. Pune capacul aparatului si roteste-l pana in pozitia de blocare si verifica supapa pentru aburi sa fie inchisa. Selecteaza din meniul programul SOUP, presiune HIGH si timpul de 40 minute, apoi apasa butonul START. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat aparatul intra automat pe modul KEEP WARM. Roteste supapa permitand sa se elibereze aburul, apoi deschide capacul. Scoate cu o spumiera legumele si carnea si strecoara supa daca este cazul. Desfa carnea de pe os, curata de piele si tendoane si pune-o inapoi in supa. Legumele le pasezi ori le tai cubulete si le adaugi si pe ele. Pune sare si piper dupa gust. Intr-o farfurie bate bine ouale cu putina sare. Adauga grisul, putin cate putin, amesteca bine si lasa sa se odihneasca cateva minute. Cantitatea de gris poate varia in functie de marimea oualor sau de cat de fin este grisul. De preferat ar fi sa nu folosesti un gris foarte fin. Compozitia trebuie sa fie ca o pasta si in momentul in care amesteci sa se vada fundul farfuriei. In cazul in care nu stii exact cum trebuie sa arate compozitia fa proba cu o singura galusca intr-o craticioara cu apa fierbinte. Daca se tine bine la fierit continua sa le pui in supa, daca nu, mai adauga putin gris. Cat timp am pregatit galustele am setat aparatul pe functia BROWN/SAUTE, cat sa aduc supa la punctul de fierbere. Formeaza galustele cu o lingurita sau cu lingura daca le vrei mai mari si da-le drumul in supa fierbinte. Dupa fiecare galusca formata baga lingurita in supa fierbinte, ca sa le poti forma mai usor. Marimea galustelor o stabiliți voi, dar tineti cont de faptul ca dupa fierbere acestea aproape ca isi vor dubla volumul. Seteaza din nou programul SOUP, redu presiunea la LOW si seteaza timpul la 15 minute. Dupa expirarea celor 15 minute se deschide cu grija capacul, dupa ce se elibereaza aburul sub presiune. Se adauga patrunjelul verde tocat.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



POULTRY



MEAT/STEW

GATA ÎN
50min**FEL PRINCIPAL**

RULADA DE CURCAN

CU TOCANITA DE HRIBI *BY DULCIURI FEL DE FEL*

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 35 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 700 gr. carne de vita Premium Angus

Pentru umplutura:

- 1 ceapa mica
- 4 lingurite pasta de gogosari
- 2 lingurite alune macinate (sau nuca)
- 1/4 lingurita sare de Himalaya
- 1/2 lingurita piper verde
- 2 linguri fistic tocat
- 1/2 lingurita maghiran uscat

În plus:

- 1 lingura ulei
- 2 cepe

MOD DE PREPARARE

Bucata de pulpa de curcan se acopera cu o bucata de folie alimentara si se bate usor cu ciocanul de snitele cat sa se aplatizeze usor. Se presara sare si piper, apoi putin cimbru uscat. Se asaza feliile de sunca si bucatile de cascaval. Se ruleaza cat mai strans posibil si se leaga cu sfoara de bucatarie. Eu am pastrat bucata de piele de pe pulpa, am spalat-o bine si am invelit rulada, pas care nu este absolut necesar. Se conecteaza Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune la sursa de curent, apoi se selecteaza programul BROWN/SAUTE. Dupa ce aparatul s-a incins suficient se pun in vas 2-3 linguri de ulei. Se pune rulada si se rumeneste usor pe toate partile, ajutandu-te de o spatula. Se apasa butonul STOP si opreste programul. Peste rulada rumenita toarna 1 pahar de vin alb, se pune ceapa taiata solzisori si usturoiul rondele, sare dupa gust si crenguta de cimbru. Se pune capacul aparatului si se roteste pana la pozitia de blocare. Se verifica supapa pentru aburi care trebuie sa fie inchisa. Se selecteaza din meniu functia POULTRY, presiune HIGH, timpul de 20 minute si se apasa butonul START. Cand programul s-a terminat, cu ajutorul unei spatule lungi si cu manusa de bucatarie, se roteste supapa permitand sa se elibereze aburul, apoi se deschide capacul. Se scoate rulada si se pastreaza la cald pana pregatim si tocanita. Vasul se curata si se conecteaza Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune la sursa de curent, apoi se selecteaza programul BROWN/SAUTE. Dupa ce aparatul s-a incins suficient se pun in vas 2-3 linguri de ulei si ceapa tocata marunt. Amestecand cu o spatula se caleste usor, apoi se adauga ardeiul taiat cubulete. Se soteaza 1 minut, apoi se adauga hribii. Se pune capacul aparatului si se roteste pana la pozitia de blocare. Se verifica supapa pentru aburi care trebuie sa fie inchisa. Se selecteaza din meniu functia MEAT/STEW, presiune HIGH, timpul de 15 minute si spasa butonul START. Cand programul s-a terminat, se elibereaza aburul si la final se pune usturoiul maruntit si se amesteca. La sfarsit se presara cu patrunjel verde tocat.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



MEAT/STEW

GATA ÎN
1:10h**FEL PRINCIPAL**

RULADA DE VITA

CU FISTIC *BY RETETE TIMEA*

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 55 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 700 gr. carne de vita Premium Angus

Pentru umplutura:

- 1 ceapa mica
- 4 lingurite pasta de gogosari
- 2 lingurite alune macinate (sau nuca)
- 1/4 lingurita sare de Himalaya
- 1/2 lingurita piper verde
- 2 linguri fistic tocat
- 1/2 lingurita maghiran uscat

In plus:

- 1 lingura ulei
- 2 cepe

MOD DE PREPARARE

Carnea o taiem de-a lungul in doua si pe rand fiecare bucata, o batem usor cu ciocanul de batut carne, punand folie alimentara peste carne. Ceapa tocata marunt o amestecam cu pasta de rosii si cele 2 lingurite de alune macinate. Sarea si piperul le zdrobim intr-un mojar, iar fisticul il tocam marunt. Presaram pe fiecare bucata de carne din amestecul de sare si piper, ungem cu pasta de gogosari, presaram apoi putin maghiran uscat si la final fisticul tocat. Legam ruladele pe rand cu sfoara de bucatarie si presaram peste ele putin din amestecul de sare si piper verde. Conectam Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune la o sursa de curent, apoi apasam butonul BROWN/SOTE, selectam timpul 10 de minute si apasam START/Stop. Adaugam in vas o lingura de ulei, lasam aparatul 1-2 minute sa se incalzeasca, apoi prajim bucatile de carne intorcandu-le pe toate partile. Adaugam morcovii si ceapa taiate in jumatate. Inchidem capacul, apasam functia MEAT/STEW si selectam timpul 45 de minute. Verificam sa fie inchisa supapa pentru aburi si apasam butonul START/STOP. La terminarea programului, cu ajutorul unei spatule eliberam supapa de aburi si lasam asa timp de 10-15 minute, apoi cu ajutorul unei manusi de bucatarie desfacem capacul cu grija. Scoatem carnea din vas si o feliem dupa ce s-a racit putin. Din ceapa si morcovul fiert facem un piure cu ajutorul unui mixer vertical si il servim alaturi de rulada.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



SAUTE



POULTRY



STEAM

GATA ÎN
1:10h**FEL PRINCIPAL**

RULADA

DIN PIEPT DE CURCAN CU BACON SI CIUPERCI

BY BUCATE, VORBE SI AROME

🍴 6 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 25 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 45 MIN. GĂTIRE | 🌡 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- Un piept de curcan dezosat (1 kg)
- 200 g ciuperci din conserva
- 200 g bacon
- 3 felii pâine veche
- 2 fire ceapa verde
- 1 ou
- 100 g cascaval sau parmezan
- 1 lingurita dulceata de ardei iute
- 30 g unt
- 2 linguri ulei
- patrunjel verde
- sare, piper, boia dulce, fulgi de ardei iute dupa gust
- 1 lingura miere de albine

Pentru garnitura:

- 200 g baby morcovi
- 250 g broccoli
- sare si piper dupa gust
- 1 lingura smântâna

MOD DE PREPARARE

Pieptul de curcan se taie astfel încât sa se poate obtine o bucata pe care sa o putem rula. Se acopera cu o folie si se bate usor, se condimenteaza si se lasa la frigider pentru câteva ore sau peste noapte. Se rup feliile de pâine si cu ajutorul blenderului se obtine un pesmet, baconul se taie cubulete, se taie si ceapa verde si ciupercile. Se seteaza functia BROWN/SAUTE si timpul de gatire 10 minute si punem in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune 2 linguri de ulei si 30 g unt. Se caleste baconul, se adauga ciupercile si ceapa verde si se amesteca din când în când. Se scoate compozitia din oala cu ajutorul unei palete si se adauga pesmetul de pâine si patrunjelul verde tocat, apoi oul batut si putin piper. Se întinde umplutura peste pieptul de curcan, se pune din loc în loc dulceata de ardei iute si se razieste cascaval deasupra, apoi se ruleaza carnea si se leaga cu sfoara. In vasul aparatului se pune o lingura de ulei, 100 ml apa si morcovii, iar deasupra se pune rulada din carne. Se închide capacul rotindu-l înspre pozitia închis si se închide si supapa pentru aburi. Se seteaza programul POULTRY, presiunea HIGH si timpul de 30 minute. Cand programul s-a terminat se scoate rulada si se pune într-un vas pentru cuptor. Se amesteca o lingura de miere cu putin ulei si boia de ardei si se unge rulada deasupra, apoi se pune apoi la cuptor pentru 10 minute, cu functia grill pentru a se rumeni. Morcovii se paseaza cu blenderul si se adauga sare si piper dupa gust. Pentru broccoli se foloseste programul STEAM, pentru gatit la aburi, presiune High si timp de gatire 5 minute, chiar 3 minute daca nu vreti sa pasati broccoli. Se paseaza broccoli cu ajutorul unui blender, se adauga sare, piper si o lingura de smântâna. Se feliaza rulada si se serveste alaturi de piureul de morcovi si cel de broccoli.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
1:10h

FEL PRINCIPAL

SARMALUTE DE CURCAN IN FOI DE VITA

🍲 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 25 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 45 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 800 g piept de curcan tocat
- 50 frunze de vita de vie murate
- 100 g orez spalat
- 2 cepe
- 1 legatura patrunjel
- 1 legatura marar
- 1 lingurita boia dulce
- sare si piper dupa gust
- 400 g rosii in bulion
- 250 ml bors proaspat
- 3 linguri ulei de masline

MOD DE PREPARARE

Amesteca intr-un castron carnea de curcan tocata cu orezul spalat si scurs bine, ceapa tocata marunt si patrunjelul tocat. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust si adauga boiaua dulce. Amesteca bine carnea si formeaza sarmalutele in frunze de vita. Pune cateva linguri de sos de rosii in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Asaza un rand de sarmale, pune iar sos de rosii si tot asa pana asezi toate sarmalele. Deasupra lor pune un rand de frunze de vita de vie. Toarna borsul, mai condimenteaza cu sare si piper daca mai este cazul si pune uleiul de masline. Pune capacul, inchide supapa de aburi si seteaza programul MEAT/STEW pentru 45 de minute. La final, lasa aparatul sa stea 10-15 minute, apoi deschide supapa de aburi si ridica capacul. Presara pe sarmale marar verde tocat fin si serveste-le cu smantana deasupra.



SAUTE



MEAT/STEW

GATA ÎN
1:05h**FEL PRINCIPAL**

STUFAT DE MIEL

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 50 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 500 g pulpa de miel
- 6 fire usturoi verde
- 6 fire ceapa verde
- 100 ml vin roze
- 3 linguri ulei de masline
- sare dupa gust
- 1 lingurita piper cu lamaie
- 1 lingurita boia dulce
- 1 lingurita frunze de coriandru uscat
- 200 ml suc de rosii
- marar si patrunjel verde
- menta verde la final

MOD DE PREPARARE

Pune uleiul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si seteaza programul BROWN/SOTE pentru 5 minute. Cand uleiul s-a incins pune carnea de miel taiata cuburi si las-o sa se rumeneasca putin pe toate partile. Condimenteaza dupa gust cu sare, piper cu lamaie, boia dulce si coriandru uscat. Adauga vinul roze si mai amesteca putin. Pune apoi ceapa si usturoiul verzi taiata mai mare, adauga sucul de rosii si inchide capacul. Inchide supapa pentru aburi si seteaza programul MEAT/STEW pentru 45 de minute. La final, cand programul s-a terminat, elibereaza aburul si lasa aparatul sa stea 10 minute, apoi desfa capacul cu grija la aburi. Presara deasupra marar si patrunjel si menta verde tocate marunt. Poti servi stufatul de miel cu paine proaspata sau cu mamaliguta.



SAUTE



MEAT/STEW

GATA ÎN
50min**FEL PRINCIPAL**

STUFAT DE PORC CU MAMALIGUTA

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 35 MIN. GĂTIRE | 🌡 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 800 g pulpa de porc
- 2 legături de ceapa verde
- 2 legături de usturoi verde
- 3 linguri ulei
- 250 ml passata de rosii
- 100 ml vin rosu/rose
- sare si piper
- 1 foaie de dafin
- ½ lingurita oregano uscat
- 1 lingurita boia dulce
- marar proaspat
- mamaliguta pentru servit

MOD DE PREPARARE

Taie pulpa de porc cubulete si condimenteaza cu sare si piper si oregano uscat. Pune uleiul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express. Apasa BROWN/SOTE, seteaza temperatura pe HIGH si timpul 5 minute si apasa START/STOP. Dupa ce s-a incins uleiul pune carnea si las-o sa se rumeneasca putin pe toate partile, amestecand din cand in cand. Pune boiaua dulce, adauga vinul si lasa-l sa se reduca. Apasa butonul START/STOP. Aduaga peste carne ceapa si usturoiul taiate bucati mai mari, sucul de rosii si condimenteaza din nou cu sare, piper si oregano dupa gust. Pune si foaia de dafin si inchide capacul, apasa butonul MEAT/STEW, seteaza presiunea pe HIGH si seteaza timpul pentru 30 de minute. Verifica valva pentru aburi sa fie inchisa SEAL/CLOSE si apasa butonul START/STOP. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat, elibereaza valva pentru aburi si lasa 10-15 minute, apoi desfa capacul cu grija la aburi, folosind o manusa de bucatarie. Presara peste stufat marar proaspat tocat marunt si serveste alaturi de mamaliguta.



SAUTE



MEAT/STEW

GATA ÎN
55min**FEL PRINCIPAL**

STUFAT DE PUI

BY LAURA'S SWEETS

🍲 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 40 MIN. GĂTIRE | 🌬️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 1 kg carne de pui (pulpe + aripi)
- 8 legături ceapa verde
- 8 legături usturoi verde
- 2 cepe roșii
- sare
- 30 ml ulei
- 1 lingură pasta tomate
- 1 legătură marar

Pentru marinada:

- 1 lamaie
- 1 legătură patrunjel
- 30 ml ulei de floarea soarelui
- sare

Pentru servit:

- salata verde
- crutoane aromatizate

MOD DE PREPARARE

Mai întâi se prepara marinada. Carnea se transează în porții mici, se asază într-un vas. Se presară ulei, sare, patrunjel tocat marunt și zeama de la o lamaie. Se amestecă să se îmbrace toate buciile de carne în acest sos, apoi se acoperă vasul și se pune în frigider, timp de 1-2 ore. Marinada îi va conferi o aromă grozavă carniilor.

Între timp se curată și se spală ceapa și usturoiul. Ceapa roșie se toacă marunt, iar cele verzi, rondele potrivite. Se desface capacul și se pune uleiul în vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gătire sub presiune. Se apasă BROWN/SOTE, se setează timpul 10 minute și se apasă START/STOP. Se adaugă ceapa tocată și carnea de pui scoasă din marinada. Când carnea este rumenită, se adaugă în oala ceapa și usturoiul tocate, pasta de tomate și se închide capacul, se apasă butonul MEAT/STEW, se setează presiunea pe HIGH și timpul pentru 30 de minute. Se verifică supapa pentru aburi să fie închisă SEAL/CLOSE și se apasă butonul START/STOP. După ce timpul de gătire s-a terminat, se eliberează aburii și se lasă 10-15 minute, apoi se desface capacul cu grijă, folosind o mână de bucatărie. Măncarea de stufat miroase grozav și se poate servi imediat, alături de o salată simplă și crutoane aromatizate! Simplu, rapid și gustos!

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



STEAM

GATA ÎN
15min**PESTE**

CREVETI PICANTI

CU OREZ SALBATIC

🍴 2 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 5 MIN. GĂTIRE | ⚙️ PRESIUNE LOW

INGREDIENTE

- 8 creveti jumbo prefierți

Sos:

- 3 linguri ulei de masline
- 2 linguri zeama de lamaie
- ½ lingurita fulgi de chilli
- o lingura patrunjel tocat
- sare si piper dupa gust

Garnitura:

- 100 g orez salbatic
- ½ avocado
- o mana de rosii cherry
- o lingura patrunjel tocat
- o lingura zeama de lamaie
- o lingura ulei de masline
- sare si piper

MOD DE PREPARARE

Crevetii se spala si se pun pe gratarul pentru aburi in Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Se pune o cana de apa in oala si se inchide capacul. Se inchide valva pentru aburi si se selecteaza functia STEAM pentru 5 minute. Intre timp se prepara sosul, amestecand toate ingredientele. Se fierbe orezul separat. Se prepara o salata din rosii cherry taiate marunt, avocado taiat cubulete, patrunjel, zeama de lamaie, ulei de masline si se condimenteaza dupa gust cu sare si piper. Cand programul s-a terminat, se elibereaza supapa pentru aburi, se deschide capacul si se scot cu grija crevetii pe un platou. Se servesc calzi cu sos de lamaie si patrunjel, alaturi de orez salbatic si salata de rosii cu avocado



GATA ÎN
25min

PESTE

FILE DE DORADA CU SPARANGHEL LA ABURI

🕒 1 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 5 MIN. GĂTIRE | 🌡️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 1 file de dorada
- o mana de sparanghel
- 2 linguri ulei de masline
- sare si piper
- 1 lingurita oregano uscat
- 1 lingurita usturoi granulat
- sos de iaurt cu mustar si capere pentru servit

MOD DE PREPARARE

Stropește fileul de dorada și sparanghelul cu uleiul de masline. Asezonează după gust cu sare, piper, oregano uscat și usturoi granulat. Pune 250 ml apă în vasul Crock-Pot-ului Express și așază gratarul pentru preparare la aburi. Apa nu trebuie să atingă mancarea. Așază peștele și sparanghelul pe gratar. Pune capacul rotind din poziția deschis spre poziția închis. Verifică supapa pentru aburi care trebuie să fie închisă. Setează Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gătire sub presiune pe programul STEAM, presiune HIGH și timp de gătire 5 minute. În timp ce aparatul se încălzește pe ecran apare HEAT, iar apoi, după semnalul sonor apare timpul setat pentru gătit. Vor ieși câteva aburi în momentul în care începe programul și se stabilizează presiunea în interiorul aparatului. După ce timpul de gătire s-a terminat se aude un semnal sonor și apoi aparatul intră automat pe modul KEEP WARM. Pentru deschiderea capacului mai întâi eliberează supapa de aburi cu ajutorul unei spatule. Lăsa capacul pus încă 5 minute și apoi deschide cu grijă. Se recomandă folosirea unei manșuri de bucătărie în momentul deschiderii capacului. Servește peștele și sparanghelul alături de capere și un sos de iaurt cu mustar, în care poți adăuga marar, chivias și zeama de lamaie.



SAUTE



MEAT/STEW

GATA ÎN
35min**PESTE**

MACROU IN SOS

DE ROSII CU MASLINE *BY LAURA'S SWEETS*

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 20 MIN. GĂTIRE | 📉 PRESIUNE LOW

INGREDIENTE

- 4 -5 bucati macrou
- sare dupa gust
- 50 g masline kalamata
- 100 g rosii cherry
- 400 ml passata rosii
- 3-4 fire ceapa verde
- 30 ml ulei de floarea soarelui

Optional:

- pudra de chilli
- patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Pestele se curata si se portioneaza, si se sareaza dupa gust. Rosiile si ceapa verde se spala. Ceapa se taie rondele marunte. Se pune uleiul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Se apasa BROWN/SOTE, se seteaza timpul 10 minute si se apasa START/STOP. Se adauga ceapa verde si cateva rosii. Se adauga si pestele, maslinele, restul de rosii cherry. Cand pestele este rumenit, se adauga in oala sosul de rosii, un praf de sare, pudra de chilli si se inchide capacul. Se apasa butonul MEAT/STEW, se seteaza presiunea pe LOW si timpul pentru 10 de minute. Se verifica supapa pentru aburi sa fie inchisa SEAL/CLOSE si se apasa butonul START/STOP. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat, se elibereaza aburii si se lasa 10-15 minute, apoi se desface capacul cu grija, folosind o manusa de bucatarie. Pestele s-a gatit grozav, iar sosul este absolut delicios! Se poate garnisi cu patrunjel verde proaspat tocat.



GATA ÎN
25min

PESTE

MERLUCIU

CU CARTOFI NOI *BY CARTE DE RETETE*

4 PORȚII | **1 COMPLEXITATE** | **10 MIN. PREGĂTIRE** | **15 MIN. GĂTIRE** | **PRESIUNE HIGH**

INGREDIENTE

- 1 kg cartofi noi
- 700 g trunchi de merluciu
- 1 legatura de marar
- coaja de lamaie proaspat rasa
- sare si piper dupa gust

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spala, se sareaza si se asaza intr-un cos de bambus cu diametrul cu 20 cm. Deasupra cartofilor se pun bucatile de merluciu, amestecate cu marar, coaja de lamaie si sare. Cosul de bambus se asaza pe suportul de inox pentru aburi al Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si se seteaza programul STEAM pentru 15 minute pe pozitia HIGH. Se inchide supapa pentru abur si se apasa pe START. Dupa ce programul s-a terminat, se mai lasa 10 minute cu capacul pus, apoi se elibereaza aburul cu ajutorul unei ustensile de bucatarie. Se deschide capacul si se scoate cosul de bambus. Peste si cartofii la abur se servesc alaturi de o salata.



GATA ÎN
35min

PESTE

PLACHIE PICANTA DE PESTE CU MAMALIGUTA

🍴 4 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 15 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 20 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE LOW

INGREDIENTE

- 4 file dorada
- 1 ceapa rosie
- 1 ardei capia
- 1 ardei gras verde
- 4 catei de usturoi
- 200 ml suc de rosii
- 100 ml vin alb
- cateva rondele de ardei iute
- 3 linguri ulei de masline
- 2 foi de dafin
- 3 crengute de cimbru
- 2 crengute de oregano proaspat
- cateva felii de lamaie
- sare si piper dupa gust
- 1 lingurita oregano uscat
- cateva fire de chivas

MOD DE PREPARARE

Pune uleiul in vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si seteaza programul BROWN/SOTE pentru 10 minute. Cand s-a incins adauga ceapa taiata solzisori si usturoiul taiat marunt. Caleste-le cateva minute, apoi adauga ardeiul gras rosu si verde si ardeiul iute si amesteca pana se inmoaie putin. Condimenteaza cu sare si piper dupa gust, adauga vinul alb si suc de rosii. La finalul programului pune frunzele de dafin, crengutele de cimbru si de oregano proaspete. Stropeste fileurile de peste cu ulei de masline si presara pe ele sare, piper si oregano uscat dupa gust. Pune pestele in vas peste sosul de legume, iar deasupra asaza felii de lamaie bio, netratata. Inchide capacul si supapa pentru aburi si seteaza programul MEAT/STEW, presiune Low si timpul de 10 minute. Cand programul s-a terminat, Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune intra automat pe modul Keep Warm. Lasa-l asa 10 minute, apoi elibereaza aburul si deschide capacul. Serveste plachia picanta de peste cu mamaliguta si chivas toca deasupra.



GATA ÎN
5min

PESTE

SOMON CU SOS DE MUSTAR SI SMANTANA CU SPARANGHEL

🕒 2 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGĂTIRE | 🍲 5 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 2 file de somon
- 2 linguri ulei de masline
- sare si piper dupa gust
- 1 lingurita oregano uscat
- o mana rosii cherry micute
- 200 ml smantana de gatit
- 50 ml suc de portocale
- 2 lingurite mustar
- marar proaspat
- fulgi de chilli dupa gust
- cateva felii de lamaie bio
- sparanghel pentru servit

MOD DE PREPARARE

Amesteca intr-un bol smantana cu mustarul, sucul de portocala si sare si piper dupa gust. Stropeste somonul cu ulei de masline, presara deasupra sare si piper si oregano uscat. In vasul Multicooker-ului Express cu gatire sub presiune pune sosul de smantana, adauga rosiile cherry si pune somonul deasupra. Pune peste somon cateva rondele de lamaie si inchide capacul si supapa de aburi. Seteaza programul MANUAL pentru 5 minute. Cand programul s-a terminat aparatul intra automat pe modul Keep Warm si lasa-l asa 10 minute. Deschide apoi supapa de aburi si scoate capacul. Presara deasupra marar proaspat si serveste somonul cu sparanghel tras la tigaie in putin unt si usturoi.



STEAM

GATA ÎN
17min**PESTE**

SOMON LA ABURI

CU SALSA DE MANGO

🍴 2 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 7 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

Ingrediente:

- 2 fileuri de somon
- sare
- piper cu lamaie
- susan alb si negru
- 1 lingura ulei de masline

Salsa:

- 1 mango
- 1 portocala
- o mana de salata
- 1 avocado
- 1 ceapa rosie
- o mana de rosii cherry
- 2 linguri zeama de lamaie
- 3 linguri ulei de masline
- sare si piper

MOD DE PREPARARE

Se unge fileul de somon cu ulei de masline, se condimenteaza cu sare si piper cu lamaie si se presara cu susan. Se asaza pe gratarul de gatit la aburi in Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Se pune o cana de apa in vas si se inchide capacul. Se inchide supapa de aburi si se seteaza programul STEAM pentru 7 minute, presiune High. Intre timp se pregateste salata: se pune intr-un castron salata verde tocata marunt, mango taiat cubulete, portocala taiata cubulete, rosiile cherry taiate in patru, ceapa rosie tocata marunt si avocado taiat cuburi. Se stropeste cu zeama de lamaie, ulei de masline si sare si piper dupa gust. Se amesteca salata. Cand programul s-a terminat se elibereaza supapa pentru aburi si se scoate pestele cu grija si se serveste alaturi de salata.



GATA ÎN
50min

DESSERT

CHEESECAKE

CU CIOCOLATA *BY BUCATE, VORBE SI AROME*

🍷 8 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 30 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

Pentru blat:

- 220 g biscuiți
- 50 g unt
- 500 g mascarpone
- 70 g zahar pudra
- 200 g ciocolata cu lapte
- 2 oua
- 100 g smântâna 20% grasime

Pentru glazura:

- 100 g ciocolata 54% cacao
- 1 lingura miere
- 50 ml lapte

Pentru decor:

- 100 ml smântâna pentru frisca

MOD DE PREPARARE

Pregatim mai întâi o forma cu pereti detasabili, cu diametrul de 18 cm. Forma folosita va trebui sa intre în interiorul aparatului Multicooker Crock-Pot Express cu gatire sub presiune. Pregatim o fâșie din folie de aluminiu, pe care o vom pune pe sub tava si care ne va ajuta sa ridicam tava fierbinte pentru a o scoate din aparat. Mai pregatim o folie de aluminiu cu care vom sigila partea de jos a tavii. Punem biscuitii în blender si-i maruntim. Topim untul si dupa ce s-a racorit îl amestecam cu biscuitii. La baza tavii pregatite punem o hârtie pergament si peretii ii ungem cu unt. Punem biscuitii si ii apasam, punând si pe peretii formei. Punem tava la frigider pana pregatim umplutura. Topim ciocolata pe baie de aburi si apoi o racim. Într-un bol mixam crema de brânza (mascarpone) cu zaharul, adaugam smântâna si ouale batute. Nu mixam prea mult, doar pâna obtinem o compozitie neteda. Punem si ciocolata topita si amestecam usor. Rasturnam apoi umplutura peste baza de biscuiti din tava si nivelam. În vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express punem aproximativ 250 ml apa si asezam suportul pentru gatire la aburi din dotarea aparatului. Punem fâșia de folie pregatita, în asa fel ca sa ajunga si de-a lungul marginilor vasului, dar fara sa ajunga la capac. La baza tavii punem o folie si sigilam marginile pentru a nu intra apa. Punem tava cu cheesecake-ul în interiorul vasului. Deasupra tavii punem o hârtie de copt pentru ca aburii formati sa nu umezeasca cheesecake-ul. Inchidem capacul si îl rotim în pozitia închis si inchidem si supapa de presiune. Setam functia DESSERT si timpul de gatire 30 de minute. Când a expirat timpul de gatire, aparatul trece automat pe functia de Pastrare la cald KEEP WARM. Apasam tasta STOP, lasam câteva minute pentru a se elibera presiunea din vas, dupa care, cu ajutorul unei ustensile de bucatarie, deschidem supapa pentru a iesi toata presiunea. Scoatem cu grija cheesecake-ul ajutându-ne de folia de aluminiu. Lasam tava pe un gratar ca sa se raceasca, apoi o punem la frigider peste noapte sau pentru minim 6-7 ore. Pentru a scoate cheesecake-ul din tava dezlipiti usor cu un cutit subtire inelul formei, apoi îndepartati si hârtia de copt de la baza formei si asezati cheesecake-ul pe un platou. Pentru glazura topim ciocolata cu laptele si adaugam mierea de albine. Punem glazura peste cheesecake. Am pastrat putina ciocolata si am amestecat-o cu frisca pentru ornat.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
45min

DESSERT

CHEESECAKE

CU DOVLEAC SI ROM *BY LAURA'S SWEETS*

🍷 8 PORȚII | 🍳 2 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 25 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

Crusta:

- 400 gr.biscuiti digestivi
- 100 gr.unt

Umplutura:

- 800 gr.branza fina de vaci
- un praf sare
- 400 gr.piure indulcit de dovleac
- 200 gr.gem de caise
- 200 ml smantana lichida
- 2 oua
- 50 gr.zahar pudra
- 4 plicuri cu zahar cu rom

Glazura ciocolata:

- 100 gr.ciocolata neagra
- 80 ml smantana lichida

Frisca:

- 400 gr.smantana grasa 30%
- 40 gr.zahar
- 1 plic zahar vanilat

Decor:

- fructe physalis
- ornamente ciocolata

MOD DE PREPARARE

Ingredientele reci: branza, smantana, ouale trebuie tinute la temperatura camerei minim 30 - 40 minute. Biscuitii se macina fin cu ajutorul unui robot, iar untul se topeste si se adauga peste pesmetul de biscuiti. Se amesteca si se omogenizeaza, apoi se intinde un strat egal intr-o forma de copt cu diametrul 16-18 cm. Se preseaza bine, apoi se da deoparte. Branza, un praf sare, smantana, piureul de dovleac indulcit, ouale, zaharul aromatizat, gemul de caise si zaharul pudra se mixeaza intr-un blender pana se obtine o compozitie omogena, fina si spumoasa. Aceasta compozitie se toarna usor peste blatul de biscuiti. In vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune se asaza gratarul din inox, se toarna o cana cu apa in interiorul vasului si se asaza forma de copt cu cheesecake. Se inchide capacul, se verifica supapa pentru aburi care trebuie sa fie inchisa si se seteaza programul DESERT, presiune High si timp de gatire 25 de minute. Pentru deschiderea capacului, mai intai se elibereaza supapa de aburi cu ajutorul unei spatule. Se mai lasa capacul pus inca 5-10 minute si apoi deschide cu grija. Cu ajutorul unei manusi de bucatarie se scoate forma cu cheesecake si se asaza pe un gratar, la temperat si abia dupa ce s-a racit de tot, se poate depozita la frigider. A doua zi, se pregateste glazura de ciocolata: se topeste ciocolata in smantana lichida infierbantata, apoi se amesteca si se lasa la temperat. Intre timp, se prepara si frisca si se mixeaza smantana rece pana devine pufoasa si aerata. Se adauga zaharul si se mai mixeaza cateva secunde si se transfera intr-un poche. Se scoate cheesecake-ul de la frigider, se desface inelul de la forma de copt si se glazureaza cu ciocolata. Se pune cateva minute in frigider ca sa se intareasca glazura, abia apoi se orneaza cu frisca si fructe physalis.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
35min

DESSERT

CREMA DE ZAHAR ARS

BY DULCIURI FEL DE FEL

🍷 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 10 MIN. PREGĂTIRE | 🍷 25 MIN. GĂTIRE | 🌡️ PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 500 ml lapte
- 4 oua
- 4 linguri zahar
- esenta de vanilie si portocale
dupa gust
- 200 g zahar pentru caramel

MOD DE PREPARARE

Se bat ouale cu zaharul si aromele, pana se albesc si devin ca o crema. Se adauga apoi laptele, amestecand continuu. Se topeste zaharul pentru caramel. Se tine pe foc mic pana acesta devine lichid si are culoarea chihlimbarului. Caramelul obtinut se toarna in vasele termorezistente.. Lasam sa se raceasca, apoi turnam compozitia de lapte cu oua. In vasul Multicooker-ului Crock-Pot Express cu gatire sub presiune se toarna un pahar cu apa si se asaza gratarul din inox. Punem formele cu compozitia pentru crema de zahar ars. Din compozitia pentru crema am folosit 4 vase Ramekin de 10 cm, 4 vase de 8 cm si un vas de yena de cca 16 cm Se asaza capacul rotind din pozitia deschis spre pozitia inchis. Se verifica supapa pentru aburi sa fie inchisa. Se seteaza programul DESERT, presiune High si timp de gatire 25 de minute. Dupa ce timpul de gatire s-a terminat, se va auzi semnalul sonor, dupa care aparatul intra pe modul KEEP WARM. Se elibereaza supapa de aburi cu ajutorul unei spatule, apoi se deschide capacul cu grija. Folositi o manusa de bucatarie in momentul deschiderii capacului. Se scot formele din vasul aparatului si se asaza pe un gratar, sa se raceasca. Abia dupa ce s-au racit se pun la frigider, de preferat pana a doua zi. In tot acest timp se va topi caramelul de pe fundul vasului, in plus crema de zahar ars este grozav de buna daca este foarte rece, abia scoasa din frigider.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



GATA ÎN
45min

DESSERT

PASCA FARA ALUAT

BY CARTE DE RETETE

🕒 8 PORȚII | 🍳 1 COMPLEXITATE | ⌚ 20 MIN. PREGĂTIRE | 🕒 25 MIN. GĂTIRE | 📶 PRESIUNE HIGH

INGREDIENTE

- 1 kg de branza de vaci
- 6 oua
- 6 linguri de gris
- 10 linguri de smantana
- 200 g de zahar
- 1 baton de vanilie
- un varf de cutit de sare

Optional:

- 100 g de stafide
- coaja de lamaie

MOD DE PREPARARE

Intr-un bol se amesteca grisul si smantana si se lasa deoparte 30 de minute. Se scot semintele din batonul de vanilie. Ouale se amesteca cu zaharul, semintele de vanilie si sarea. Se adauga branza si amestecul de gris cu smantana. Optional, se adauga stafidele si coaja de lamaie dupa gust. Compozitia se pune intr-o tava cu diametrul de 20 cm. Am folosit o tava pentru tort, cu partea de jos detasabila, dar puteti folosi si o forma de silicon. Se asaza suportul pentru abur in Multicooker-ul Crock-Pot Express cu gatire sub presiune si se toarna 200 de ml de apa. Se pune tava cu pasca pe suport. Se inchide capacul si se seteaza programul DESERT pe modul HIGH si timp de gatire 25 de minute. Se inchide supapa de abur. Pana cand se incalzeste aparatul, pe ecran va aparea HEAT, iar apoi incepe programul setat. Cand a expirat timpul de gatit, se aude un semnal sonor, apoi aparatul intra automat pe modul KEEP WARM. Se apasa pe butonul de STOP si se mai lasa cu capacul pus inca 5 minute. Se elibereaza aburul, intorcand supapa de abur in directia opusa, folositi o manusa de bucatarie, ca sa nu va ardeti. Dupa ce s-a eliberat aburul, se deschide capacul. Se scoate tava cu pasca si se lasa sa se raceasca. Se scoate din forma, se feliaza si se serveste.

CROCK·POT
EXPRESS
MULTI-COOKER



www.crockpot-romania.ro