

CARTE

Slow Cooker CROCK POT Manual 5,7L



RETETE,

www.crockpot-romania.ro

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

Ratatouille 4

SPECIALITĂȚI CURCAN

Curcan întreg 5

SPECIALITĂȚI PUI

Pulpă de pui umplută cu legume și cașcaval 6

MÂNCĂRURI GĂTITE

Sărmăluțe în foi de varză, învelite în bacon 7

SPECIALITĂȚI PORC

Coaste de porc cu sos de soia, miere și sweet chilly 8

Cotlete de porc, în crustă de fistic și semințe de dovleac 9

SPECIALITĂȚI PEȘTE

Saramură de crap 10

SUPE

Supă de vită și rădăcinoase 11

DESERT

Banana bread 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 aromatate 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 ieși 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.



Ratatouille

vei fi surprins de aromele acestei rețete vegetariene

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 3 ore – 3 ore 1/2

program de gătire: High

complexitate: redusă



Ingrediente

dovlecel – 1 buc.
dovlecel zucchini – 1 buc.
ardei gras roșu – 1 buc.
ardei gras verde – 1 buc.
ardei gras portocaliu – 1 buc.
vinete – 2 buc.
frunze de busuioc proaspăt – 7-8 buc.
ulei de măsline – 2 linguri
roșii – 4 buc. (doar pulpă, fără semințe)
rozmarin – 2 crenguțe
ceapă – 1 buc.
usturoi – 4 căței
bulion calitativ – 2 linguri
sare și piper după gust

Mod de preparare

tăiați dovleceii și vinetele pe lungime și scoateți-le miezul cu o linguriță, pentru că acesta reține foarte multă apă
tăiați apoi dovleceii, vinetele și ardeii grași cuburi de aceeași dimensiune
opăriți într-un vas cu apă fiartă cele două roșii, curățați-le de piele, scoateți semințele (miezul) și tăiați-le cuburi
tăiați busuiocul, usturoiul și ceapa mărunt
adăugați toate ingredientele în **Crock-Pot**, setați-l pe modul de gătire High și lăsați la gătit 3 ore și 30 de minute
timpul de gătire poate să difere în funcție de cât de mari tăiați legumele
puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Curcan întreg

ideal pentru o familie numeroasă

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 18 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

curcan – 5.5 kg
bulion de rodie – 2 linguri
maghiran – 3 linguri
curcuma (turmeric) – 1 lingură
ulei de măsline – 2 linguri
vin alb – 100 ml
usturoi – 6 căței
supă de legume – 300 ml
sare și piper după gust

Mod de preparare

ungeți curcanul cu ulei
amestecați turmericul, maghiranul, sarea și piperul într-un bol și asezonați curcanul uniform
tăiați mărunț usturoiul și frecați curcanul cu acesta
lăsați-l peste noapte la marinat
introduceți curcanul și închideți capacul etanș, setați **Crock-Pot** pe modul de gătire Low și lăsați la gătit timp de 18 ore
îl puteți pune seara înainte de culcare, iar el va fi gata în ziua următoare pentru cină
bulionul de rodie amestecați-l cu 50-100 ml apă fierbinte
ungeți din când în când curcanul cu bulionul de rodie
cu 15 min înaintea expirării timpului, asezonați din nou odată gătit, lăsați-l să se odihnească cca 20 minute
opțional, pentru a obține o crustă crocantă, puteți introduce curcanul în cuptor, pentru 5-10 minute, la 210-220°C, într-o tavă cu hârtie de copt
puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Pulpă de pui umplută cu legume și cascaval

un mod inedit de a pregăti pulpa de pui

timp de pregătire: 30 min

timp de gătire: 6-7 ore

program de gătire: Low

complexitate: medie



Ingrediente

pulpe de pui – 4 buc.
morcovi – 2 buc.
ardei gras – 2 buc.
măsline rotunde – 2-3 linguri
carne tocată de porc – 100 g
ou – 2 buc.
usturoi – 4 căței
ciuperci – 3 buc. (opțional)
cașcaval ras – 50 g
sare și piper după gust

Mod de preparare

dați legumele și cașcavalul prin răzătoare
într-un castron amestecați toate ingredientele
dați pielea pulpelor la o parte, având foarte mare grijă să
nu o rupeți, asezonați în interior și umpleți-le pe fiecare cu
compoziția din castron
trageți pielea înapoi și asezonați pulpele și la exterior
înveliți-le pe fiecare în folie de copt, apoi în folie de aluminiu
și introduceți-le în **Crock-Pot** pentru 6-7 ore pe modul de
gătire Low pentru pulpe de dimensiuni medii. Timpul poate
varia în funcție de dimensiunea pulpelor
puteți menține caldă mâncarea folosind funcția
“Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Sarmăluțe în foi de varză, cu afumătură și dovleac, învelite în bacon

definiția slow cooking-ului românesc

timp de pregătire: 40 min

timp de gătire: 7 ore

program de gătire: High

complexitate: medie



Ingrediente

varză murată (pe care o lăsați la desărat în apă fierbinte, cu o seară înainte) – 1 buc.
carne tocată, amestec vită și porc – 700 g
orez – 1/2 cană
dovleac plăcintar – 100 g
afumătură – 200 g
foi de dafin – 4-5
boia afumată – 1 linguriță
suc de roșii/bulion – 4-5 linguri
bacon calitativ (feliat) sau pancetta feliată – 15 felii
ulei de floarea soarelui – 50 ml
apă fiartă – cât să umpleți 3/4 din **Crock Pot**
sare și piper după gust

Mod de preparare

scurgeți bine varza și desprindeți cu grijă foile, tăindu-le cotorul (dacă sunt prea lungi, tăiați-le pe jumătate)
dacă varza încă este foarte sărată, spălați-o în 4-5 ape fierbinți
tăiați dovleacul și afumătura cuburi mici
amestecați carnea tocată cu orezul, dovleacul și afumătura și asezonați cu sare și piper după gust (dacă varza încă este sărată, renunțați a mai pune sare și în compoziție)
rulați sarmalele, iar apoi tocați restul de varză rămas
setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High, puneți puțin ulei la bază și faceți un pat de varză tocată peste care adăugați puțin piper negru și 2 linguri de bulion
așezați sarmalele în **Crock Pot**
puneți încă un strat de varză tocată deasupra, alte 2 linguri de bulion și turnați pe lângă apă fiartă până la 3 sferturi din suprafața **Crock Pot**-ului
lăsați sarmalele la gătit cca 7 ore
lăsați sarmalele să se mai răcească, rulați-le în bacon sau în pancetta și prăjiți-le într-o tigăie preferabil de teflon (fără a adăuga unt sau ulei), până când se rumenesc
puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Coaste de porc cu sos de soia, miere și sweet chilly

un preparat foarte fraged și aromat

timp de pregătire: 10 min

timp de gătire: 7 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

coaste / piept de porc (bucată întreagă) –
cca 2 kg
sos de soia – 50 ml
miere – 1 linguriță
sos sweet chilly – 7-8 linguri
usturoi – 1/2 căpățână
sare și piper după gust

Mod de preparare

îndepărtați grăsimea în exces pentru a evita ca rezultatul final să fie un preparat uleios
asezonați bine coastele cu sare
într-un bol amestecați sosul de soia, mierea și sosul sweet chilly

ungeți bine coastele cu sosul obținut și introduceți-le în **Crock Pot** pe modul de gătire Low și lăsați la gătit timp de 7 ore

tăiați usturoiul felii și introduceți-l în **Crock Pot**
la jumătatea procesului, deschideți **Crock Pot**-ul și ungeți din nou carnea cu sosul rămas
cu 15 minute înainte de final asezonați din nou, puneți capacul și așteptați să se gătească în întregime
puteți menține caldă mâncarea folosind funcția "Păstrare la cald".

Poftă bună!



Cotlete de porc, în crustă de fistic și semințe de dovleac

aroma fisticului completează perfect gustul cărnii

*timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 4 ore 30 min
 program de gătire: High
 complexitate: medie*



Ingrediente

cotlete parțial dezodate – 1,5 kg
 fistic – 100 g
 semințe de dovleac – 200 g
 ouă – 2 buc.
 usturoi granulat – 1 lingură
 ulei de măsline – 1 lingură
 unt cu ierburi – 50 g
 vin roze calitativ – 50 ml
 sare, piper

Mod de preparare

ungeți cotletele de porc cu ulei de măsline și condimentați-le cu usturoi, sare și piper setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire High și lăsați la gătit timp de 4 ore și 30 de minute și introduceți cotletele, vinul roze și untul cu ierburi înăuntru cu 15 minute înainte de sfârșitul programului de gătit, asezonați cu sare și piper odată încheiat procesul de gătire, scoateți cotletele afară și lăsați-le puțin să se răcească zdrobiți fisticul și semințele de dovleac și împrăștiati-le într-o tavă separați albușurile de gălbenușuri bateți puțin albușurile (nu spumă) până se „dezleagă” și ungeți carnea de porc treceți cotletele unse prin fisticul și semințele de dovleac zdrobite lăsați-le 5 minute la 200°C în cuptor pentru a se rumeni crusta puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Saramură de crap

amintiri savuroase din Delta

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 90 min

program de gătire: High

complexitate: medie



Ingrediente

crap românesc – 1.5 kg
 ardei kapia (roșii) – 2 buc.
 ardei kapia (verzi) – 2 buc.
 roșii – 5 buc.
 ceapă verde – 2 legături
 ceapă albă – 1 buc.
 pătrunjel – 1 legătură
 mărar – 1 legătură
 usturoi – 5-6 căței
 ulei – 1 lingură
 cimbru proaspăt – 3 crenguțe
 foi de dafin – 4-5 frunze
 ardei iute – 1 buc.
 apă fiartă – 1,2 l
 sare și piper după gust

Mod de preparare

curățați peștele de solzi, eviscerați-l și, opțional, îl puteți fileta puneți sare pe plită și la 2 minute după ce s-a încălzit sarea adăugați peștele, rumenindu-l pe ambele părți când luați peștele de pe plită, adăugați legumele (ardeii kapia roșii, verzi, ardeiul iute și roșiile) – fără a mai spăla plita introduceți peștele în **Crock Pot**, împreună cu ceapa albă tăiată cuburi, usturoiul și ceapa verde tăiată mărunt după ce ați copt legumele, adăugați o folie de plastic peste ele și lăsați-o acolo timp de 5-10 minute, până puteți scoate piețile cu ușurință – nu le decojiți sub apă rece, întrucât își vor pierde foarte mult din aromă tot în **Crock Pot** adăugați legumele și uleiul – adăugați ardei iute în funcție de cât de iute preferați preparatul puneți apa la încălzit și în momentul în care a dat în clocot, adăugați-o în **Crock Pot** tăiați verdeața mărunt și adăugați-o și pe aceasta în **Crock Pot** alături de sare, piper, cimbru și dafin setați programul de gătire High și într-o oră și jumătate veți avea o saramură de crap foarte gustoasă puteți menține caldă mâncarea folosind funcția “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Supă consistentă de vită și rădăcinoase

o supă îndrăgită de întreaga familie

timp de pregătire: 20 min

timp de gătire: 8-9 ore

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Ingrediente

rasol alb de vită – 500 g
 țelină – 1 buc. mai mică
 păstârnac – 2 buc.
 rădăcină pătrunjel – 2 buc.
 morcovi – 2 buc.
 ceapă – 2 buc.
 bulion calitativ – 4-5 linguri
 amestec 4 tipuri de piper măcinat –
 1 linguriță
 rozmarin – 1 firicel
 cimbru – 2 firicele
 dafin – 3 foi
 usturoi – 4 căței
 oase afumate de vită – 2 buc.
 ulei de măsline – 2 linguri
 ulei cu infuzie de trufe – 1 linguriță
 sare – după gust

Mod de preparare

tăiați rasolul, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și morcovii
 cuburi potrivite
 tăiați țelina rondele sau cuburi mai mici
 tăiați ceapa julien
 tăiați usturoiul mărunț
 adăugați toate ingredientele în **Crock Pot** peste care puneți
 sare și o linguriță de mix de piper
 puneți cimbru, dafin și rozmarin, ulei de măsline și uleiul cu
 infuzie de trufe și amestecați bine ingredientele
 adăugați bulionul și acoperiți cu apă 3 sferturi din suprafața
 ingredientelor
 setați **Crock Pot**-ul pe modul de gătire Low și lăsați la gătit
 timp de 9 ore
 asezonați cu 15 minute înainte de a încheia procesul de gătit
 puteți menține caldă mâncarea folosind funcția
 “Păstrare la cald”.

Poftă bună!



Banana bread

cel mai bun prieten al cafelei

timp de pregătire: 25 min
 timp de gătire: 2 ore și 40 min
 program de gătire: Low
 complexitate: redusă



Ingrediente

banane coapte – 3 buc.
 făină – 5 linguri
 esență de vanilie – 1 linguriță
 scorțișoară – 1 linguriță
 alune caju – 80 g
 zahăr – 5 linguri
 lapte – 100 ml
 smântână de gătit – 50 ml
 unt la temperatura camerei – 150 g
 bicarbonat de sodiu – 1 linguriță

Mod de preparare

amestecați untul cu zahărul până devine o pastă omogenă
 prăjiți ușor alunele caju și zdrobiți-le
 adăugați făina într-un castron și puneți peste aceasta alunele
 caju, scorțișoara și bicarbonatul de sodiu și amestecați bine
 amestecați ouăle în compoziția de unt și zahăr și turnați ușor
 smântâna de gătit, esența de vanilie și laptele pe deasupra
 compoziția lichidă turnați-o încet peste cea solidă și
 amestecați bine cu un tel
 umeziți puțin oala de **Crock Pot**
 adăugați hârtie de copt în aceasta, astfel încât să acoperiți
 bine tot interiorul
 turnați compoziția în interior, nivelați-o bine, egal, și mișcați
 vasul pe masă, stânga – dreapta, pentru a se întinde uniform
 compoziția
 puneți vasul de ceramică înapoi în **Crock Pot** și gătiți pe
 modul de gătire Low pentru cca 2 ore și 40 de minute
 scoateți din **Crock Pot** și lăsați să se răcească – este un
 desert extraordinar pe care puteți să-l savurați la mic dejun
 alături de o cafea, un ceai sau un pahar cu lapte.

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 gătite. Utilizarea unui slow cooker de o capacitate diferită implică modificarea setărilor 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 cărnuri 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 (după 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 gătite 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/ sosul 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.

BRAND
*lider de piață
în SUA*



5

ani
GARANȚIE
toate produsele

CROCK·POT®
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

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



www.crockpot-romania.ro

 /Crock-Pot Slow Cooker

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