

Specialist in Slow Cooking

- DIN 1970 -

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



CARTE REȚETE



Slow Cooker CROCK-POT® 5,0L Digital DuraCeramic™ Sauté

www.crockpot-romania.ro



Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

- 4 Zacuscă cu legume

SPECIALITĂȚI POST

- 5 Tocăniță de post

SPECIALITĂȚI PUI

- 6 Rețetă tocăniță de pui afumat, cu dovleac și năut

SPECIALITĂȚI PUI

- 7 Paprikaș de pui cu găluște

SPECIALITĂȚI VITĂ

- 8 Tocăniță ungurească de vită (Porkolt)

MÂNCARE GĂTITĂ

- 9 Rețetă tagine vegan

MÂNCARE GĂTITĂ

- 10 Rețetă chilli con carne

FRUCTE DE MARE

- 11 Rețetă midii în sos roșu

SPECIALITĂȚI VITĂ

- 12 Rețetă osso bucco cu garnitură de sparanghel



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 doar 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, gustos și sănătos în cel mai simplu mod.** Datorită tehnicii de gătit slow cooking, ce presupune gătirea ingredientelor la temperaturi scăzute, vei redescoperi gustul desăvârșit al cărnii fragede și succulente, al tocănițelor aromatice și al deserturilor pufoase.*

***Slow cooker-ul Crock-Pot®** gătește lent 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 succulentă, 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 de arome irezistibile, gătită într-adevăr fără nicio grijă.*



Zacuscă legume

o rețetă simplă, bogată în arome

timP de pregătire: 15 min
timP de gătire: 3 ore
program de gătire: High
complexitate: redusă



Ingrediente

- ulei de floarea-soarelui – 100 ml
- ceapă – 3 - 4 buc. (mai potrivite)
- zarzavaturi – (2 morcovi, 1 păstârnac, 1 pătrunjel rădăcină, 1/4 țelină)
- ardei iute – (1/2 buc.)
- ardei Kapia copti – 5 buc.
- vinete coapte – 2 kg
- foi de dafin – 4 buc.
- suc roșii – 800 ml
- sare, piper – după gust

Mod de preparare

- tocați ceapa cuburi și căliți-o în uleiul de floarea-soarelui
- adăugați zarzavaturile date în prealabil prin răzătoare
- puneți apoi ardeiul iute tocat mărunt
- coaceți ardeii kapia, decojiți-i și tocați-i cubulețe
- coaceți vinetele, decojiți-le și tocați-le pe un tocător de lemn
- adăugați ardeii și vinetele deasupra
- adăugați apoi foile de dafin, potriviți de sare și piper și puneți și sucul de roșii
- luați de pe foc și adăugați vasul în slow cooker-ul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté
- setați timpul de gătire 3 ore și programul "High"
- amestecați bine înainte de a servi.

Poftă bună!



Ingrediente

- ulei de măsline – 2 linguri
- morcovi 2 buc.
- ceapă – 2 buc.
- praz – 1 buc.
- usturoi – 4 căței
- busuioc proaspăt – 8 - 9 frunze
- sare, piper – după gust
- măsline verzi fără sămburi – 100 gr.
- boia dulce – 2 linguri rase
- cartofi – 3 buc.
- suc de roșii – 500 ml
- apă – 200 ml
- ardei copti – 3 buc.
- cuburi de tofu afumat – 200 gr.
- pătrunjel proaspăt – pentru presărat

Tocăniță de post

o rețeta ușoară pe care o poți încerca în fiecare zi

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 3 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Mod de preparare

- tăiați ceapa, prazul și morcovii cubulețe
- tocați apoi usturoiul mărunt
- puneți vasul slow cooker-ului Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté pe foc
- încingeți uleiul de măsline în vasul Crock-Pot® și adăugați ceapa, prazul și morcovii și căliți-le puțin
- adăugați apoi usturoiul și la scurt timp sare, piper și măslinele
- tocați busuiocul mărunt și puneți-l deasupra
- adăugați boia, amestecați și luați de pe foc
- puneți vasul în aparatul slow cooker Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté și adăugați cartofii tăiați cuburi în prealabil
- adăugați sucul de roșii, apa și amestecați
- setați slow cooker-ul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté pe funcția de gătire "High" și timpul de gătire 3 ore
- cu 30 de minute înainte de final, adăugați ardeii copti tăiați cubulețe în prealabil
- serviți cu cubulețe de tofu afumat și pătrunjel presărat pe deasupra.

Poftă bună!



Rețetă tocăniță de pui afumat, cu dovleac și năut

savoare desăvârșită pentru cele mai rafinate gusturi

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 1 ½ ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- pastramă de pui afumată – 2-3 buc. (800 g)
- cipollini – 30 g
- dovleac – 400 g
- năut – 200 g
- tarhon – 1 fir
- pătrunjel – ½ legătură (la sfârșit)
- vin alb demisec – 40 ml
- șofran – 1 fir
- boia dulce și iute – câte ½ linguriță
- sos de roșii – 200 ml
- ulei de măsline -2-3 linguri
- sare și piper după gust

Mod de preparare

- taie puilul cuburi
- taie dovleacul cuburi
- pune ulei în vasul de ceramică al Crock-Pot®-ului 5L DuraCeramic™ Sauté și pune-l pe plită
- când s-a încălzit călește puilul
- stinge cu vinul demisec
- adaugă boia și tarhon tocat
- adaugă cipollini și șofran
- pune sosul de roșii și amestecă
- ia vasul de pe plită și pune-l în Crock-Pot® 5L DuraCeramic™ Sauté
- setează-l pe modul de gătire “High” și timpul de o oră și 30 min

Poftă bună!



Paprikaș de pui cu găluște

o rețetă iubită de întreaga familie

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 2 ore

program de gătire: High

complexitate: redusă



Ingrediente

- ciocănele de pui – 6 buc
- ceapă – 3 buc
- ardei kapia – 3 buc
- dafin – 3-4 frunze
- boia – 1 lingură
- pătrunjel – 1 legătură
- ulei de măsline – 40 ml
- sare, piper – după gust
- făină – 4 linguri
- apă – 100 ml
- smântână – 200 g (amestecă cu zeama, cu 30 min înainte de final)

Pentru găluște:

- ouă – 2 buc
- unt – 30 g
- sare – după gust
- făina – 4 linguri

Mod de preparare

- taie ciocănelele de pui la capete (French trim)
- toacă ceapa mărut
- toacă ardeul kapia cuburi
- pe o plită, încinge uleiul în vasul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté
- călește ceapa și ardeul
- adaugă sare și piper
- adaugă ciocănelele
- pune boia, foi de dafin și apă
- ia de pe foc și pune vasul în Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté
- setează timpul de 2 ore și modul “High”
- în ultimile 30 de min adaugă 4 linguri de făină amestecate cu 200 g de smântână și puțină zeamă din mâncare
- pentru găluște, amestecă ouăle cu făină, sarea și untul topit
- încinge apa cu sare într-o crăticioară și pune-le la fiert
- sunt gata când se ridică la suprafață
- încorporează-le în mâncare și adaugă pătrunjel tocat pe deasupra

Poftă bună!



Tocăniță ungurească de vită (Porklot)

gust autentic, cină perfectă

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 2 ore
 program de gătire: High
 complexitate: medie



Ingrediente

- ceapă roșie de apă – 2 buc. mari
- ardei kapia – 3 buc. mai mari
- antricot de vită – 1 kg (fasonat)
- grăsime de gâscă – 3 linguri
- sare – după gust
- paprika iute – 1 linguriță
- paprika afumată – 2 lingurițe
- foi de dafin – 3 buc.
- chimen măcinat – 2 lingurițe
- pastă de ardei iute – 2 lingurițe
- pastă de ardei dulce – 2 linguri
- suc de roșii – 200 ml
- pastă de tomate – 1 linguriță
- cuburi bio de vită – 3 buc.
- (fără monoglutamat)
- apă fiartă – cât să acopere – în jur de 200 ml
- cartofi pentru servit

Mod de preparare

- toacă ceapa și ardeiul cubulețe
- adaugă grăsime de gâscă în recipientul Crock-Pot® 5L DuraCeramic™ Sauté
- sotează ceapa și când a devenit translucidă adaugă ardeiul
- călește-l și pe acesta împreună cu ceapa
- fasonează vita și tai-o cuburi
- călește-o și pe-aceasta
- pune sare
- adaugă foi de dafin, chimen măcinat, pastă de ardei iute, pastă de ardei dulce, suc de roșii, pastă de tomate și amestecă
- pune cuburi bio de vită și acoperă cu apă fiartă
- Lasă să scadă 5-6 min
- ia de pe plită și pune în Crock-Pot® 5L DuraCeramic™ Sauté
- setează slow cooker-ul Crock-Pot® 5L DuraCeramic™ Sauté pe modul de gătire "High" și timpul de 2 ore
- odată gătit, servește cu cartofi, orez sau paste

Poftă bună!



Rețetă tagine vegan

un strop de inspirație din bucătăria marocană

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 2 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- ulei de măsline – 1-2 linguri
- ardei gras galben – 1 buc.
- ardei gras roșu – 1 buc.
- ceapă roșie (salota) – 2 buc.
- zucchini – 1 buc.
- vânăta – 1 buc.
- ghimbir ras – 1 vârf de cuțit
- ierburi de provence – 1 lingură
- scortisoară – 1 linguriță
- mix “Ras el Hanout” - 1 lingură
- piper negru – după gust
- pastă de ardei dulce – 2 linguri
- supă de legume – 100 ml
- caise deshidratate – 8-9 buc.
- prune afumate – 6 buc.
- smochine deshidratate – 4 buc.
- agrișe – 30 g
- amestec cous cous marocan (bulgur mărunțit) – 5-6 linguri
- pătrunjel tocat – 2-3 linguri
- migdale prăjite – 50 g
- sare – după gust

Mod de preparare

- pune vasul Crock-Pot®-ului 5L DuraCeramic™ Saute pe o plită și încinge-l
 - adaugă uleiul de măsline
 - toacă zucchini și vânăta și presară sare pe deasupra
 - lasă cca 10 min să se scurgă apa din ele și tapetează cu niște șervețele
 - taie ceapa cubulețe
 - taie ardeii cuburi
 - călește ceapa și ardeii
 - când au devenit translucide adaugă zucchini și dovlecei
 - toacă ghimbirul mărunț și adaugă-l
 - adaugă mixul de ierburi, scortisoara și amestecul “Ras el Hanout”
 - adaugă piper
 - pune apoi pasta de ardei și amestecă
 - stinge cu supa de legume
 - toacă caisele, prunele și smochinele și adaugă-le
 - adaugă și agrișele
 - pune cous cous-ul și mai pune puțin stock
 - pune capacul și ia vasul de pe plită
 - setează modul de gătire “High” și timpul de 2 ore
 - servește cu pătrunjel tocat și migdale prăjite
- Poftă bună!



Rețetă chilli con carne

ușor de preparat, preferata familiei

timp de pregătire: 15 min

timp de gătire: 4 ore

program de gătire: High

complexitate: medie



Ingrediente

- ulei de măsline – 1 lingură
- bacon tocat – 100 gr.
- ceapă albă – 1 buc.
- usturoi – 4 căței
- carne tocată de vită – 1 kg
- maghiran uscat – 1 linguriță
- boia de ardei dulce – 1 linguriță
- chimion – ½ linguriță
- cimbru uscat – 1 linguriță
- ardei iuți – 2 buc.
- ardei gras roșu – 1 buc.
- stock de vită – 150 ml
- fasole roșie – 400 gr.
- bulion – 400 gr.
- zahăr – ½ linguriță
- sare, piper – după gust
- roșii în sos iute – 200 gr.
- orez basmati fiert – pentru servit
- smântână pentru servit – 2 linguri/porție
- cheddar pentru servit (sau cașcaval) – 50 gr./porție
- ceapă verde pentru servit – 1/2 fire per porție

Mod de preparare

- încingeți vasul slow cooker-ului Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté și adăugați uleiul
- puneți apoi baconul tocat și când începe să devină ușor auriu adăugați ceapa albă tocată mărunt, pe care o căliți bine și apoi adăugați usturoiul tocat
- adăugați apoi carnea tocată de vită, maghiranul uscat, boia de ardei dulce, chimion, cimbru uscat și căliți-o bine
- adăugați apoi ardei iute și ardei gras tocați în prealabil, urmat de stock-ul de vită, fasolea roșie, bulionul și zahărul, apoi asezonați cu sare și piper după gust
- puneți apoi roșiile în sos iute, amestecați și puneți capacul vasului
- luați de pe foc și puneți vasul în slow cooker-ul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté
- setați modul de gătire "High" și timpul de 4 ore
- când timpul de gătire s-a terminat, serviți cu orez basmati fiert în prealabil, 2 linguri de smântână per porție, cheddar ras și ceapă verde tocată.

Poftă bună!



Rețetă midii în sos roșu

un antreu perfect

timp de pregătire: 20 min
 timp de gătire: 2 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- unt nesărat – 30 g
- ulei de măsline – 30 ml
- ceapă roșie – 2 buc
- sare, piper – după gust
- ardei gras roșu și galben – câte 1 buc.din fiecare
- usturoi – 3 căței
- amestec de ierburi de Provence – 1 linguriță
- ghimbir măcinat – ½ linguriță
- amestec 5 tipuri de piper – ½ linguriță
- vin alb demisec – 40 ml
- roșii cherry – 200 g
- suc de roșii – 200 ml
- midii pasteurizate – 1 kg
- lapte de cocos – 200 ml
- coriandru proaspăt – o legătură
- pâine toast prăjită pentru servire

Mod de preparare

- curățați bine midiile
- puneți vasul Crock-Pot®-ului 5L Digital DuraCeramic™ Saute pe o plită
- încingeți-o și adăugați untul și uleiul de măsline
- tocați ceapa cuburi și adăugați în vas
- peste ea puneți sare și piper
- tocați ardei gras roșu și galben cuburi și puneți peste
- tocați usturoiul și adăugați-l și pe-acesta în bol
- puneți amestecul de ierburi de Provence, ghimbir măcinat și ½ linguriță de amestec de “5 tipuri de piper”
- stingeți cu vinul alb demisec și lăsați să se reducă
- adăugați roșiile cherry tăiate în jumătate în prealabil
- puneți apoi sucul de roșii și midiile pasteurizate
- adăugați laptele de cocos (amestecat bine în prealabil) și puneți capacul
- setați modul de gătire “High” și timpul de 2 ore
- prăjiți pâinea în toasterul Breville “Toaster Style White 2 slices” și serviți cu midiile.

Poftă bună!



Rețetă osso bucco cu garnitură de sparanghel

un preparat faimos, apreciat în întreaga lume

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



Ingrediente

- rasol de vită - 2 buc.
- ulei de măsline - 2 linguri
- sare - după gust
- cimbru uscat - 2 lingurițe
- salvie - 6 frunze
- piper - după gust
- ceapă șalota - 2 buc.
- usturoi - 4 căței
- apă - 150 ml
- sparanghel - 10 buc.
- vin - 50 ml

Mod de preparare

- ungeți ambele bucăți de rasol cu ulei de măsline
- adăugați sare și cimbru uscat deasupra, pe ambele părți
- adăugați apoi salvie tocată și piper
- puneți-le în slow cooker-ul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté
- adăugați șalotele tăiate julien și 4 căței de usturoi tocați
- turnați apa și apoi puneți capacul și setați slow cooker-ul Crock-Pot® 5L Digital DuraCeramic™ Sauté pe modul "High" și timpul de gătire 4 ore
- cu 15 minute înainte de terminarea timpului de gătire, adăugați sparanghelul
- cu 10 minute înainte de terminarea timpului de gătire, adăugați vinul.

Poftă bună!

Slow cooker-ul Crock-Pot® te ajută să gătești gustos și sănătos, în cel mai simplu mod. Pentru a te bucura de slow cooker-ul tău Crock-Pot® 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 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 aromatice, întrucât gustul lor se va intensifica foarte mult atunci când pregătiți un preparat ce necesită un timp de preparare îndelungat. În schimb, când asezonați cu sare și piper, puteți să adăugați puțin mai mult decât o faceți de obicei.
- Nu încărcăți Crock-Pot®! 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 reincălziți 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

- *Optional* 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 cărnurile 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® 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® 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 cărnuri pe modul Low, lichidul adițional este strict opțional.
- Așezați cărnurile 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.

Vas Sauté

detaşabil,
utilizabil
şi pe plită,
şi în cuptor



BRAND
*lider de piaţă
în SUA*

CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Mai multe reţete găsiţi pe www.crockpot-romania.ro

Slow Cooking

PLUS DE GUST ȘI SĂNĂTATE



CROCK·POT.
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

www.crockpot-romania.ro



/ Crock Pot Romania