

Specialist in Slow Cooking

- DIN 1970 -

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



CARTE REȚETE



Slow Cooker CROCK POT 3,5L

www.crockpot-romania.ro



Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

- 4 Zacuscă de legume
- 5 Ardei umpluți de post cu orez și legume

SPECIALITĂȚI RAȚĂ

- 6 Pulpe de rață confiate

SPECIALITĂȚI PORC

- 7 Coaste de porc picante cu cartofi dulci

MÂNCĂRURI GĂTITE

- 8 Ostropel de pui

SPECIALITĂȚI PUI

- 9 Pui Barbecue fâșii

SPECIALITĂȚI PEȘTE

- 10 File de somon în folie de copt

DESERT

- 11 Plăcintă cu fructe de pădure
- 12 Păjitură cu pere și nuci



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 succulente, al tocănițelor aromate și al deserturilor pufoase.*

***Slow cooker-ul Crock Pot** gătește încet și sigur în lipsa ta, fără a fi nevoie de supraveghere. Trebuie doar să așezi ingredientele în vasul de ceramică termorezistentă, înainte de a merge la locul de muncă, iar la întoarcere mâncarea este gata preparată. În plus, funcția de “păstrare la cald” este de mare ajutor atunci când ajungi târziu acasă. Mâncarea este menținută caldă, fragedă și 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 arome irezistibile, gătită într-adevăr fără nicio grijă.*



Zacuscă de legume

timp de pregătire: 40 min
 timp de gătire: 9 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- vinete – 5 buc.
- ardei kapia – 5 buc.
- ceapa galbena – 2 buc.
- ardei iute (opțional) – 1/4 buc.
- roșii – 4 buc.
- ciuperci Champignon – 500 g
- ulei – 5 linguri
- zahăr – 2 lingurițe
- bulion calitativ – 2 linguri
- sare și piper negru după gust

Mod de preparare

- coaceți vinetele și ardeii, curățați-i și tocați-i cu un tocător de lemn – nu atingeți legumele coapte cu lama cuțitului sau orice altceva metalic întrucât există o mare posibilitate ca acestea să se oxideze
- tocați ceapa cubulețe mărunte, iar ciupercile cuburi potrivite
- peste roșii turnați apă clocotită și lăsați-le acolo suficient cât să le puteți scoate coaja cu ușurință și tocați-le și pe acestea
- puneți în Crock Pot toate ingredientele cu excepția zahărului și a ardeiului iute
- puneți capacul și lăsați-le să fiarbă pe modul de gătire High
- cu 15 minute înainte de încheierea programului adăugați zahărul și ardeiul iute tăiat foarte subțire
- lăsați să se răcească (se va mai închea la răcire).

Poftă bună!



Ardei umpluți de post cu orez și legume

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 5 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- ardei grași – 5 buc.
- morcovi – 2 buc.
- ceapă – 2 buc.
- ciuperci Champignon – 4 buc.
- orez – 100 gr.
- felii de roșii – 5 buc.
- suc de roșii – 350 ml
- sare, piper – după gust
- boia dulce – 1 linguriță
- verdeță tocată – 2 linguri
- cimbru proaspăt – 2 crenguțe

Mod de preparare

- amestecați într-un bol ceapa tăiată cubulețe, morcovii rași, ciupercile tăiate cubulețe și orezul spălat în mai multe ape.
- condimentați după gust cu sare și piper, adăugați boia dulce și verdețta tocată.
- omogenizați bine compoziția.
- tăiați și decupați cotoarele ardeilor grași și apoi îi umpleți cu compoziție.
- la final puneți deasupra un căpăcel dintr-o felie de roșie.
- în vasul de la slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Red puneți puțin suc de roșii și crenguțele de cimbru proaspăt, apoi așezați ardeii umpluți, cu capacul în sus.
- turnați deasupra restul de suc de roșii și completați cu apă 3/4 din capacitatea vasului.
- setați slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Red pe modul de gătire "High" pentru 5 ore.
- la final presărați verdețta tocată mărunt.

Poftă bună!



Pulpe de rață confiate

timp de pregătire: 10 min
 timp de gătire: 4 ore
 program de gătire: High
 complexitate: medie



Ingrediente

- pulpe de rață – 2 buc.
- usturoi – 5 căței
- salvie – 5 - 7 frunze
- rozmarin – 2 crenguțe
- ulei de măsline – 2 linguri
- sare grunjoasă, piper – după gust
- grăsime de rață – 350 gr. (5 linguri)
- vin de Porto (roșu demisec) – 200 ml
- cimbru – 2 crenguțe

Extra:

- ulei – pentru prăjit

Mod de preparare

- stropiți pulpele cu 2 linguri de ulei și masați-le cu sare grunjoasă și piper.
- tocați salvia și 1 crenguță de rozmarin mărunț și adăugați-le peste pulpe.
- puneți pulpele în casoleta de marinare și peste acestea adăugați 5 linguri de grăsime de rață și 200 ml de vin de Porto, roșu demisec.
- conectați un capăt al furtunului la aceasta, iar celălalt capăt la FoodSaver FFS004X.
- activați funcția de vidare-etanșare.
- pentru un rezultat mai bun vidați și deschideți casoleta de 2 - 3 ori - aparatul FoodSaver deschide porii cărnii și ajută marinada să intre mai ușor în carne.
- păstrați apoi casoleta la frigider cca. 2 ore și devidați casoleta pentru a o putea deschide.
- scoateți pulpele din casoleta și puneți-le în slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Stainless Steel.
- adăugați cca. 250 de gr. de grăsime de rață peste și acoperiți cu ulei de măsline.
- puneți și cealaltă crenguță de rozmarin și cele 2 crenguțe de cimbru.
- setați Crock-Pot-ul pe funcția de gătit "High" și lăsați-l cca. 4 ore și jumătate.
- scoateți pulpele de acolo și opțional prăjiți-le 1 minut într-o tigaie cu ulei încins, pe partea cu pielea pentru a-i oferi o crustă crocantă.

Poftă bună!



Coaste de porc picante cu cartofi dulci

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



Ingrediente

- scărlică de porc – 800 g

Reteță marinadă

- ulei de măsline – 100 ml
- boia dulce – 1 linguriță rasă
- boia iute – 1 linguriță rasă
- usturoi granulat – 1 linguriță rasă
- piper alb – 1 linguriță rasă
- cartofi dulci – 2 buc
- rozmarin – 2 crenguțe
- apă – 200 ml

Mod de preparare

- marinează coastele de porc cu ulei de măsline, boia dulce și iute, usturoi granulat și piper alb.
- taie cartofii dulci în cuburi de mărime mai mare.
- Pune coastele de porc marinate în prealabil în vasul Crock Pot-ului de 3.5 L.
- setează Crock-Pot-ul 3.5L Manual pe modul "HIGH" și folosește un timp de gătire de 4 ore.
- la final, adaugă deasupra o legătură de pătrunjel tocat și 100 de grame de mazăre;

Poftă bună!



Ostropel de pui

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



Ingrediente

- aripioare de pui – 1 kg
- usturoi – 4 căței
- ceapă – 2 buc.
- bulion calitativ – 2 linguri
- smântână de gătit – 100 ml
- făină – 1/2 linguriță
- cimbru – 1/2 linguriță
- ulei de floarea-soarelui – 1 lingură
- sare și piper – după gust

Mod de preparare

- setați slow cooker Crock-Pot 3.5 L Brushed Inox pe modul de gătire "High" și adăugați uleiul.
- tocați usturoiul și ceapa cuburi și căliți-le împreună cu cimbrul și aripioarele.
- adăugați sare și piper și când acestea au început să prindă culoare adăugați 100 ml de apă sau supă de pui.
- după cca. 1 ora și 45 de minute adăugați bulionul și smântână de gătit amestecată în prealabil cu făină și gătiți pentru încă 15 minute.

Poftă bună!



Pui Barbecue fâșii

timp de pregătire: 10 min
 timp de gătire: 5 ore
 program de gătire: High
 complexitate: medie



Ingrediente

- pulpe de pui – 1.4 kg
- ceapă roșie mare – 1 buc.
- usturoi – 3 căței
- pasta de ardei iute afumat – 2 lingurițe
- paste de tomate – 2 linguri
- oțet de cidru – 45 ml
- sos de roșii – 250 gr.
- sare, piper – după gust
- paprika afumată – 1 linguriță
- sos Worcestershire – 30 ml
- miere – 45 ml

Mod de preparare

- în vasul Crock-Pot se pun pulpele de pui fără pielețe, peste care se adaugă ceapa tăiată julien.
- într-un bol separat se pun următoarele ingrediente: usturoiul tocat mărunt, 2 lingurițe pasta de ardei iute afumat, 2 linguri paste de tomate, 45 ml oțet de cidru, 250 gr. sos de roșii, sare și piper după gust, 1 linguriță paprika afumată, 30 ml sos Worcestershire și 45 ml miere.
- se amestecă toate ingredientele din bol, iar sosul format se adaugă peste pulpele de pui din vasul Crock-Pot.
- se pune capacul slow cooker Crock-Pot 3.5 L Stainless Steel și se setează timpul de gătire pentru 5 ore, pe funcția "High".
- la sfârșitul timpului de gătire se desfac pulpele cu o furculiță în fâșii și se servesc calde.

Poftă bună!



File de somon în folie de copt

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



Ingrediente

- file de somon – 2 buc.
- ceapă roșie – 1 buc.
- unt aromat, cu ierburi – 40 g
- usturoi – 4 căței
- vin alb, demisec – 40 ml
- sare Himalaya – 1 lingură
- piper negru – după gust

Mod de preparare

- curățați fileurile de somon de solzi sub un jet de apă și ștergeți-le cu câteva servetele
- tăiați două bucăți de folie de copt: pe fiecare bucată așezați câte un file de somon
- tăiați julien ceapa roșie și usturoiul
- adăugați ceapa, usturoiul, sare Himalaya, piper negru, 20 ml de vin alb demisec și cubulețul de unt aromat, cu ierburi deasupra și împăturiți folia de copt
- repetați același procedeu și cu celălalt file de somon
- setați Crock Pot pe modul de gătire Low pentru cca 2 ore și introduceți ambele fileuri unul lângă celălalt și puneți capacul
- scoateți-le și desfăceți folia de copt. Merg senzațional alături de un piure de cartofi dulci sau un piure de mazăre.

Poftă bună!



Plăcintă cu fructe de pădure

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



Ingrediente

- foi de plăcintă – 6 buc.
- cremă de brânză – 250 gr.
- zahăr pudră – 100 gr.
- ouă – 2 buc.
- coajă rasă de lime
- extract de vanilie – 1 linguriță
- griș – 50 gr.
- fructe de pădure congelate – 300 gr.
- unt topit – 50 gr.

Mod de preparare

- amestecați într-un bol crema de brânză cu zahărul pudră, adăugați apoi ouăle, grișul și amestecați cu un tel.
- adăugați vanilia și coaja rasă de lime.
- adăugați fructele de pădure congelate și amestecați puțin.
- puneți pe masă câte o foaie de plăcintă și ungeți-o cu unt topit, apoi adăugați succesiv încă două foi pe care le ungeți cu unt deasupra de fiecare dată formând un ștrudel.
- turnați jumătate din compoziția cu fructe de pădure peste foile de plăcintă și rulați.
- procedați la fel și cu cel de-al doilea ștrudel.
- tăiați ambele ștrudele pe jumătate, obținând 4 rulouri.
- puneți hârtie de copt în vasul Crock-Pot-ului și așezați cele 4 ștrudele
- ungeți-le bine cu unt topit, puneți capacul și setați aparatul slow cooker Crock-Pot 3.5 L Stainless Steel pe funcția "High" pentru 3 ore
- serviți plăcinta cu fructe de pădure cu înghețată de vanilie și cu fructe proaspete.

Poftă bună!



Prăjitură cu pere și nuci

timp de pregătire: 10 min

timp de gătire: 2h

program de gătire: Low

complexitate: redusă



Mod de preparare

Ingrediente

- ouă – 3 buc. (la temperatura camerei)
- zahăr – 100 gr.
- făină – 100 gr.
- extract natural de vanilie – 1 linguriță
- praf de copt – 1 linguriță rasă
- bicarbonat de sodiu – 1 linguriță rasă
- sare – 1 praf
- pară coaptă – 1 buc.
- nuci – 30 gr.
- blue cheese – 20 gr.

- separați mai întâi ouăle și mixați gălbenușurile cu jumătate din cantitatea de zahăr, până își dublează volumul și se albesc. Adăugați apoi extractul de vanilie.
- mixați separat albușurile cu un praf de sare, iar când s-au întărit adăugați restul de zahăr și bateți până obțineți o beza tare și lucioasă.
- răsturnați gălbenușurile peste albușuri și amestecați ușor cu o spatulă.
- adăugați la final făină amestecată cu praful de copt și bicarbonatul de sodiu, puțin câte puțin, și încorporați ușor cu spatula, de jos în sus, având grijă să nu se lase bezeaua.
- curățați para de coajă și de semințe, tăiați-o cuburi și amestecați-o în compoziția de pandișpan împreună cu nuca mărunțită și blue cheese ruptă bucățele.
- tapetați vasul de la slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Red cu hârtie de copt și turnați compoziția în el.
- înveliți capacul de la slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Red cu un prosop curat de bucătărie și așezați-l deasupra, evitând astfel ca vaporii formați în urma coacerii să se scurgă peste prăjitură.
- setați slow cooker Crock-Pot 3.5 L Manual Red pe modul de gătire "Low" pentru 2 ore sau până când prăjitura este coaptă. Puteți verifica cu o scobitoare dacă este gata (dacă nu ramane aluat pe scobitoare și este curată, înseamnă că este coapt).
- scoateți apoi prăjitura din aparat, cu tot cu hârtie de copt, desfaceți-o pe margini și lăsați-o să se răcească înainte de a o tăia.
- puteți să o pudrați cu zahăr pudră înainte de servire.

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 aseasonați 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.
- Aseasonarea unui preparat se face în ultimele 15 minute.
- În cazul anumitor rețete, faptul că adăugați roșiile odată cu restul ingredientelor nu va influența timpul de gătire (dupa cum bine știm, roșiile încetinesc fierberea).
- În cazul tocănițelor, tăiați carnea cubulețe mai mici decât legumele și adăugați toate ingredientele în același timp (inclusiv roșiile), iar la sfârșit toate vor fi 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 gătit.
- 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 $\frac{1}{4}$ până la maximum $\frac{1}{2}$ 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 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.

BRAND
*lider de piață
în SUA*



CROCK·POT
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

Mai multe rețete găsiți 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