

Specialist in Slow Cooking

- DIN 1970 -

CROCK·POT®

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



CARTE REȚETE



Slow Cooker CROCK POT Digital 4,7L

www.crockpot-romania.ro



Cuprins

SPECIALITĂȚI VEGETARIENE

4 Risotto cu ciuperci, caju și parmezan

5 Lasagna cu spanac și ricotta

6 Iahnie de fasone de post

SPECIALITĂȚI PUI

7 Pui cu maghiran și turmeric

MÂNCĂRURI GĂTITE

8 Tochitură moldovenească

SPECIALITĂȚI PORC

9 Fasole cu ciolan afumat

DESERT

10 Budincă de pâine

11 Prăjitură cu dovleac

12 Prăjitură de post cu afine și lămâie



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.*



Risotto cu ciuperci, caju și parmezan

timp de preparare: 15 min
 timp de gătire: 2 ore
 program de gătire: Low
 complexitate: ridicată



Ingrediente

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

Mod de preparare

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

Poftă bună!



Lasagna cu spanac și ricotta

timp de pregătire: 20 min
 timp de gătire: 3 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- 150 g foi de lasagna
- 2 căței de usturoi
- 500 g spanac congelat
- 50 g parmezan ras
- 200 g ricotta
- 1 ou
- sare și piper după gust
- ¼ linguriță nucșoara rasă
- 400 ml roșii în bulion
- 4-5 frunze busuioc proaspăt
- 2 linguri ulei de măsline
- plus 2-3 linguri de parmezan ras deasupra

Mod de preparare

- amestecă într-un bol spanacul cu cățeei de usturoi tocați fin, parmezanul ras, oul bătut și ricotta.
- condimentează după gust cu sare, piper și nucșoara rasă.
- amestecă sosul de roșii cu uleiul de măsline, busuiocul tăiat fin și condimentează după gust cu sare și piper.
- în vasul slow cooker-ului Crock-Pot Digital 4.7 L pune puțin sos de roșii, foi de lasagna și câteva linguri din umplutură de spanac și ricotta.
- repetă apoi straturile de lasagna, sos de roșii și umplutură. La final, ultimul strat este de foi de lasagna, sos de roșii și parmezan ras deasupra.
- pune capacul și setează pe modul High pentru 3 ore.
- când programul s-a terminat scoate vasul de ceramică din aparat și lasă-l să se răcească.
- când lasagna este caldă servește-o cu parmezan ras deasupra.

Poftă bună!



Iahnie de fasole de post

timp de pregătire: 30 min
 timp de gătire: 3 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- fasole cu bob uriaș la conservă – 800 gr.
- morcovi – 3 buc.
- ardei kapia – 2 buc.
- foi de dafin – 3 frunze
- mărar – 1 legătură
- usturoi – 1/2 căpățână
- bulion – 2 linguri
- ceapă – 2 buc. mai mari
- chimen măcinat – 2 lingurițe
- coriandru măcinat – 1 linguriță
- boia de ardei dulce – 1 linguriță
- ulei de floarea-soarelui – 2 linguri
- sare și piper – după gust

Mod de preparare

- morcovii și ardeii se taie cuburi (ardeii puțin mai mari decât morcovii).
- usturoiul și cepele se toacă mărunt.
- adăugați legumele împreună cu uleiul, foile de dafin, boia, bulion, sare și piper în slow cooker Crock-Pot 4.7 L Digital, setați timpul de 3 ore și 30 minute și modul de gătire "High".
- când legumele sunt aproape fierte (după cca. 3 ore - timpul variază în funcție de caă de mari le-ați tăiat) adăugați fasolea, mărarul, chimenul și coriandru și puneți capacul.
- cu câteva minute înainte de a servi, asezonați cu sare și piper după gust.

Poftă bună!



Pui cu maghiran și turmenic

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 6-8 ore
 program de gătire: Low
 complexitate: redusă



Ingrediente

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

Mod de preparare

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

Poftă bună!



Tochitură moldovenească

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 5-6 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

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

Mod de preparare

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

Poftă bună!



Fasole cu ciolan afumat

timp de pregătire: 20 min
 timp de gătire: 4 ore
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- fasole la conservă – 450 g
- ciolan de porc – 1 buc
- ardei kapia – 1 buc
- ceapă – 1 buc
- chimen – 2 lingurițe
- pasta de ardei dulce – 2-3 lingurițe
- ulei de măsline – 40 ml
- cimbru – 1 linguriță
- usturoi granulat – 1 linguriță
- roșii cuburi la cutie – 200 g
- pasta de tomate – 1 linguriță
- morcovi – 2 buc
- păstârnac – 1 buc
- mărar – 1 legătură
- sare, piper – după gust

Mod de preparare

- pune ciolanul în Crock Pot.
- adaugă morcovii și păstârnacul, întregi.
- setează Crock Pot 4.7 L Digital pe modul de gătire “High” și timpul de 5 ore.
- în ultimele 2 ore, scoate morcovii și păstârnacul.
- în ultima oră adaugă ardeiul kapia tăiat cuburi în prealabil, roșiile cuburi și pasta de tomate, pasta de ardei dulce, usturoiul granulat, cimbru, chimenul, sarea și piperul și fasolea la cutie.
- cu o oră înainte de final adaugă morcovii și păstârnacul tăiate cuburi și mărarul tocat.

Poftă bună!



Budincă de pâine

timp de pregătire: 20 min
 timp de coacere: 3 ore
 program de gătit: Low
 complexitate: redusă



Ingrediente

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

Mod de preparare

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

Poftă bună!



Prăjitură cu dovleac

timp de pregătire: 15 min
 timp de gătire: 2 ore și 30 minute
 program de gătire: High
 complexitate: redusă



Ingrediente

- 250 g piure de dovleac îndulcit
- 2 ouă
- 125 g unt topit
- 100 g zahăr brun
- 170 g făină
- 1 linguriță vanilie
- ½ linguriță sare
- 2 lingurițe praf de copt
- 1 linguriță scorțișoară
- ½ linguriță ghimbir măcinat
- ¼ linguriță nucșoară rasă

Mod de preparare

- amestecă într-un bol ouăle cu zahărul cu ajutorul unui tel.
- adaugă piureul de dovleac îndulcit și răcit. Puteți să-l pregătiți pe loc sau cu o zi înainte, din dovleac proaspăt ras, amestecat cu zahăr după gust și călit într-un cubuleț de unt până scade bine.
- adaugă în compoziție untul topit și răcit puțin.
- peste făină pune sarea, praful de copt și mirodeniile: scorțișoara, ghimbirul și nucșoara rasă.
- amestecă ușor și pune-le peste compoziția cu dovleac.
- amestecă cu telul până se omogenizează bine toată compoziția.
- pune hâtie de copt în vasul slow cooker-ului Crock-Pot 4.7 L Digital și răstoarnă compoziția.
- pune apoi capacul și setează modul de gătire High pentru 2 ore.
- când programul s-a terminat scoate vasul din aparat și pune prăjitura pe un grilaj, să se răcească.
- servește prăjitura cu dovleac cu frișcă deasupra și puțină scorțișoară.

Poftă bună!



Prăjitură de post cu afine și lămâie

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



Ingrediente

- 300 ml lapte de migdale
- 2 linguri zeamă de lămâie
- coajă de la 2 lămâi bio netratate
- 150 ml ulei floarea soarelui
- 275 g făină
- 220 g zahăr
- 1 plic zahăr vanilat
- 1 linguriță praf de copt
- ½ linguriță bicarbonat
- 1 linguriță esență de lămâie
- 100 g afine

Glazură:

- 100 g zahăr pudră
- 2-3 linguri zeamă de lămâie
- plus afine pentru decor

Mod de preparare

- amestecă într-un bol făina cu zahărul, coaja rasă de lămâie, praful de copt, bicarbonatul și zahărul vanilat.
- separat amestecă laptele de migdale cu uleiul, zeamă de lămâie și esența de lămâie.
- toarnă amestecul lichid peste cel uscat și amestecă bine cu un tel.
- pune compoziția în vasul slow cooker-ului Crock-Pot de 4.7 L Digital tapetat în prealabil cu hârtie de copt.
- nivelează ușor și pune deasupra afinele.
- pune capacul și setează modul High pentru 2 ore.
- dacă în timpul coacerii se formează condens pe capac, ridică rapid și sterge vaporii cu un șervețel, să nu curgă pe prăjitură.
- când programul s-a terminat scoate prăjitura și las-o să se răcească pe un grătar.
- pentru glazură, amestecă zahărul pudră cu zeama de lămâie, apoi decorează prăjitura și pune afine proaspete deasupra.

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