



*va recomanda*

# RETETE DE POST

## PREGATITE LA SLOW COOKER-UL CROCK-POT

Pentru un meniu gustos si sanatos



FACUTE DE BLOGGERII CULINARI

*powered by*  
**CROCK-POT**  
THE ORIGINAL SLOW COOKER •



*Descopera savoarea retetelor gatite lent la foc mic cu  
slow cooker-ul Crock-Pot*



*Aparat electric de gatit*

**CROCK-POT®**  
• THE ORIGINAL SLOW COOKER •

[www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

# Cuprins

## *Ciorbe, supă*

*Supă de rosii mexicana / 5*

*Ciorba dulce-picanta cu ardei copt / 6*

*Supă crema de ciuperci / 7*

*Ciorba de fasole rosie / 8*

*Ciorba de fasole verde si dovlecei / 9*

*Ciorba cu urzici si ghebe / 10*

*Ciorba de fasole cu suc de rosi / 11*

*Ciorba de naut si radacinoase / 12*

*Supă picanta de ciuperci si branza tofu / 13*

*Supă de rosii cu taietei patrati / 14*

## *Fel Principal*

*Mancarica de prune / 15*

*Iahnie de fasole rosie / 16*

*Mancare de dovlecei, cu ceapa verde si rosii / 17*

*Orez cu legume / 18*

*Varza picanta / 19*

*Tocanita cu ghebe si ciuperci / 20*

# Cuprins

*Varza cu sos de ardei copt / 21*

*Mancare de post cu naut, legume, prune si fidea / 22*

*Gulii umplete cu orez si soia / 23*

*Graten de legume pe pat de cus cus / 24*

## Desert

*Budinca de mere cu aroma de migdal  
si scortisoara / 25*

*Orez cu lapte de cocos, capsuni si fistic / 26*

*Negresa de post, cu ciocolata  
si fructe de padure / 27*

*Negresa de post cu lapte de cocos,  
visine si nuca / 28*

*Tort de mere umplete cu gem de gutui / 29*

*Placinta cu dovleac, mere, morcovi si migdale / 30*

*Rulou de post cu nuca, stafide si coaja  
de portocala confiata / 31*

*Negresa cu kiwi si dulceata de agrise / 33*

*Chec umed cu nuci si alune / 34*

*Pernite cu piersici / 35*

## Ciorbe / Supe

### *Supa de rosii mexicana la slow cooker Crock-Pot*



PORȚII: 4

SETARE DE GATIRE: LOW

Autor: [laura\\_n](#)

#### Ingredientete:

800 g cuburi rosii (decojite)  
1 capatana usturoi  
400 g mix prefiert (porumb, mazare, ardei rosu)  
sare grunjoasa  
2 linguri ulei  
patrunjel (busuioc)  
1 vrf cutit paprika afumata iute  
1 ardei rosu iute

#### Mod de preparare:

Spumam cuburile de rosii impreuna cu 2 catei de usturoi si 2 rondele de ardei iute, cu ajutorul unui blender, adaugam 1 lingurita sare grunjoasa si 2 linguri ulei de masline. Adaugam 2-3 fire de patrunjel sau busuioc.

Conectam aparatul Crock-Pot, turnam in vasul aparaturii compozitia de rosii, adaugam restul de usturoi tocata marunt. Acoperim cu capacul, selectam functia low, durata de 2 ore, timp in care putem face treaba nestingheriti.

Dupa doua ore, ridicam capacul, amestecam cu o lingura de lemn, gustam, daca mai e cazul, mai adaugam sare, putina paprika iute si punem si mixul de legume preferite. Daca aveti legume crude, prelungiti durata de coacere ulterior la o ora. Acoperim din nou, selectam functia low pentru inca 30 minute. Dupa expirarea timpului de preparare, aparatul Crock-Pot slow cooker 4,7 Digital trece automat pe modul pastrare la cald, un avantaj maxim mai ales daca nu servim imediat.

Supa se serveste fierbinte, are un efect maxim garantat, in sensul ca e destul de spicy. Are o textura cremoasa, gust savuros de rosii si extra picanta. Daca nu mancati picant, eliminati ardeiul si paprika, si lasati doar usturoiul.

## Ciorbe / Supe

### Ciorba dulce-picanta cu ardei copt la slow cooker Crock-Pot



**PORTII:** 8

**SETARE DE GATIRE:** LOW

**Autor:** merisor

#### Ingrediente:

1 ceapa galbena  
1 ceapa rosie  
1 morcov  
1 radacina patrunjel  
1 radacina pastarnac  
3-4 ardei copti(capia si gogosari)  
1 cescuta orez  
1 cescuta mazare congelata  
50 ml ulei de masline  
150 g rosii cu zarzavat pentru ciorbe  
3 frunze busuioc  
un praf cimbru  
1 foaie dafin  
1 catel de usturoi  
1 ardei iute  
sare dupa gust

#### Mod de preparare:

*Curatam legumele, le tocum in cuburi si le punem in vasul aparaturii Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital.*

*Adaugam si mazarea congelata si orezul, apoi completam cu apa cat sa umplem 3/4 din capacitatea vasului.*

*Adaugam si o lingurita de sare, acoperim vasul cu capacul din dotare si conectam aparaturul la sursa de tensiune.*

*Selectam modul Slow pentru 4 ore. Cu 30 de minute inainte de expirarea timpului, punem uleiul de masline intr-o tigaie, pe foc, impreuna cu un catel de usturoi strivit si frunzele de busuioc rupte. Adaugam rosiiile pentru ciorba, o foaie de dafin si un praf de cimbru si le amestecam bine pe foc pana se intrepatrund aromele, 5-6 minute, apoi scoatem foaia de dafin si adaugam acest sos in ciorba din vas, amestecandu-l bine printre restul ingredientelor. La final, dupa deconectarea aparaturii de la sursa de tensiune, adaugam patrunjelul verde tocata marunt si rondele de ardei iute. Este foarte gustoasa aceasta ciorba dulce-picanta cu ardei copti, iar daca se doreste si usor acrisoara, se poate potrivi gustul cu zeama de lamaie sau otet, in timpul servirii. Avantajul gatirii la acest aparat, pe langa cel de a-si pastra gustul ingredientele folosite, mai este si acela ca isi va face treaba nesupravegheat, timp in care noi ne putem vedea de alte indeletniciri, putem sa mergem la piata, in vizita, sau chiar la munca, iar cand venim acasa, gasim mancarea gata preparata, poate doar sa o mai asezam cu cate ceva, dupa gust.*

*Sper sa va fie de folos reteta mea de ciorba dulce-picanta cu ardei copti!*

## Ciorbe / Supe

### *Supa crema de ciuperci la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Panacris

**Ingredientie:**

*Mix de ciuperci de padure cca.  
200 g,*

*Ciuperci champignon*

*cca. 300 g,*

*Ceapa verde 3-4 fire,*

*Usturoi verde 2 fire,*

*Morcov 1 bucată,*

*Pastarnac ½ bucată,*

*Cartofi albi 2 bucati,*

*Ardei kapia 1 bucată,*

*Sare de Hymalaya 1 lingura,*

*Nucșoara rasa ½ lingurita,*

*Turmeric ½ lingurita,*

*Ulei de masline,*

**Mod de preparare:**

*Legumele si zarzavaturile se curata se toaca grosier si se pun la gatit In recipientul aparatului de gatit Crock-Pot, se asezoneaza de sare, se adauga 3 linguri de ulei extravirgin din masline.*

*Aparatul Crock-Pot slow cooker 4.7 L, Digital se seteaza la functia HIGH ptr 1,30 ore.*

*Dupa ce s-au gatit legumele, se scot din vasul de ceramic (sincer n-am avut curajul sa blenduiesc legumele direct In vas-ul de ceramic :D, e mai prudent sa folosim alt recipient) se "blenduiesc" cu adaos de ulei de masline, zeama obtinuta la fierbere, condimentele si 2-3 linguri de ulei de masline.*

*Supa crema se serveste fierbinte cu paine prajita sau crutoane.*

*Spor si pofta buna!*



## Ciorbe / Supe

### *Ciorba de fasole rosie la slow cooker Crock-Pot*

**PORTII: 2**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** laura\_n

#### **Ingrediente:**

400 g fasole rosie (am preferat prefiarta)

2 cepe rosii

1 rosie coapta bine

1 morcov rondele (eu am folosit congelati)

cimbru

boia iute

chimen

sare

1 lg pasta de tomate

3 cani cu apa

2 linguri ulei floarea soarelui

#### **Mod de preparare:**

Pregatim aparatul Crock-Pot si il conectam la sursa de curent.

Curatam ceapa rosie si o taiem cubulete. Procedam la fel cu rosia.

In vasul aparaturii slow cooker Crock-ot 4,7 L, turnam 2 linguri cu ulei de floarea soarelui, adaugam ceapa si morcovul taiat rondele.

Adaugam fasolea (eu am folosit si zeama din conserva) si pasta de tomate diluata in apa. Adaugam cimbru, boia, chimen, sare si acoperim cu capacul.

Selectam functia low, timp de preparare 2 ore. Dupa terminarea programului, aparatul trece automat pe functia de pastrare la cald.

Servim cu ceapa rosie sau praz si ...paine prajita. Eu am servit cu rondele de praz.

## Ciorbe / Supe

### Ciorba de fasole verde si dobleci la slow cooker Crock-Pot



PORȚII: 8

SETARE DE GATIRE: HIGH

Autor: merisor

#### Ingrediente:

2 dobleci  
200 g fasole verde  
2 cepe galbene  
1 morcov  
1 radacina patrunjel  
1 radacina pastarnac  
1 ardei gras verde  
1 ardei gras rosu  
200 g rosii pentru ciorba  
100 ml ulei  
sare  
cimbru  
tarhon  
frunze de busuioc  
piper  
1 legatura patrunjel verde

#### Mod de preparare:

Curatam si spalam legumele, le tocam in cuburi si le adaugam in vasul aparaturii de gatit la temperaturi reduse Crock-Pot. Adaugam peste ele apa clocoita in care am dizolvat putina sare, asta incat vasul sa se umple cam trei sferturi.

Acoperim vasul aparaturii Crock-Pot slow cooker 4,7 L digital cu capacul, conectam aparatul la sursa de curent si setam amodul de preparare High, pentru 3 ore. Rosiile pentru ciorba, le fierbem pe foc cu uleiul si cateva frunze de busuioc, pentru o aroma mai intensa si le adaugam la ciorba atunci cand legumele sunt bine fierite.

Ridicam capacul vasului si incercam legumele. Eu le-am adaugat la ciorba cu 15 minute inainte de expirarea timpului, apoi am mai prelungit timpul de fierbere cu inca 15 minute.

Odata cu rosiile, am adaugat si putin cimbru si tarhon. La final, dupa ce deconectam aparatul de la sursa de curent, adaugam patrunjelul verde, tocata marunt. Ciorba mea de fasole verde si dobleci, a iesit usor acrisoara datorita rosiilor si tarhonului, dar se mai poate acri si in timpul servirii cu zeama de lamaie, otetul nu este recomandat in post.

## Ciorbe / Supe

### Ciorba cu urzici si ghebe la slow cooker Crock-Pot



PORȚII: 6

SETARE DE GATIRE: HIGH

Autor: Rocii

#### Ingredientie:

1 ceapa verde  
1 ceapa uscata mica  
1/2 ardei galben  
1/2 ardei kapia  
1 morcov  
200 gr ghebe la borcan in sare  
1 castron plin cu urzici  
2 linguri rase de orez  
4-5 llinguri suc de rosii de casa  
1 cana bors de casa  
sare  
piper  
4 crengute patrunjel verde  
2 crengute leustean verde  
2,5 litri de apa  
2 linguri ulei

#### Mod de preparare:

Spalam bine ghebele, le punem in apa la desarat. Dupa ce s-au desarat bine le tocum marunt.

Urzicile le spalam bine in multe ape si le curatam coditele. Le punem la scurs intr-o sita.

Ceapa verde o curatam, o taiem rondele, ceapa uscata si curatata o tocum marunt.

Ardeiul galben si kapia, ii curatam de cotor si seminte, ii taiem cubulete.

Morcovul il decojim, il taiem bucati potrivite.

Patrunjelul verde il spalam, indepartam coditele si il tocum marunt.

In vasul aparaturii Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital punem uleiul, ceapa verde si cea uscata, ardeii, morcovul, ghebele.

Adaugam apa, patrunjelul tocat, sare si piper.

Acoperim aparatul cu capacul, il conectam la curent. Selectam modul High si un timp de 5 ore si 30 de minute.

Dupa ce au trecut 2 ore, adaugam urzicile bine scurse si sucul de rosii. Amestecam.

In ultima jumatate de ora, turnam borsul fierbinte si orezul, pe care il spalam bine inainte. Gustam sa vedem daca mai necesita sare sau piper.

Amestecam iar si lasam pana se scurge tot timpul de preparare. Deconectam aparatul de la curent.

Tocam leusteanul verde, il punem in ciorba fierbinte si o lasam acoperita 15-20 de minute, apoi poate fi servita.

Sa aveți poftă!

## Ciorbe / Supe

### Ciorba de fasole cu suc de rosii la slow cooker Crock-Pot



PORȚII: 4

SETARE DE GATIRE: HIGH

Autor: Rocii

Ingrediente:

1 cutie fasole alba fiarta Sun Food (400 gr)  
1 ceapa  
1/2 morcov  
1/2 ardei rosu  
2 linguri zarzavat (reteta mea aici)  
1 bucatica pastarnac  
3 crengute marar verde  
1 cana suc de rosii de casa  
2 crengute leustean verde  
1 crenguta cimbru uscat  
1/2 cana bors  
1,5 litri apa  
2 linguri ulei  
sare  
piper

Mod de preparare:

Curatam ceapa o tocam marunt, morcovul decojiti il taiem cubulete mici.

Ardeiul rosu il taiem cuburi, pastarnacul il tocum cat mai marunt.

Mararul verde spalat, il tocum si indepartam coditele.

In vasul aparaturii Crock-Pot punem uleiul si legumele ce le-am pregatit mai sus.

Adaugam zarzavatul, sucul de rosii, apa, sare si piper. Tot acum adaugam si zeama din cutia de fasole, dar fara fasole. Amestecam, acoperim vasul cu capacul si il conectam la curent. Setam aparatul Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital pe modul de pregatire High si un timp de 4 ore.

In ultima jumatate de ora punem borsul fierbinte si fasolea alba. Gustam sa vedem daca mai are nevoie de condimentare. Lasam sa se terminte tot timpul, deconectam aparatul de la curent.

Adaugam crengutele de cimbru si leusteanul verde, tocat.

Lasam ciorba acoperita macar 20 de minute, apoi poate si servita.

Eu am ales sa pregatesc cateva turte, asa cum mancam in copilarie. Sunt perfecte langa aceasta ciorba.

Pofta buna!

## Ciorbe / Supe

### *Ciorba de naut si radacinoase la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Panacris

#### **Ingrediente:**

Boabe de naut cca. 250 g,  
ceapa galbena 1 bucată,  
morcov 1 bucată,  
pastarnac 1/2 bucată,  
patrunjel radacina 1/2 bucată,  
telina radacina 1 felie cca. 50 g,  
ardei gras verde 1/2 bucată,  
leustean 2 fire,  
patrunjel verde 2 fire,  
sare de roz 1 lingura,  
boia de ardei dulce 1 lingura,  
bulion cca. 300 ml,  
foaie de dafin 2 bucati,

#### **Mod de preparare:**

Boabele de naut se pun de seara la hidratat, In apa rece, cat sa le acopere. A doua zi, se scurg de apa si se pun la fier In vasul ceramic al aparatului Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital, setat la HIGH pentru 3 ore.

Dupa ce s-au fierit boabele se strecoara, se pun din nou In vasul ceramic Impreuna cu zarzavaturile si verdeturile curatate, tocate marunt, se asezoneaza de mirodenii, se completeaza de apa si se lasa la preparat in aparatul Crock-Pot pe modulul HIGH, cca. 3 ore.

Dupa cele trei ore, se adauga bulionul si se mai lasa la gatit 30 de minute. Spor si pofta buna!

## Ciorbe / Supe

*Supa picanta de ciuperci si branza tofu la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** CulinaryRainbow

### **Ingrediente:**

500 g ciuperci champignon  
albe si brune

10 cm radacina de praz

1 morcov mic  
ardei rosu

pasta de ardei iute

150 g branza tofu afumata

200 ml smantana vegetala

2 linguri ulei de masline extra-virgin

300 ml apa

sare roz

piper negru

### **Mod de preparare:**

Am spalat si am curatat legumele. Am taiat ciupercile, prazul si ardeiul iar morcovul l-am ras. Le-am pus in vasul ceramic al aparatului de gatit Crock-Pot si le-am stropit cu uleiul de masline. Am adaugat o parte din smantana si 300 ml apa.

Restul de smantana il pastram pentru final.

Dupa ce am conectat aparatul la sursa de curent, am setat functia "high" si am programat masina de gatit la 3 ore. Intre timp am pregatit branza tofu, putin ardei rosu extra si smantana.

In ultimele 30 de minute de gatire, am adaugat branza, ardeiul si restul de smantana si am potrivit gustul cu sare si piper si pasta de ardei iute. Am servit-o calda cu felii de paine crocantă.

*Pofta buna!*



## Ciorbe / Supe

### *Supa de rosii cu taietei patrati la slow cooker Crock-Pot*

**PORȚII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** CulinaryRainbow

#### **Ingrediente:**

1 litru bulion  
200 ml apa  
1 conservă cu roșii Intregi  
2 linguri cu ulei de masline extravirgin  
5 cm radacina de praz  
4-5 frunze de leurda  
2-3 frunze de busuioc  
1 lingura cu zahar brun  
sare roz  
piper rosu măcinat  
taietei patrati

#### **Mod de preparare:**

Dupa cum spuneam mai sus, reteta este extrem de simpla si nu necesita multe explicatii.

Am turnat apa si bulionul si rosiile Intregi In vasul ceramic.

Am spalat, am tăiat prazul si leurda iar apoi le-am asezat si pe acestea In vas. Busuiocul l-am lasat Intreg pentru ca nu e nevoie de-o aroma foarte intensa.

Am adaugat condimentele si le-am lasat sa bolboroseasca Împreuna vreo doua ceasuri jumate, pe modul "high". Dupa ce au fierit, am luat mixerul vertical din dotare si le-am facut pe toate una cu bulionul.

Am fierit taieteii separat, In apa multa, cu sare. I-am strecurat si i-am azvarlit In supă.

Mi-am pus vreo doua polonice de supă fierbinți In bolul cu "urechiuse". Hmm... nu mi-a mai trebuit altceva.

*Pofta buna!*

## *Fel Principal*

### *Mancarica de prune*



*PORTII: 4*

*SETARE DE GATIRE: HIGH*

*Autor: laura\_n*

*Mod de preparare:*

*Ingrediente:*

*500 gr prune uscate  
2 cepe rosii potrivite  
100 gr morcovi baby  
2-3 linguri ulei sare  
1 lingura pasta tomată*

*Curatam ceapa si o taiem marunt.*

*Conectam aparatul la priza. In vasul de ceramica, turnam 2-3 linguri cu ulei, ceapa tocata marunt si morcoveii, alaturi de un praf de sare. Selectam functia high si durata de 30 min.*

*Intre timp, spalam in apa rece prunele. Le desfacem de samburi si le lasam la scurs.*

*Dupa cele 30 minute, ceapa devine translucida, iar atunci adaugam prunele desfacute. Dizolvam o lingura de bulion intr-o cana cu apa si turnam peste prune. Acoperim, selectam functia low si durata de 1 h 30 min.*

*Dupa ce se termina programul, stim ca aparatul trece pe functia de pastrare la cald, ceea ce este ideal, mai ales cand servim mai tarziu.*

*Servim calda, dar este la fel de buna si rece.*

## *Fel Principal*

### *Iahnie de fasole rosie la slow cooker Crock-Pot*



**PORTII: 8**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** merisor

#### **Ingrediente:**

400 g fasole rosie, boabe  
 1 ceapa alba  
 1 ceapa rosie  
 1 morcov  
 1 radacina patrunjel  
 1 radacina pastarnac  
 1 ardei gras  
 1 lingurita sare de mare  
 100 ml ulei  
 200 g pasta de rosii  
 un praf cimbru  
 un praf piper  
 2 foi dafin  
 1 capatana usturoi  
 2 frunze busuioc  
 marar  
 patrunjel  
 apa

#### **Mod de preparare:**

Punem fasolea bine spalata, in apa rece (cantitate dubla fata de fasole) si o lasam la frigider de seara pana dimineata pentru a se hidrata si a reduce timpul de fierbere.

A doua zi scurgem apa, clatim fasolea si o fierbem pe aragaz intr-o apa, pana clocoteste de doua ori.

O scurgem din nou, o clatim si o punem in vasul aparatului Crock-Pot 4,7 L.

Curatam si tocam legumele in cuburi si le adaugam peste fasole, apoi completam cu apa cat sa fie vasul umplut 3/4 din capacitatea sa. Adaugam si putina sare, acoperim vasul cu capacul din dotare, conectam aparatul la sursa de curent, si setam modul high pentru 4 ore.

Cu 30 de minute inainte de expirarea timpului, punem uleiul la incins, intr-un vas, pe foc si adaugam pasta de rosii, frunze rupte de busuioc, piper si cimbru.

Lasam sosul la foc incet 6-7 minute, pentru a se intrepatrunde aromele, apoi il adaugam peste fasolea din vas, numai daca boabele sunt patrunse bine.

Adaugam si usturoiul curatat si presat, precum si foile de dafin. Gustam iahnia si o potrivim de sare si de condimente, daca mai este cazul. Dupa expirarea timpului, deconectam aparatul de la sursa de curent si adaugam patrunjelul si mararul, tocate marunt.

Sa va fie de folos!

## *Fel Principal*

*Mancare de dobleci,  
cu ceapa verde si rosii  
la slow cooker  
Crock-Pot*



**PORȚII: 2**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Rocii

**Ingrediente:**

2 dovleci mici (450 g au avut ambii)  
3 cepe verzi  
1 cutie rosii decojite in suc de rosii  
2 linguri ulei  
2 catei de usturoi  
3 crengute marar verde  
sare  
6 boabe de piper alb  
1 lingurita rasa busuioc uscat

**Mod de preparare:**

*Spalam dovleceii, indepartam capetele. Ii taiem in doua pe lungime, apoi ii feliem cat mai subtire.*

*Ceapa verde o curatam si o taiem rondele, rosiile decojite le facem cuburi.*

*In vasul aparatului Crock-Pot punem uleiul, ceapa verde, dovleceii si rosiile.*

*Boabele de piper alb le pisam in mojar, il presaram peste legume impreuna cu sare si busuiocul uscat.*

*Turnam 3/4 de cana cu apa, amestecam totul cu o paleta de lemn.*

*Acoperim oala cu capacul, o conectam la curent, setam modul High si timpul de 3 ore.*

*Cu 20 de minute inainte sa se termine de gatit preparatul, punem mararul verde tocata marunt si usturoiul curatat si tocata.*

*Degustam sa vedem daca sunt bine patrunsi dovleceii si daca mai este nevoie de sare sau piper.*

*Amestecam si lasam pana se termina timpul de preparare.*

*Cand este gata, o deconectam de la curent si servim.*

*Sa aveți poftă!*

## *Fel Principal*

### *Orez cu legume la slow cooker Crock-Pot*



*PORȚII: 4*

*SETARE DE GATIRE: HIGH*

*Autor:* Panacris

#### *Ingrediente:*

*Morcovi 2 bucati,  
Gulie ½ bucata,  
Apio 2 tije,  
Mix de ciuperci de padure cca.  
300 g,  
Ardei kapia 1 bucata,  
Ceapa verde 3-4 fire,  
Dovlecel 1 bucata,  
Cimbru uscat ½ lingurita,  
Orez cca. 300 g,  
apa cca. 900 ml,  
Sare iodata 20 g.*

#### *Mod de preparare:*

*Zarzavaturile si legumele se curata, se toaca marunt, apoi se pun in vasul ceramic al noului ajutor din CasaZmeilor, aparatul Crock-Pot, botezat Alin ;), impreuna cu orezul, apa cca. 900 ml.*

*Aparatul slow cooker Crock-Pot 4,7 L Digital (numele complet al lui Alin al meu) se seteaza la programul HIGH pentru 2 ore ;)*

*Dupa expirarea timpului de gatire se asezoneaza de sare si se serveste fierbinte alaturi de o portie mare de salata ;) Simplu si savuros, chiar fara carne ;) Spor si pofta buna!*

## *Fel Principal*

### *Varza picanta la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 4**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** laura\_n

**Ingredientie:**

1 varza murata potrivita

4 linguri de ulei de floarea soarelui

1 lingura cimbru uscat

1 vrf cutit chimen macinat rosii uscate din conserva, cu masline verzi si usturoi

1 lingurita boia afumata

1 fir praz

ardei iute

piper

**Mod de preparare:**

*Pregatim aparatul Crock-Pot 4,7 L Digital si il conectam la priza.*

*Varza o tocam marunt, in functie de cum ne place sau dupa cum reusim.*

*In vasul aparaturii Crock-Pot turnam cateva linguri de ulei. Adaugam varza tocata si scursa de zeama.*

*Presaram mult cimbru, paprika afumata, chimen. Taiem rondele un ardei verde si unul rosu, un fir de praz. Adaugam peste varza, apoi si cateva rosii uscate din conserva. Adaugam si cateva maslinute si catei de usturoi.*

*Acoperim vasul, selectam functia low si timpul de preparare 3 ore. Dupa finalizarea programului, aparatul trece automat pe functia de pastrare la cald, ideal mai ales cand nu servim imediat.*

*Daca doriti, puteti introduce vasul si la cuptor, daca o doriti mai uscata, eu de data aceasta, am preferat-o asa.*

*Servim cu mamaliguta si ardei iute.*

## *Fel Principal*

### *Tocanita cu ghebe si ciuperci la slow cooker Crock-Pot*



**PORTII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Rocii

#### **Ingrediente:**

300 g ghebe la borcan in sare  
1 borcan mic ciuperci taiate  
1 ceapa mare  
1 morcov  
150 g rosii decojite in suc de rosii  
sare  
piper  
1/2 lingurita boia de ardei iute  
1 lingura pasta de tomate  
2 catei de usturoi  
2 linguri ulei  
1/2 cana cu apa

#### **Mod de preparare:**

*Ghebele le spalam bine si le lasam in apa rece la desarat. Schimbam apa, cam o data la jumata de ora. Dupa ce s-au desarat, le tocum, dar nu foarte marunt. Ciupercile le scurgem de zeama, le spalam si le mai taiem putin. Ceapa o curatam si o tocum marunt. Morcovul il decojim, il dam pe razatoarea cu ochiuri mari. Rosiile decojite le facem cubulete. In vasul aparatului punem uleiul, ceapa si morcovul, le amestecam. Adaugam ghebele, ciupercile si rosiile tocate. Presaram sare, piper, boiaua iute, invartim totul si turnam apa. Conectam aparatul la curent, il acoperim cu capacul, selectam modul High si un timp de 3 ore si 30 de minute. Il lasam sa isi faca treaba singur, iar in ultima jumata de ora, incorporam pasta de tomate si usturoiul curatat si pisat. Cand este gata, deconectam aparatul Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital, de la curent. Lasam sa se racoreasca putin tocanita, apoi o servim fie simpla, cu un piure, cu mamaliguta si ce mai doriti.*

**Pofta buna!**

## *Fel Principal*

### *Varza cu sos de ardei copt la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 6**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** merisor

#### **Ingrediente:**

1, 5 kg varza alba

2 cepe

4 ardei copti (gogosari + capia)

2 linguri pasta de rosii

1 lingurita pasta de ardei,  
picanta

sare

piper

cimbru

2 foi dafin

100 ml ulei de floarea soarelui  
zeama de lamaie  
o legatura de marar verde

#### **Mod de preparare:**

*Tocam varza mai grosier si o frecam cu putina sare.*

*Punem uleiul intr-un vas pe foc, la incins si calim ceapa tocata solzisori, dar nu definitiv, pentru a nu obtine acel gust intens de ceapa calita.*

*O lasam pana incepe sa devina sticloasa si adaugam ardeii copiti trecuti prin blender, pasta de ardei si pasta de rosii.*

*Lasam sosul 5 minute pe foc, il asezam cu cimbru, piper si foile de dafin, apoi adaugam varza si o amestecam cu sosul.*

*O lasam 5 minute pe foc, apoi o transferam in vasul aparatului slow cooker Crock Pot 4,7 L Digital.*

*Acoperim vasul cu capacul din dotare, conectam aparatul la sursa de curent si setam modul de preparare High, pentru 4 ore.*

*Dupa expirarea timpului, deconectam aparatul de la sursa de curent si adaugam mararul tocata marunt peste varza cu sos de ardei copt.*

*Este foarte buna, alaturi de mamaliguta si ardei iute!*

*Optional se poate adauga cu zeama de lamaie, la mine nu a fost cazul, pentru ca a fost usor acrisoara.*

*Sa va fie de folos!*



## Fel Principal

*Mancare de post cu naut, legume, prune si fidea la slow cooker Crock-Pot*

**PORTII: 4**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Rocii

### **Ingrediente:**

*Boabe de naut cca. 250 g,  
Praz 1/2 bucată,  
Morcovii baby cca. 100 g,  
Prune confiate fără samburi  
cca. 200 g,  
Leurda 4- foi,  
Stevie 4-5 foi,  
Sare de Hymalaia 1 lingura,  
Sofran de la Kotany 1 plic,  
Ghimbir pudra 1/2 lingurita,  
Ulei de masline cu aroma de  
portocală 2-3 linguri,  
Lapte de soya 100 ml,  
Amidon din porumb 50 g,  
Taitei chinzești fără ou cca.  
200 g*

### **Mod de preparare:**

*Boabele de naut se pun de seara la hidratat, în apă rece, cat să le acopere. A doua zi, se scurg de apă și se pun la fierit în vasul ceramic al aparatului Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital, setat la HIGH pentru 3 ore.*

*Dupa ce s-a scurs timpul de fierbere, se strecoara boabele de naut și se curata vasul de ceramica. In vasul curatat se adauga rondelele de praz și morcovii baby, prunele confiate, cu 2 linguri de ulei de masline cu aroma de portocale, se programeaza aparatul Crock-Pot la HIGH pentru 30 de minute. Dupa cele 30 de minute se adauga, boabele de naut fierte, leurda și frunzele de stevie maruntite, se asezoneaza de sare, sofran și ghimbir, se adauga cca. 1000 ml apă fierbinte, apoi se lasa la gatit pe nivelul HIGH cca. 2 ore ;)*

*Dupa ce s-au gatit toate ingredintele se finalizeaza mancarea cu "rantasu-ul" din laptele de soia și amidonul ;) adica, amidonul se desface in lapte si se toarna in mancarea fierbinte, amestecandu-se pana ce se formeaza un sos omogen ;), lasandu-se la gatit la programul Slow, cca.30 de minute.*

*Apoi se opreste aparatul si se adauga taiteii chinezesti, fara ou, se amesteca cat sa se inglobeze, apoi se lasa la odihna, acoperit cca. 10 minute.*

*Spor si pofta buna!*

## *Fel Principal*

*Gulii umplete cu orez  
si soia la slow cooker  
Crock-Pot*



**PORTII: 4**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** CulinaryRainbow

**Ingrediente:**

4 buc gulii tinere  
1 buc morcov mic  
1 buc ceapa rosie  
4-5 rondele de ardei rosu  
taiate cuburi  
ulei de masline extravirgin  
100 g orez  
50 g soia  
200 g pesmet  
2-3 cm praz (radacina +  
frunze)  
350 ml bulion  
patrunjel verde  
sare roz  
piper negru  
paprika dulce

**Mod de preparare:**

*Pe cat pare de complexa, pe-atat de usor e de preparat. Pentru inceput, am hidratat soia in apa fierbinte. Am curatat si am scobit guliile. Miezul scobit l-am pus la congelator, e numai bun la supe sau ciorbe. Am tocata ceapa si ardeiul, am ras morcovul si le-am tras usor la tigaiet in putin ulei de masline. Am pus orezul, legumele sotate, soia si ceva patrunjel verde tocata intr-un castron. Am potrivit gustul cu sare, piper si paprika si am omogenizat. Cu acest mix am umplut guliile. Am asezat guliile impreuna cu bulionul si putin ulei de masline in vasul ceramic. Am setat functia "slow" a aparatului de gatit Crock-Pot slow cooker 4,7 Digital si am "uitat" de ele vreo 5 ore si jumata. Mi-a ramas de pregatit doar pesmetul aromatizat, despre care imi place sa spun ca e "pesmetul magic". Face un astfel de preparat mai special, mai savuros. Am rumenit pesmetul in putin ulei de masline, iar dupa ce l-am luat de pe foc am adaugat prazul tocata si un praf de sare. Am amestecat putin, apoi am lasat pesmetul deoparte. O aroma fina de praz va cuprinde fiecare granula de paine uscata iar gustul e nemairomanit. Am asezat guliile fierbinti pe o farfurie presarandu-le deasupra pesmetul aromatizat. Au fost delicioase si cu siguranta voi repeta acest preparat exceptional de post. Pofta buna!*

## *Fel Principal*

*Graten de legume pe pat de cus cus la slow cooker Crock-Pot*



**PORȚII: 10**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** CulinaryRainbow

**Ingrediente:**

1 telina mica

1 morcov

1 pastarnac

1 ceapa rosie

100 g dobleac placintar

10 cm radacina de praz

1 legatura leurda

150 ml apa

2 linguri ulei de masline extra-virgin

sare roz

piper

**Mod de preparare:**

*Am spalat si am curatat toate legumele. Le-am taiat, apoi le-am pus impreuna cu apa in vasul ceramic al aparatului Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital. Le-am potrivit gustul cu sare si piper, am adaugat uleiul de masline si le-am lasat sa se coaca timp de 3 ore pe functia "low".*

*Daca doriti, spre final puteti sa presarati pesmet rumenit deasupra, insa eu am ales sa montez legumele pe pat de cus cus, astfel, pesmetul nu iti mai avea rostul. Sosul de verdeturi l-am pregatit in 5 minute.*

*Am mixat intr-un blender frunze de ridichi, leurda si spanac impreuna cu stock-ul lasat de legume si o lingura de amidon de porumb. Le-am pus 2-3 minute intr-o cratita pe foc si am amestecat continuu pana cand amidonul s-a gatit.*

*Am aranjat totul pe o farfurie imediat ce sosul a fost pregatit. Pofta buna!*



## Desert

### Budinca de mere cu aroma de migdale si scortisoara la slow cooker Crock-Pot

**PORTII: 8**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** merisor

#### Ingrediente:

700 g mere rase  
150 g zahar  
150 g faina  
100 g pesmet  
100 ml ulei de floarea soarelui  
200 ml apa minerala  
1 plic praf de copt  
un praf scortisoara  
1 lingurita esenta de migdale  
un praf sare  
nuci si zahar tos pentru decor

#### Mod de preparare:

Merele rase le amestecam mai intai cu zaharul, apoi cu uleiul si apa minerala.

Trebuie sa mentionez ca eu am avut mere rase la borcan, preparate de toamna. Adaugam treptat faina amestecata cu praful de copt si un praf de sare, esenta de migdale si scortisoara, iar la final completam cu pesmet, pana obtinem o compozitie mai groasa.

Ungem cu putin ulei peretii interioiri ai vasului ceramic al aparatului Crock-Pot si presaram zahar, apoi adaugam compozitia de budinca. Conectam aparatul la sursa de tensiune si setam modul de preparare Low, pentru 2 ore si 30 de minute.

Budinca se va coace incet, dar sigur, iar noi ne putem vedea de alte indeletniciri. Pentru o siguranta a coacerii uniforme, invartim vasul crock potului din cand in cand si eventual mai stergem capacul de aburii care se formeaza.

Eu am facut aceste artificii de doua ori de-a lungul timpului de preparare. Dupa expirarea timpului, deconectam aparatul de la sursa de tensiune si mai lasam budinca 15-20 de minute in vas, apoi o rasturnam pe platou si o decoram cu nuci sau migdale si zahar tos. Pot sa va spun ca a iesit o budinca de mere cu aroma de migdale si scortisoara foarte gustoasa, mai ales pentru ca a fost preparata incet si acoperita, iar aromele s-au pastrat foarte bine.

Sper sa va placă reteta mea de budinca de mere cu aroma de migdale si scortisoara si sa va fie de folos!

## Desert

*Orez cu lapte de cocos, capsuni si fistic la slow cooker Crock-Pot*



*PORTII: 4*

*SETARE DE GATIRE: LOW*

*Mod de preparare:*

*Pregatim aparatul Crock-Pot si il conectam la priza.*

*Autor: laura\_n*

*Ingrediente:*

*1 l lapte de cocos  
200 gr orez cu bob mare  
3 linguri zahar alb  
capsuni proaspete  
fistic crud*

*Spalam orezul, il adaugam peste lapte. Urmeaza sa punem 3 linguri de zahar, daca preferati mai dulce, suplimentati cantitatea de zahar. Acoperim cu capacul, selectam functia low si timpul de gatire 3 ore.*

*Dupa terminarea programului, aparatul aparatul de gatit Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital trece automat pe functia de pastrare la cald, ideală, mai ales ca nu am fost acasă cand a incheiat gatirea.*

*Scoatem in cateva forme, dam la rece. Ornam cu felii de capsuni proaspete si fistic tocat grosier.*

*Un deliciu! Iar combinatia de cocos, capsuni si fistic a fost una chiar fericita!*



## Desert

### *Negresa de post, cu ciocolata si fructe de padure la slow cooker Crock-Pot*

**PORTII: 10**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** laura\_n

#### **Ingrediente:**

##### **pentru negresa:**

*2 cani cu sirop de trandafiri (diluat ca pentru consum)*

*1 cana zahar brut*

*1/2 cana cu ulei de floarea soarelui*

*4 linguri cu cacao neagra un vrf. bicarbonat (stins cu zeama de lamaie)*

*1/2 plic praf de copt*

*3 cani cu faina alba rom*

##### **pentru glazura**

*200 gr ciocolata de post*

*2 linguri cacao neagra*

*4 linguri zahar brut*

*1 lingura ulei*

*fructe de padure*

#### **Mod de preparare:**

*Conectam aparatul Crock-Pot 4.7L la priza. Selectam functia high pentru 30 minute ca sa se incalzeasca vasul cat timp preparam compozitia.*

*Intr-un castron, amestecam in ordine, siropul de trandafiri, zaharul si uleiul. Adaugam cacaoa si romul. Urmeaza un vrf de cutit de bicarbonat, il stingem cu 2-3 picaturi de zeama de lamaie. Faina o amestecam cu praful de copt si o incorporam in compozitia lichida. Omogenizam, compozitia trebuie sa fie usor moale, dar nu lichida. In vasul aparaturii, asezam o hartie de copt, turnam compozitia de negresa, acoperim cu capac si selectam functia high, timp de preparare 2 ore.*

*De la Merisor, am aplicat urmatorul pont, sa sterg capacul de aburii formati, insa dupa ce prajitura a stat la copt 1,30 min.*

*Dupa terminarea programului, deconectam aparatul Crock-Pot, scoatem negresa si o lasam la temperat pe un gratar de bucatarie. Separat, punem pe foc intr-un vas, 2 linguri de cacao, zahar si o lingura ulei, lasam sa fierba un pic, adaugam ciocolata de post si lasam sa se topeasca, omogenizam.*

*Eu am decupat o portie rotunda din negresa, am glazurat-o cu ciocolata si am ornat-o cu fructe de padure.*

*Este o negresa cu blat umed, deloc inecacioasa si foarte delicioasa datorita si glazurii.*



## Desert

### Negresa de post cu lapte de cocos, visine si nuca la slow cooker Crock-Pot

**PORTII: 8**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** Rocii

#### Ingrediente:

400 ml lapte de cocos

150 gr zahar

60 ml ulei

12 linguri faina

2 linguri cacao

3 lingurite esenta de rom

1 lingurita rasa praf de copt

1 lingurita rasa bicarbonat

2-3 linguri zeama de lamaie

1/2 cana visine fara samburi

o mana miez de nuca

zahar pudra

#### Mod de preparare:

*Intai prajim usor nuca si o tocam grosier.*

*Laptele de cocos il zbatem foarte bine intainte sa il deschidem pentru ca este ceva mai grosut.*

*Intr-un bol punem laptele de cocos cu zaharul si le amestecam cu un tel.*

*Incorporam uleiul treptat.*

*Cernem faina, cacao, le adaugam peste compozitia lichida.*

*Praful de copt il amestecam cu bicarbonatul si zeama de lamaie, le turnam in bol.*

*La final incorporam esenta de rom si nuca tocata.*

*Ungem vasul aparatului Crock-Pot cu margarina, o tapetam cu hartie de copt.*

*Turnam compozitia, asezam usor visinele.*

*Punem capacul pe vas, il conectam la curent, setam modul Slow si un timp de 2 ore si 30 de minute.*

*Dupa acest timp, facem testul cu scobitoarea si daca este gata, deconectam aparatul. A fost suficient timpul de 2 ore si jumatate.*

*O scoatem din vas si o lasam sa se raceasca.*

*O pudram cu zahar si servim!*

*Pofta buna!*

## Desert

### Tort de mere umplute cu gem de gutui la slow cooker Crock-Pot



**PORTII:** 8

**SETARE DE GATIRE:** LOW

**Autor:** merisor

#### Ingrediente:

7 mere  
150 g zahar  
150 ml ulei  
400 ml lapte de cocos  
250 g faina  
100 g nuca de cocos  
2 lingurite esenta de vanilie  
coaja si zeama de la o lamaie  
1 plic praf de copt  
1 varf cutit bicarbonat de sodiu  
un praf sare  
400 g gem de gutui  
rahat multicolor

#### Mod de preparare:

*Decojim merele, le scoatem cu grija cotoarele si le asezam in vasul aparaturii Crock-Pot, tapetat cu hartie de copt.*

*In interiorul merelor, punem mai intai cate 2-3 bucati de rahat, asa incat sa cream un dop, apoi punem cate o lingurita cu gem de gutui si din nou 2-3 bucatele de rahat, pentru a acoperi gemul.*

*Stropim merele cu zeama de lamaie si presaram scortisoara peste ele. Pentru aluat, frecam zaharul cu uleiul pana la diluare, adaugam laptele de cocos, apoi nuca de cocos, esenta si coaja rasa de lamaie, bicarbonatul stins in putina zeama de lamaie si la final, faina cernuta impreuna cu praful de copt. Urmam sa obtinem un aluat ceva mai gros decat cel de chec. Rasturnam aluatul peste merele din vas si trantim vasul usor pe masa, de 2-3 ori, pentru ca aluatul sa se dispuna uniform si printre mere. Punem vasul in aparat, il acoperim cu capacul din dotare, conectam aparaturul Crock-Pot 4,7 L Digital la sursa de curent si setam modul Low, pentru 2 ore si 30 de minute. Pe parcurs, mai schimbam pozitia vasului in aparat, sa fim siguri ca tortul se va coace uniform si stergem capacul de aburii care se formeaza. Daca preparatul nu se rumeneste suficient la suprafata, se poate prelungi timpul de preparare cu 30 de minute.*

*Eu am prelungit timpul cu 30 de minute, dar am schimbat si modul de preparare pe High. Dupa expirarea timpului mai lasam tortul in vas sa se tempereze usor, apoi il rasturnam pe platou si il ornam cu gem de gutui si nuca de cocos. Pot sa va spun ca a iesit un tort foarte bun si grozav de aromat. Sper sa va fie de folos reteta mea de tort de mere umplute cu gem de gutui!*

## Desert

### *Placinta cu dobleac, mere, morcovi si migdale la slow cooker Crock-Pot*



**PORTII: 8**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Panacris

#### **Ingrediente:**

*Foi de placinta 1 pachet,  
Dovleac ras pentru placinta  
cca. 300 g,  
Mere rase cca. 200 g,  
Morcov ras cca. 100 g,  
Zahar tos cca. 100 g,  
Zahar vanilat 1 plic,  
Coaja de la 1 lamaie,  
Scortisoara pudra 1 lingurita,  
Fulgi de migdale cca. 50 g,  
Ulei de palmier pentru uns  
foile*

#### **Mod de preparare:**

*Dovleacul, morcovul si merele rase se pun intr-un vas, cu fundul dublu, la calit impreuna cu adauga zaharul, zaharul vanilinat, scortisoara, coaja de lamaie, lasandu-se la fierb cca. 15 minute la foc mic.*

*Intre timp se ung cate trei foi de placinta cu ulei, se pune umplutura de morcov, mere si dobleac, se ruleaza, se obtin 4 rulori, care se ung cu ulei si se aseaza in vasul aparatului Crock-Pot tapetat cu foaie de pergament.*

*Aparatul Crock-Pot 4,7 L Digital se seteaza la programul High, pentru 60 de minute. Placinta coapta se pudreaza cu zahar praf si se serveste calda sau rece, in functie de preferinta fiecaruia.*

*Spor si pofta buna.*



## Desert

*Rulou de post cu nuca, stafide si coaja de portocala confiata la Crock-Pot*

**PORȚII: 10**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** Rocii

**Ingrediente:**

**Pentru aluat:**

250 gr faina  
160 ml apa minerala  
3 linguri zahar  
3,5 gr drojdie uscata  
coaja rasa de lamaie  
un praf de sare  
2 lingurite esenta de vanilie  
3 linguri ulei

**Pentru umplutura:**

120 gr nuca macinata  
1 lingura cacao  
1 linguri zahar  
2 linguri dulceata de visine  
2 linguri stafide  
1 lingura coaja de portocala

**Mod de preparare:**

**Aluatul:**

Cernem faina intr-un bol, punem sarea, zaharul, drojdia si amestecam cu o lingura.

Incorporam coaja rasa de lamaie, vanilia, apoi apa minerala calduta, treptat.

Framantam bine, pana obtinem un aluat omogen si elastic.

La final punem uleiul, mai framantam 2-3 minute.

Acoperim aluatul, il lasam o ora la dospit, intr-un loc ferit de curent.

**Umplutura:**

Stafidele le punem intr-o cana cu apa calda si putin rom pentru 10 minute, apoi le scurgem bine.

Intr-un bol amestecam nuca cu zaharul si cacaoa.

Adaugam stafidele, dulceata de visine, coaja de portocala confiata si esenta de rom.

La final, punem putin lapte de soia caldut, cat sa obtinem o consistenta cremoasa a umpluturei.

Aluatul dospit, il rasturnam pe masa de lucru, pe care presaram putina faina inainte.

Intindem cu sucitorul o foaie dreptunghiulara si subtire.

Punem umplutura, o intindem cu o paleta pe toata suprafata aluatului.

Incepem si rulam dintr-un capat, apoi il rasucim dandu-i forma de melc. In vasul aparatului Crock-Pot punem hartie de copt si asezam ruloul.

## Desert

*Rulou de post cu nuca, stafide si coaja de portocala confiata la Crock-Pot (cont.)*



**PORTII: 10**

**SETARE DE GATIRE: HIGH**

**Autor:** Rocsu

**Ingrediente:**

confiata

4-5 linguri lapte de soia

cald

2 lingurite esenta de rom

Pentru sirop:

2 linguri zahar

4-5 linguri apa

in plus, zahar pudra

**Mod de preparare:**

*Il acoperim cu capac, il conectam la curent.*

*Setam aparatul Crock-Pot slow cooker 4,7 L Digital pe modul Low si un timp de 2 ore, apoi setam modul Hight si un timp de 30 de minute.*

*Cand este gata deconectam aparatul de la curent.*

*Intr-o cratita, punem apa cu cele 2 linguri de zahar, le transferam pe foc pana se topeste zaharul.*

*Cu acest sirop ungem ruloul cald si il tinem acoperit pana se raceste.*

*Cand este rece, il pudram cu zahar si servim!*

*Pentru cei care vor sa il faca intr-un cuptor normal:*

*Asezati ruloul intr-o tavata rotunda tapetata cu hartie de copt. Il lasati sa dospeasca 15 minute, apoi il introduceti in cuptorul incins, la o temperatura potrivita.*

*Cand prinde o crusta rumena deasupra, il scoateti din cuptor si il ungeti bine cu sirop.*

*Il acoperiti cu un prosop gros, il lasati sa se raceasca si il pudrati cu zahar.*

*Pofta buna!*

## Desert

### *Negresa cu kiwi si dulceata de agrise la slow cooker Crock-Pot*



**PORTII: 12**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** Panacris

#### **Ingrediente:**

Dulceata de agrise 200 ml,  
Zahar tos 200 g,  
Ulei de floarea soarelui 100 ml,  
Apa minerala 200 ml,  
Faina alba de grau 300 g  
Sare de mare ½ lingurita,  
Praf de copt 1 plic,  
Zahar vanilinat 1 plic,  
Pudra de cacao 3 linguri,  
Fructe de kiwi 5 bucati

#### **Mod de preparare:**

*Intr-un vas incapator se pun: zaharul, zaharul vaniliat, apa minerala, dulceata de agrise, uleiul, praful de copt, faina si pudra de cacao, se amesteca usor pana se inglobeaza toate ingredientele. Intre timp se pregateste aparatul minunat de gatit Crock-Pot, se conecteaza la sursa de curent, se pune hartie de copt in vas, se toarna aluatul obtinut, se uniformizeaza. Fructele de kiwi curatare de coaja, se taie in sferturi si se aseaza in aluat.*

*Se programeaza aparatul la de gatit Crock-Pot slow cooker Digital 4,7 L la meniul "LOW" pentru 3.50 ore. Dupa cca. 2 ore roteste vasul, cum ne spune draga GabyD, la 180 grade ca sa se coaca uniform prajitura si se sterge capacul vasului de condensul obtinut.*

*Dupa ce trece testul scobitorii, negresa se scoate din vas, se lasa sa se raceasca apoi se portioneaza ;)* Spor, rabdare si pofta buna.



## Desert

### *Chec umed cu nuci si alune la slow cooker Crock-Pot*

**PORTII: 8**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** CulinaryRainbow

#### **Ingrediente:**

125 g zahar brun  
125 g apa minerala  
125 g ulei de floarea soarelui  
sare  
175 g dulceata  
175 g faina  
30 g cacao  
praf de copt  
150 g nuci si alune

#### **Mod de preparare:**

*Este un chec simplu, care nu necesita migala, nici macar pram mult efort. Ingredientele se pot incorpora impreuna, insa eu am ales sa le adaug pe rand din pura obisnuinta.*

*Am pus ingredientele lichide in vasul robotului de bucatarie, apoi zagarul si am mixat. Am adaugat praful de copt, apoi faina si am mixat din nou.*

*In compositia obtinuta am adaugat nucile si alunele prajite, iar apoi cacaoa. Am mixat pana cand cacaoa s-a incorporat complet.*

*Am tapetat vasul ceramic al aparatului Crock-Pot 4,7 L Digital cu hartie de copt, apoi am turnat compositia pentru chec in acesta.*

*Am setat functia "low" si am copt checul timp de 4 ore si jumatate. Dupa ce s-a racit l-am glazurat usor cu o glazura de portocale "la rece".*

*Pofta buna!*



## Desert

### Pernite cu piersici la slow cooker Crock-Pot

**PORTII: 9**

**SETARE DE GATIRE: LOW**

**Autor:** CulinaryRainbow

#### Ingrediente:

200 g faina alba tip 000  
20 g drojdie proaspata  
100 ml apa calduta  
30 g zahar brun  
1 lingura ulei de floarea soarelui  
sare roz  
piersici din conserva

#### Mod de preparare:

*Am dizolvat drojdia in apa calduta. Am adaugat zaharul, uleiul iar mai apoi am cernut peste acestea faina si sarea.*

*Am framantat un aluat elastic pe care l-am lasat sa dospeasca aproximativ 30 de minute.*

*Dupa ce a crescut, am intins o "patura" de cca. 4-5 mm inaltime si am decupat cercuri.*

*Piersicile le-am strecurat bine de sucul din compot. Nu l-am aruncat pentru ca am avut nevoie de el mai tarziu.*

*Am asezat felii grosute de piersici pe jumata din fiecare bucată de aluat, apoi am acoperit fructele cu cealalta jumată. Le-am asezat in vasul ceramic al aparatului Crock-Pot, pe care l-al tapetat cu hartie de copt in prealabil.*

*Aici am avut nevoie de sucul din compot pentru a unge pernите. In locul untilui sau al oului, sucul din compot e ideal cand vine vorba de preparate de post. Am presarat si putin zahar brun pe fiecare pernita si le-am lasat sa mai dospeasca 15 minute.*

*Am setat functia "low" pentru o ora si am copt pernите. In urmatoarea ora am setat functia high pentru a le rumeni usor. Sunt tare bune. Pot fi o gustare placuta chiar si pentru copii.*

*Pofta buna!*

# CROCK-POT®

•THE ORIGINAL SLOW COOKER•

**Crock Pot**  
2,4L BLACK



**Crock Pot**  
3,5 L, INOX



**Crock Pot**  
4,7L DIGITAL



5  
*ani*  
**GARANTIE**  
toate produsele

**Crock Pot**  
6L SAUTÉ



**BRAND**  
*lider*  
*de piata*  
*In USA*

**Crock Pot**  
5,7L DIGITAL



**Crock Pot**  
3,5L RED



[www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

/Crock-Pot Slow Cooker



**CROCK•POT**  
•THE ORIGINAL SLOW COOKER•

Descopera si alte retete  
[www.crockpot-romania.ro](http://www.crockpot-romania.ro)

