



**Täisajaga, poole ajaga,
söögiajaks valmis.**

Seadme Fast Slow Pro™ teaduslik seletus ja retseptid



Aja
jooksul
hõrguks.



Survega
saab
maitavam.

Kuidas teada, milline on õige
SURVE,
TEMPERATUUR
JA VALMISTUSAEG
erinevate toitude korral?



Puljongid ja supid

Köögiviljapuljong
Kanapuljong
Veiselihapuljong
Mereannipuljong
Pho Ga
Koorene tomatisupp
Kartuli-porrusupp

Teraviljaroad

Milano risoto
Seene-peekonirisoto
Kõrvitsarisoto salvei ja kitsejuustuga
Köögivilja biryani
Datli-õunapuder
Pruun kookosriis



Oad köögiviljadega

Grillitud küpsetatud oad
Lõunaosariikide stiilis lehtkapsas
Lehtkapsa-valge oa supp
Peedi-kinoasalat
Hummus
Ratatouille
Artišokid kolmel viisil
Täidetud artišokid
Marineeritud artišokid
Artišoki-spinati dipikaste
Kartulipüree
Terved kartulid
Kartuliklimbid



Liha, linnuliha

Sealiha Bolognese Pancetta singi ja salveiga
Tšilli veiseliha ja ubadega
Veiseliha-Guinnessi pirukad
Lambakoodi karri
Lühikeste ribide takod
Sealiha-tomatitšilli
Terve kana sidruni ja ürtidega
Rebitud sealiha Carolina stiilis
Traditsiooniline pajaroog
Kana adobo
Chermoula kana ja roheliste oliividega tajine-pajaroog
Provancali veiselihahautis



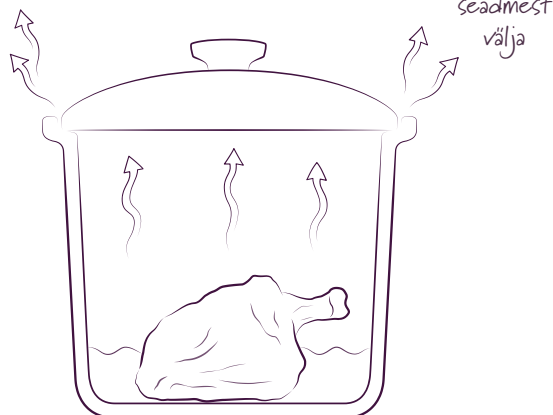
Magustoidud

Šokolaadivormid koorega
Sarvesaia, viigimarja ja ricotta-leivapuding
Mini veriapelsini-juustukoogid



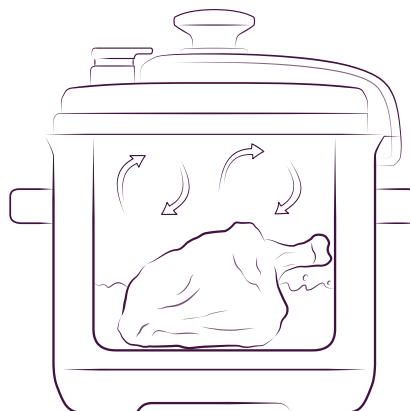
Survega saab maitavam.

Valmistustemperatuurid ei ületa kunagi 100 °C



Avatud "niiske" valmistuskeskkond

Aur jääb seadmesse "lõksu" ja tekitab surve, mis võimaldab temperatuuril tõusta üle 100 °C



Suletud "niiske" valmistuskeskkond

Vintske lihahükkide (nagu koodid ja õlatükid) eripärad võivad küpsetamisel sageli märkamata jääda. Nendes tükides on palju sidekudet ning kui see küpsetamise ajal korralikult ei pehmene, jääb liha sitke.

"Kuivad" valmistusviisid (nagu grillimine ja küpsetamine) võivad muuta nende toiduainete pealispinna kuivaks, enne kui liha seest pehmeks küpseb. Teisalt on "niisked" valmistusviisid (nagu hautamine) tulemuslikud just kogu toidu kuumutamisel ilma selle pealispinda kõrvetamata või kahjustamata.

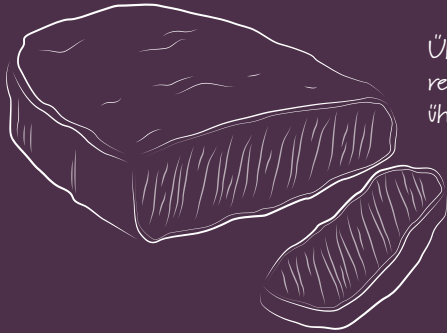
Väga niiskes keskkonnas toiduvalmistamise probleem on see, et selleks kulub palju aega. See on nii seetõttu, et valmistustemperatuur on piiratud vee keemispunktiga, nii et merepinna tasandil ei saa keedetava või aurutatava toidu temperatuur kunagi ületada 100 °C.

Survega valmistamine on unikaalne valmistusviis, mis võimaldab kasutada keemistemperatuurist kõrgemat temperatuuri. Survekeedupotid loovad täielikult suletud keskkonna, milles toit valmib auru mõjul. Kogunev aur loob surve, võimaldades temperatuuril tõusta üle 100 °C.

Nõuanne:

Survekeedupotis olevast kõrgemast temperatuurist tulenevalt võib toidu valmistusaeg olla tavalisest kahe kolmandiku võrra lühem. Oma lemmikretseptide kohandamisel survekeedupotis valmistamisele kasutage valmistusaja valimiseks survega toiduvalmistamise menüüd.

Aja jooksul hõrguks.



Ühtlane tekstuur
reageerib küpsetamisele
ühtemoodi

Tailiha valmistamine kõrgematel temperatuuridel on eriti tulemuslik

Liha korralikuks valmimiseks tuleb seda küpsetada piisavalt kaua, nii et liha jääb pehme ja hõrk, kuid samas mahlane. See võib olla tõeline väljakutse, sest liha kaotab küpsetamise ajal väga kiiresti vedelikku. Poolküpse lihatüki küpsetamise korral peab selle sisetemperatuur olema 65 °C, kuid juba 40 °C juures hakkavad lihavalgud kokku tõmbuma ja vedelik lihast eralduma. 70 °C juures on kogu vedelik lihast kadunud, nii et liha tõmbub kokku ja muutub venivaks.

Erinevaid lihatükke tuleb neis temperatuurivahemikes töödelda erinevalt ning kui olete teadlik, millise struktuuriga liha on, saate valida parima valmistusviisi.

Õrnad või tailihatükid (nagu filee ja rinnatükid) vajavad tavaliselt kõige vähem tööd. Tailihas on vähe sidekudet, mistõttu selle struktuur on enamasti ühtlane. Ühtlane tähendab, et tavaliselt reageerib liha küpsetamisele ühtemoodi, nii et seda saab küpsetada kiiresti ja oluliselt kõrgematel temperatuuridel.



Kui sidekude ei lagune,
jäab liha vintske
ja veniv

Vintskeid lihatükke on soovitatav valmistada aeglaselt

Vintskeid lihatükid (nagu koodid ja õlatükid) vajavad tavaliselt kõige enam tööd. Need tükid ei sisalda mitte ainult tailiha, vaid ka sidekudet, mis võib jääda sitke ja veniv, kui see valmistamise ajal korralikult ei lagune.

Sidekude peamine koostisosa on kollageen, mis moodustab lagunemisel rikkaliku vedeliku - želatiini. Kõige tulemuslikum viis kollageeni lõhustamiseks on kuumutada seda väga aeglaselt temperatuuridel üle 70 °C. Kui tailihatükkide sellisel viisil kuumutamisel jäävad need väga kuivad, siis sitkemate tükkide rasv ja želatiin lõhustuvad, andes tulemuseks hõrguma ja mahlasema liha.

Nõuanne:

Suletud survega keskkond või aeglane valmistamine tähendab, et toiduvalmistamise ajal ei eraldu üldse auru. Pärast liha valmistamist survega või aeglasel viisil kasutage funktsiooni Reduce (vähendamise), et saada praevedelikust rikkalik ja maitsev kaste.





Köögiviljapuljong

🕒 Valmistusaeg: 5 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 15 min / Natural

👉 SLOW COOK: 4-6 tundi HI, 6-8 tundi LO

🍴 2,5 liitrit

2 suurt sibulat, kooritud, poolitatud
4 sellerivart, lõigatud 2,5 cm tükkideks
2 suurt porgandit, lõigatud 2,5 cm tükkideks
200 g väikseid seeni, poolitatud
1 küüslauk, ristipidi poolitatud
1 tl terveid musti piprateri
1 loorberileht
2 värsket tüümianivart
6 murulauguvart
2,5 l külma vett

1. Pange kõik koostisosad anumasse.
2. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK STOCK (puljongi aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 15 minuti peale.
3. Kui valmistamine on lõppenud, laske puljongil jahtuda ning kurnake see seejärel läbi peene sõela. Kasutage kohe või pange külmikusse ja kasutage järgmisel päeval. Võite ka sügavkülmutada väikestes õhukindlates anumates. Niimoodi säilib puljong 1 kuu.

Veiselihapuljong

🕒 Valmistusaeg: 25 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Natural

👉 SLOW COOK: 4-6 tundi HI, 6-8 tundi LO

🍴 2,5 liitrit

2 spl oliiviõli
1,5 kg veiselihakonte
2 spl tomatipastat
1 suur sibul, kooritud, sektoriteks lõigatud
1 porgand, jämedalt hakitud
1 sellerivars, jämedalt hakitud
2 küüslauguküünt, kooritud
10 musta piprakauna
1 loorberileht
2 värsket tüümianivart
2,5 l külma vett

1. Valige SEAR (pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. Seejärel kuumutage konte kõikidelt külgedelt, 3-4 minutit ühelt küljelt. Asetage pruunistatud kondid kandikule.
2. Lisage tomatipasta, sibul, porgandid ja seller ning segage. Pruunistage 5-7 minutit.
3. Pange kondid koos vedelikuga valmistusanumasse tagasi. Lisage ülejäänud koostisained.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK STOCK (puljongi aeglane valmistamine).
5. Kui valmistamine on lõppenud, laske puljongil jahtuda ning kurnake see seejärel läbi peene sõela. Pange üleöö külmikusse, nii et rasv tõuseb pinnale ja tahkub. Eemaldage hangunud rasvakiht ja visake see ära. Kasutage kohe või sügavkülmutage väikestes õhukindlates anumates kuni 1 kuuks.

Kanapuljong

🕒 Valmistusaeg: 5 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Natural

👉 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 4-6 tundi LO

🍴 2,5 liitrit

1,5 kg kanakonte ja/või -tükke
1 suur sibul, kooritud, sektoriteks lõigatud
2 porgandit, jämedalt hakitud
2 sellerivart, jämedalt hakitud
2 küüslauguküünt, kooritud
10 musta piprakauna
1 loorberileht
2 värsket tüümianivart
5 murulauguvart
2,5 l külma vett

1. Pange kõik koostisosad anumasse.
2. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK STOCK (puljongi aeglane valmistamine).
3. Kui valmistamine on lõppenud, laske puljongil jahtuda ning kurnake see seejärel läbi peene sõela. Pange üleöö külmikusse, nii et rasv tõuseb pinnale ja tahkub. Eemaldage hangunud rasvakiht ja visake see ära. Kasutage kohe või sügavkülmutage väikestes õhukindlates anumates kuni 1 kuuks.

Mereannipuljong

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 10 min / Natural

👉 SLOW COOK: 1-3 tundi HI, 2-4 tundi LO

🍴 2,5 liitrit

1 spl oliiviõli
900 g kalapeasid / -konte, krevette jms, loputatud
¼ tassi (50 g) aedtilli varsi, hakitud (soovi korral)
1 väike porrulauk, valge ja roheline osa, pestud ja hakitud
2 värsket tüümianivart
4 murulauguvart
¼ klaasi valget veini
2,5 l külma vett

1. Valige SEAR (pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. Lisage kondid ja kuumutage 2-4 minutit, kuni kondid on läbipaistmatud, kuid mitte pruunid. Lisage ülejäänud koostisosad.
2. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK STOCK (puljongi aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
3. Kui valmistamine on lõppenud, laske puljongil jahtuda ning kurnake see seejärel läbi peene sõela. Pange üleöö külmikusse, nii et rasv tõuseb pinnale ja tahkub. Eemaldage hangunud rasvakiht ja visake see ära. Kasutage kohe või sügavkülmutage väikestes õhukindlates anumates kuni 1 kuuks.

Pho Ga (Vietnami kana-nuudlisupp)

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👨‍🍳 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 15 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 4-6 tundi LO

👥 4 inimesele

2 spl taimeõli
2 keskmist kollast sibulat, poolitatud
5 cm tükk ingverit, viilutatud
1 väike punt koriandrit
3 tähtaniisikauna
1 kaneelipulk
4 küüslauguküünt
1 tl aedtilliseemneid
1 tl koriandriseemneid
¼ tassi (60 ml) kalakastet
1 tl toorsuhkrut
2 l väikese naatriumisaldusega kanapuljongit
1 kg kanakoibi
Serveerimiseks
4 portsjonit ettevalmistatud pho-nuudleid
1 väike valge sibul, peenelt viilutatud
2 rohelist sibulat, õhukeselt viilutatud
Soovitatud garneeringud
2 tassi ürdisegu (koriander, basiilik, piparmünt)
2 tassi rooskapsast
Õhukeselt viilutatud Tai tšillit (võib asendada Serrano piprakauntega)
Laimiviile
Hoisini kastet, sriracha kastet

1. Valige SEAR (pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage taimset õli, kuni see hakkab värelema. Lisage sibulad ja ingver, lõikepool allapoole. Pruunistage 5 minutit.
2. Lisage koriander, tähtaniis, kaneel, murulaug, apteegitilliseemned, koriandriseemned, kalakaste, suhkur ja kanapuljong ja segage. Lisage kanakoivad.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK SOUP (supi aeglane valmistamine).
4. Kui supp on valmis, tõstke kanakoivad taldrikule. Kurnake puljongit läbi peene sõela ja visake tahked osakesed ära. Riisuge puljongilt vaht. Maitsestage kalakastme ja suhkruga.
5. Asetage ettevalmistatud nuudlid kaussidesse ning pange nende peale kanakoivad, sibulad ja rohelised sibulad. Valage peale kuum puljong ja kaunistage soovitud kaunistustega.



Koorene tomatisupp

🕒 Valmistusaeg: 5 min

👤 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 4-6 tundi LO

👤 6-8 inimesele

2 spl (60 g magedat võid)
1 suur sibul, hakitud
½ porgandit, hakitud
1 küüslauguküüs, purustatud
1,4 kg tomateid, kooritud, jämedalt hakitud
2 tl kosher-soola
1/2 tl värskelt jahvatatud musta pipart
1 värske tüümianivars
½ tassi kanapuljongit või vett
¼ tassi hakitud värsket basiilikut, lisaks veidi kaunistamiseks
¼ tassi koort või piima

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage või, kuni see hakkab vahutama. Lisage sibul ja porgand. Pruunistage suurel kuumusel, kuni sibul ja porgand on pehmed (umbes 5 minutit). Lisage küüslauk ja kuumutage 1 minut.
2. Lisage tomatid, sool, pipar, tüümianivars ja puljong või vesi. Segage ühtlaseks.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK SOUP (supi aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
4. Kui supp on valmis, eemaldage tüümianivars ja visake see ära. Lisage hakitud basiilik ja segage suppi, kuni see on ühtlane. Segage hulka koort või piim ning maitsestage.
5. Serveerige kohe, lisades kaunistuseks õhukeseks viilutatud basiiliku.

Kartuli-porrusupp

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 4-6 tundi LO

👤 4 inimesele

2 spl (30 g magedat võid)
4 keskmist porrulauku, ainult valge ja roheline osa, pestud ja hakitud
1 väike sellerivars, hakitud
1 kg kartuleid, kooritud ja lõigatud 2,5 cm tükkideks
½ loorberilehte
1 värske tüümianivars
1 l vett
2 tl soola
½ tassi (120 ml) paksu kreemi
Värskelt jahvatatud musta pipart
Kaunistamiseks marineeritud murulauku

1. Valige SAUTÉ, MED (keskmisel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage anum. Kuumutage või, kuni see hakkab vahutama. Lisage porrulauk ja seller. Kuumutage 5-7 minutit kuni pehmenemiseni (ärge pruunistage).
2. Lisage ülejäänud koostisained (v.a koort) ja segage.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK SOUP (supi aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
4. Kui supp on valmis, eemaldage loorberileht ja tüümian ning segage supp ühtlaseks. Segage hulka koort ning maitsestage soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga.
5. Asetage peale marineeritud murulaukud ja serveerige kohe.







Milano risoto

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

👥 4-6 inimesele

1 spl oliiviõli
4 spl (50 g magedat võid), kuubikuteks jagatud
1 keskmine šalottsibul, peeneks hakitud
2 küüslauguküünt, marineeritud
2 tassi (400 g) Arborio riisi
½ tassi (120 ml) kuiva valget veini
4 tassi (1 l) kanapuljongit
1 tass (240 ml) vett
½ tl safranit
½ tassi (50 g) peenelt riivitud Parmesani, lisaks veidi kaunistamiseks
Maitsestamiseks soola ja pipart

1. Valige SAUTÉ, MED (keskmisel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage anum. Lisage oliiviõli, 2 spl võid ja šalottsibul ning kuumutage kuni pehmenemiseni (3-5 minutit).
2. Laske puljong ja vesi kastrulis keema.
3. Lisage küüslauk ja riis ning keetke pidevalt segades 2-3 minutit. Segage hulka vein ja keetke, kuni kogus on vähenenud poole võrra. Segage hulka 3 tassi (720 ml) kuuma puljongisegu, 1 tl soola ja safran.
4. Valige PRESSURE COOK RISOTTO (risoto valmistamine survega).
5. Kui risoto on valmis, jätke ülejäänud puljongisegu keema. Segage hulka 1 tass (240 ml) kuuma vedelikku, Parmesani ja 2 tl võid. Reguleerige konsistentsi vajadusel täiendava puljongiseguga. Maitsestage soola ja pipraga ning serveerige kohe, puistates peale Parmesani.

16

Seene-peekonirisoto

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

👥 4-6 inimesele

1 spl oliiviõli
6 viilu (150 g) peekonit, hakitud
1 keskmine šalottsibul, peeneks hakitud
227 g väikseid seeni, viilutatud
1 spl värsked tüümianilehti
2 küüslauguküünt, marineeritud
2 tassi (400 g) Arborio riisi
½ tassi (120 ml) kuiva valget veini
4 tassi (1 l) kanapuljongit
1 tass (240 ml) vett
½ tassi (50 g) peenelt riivitud Parmesani, lisaks veidi kaunistamiseks
2 spl (25g magedat võid), kuubikuteks jagatud
Maitsestamiseks soola ja pipart

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage anum. Lisage õli ja peekon ning kuumutage 2-3 minutit. Lisage šalottsibul, seened ja pooled tüümianilehtedest. Pruunistage pehmeks (umbes 5 minutit).
2. Järgige Milano risoto retsepti, alustades 2. sammust.
3. Serveerimisel puistake peale Parmesani ja ülejäänud tüümianilehed.

Kõrvitsarisoto salvei ja kitsejuustuga

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

👥 4-6 inimesele

1 kg kõrvitsat, kooritud, puhastatud, lõigatud 2 cm kuubikuteks
1 spl oliiviõli
4 spl (50 g magedat võid), kuubikuteks jagatud
1 keskmine šalottsibul, peeneks hakitud
2 küüslauguküünt, marineeritud
2 tassi (400 g) Arborio riisi
½ tassi (120 ml) kuiva valget veini
4 tassi (1 l) kanapuljongit
1 tass (240 ml) vett
2 värsket salveivart
½ tassi (50 g) peenelt hakitud Pecorino juustu
150 g pakk värsket kitsejuustu
Kaunistamiseks praetud salveilehti
Maitsestamiseks soola ja pipart

1. Eelsoojendage ahi 204 °C peale.
2. Segage kõrvits oliiviõliga ning maitsestage soola ja pipraga. Pange kõrvits pargamenditud paberiga vooderdatud küpsetusplaadile ja küpsetage 15-20 minutit. Võtke välja ja hoidke soojas.
3. Järgige Milano risoto retsepti, asendades safrani salveilehtede ja Parmesani Pecorino juustuga. Segage hulka pool röstitud kõrvitsast ning maitsestage soola ja pipraga.
4. Serveerimiseks tõstke risoto lusikaga serveerimisanumasse ning asetage selle peale ülejäänud röstitud kõrvits, murendatud kitsejuust ning praetud salveilehed.





Köögivilja biryani

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 5 min / Auto Pulse

👥 6 inimesele

4 spl gheed või taimset õli
1 punane sibul, kuubikuteks lõigatud
2,5 cm jupp ingverit, kooritud, riivitud
2 küüslauguküünt, purustatud
½ kabatšokki, lõigatud 1 cm kuubikuteks
227 g lillkapsaõisikuid
115 g aedube, lõigatud 2,5 cm tükkideks
1 tass (130 g) sügavkülmutatud herneid
2 tl jahvatatud koriandrit
2 tl köömneseemneid
1 tl kurkumit
¼ tl Cayenne´i pipart
2 tl grand masalat
½ tassi (135 g) tomatikastet
1 tass (240 ml) köögiviljapuljongit
1 tass (240 ml) Kreeka jogurtit
2 tl kosher-soola
1½ tassi (300 g) basmati riisi, pestud, nõrutatud
2 pundi värskeid karrilehti (soovi korral)
Serveerimiseks Kreeka jogurtit

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Lisage 2 spl gheed ja pruunistage sibulat 5 minutit või kuni see on kuldne ja pehme. Lisage ingver ja küüslauk ning pruunistage veel 1-2 minutit.
2. Lisage suvikõrvits ja pruunistage 5 minutit.
3. Lisage ülejäänud köögiviljad, võrtsid, tomatikaste ja köögiviljapuljong ning segage hästi. Laske keema ning vähendage kuumust MED (keskmine) või LO (madal) peale.
4. Segage ettevaatlikult hulka jogurt ja 2 tl soola. Võtke pool köögiviljasegust anumast välja ja pange kõrvale.
5. Puistake pool riisist köögiviljadele, nii et riis kataks köögiviljad üleni. Seejärel pange ülejäänud riis köögiviljadele puistatud riisi peale.
6. Valige PRESSURE COOK RICE (riisi valmistamine survega).
7. Kui riis on valmis, laske sel 5 minutit seista, enne kui kaane avate. Ajage riis ettevaatlikult kohevile, et lisada köögiviljad.
8. Sulatage ülejäänud ghee praepannil, kuni see on kuum ja hakkab eraldama suitsu. Lisage karrilehed ja praadige neid korrale. Seejärel pange riis karrilehtede peale. Serveerimisel lisage Kreeka jogurtit.

Kaerapuder datlite, õunte ja kookosmüsli kattega

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 SLOW COOK: 2-4 tundi LO

👥 4-6 inimesele

Müsli

1 tassi (120 g) pekaanipähkleid või sarapuupähkleid, jämedalt hakitud
½ tassi (80 g) mandleid, jämedalt hakitud
½ tassi (40 g) peenestatud, magustamata kookost
¼ tassi (35 g) kõrvitsaseemneid
¼ tassi (35 g) päevalilleseemneid
1 spl chiasemneid
½ tassi (80 ml) vahtrasiirupit
2 spl kookosõli
1 vanillikaun, pooleks lõigatud ja seemned välja võetud
Kaerahelbepuder
1½ tassi (200 g) kaerahelbeid
3 tassi (720 ml) vett
6 datlit, kivid eemaldatud, hakitud
1 õun, kooritud, hakitud
¼ tl kosher-soola
¼ tassi (30 g) pruuni suhkrut
Näpuotsatäis kaneeli
Serveerimiseks piima

1. Eelsoojendage ahi 149 °C. Katke ahjuplaat küpsetuspaberiga.
2. Segage kausis pähklid, kookos, kõrvitsa-, päevalille- ja chiasemned.
3. Kuumutage vahtrasiirup, kookosõli ja vanillikaun väikeses kastrulis väikesel kuumusel. Valage peale segatud müsli koostisosad ja segage kõik ühtlaseks seguks.
4. Laotage ühtlaselt küpsetusplaadile ja küpsetage 20-30 minutit, segades 1-2 korda. Müsli peab jääma kuiv ja röstitud. Võtke ahjust ja pange kõrvale.
5. Segage eemaldatavas valmistusanumas kokku kaerahelbepudru koostisosad.
6. Valige SLOW COOK CUSTOM (kohandatud aeglane valmistamine), kuumusaste LO (madal), 2-4 tundi.
7. Kui valmistamine on lõppenud, segage hulka piim ja serveerige kohe müsliiga kaetuna.

Pruun kookosriis

🕒 Valmistusaeg: 5 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 20 min / Auto Pulse

👥 6-8 inimesele

2 tassi pruuni riisi
400 ml magustamata kookospiima
1½ tassi (360 ml) vett
1 tl kosher-soola
2,5 cm tükk kooritud värsket ingverit, vedelik välja tambitud

1. Loputage riisi sõelal 30 sekundit külma voolava vee all. Pange riis koos kookospiima, vee ja soolaga anumasse. Segage ühtlaseks ja pange ingver anuma põhja, nii et see on riisiga kaetud.
2. Valige PRESSURE COOK RICE (riisi survega valmistamine) ja reguleerige valmistusaeg 20 minuti peale.
3. Kui riis on valmis, laske sel 5 minutit seista, enne kui kaane avate. Enne serveerimist ajage riis ettevaatlikult kohevaks.

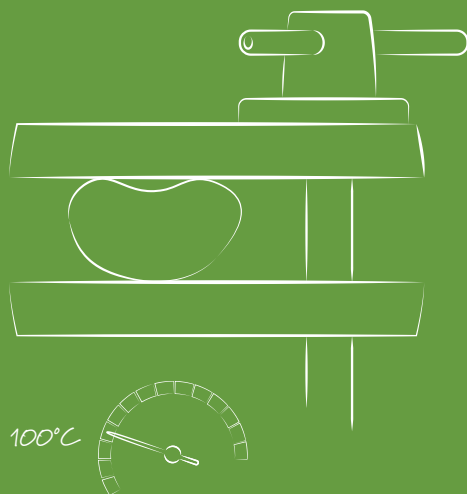
Nõuanne: kaunistage röstitud magustamata kookoshelvestega.



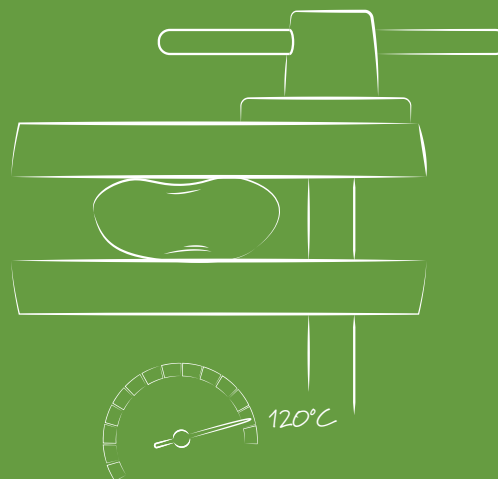


Oad
köögi-
viljadega

Vintskest hõrguks poole kiiremini.



Ilma surveta ei saa köögivilju ega ube valmistada temperatuuril üle 100 °C



Suure survega valmistamise korral tõuseb temperatuur üle 100 °C ja viljad küpsevad kiiremini pehmeks

Osa meie kõige mitmekülgsemast ja levinumast toidust on taimse päritoluga. Mugul- ja juurviljad ning oad on väga mitmekülgsete kasutusvõimalustega, kuid erinevalt lihast on neil tugevad rakuseinad, mis tuleb hõrkude tulemuste saamiseks lagundada.

Iga rakk on oma naabri külge seotud molekulaarse kleepainega, mis võimaldab taimel püstiasendis kasvada, vett säilitada ja infektsioone tõrjuda. Toiduvalmistamisel see kleepaine lagundatakse ja rakke pehmendatakse kuni punktini, kus me neid oma hammastega hõlpsalt süüa saame. Erinevalt liharakkudest, kus juba paar kraadi on suur erinevus, on taimerakud kuumusele vähem tundlikud ning nende lagundamiseks on vaja palju kõrgemaid temperatuure.

Ubade ja juurviljade valmistamisel tõuseb aga temperatuur harva üle 100 °C, sest need on tihti veega kaetud või neil on looduslikult suur veesisaldus, mis takistab temperatuuril kõrgele tõusmast. Survega valmistamisel võib valmistusaeg oluliselt väheneda, võimaldades nii temperatuuril keemispunkti ületada ning säilitades samas toiduainete veesisalduse.

Nõuanne:

Survega toiduvalmistamine on tegelikult vaid tavaline toiduvalmistamine temperatuuridel üle 100 °C. Tugevate rakuseintega taimede (nagu oad, kartulid ja peedid) valmistamisel valige suurem survetase, et viljad kiiremini pehmeks muutuksid.

Grillitud küpsetatud oad

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 20 min / Natural

👤 SLOW COOK: 8-10 tundi HI, 10-12 tundi LO

👤 8 inimesele

4 peekoniviilu, peeneks hakitud
1 väike sibul, hakitud
3 küüslauguküünt, marineeritud
450 g kuivatatud väikseid valgeid ube, loputatud, sorditud
4 tassi (1 l) vett
½ tassi (120 ml) kanget musta kohvi
1227g purk tomatikastet
½ tassi (100 g) paki pruuni suhkrut
1 spl valmis pruuni sinepit
1 spl melassi
½ tl Tabasco kastet vms
1 tl tsillipulbrit
1½ tl kosher-soola
2 spl valget või siidriäädikat

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Lisage peekon ja pruunistage, kuni peekon on krõbe, umbes 3 minutit. Segage hulka sibul ja pruunistage veel 3 minutit, kuni sibul on pehme.
2. Lisage küüslauk ja pruunistage 30 sekundit. Segage hulka ülejäänud koostisained (v.a äädikas).
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK BEANS (ubade aeglane valmistamine).
4. Kui valmistamine on lõppenud, avage kaas ning valige REDUCE (vähenemine) ja soovitud kuumusaste. Lisage äädikas ja valmistage aeg-ajalt segades, kuni vedelik on paksenenud siirupi konsistentsini. Serveerige kohe.

Lõunaosariikide stiilis lehtkapsas

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 15 min / Auto Quick

👤 6 inimesele

2 spl searasva või taimset õli
1 keskmine sibul, õhukeselt viilutatud
2 küüslauguküünt, purustatud
1 tl kosher-soola
1 tass kanapuljongit või vett
¼ tassi (60 ml) punast veiniäädikat
2 tl Tabasco kastet või muud tulist piprakastet
1 praekont
1 kg (3 kimpu) lehtkapsast, hästi pestud, hakitud
Maitsestamiseks äädikat ja vürtsikat kastet

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage peekon, searasv või taimne õli. Praadige sibulat tihti segades umbes 5 minutit, kuni selle ääres hakkavad pruunistuma.
2. Lisage ülejäänud koostisained ja segage. Pange sink keedunõu põhja ja lehtkapsas selle peale.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) ja reguleerige valmistusaeg 15 minuti peale.
4. Kui valmistamine on lõppenud, võtke sink ettevaatlikult ära ja laske veidi jahtuda. Eemaldage singilt nahk ja kont ning ribastage suurteks kamakateks. Segage singikamakad lehtkapsaste hulka tagasi. Maitsestage vürtsika kastme ja punase veiniäädikaga.





Lehtkapsa-valge oa supp

🕒 Valmistusaeg: 20 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 20 min / Natural

🕒 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 8 inimesele

2 spl oliiviõli

1 suur sibul, kuubikuteks lõigatud

2 porgandit, kuubikuteks lõigatud

2 sellerivart, kuubikuteks lõigatud

1 väike apteegitilli mugul, kuubikuteks lõigatud

4 küüslauguküünt, hakitud

2 kuhjaga spl tomatipastat

½ kimpu lehtkapsa lehti, varred eemaldatud, jämedalt hakitud

1 klaas kuivatatud cannellini ube*

1 loorberileht

2 värsket tüümianivart

2 tl kosher-soola

¼ tl purustatud paprikahelbed

10 tassi (2,5 l) vett

Serverimiseks riivitud Parmesani

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. Lisage sibulad, porgandid, seller ja apteegitill. Kuumutage 7-10 minutit, kuni viljad on pehmed ja hakkavad pruunistuma. Vähendage SAUTÉ (pruunistamine) taset väärtusele MED (keskmine) ja pruunistage veel 5 minutit. Viimase minuti jooksul lisage pidevalt segades küüslauk.
2. Lisage tomatipasta ning pruunistage pidevalt segades 3-5 minutit, kuni segu on karamellistunud. Lisage lehtkapsas, kuivatatud oad, loorberileht, tüümian, sool, punase paprika helbed ja vesi. Segage kokku.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK BEANS (ubade aeglase valmistamine).
4. Kui valmistamine on lõppenud, maitsestage ja serverige kohe, puistates peale riivitud Parmesani.

* Kuivatatud ubade aeglase valmistamise korral keetke neid enne aeglast valmistamist vähemalt 10 minutit. See neutraliseerib toksiini nimega fütohemaglutiniin, mis võib põhjustada seedehäireid.

Peedi-kinoasalat

🕒 Valmistusaeg: 20 minutit ja lisaks jahtumisaeg

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 15 min / Auto Pulse

👥 8 inimesele

700 g väikseid peete, varred eemaldatud, pestud
4 tl värsket sidrunimahla
1 tl Dijoni sinepit
½ tassi (125 ml) külmpressitud oliiviõli
Soola ja värskelt jahvatatud musta pipart
3 tassi keedetud kinoad
¼ tassi värsket murulauku, hakitud
¼ tassi värsked hakitud piparmündilehti
115 g murendatud fetajuustu
57 g röstitud pistaatsiapähkleid

1. Pange rest ja aurutuskorv valmistusanumasse. Valage anumasse 1 tass (240 ml) vett ja pange peedid aurutuskorvi.
2. Valige PRESSURE COOK VEGETABLES (köögiviljade survega valmistamine) ja reguleerige valmistusaeg 15 minuti peale.
3. Kui peedid on valmis, laske neil veidi jahtuda. Seejärel pigistage peete õrnalt, et neilt koor eemaldada. Pange peedid külmikusse jahtuma.
4. Peetide valmimise ajal valmistage kaste. Segage väikeses anumask sidrunimahla ja Dijoni sinepi. Vispeldage aeglaselt hulka oliiviõli ning maitsestage soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga. Laske kuni serveerimiseni seista.
5. Salati valmistamiseks lõigake peedid kuubikuteks. Pange peedikubikud koos keedetud kinoa, hakitud murulaugu ja piparmündiga suurde kaussi. Vispeldage kaste kokku ja valage see salatile, segades salati õrnalt kastmega. Maitsestage ning pange salati peale murendatud fetajuust ja röstitud pistaatsiapähklid. Serveerige kohe või pange külmikusse, kattes anuma kinni.

Nõuanne: 3 tassi kinoa valmistamiseks võtke 1 tass loputatud kuiva kinoad 1¼ tassi vee kohta ja küpsutage surve all seadistusel RICE (riis) 5 minutit

Hummus

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 25 min / Natural

👤 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 7-9 tundi LO

👥 Ligikaudu 4 tassi

1 tass (180 g) kuivatatud kikerherneid
3 tassi (720 ml) vett
½ tl soodat
¾ tassi (160 ml) tahinit
¼ tassi (60 ml) oliiviõli
¼ tassi (60 ml) 1-2 sidruni mahla
2 väikest küüslauguküünt, marineeritud
½ tl kosher-soola
½ tl jahvatatud köömneid
Näputäis Cayenne 'i pipart

1. Sortige ja loputage kikerherneid. Pange kikerherneid valmistusanumasse ning lisage vesi ja sooda.
2. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK BEANS (ubade aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 25 minuti peale.
3. Kui valmistamine on lõppenud, nõrutage kikerherneid, pange ½ tassi (120 ml) keeduvett kõrvale, ja jahutage veidi.
4. Vispeldage väikese anumask või mõõteklaasis kokku tahini ja oliiviõli.
5. Töödelge kikerherneid, sidrunimahla, küüslauku, soola, köömneid, Cayenne 'i pipart ja kõrvalepandud keeduvett umbes 1 minut köögikombainis, kuni koostisosad on täielikult purustatud. Kaapige anum kummist labidakesega puhtaks. Lisage töötava mootoriga seadmesse täitetoru kaudu pideva joana õli-tahini segu. Jätkake töötlemist umbes 15 sekundit, kuni hummus on ühtlane ja kreemjas, kaapides anuma puhtaks.
6. Pange hummus kaussi, katke kilega ja laske enne serveerimist 30 minutit seista, et maitseid ühtlustuks.
7. Serveerige sooja pitaleiva või salatiga.



Ratatouille

🕒 Valmistusaeg: 20 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

👥 8 inimesele

1 keskmine baklažaan (450 g), kooritud, kuubikuteks lõigatud
2 tl kosher-soola
¼ tassi (60 ml) oliiviõli
1 punane sibul, kuubikuteks lõigatud
2 punast paprikat, kuubikuteks lõigatud
1 kg kabatšokki, kuubikuteks lõigatud
4 suurt tomatit (675 g), kuubikuteks lõigatud
10 tüümianivart, kokku seotud
Näpuotsatäis paprikahelbeid
2 küüslauguküünt, marineeritud
6 värsket basiilikulehte, õhukeselt viilutatud

1. Veeretage suvikõrvitsat 1 tl kosher-soolas ja pange anuma kohale asetatud sõelale.
2. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakka värelema. Lisage sibul ja pruunistage 3-5 minutit, kuni sibul on pehme.
3. Pigistage suvikõrvitsast välja nii palju vedelikku kui võimalik ning pange suvikõrvits seejärel koos piparde ja kabatšokiga valmistusanumasse. Pruunistage mõni minut segades, et liigne vedelik aurustuks.
4. Lisage tomatikuubikud ja tüümianikimp. Puistake peale 1 tl kosher-soola ja näpuotsatäis punase paprika helbeid.
5. Valige PRESSURE COOK VEGETABLE (köögiviljade valmistamine survega).
6. Kui valmistamine on lõppenud, avage kaas ja segage hulka hakitud küüslauk. Kui segu on liiga vedel, valige REDUCE (vähendamine) ja soovitud kuumusaste. Valmistage, kuni segu on paksenenud soovitud konsistentsini.
7. Maitsestage ja segage hulka basiilik. Serveerige kohe.



Artišokid kolmel viisil

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍴 8 tk

8 suurt artišokki

1 sidrun

Serveerimiseks

Aioolit, vinegrette 'i või sulavõid

1. Segage suures kausis külm vesi ja sidrunimahla.
2. Lõigake ära artišokkide varred ja eemaldage selle põhjast kõik väikesed lehed. Lõigake igalt artišokilt ära kolmandik ja pange artišokid sidrunivette. Korrake sama ülejäänud artišokkidega.
3. Vahetult enne valmistamist nõrutage artišokid kuivaks, pannes need, lõikepool allapoole, taldrikule.
4. Täitke valmistusanum 1 tassi (240 ml) veega ja pange rest anumasse. Pange 4 artišokki, lõigatud pool ülespoole, restile.
5. Valige PRESSURE COOK VEGETABLE (kõogiviljade valmistamine survega).
6. Kui valmistamine on lõppenud, võtke valmistusanum välja ja laske veidi jahtuda. Korrake sama ülejäänud artišokkidega. Serveerige kohe aiooli, vinegreti või sulavõiga.

Täidetud artišokid

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍴 8 inimesele

2½ tassi (340 g) riivleiba

1½ tassi (150 g) riivitud Parmesani

4 küüslauguküünt, purustatud

¾ tassi (150 g) hakitud murulauku

1 tl värskest jahvatatud musta pipart

2 tl kosher-soola

¼ tassi (180 ml) oliiviõli

8 ümmargust artišokki, loputatud, varred eemaldatud, asetatud sidrunivette

½ tassi (100 g) võid

1. Segage riivleib, Parmesan, küüslauk, murulauk, pipar ja sool keskmises kausis. Niristage hulka ½ tassi (125 ml) oliiviõli ning segage ettevaatlikult, kuni segu meenutab jämedat riivleiba.
2. Võtke artišokid sidruniveest välja ja nõrutage hoolikalt, keerates need teistpidi.
3. Tõmmake artišokkide keskelt lehed ära. Pange keskelt väljapoole liikudes täidis lusika abil lehtede vahele. Lõigake või 8 tükkiks ja pange iga artišoki peale 1 tükk võid.
4. Valige SAUTÉ, MED (keskmisel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Lisage 2 spl oliiviõli ning asetage 4 täidetud artišokki, alumine pool allapoole, anumasse. Pruunistage 3-5 minutit. Lisage 1 tass (240 ml) vett
5. Valige PRESSURE COOK VEGETABLE (kõogiviljade valmistamine survega).
6. Kui valmistamine on lõppenud, võtke artišokid ettevaatlikult välja ja korrake sama ülejäänud artišokkidega.
7. Niristage artišokkidele peale oliiviõli ja sidrunimahla ning serveerige kohe.



Marineeritud artišokid

🕒 Valmistusaeg: 10 minutit ja lisaks marineerimisaeg

👤 4-6 inimesele

2 sidrunit
¼ tassi (60 ml) valget veiniäädikat
4 küüslauguküünt, viilutatud
1 tl kosher-soola
1 tl suhkrut
2 tl terveid erinevaid piprakaunu, veidi purustatud
6 värsket tüümianivart
2 väikest loorberilehte, eelistatavalt värsked
¼ tassi (60 ml) oliiviõli, lisaks veidi katteks

1. Järgige artišokkide ettevalmistamise ja valmistamise juhiseid. Laske artišokkidel täielikult jahtuda ja eemaldage paksud välimised lehed.
2. Lõigake artišokid pikkupidi pooleks ning lõigake ära karvased ja roosad sisemised lehed. Lõigake südamed sõltuvalt suurusest pooleks või sektoriteks ja pange need puhtasse anumasse.
3. Lõigake sidrunikoorest pikad ribad, vältides kibedat valget osa. Pange koor koos artišokkidega anumasse. Pigistage sidrunitest mahl ja vispeldage see ülejäänud koostisosadega.
4. Valage marinaad artišokkidele ja segage, nii et marinaad kataks viljad täielikult. Vajadusel lisage anumasse oliiviõli. Sulgege tihedalt ja laske vähemalt 24 tundi enne serveerimist külmikus seista.

Artišoki-spinati dipikaste

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 6 inimesele

1 pakk (227 g) pehmet toorjuustu
¼ tassi (60 ml) majoneesi
½ tassi (50 g) riivitud Parmesani
1 (285 g) hakitud sügavkülmutatud spinatit, sulatatud, kuivaks pressitud
1½ tassi (200 g) marineeritud artišokisüdameid, nõrutatud, jämedalt hakitud
1 küüslauguküüs, hakitud
1¼ tassi (150 g) murendatud mozzarellat
Maitsestamiseks soola ja pipart

1. Kuumutage toorjuustu mikrolaineahjus 30-sekundise intervalliga seadistusel HIGH (kõrge). Segage ja korrake, kuni toorjuust on soe ja seda on lihtne segada. Lisage majonees, Parmesan, spinat, artišokisüdamed, küüslauk ja 1 tass mozzarellat. Segage hoolikalt ning maitsestage soola ja pipraga.
2. Pange lusikaga ahjunõusse ning raputage peale ülejäänud ¼ tassi mozzarellat. Grillige 3-5 minutit või kuni segu on kuldpruun ja mullitab. Serveerige kohe koos värse baguette'iga.



Kartulipüree

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

👥 4-6 inimesele

1 kg kartuleid
1 tass (240 ml) vett
1 tl kosher-soola
½ tassi (120 ml) sooja piima
60 g magedat võid, kuubikutena
Värselt jahvatatud musta pipart

1. Koorige kartulid ja lõigake ühesuurusteks tükkideks. Pange valmistusanumasse kartulid ja vesi ning riputage peale soola.
2. Valige PRESSURE COOK VEGETABLES (köögiviljade survega valmistamine) ja reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
3. Kui valmistamine on lõppenud, nõrutage kartulid hoolikalt ning pange valmistusanumasse tagasi. Püreestage kartulid, lisades järk-järgult sooja piima ja või. Maitsestage soola ja värselt jahvatatud musta pipraga.

Terved kartulid

🕒 Valmistusaeg: 5 min

👉 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 10 min / Auto Pulse

👥 4 inimesele

4 1-1,5 kg pestud koortega kartuleid

1. Täitke valmistusanum 1 tassi (240 ml) veega ja pange rest anumasse. Asetage kartulid restile.
2. Valige PRESSURE COOK VEGETABLES (köögiviljade survega valmistamine) ja reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
3. Kui valmistamine on lõppenud, laske kartulitel enne välja võtmist 5 minutit seista.
4. Tarbige kohe või jahutage ja pange külmikusse.

Kartuliklimbid

🕒 Valmistusaeg: 20 min

👥 6 inimesele

4 keedetud tervet kartulit, kuumad
3 muna, lahtiklopitud
2-2½ tassi (300-375 g) jahu

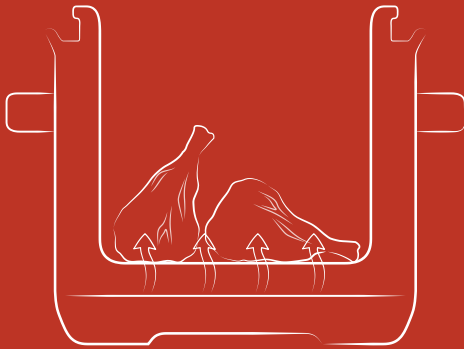
1. Järgige kartulite valmistamise juhiseid. Jahutage veidi ja püreestage.
2. Pange püree puhtale tööpinnale ja tehke selle keskele auk. Lisage lahtiklopitud munad ning 2 tassi (300 g) jahu. Sõtkuge segu õrnalt, nii et sellest moodustuks pehme tainas. Kui tainas on liiga kleepuv või niiske, lisage veel veidi jahu. Sõtkuge kiiresti, et tainas jääks kerge ja pehme.
3. Jagage tainas neljaks tükiks ning veeretage iga tükk pikaks paksuks ribaks (u 2 cm). Lõigake umbes 2 cm osadeks ja vormige klimbid, surudes neid kahvliseljaga. Laotage klimbid suurele alusele ja puistake peale veidi jahu.
4. Keetke klimpe 1-2 minutit soolaga maitsetatud keevas vees, kuni need pinnale tõusevad. Serveerige lemmikkastmega





Liha, linnuliha

Tähelepanu, valmis olla, pruunistama!



Kõrged temperatuurid kuivades tingimustes kiirendavad Maillardi reaktsiooni, luues rikkalikud maitseed ja pruuni pealispinna



Pruunistamisel tekkinud maitseosakesed ja vedelik jäävad valmistusanumasse ning survega ja aeglase valmistamise korral arenevad seal välja rikkalikud maitseed

Üks ideaalselt küpsetatud lühikeste ribide, kootide ja praetükkide iseloomulikke tunnuseid on pruun, rikkaliku maitsega pealispind. Seda pruunistamist põhjustab Maillardi reaktsioon, keemiline reaktsioon aminohapete ja väheneva suhkru vahel.

Maillardi reaktsioon algab tavaliselt umbes temperatuuridel 120 °C, samal ajal kui toidu temperatuur niiskes valmistuskeskkonnas ei saa ületada 100°C. Survega valmistamise korral on pruunistamine küll piiratud, kuid kõrgemad temperatuurid aitavad luua rikkalikuma lihamaitse, muutes samas puljongite ja kastmete värvi ja maitse rikkalikumaks.

Nõuanne:

Võimalikult maitstva liha saamiseks kasutage pruunistusfunktsiooni, et liha enne survega ja aeglast valmistamist pruunistada. See kõrgel temperatuuril seadistus mitte ainult ei pruunista liha välispinnalt, vaid hoiab ka pruunistamisel tekkinud maitseosakesed ja vedeliku anumasse. Tulemus on rikkalikud maitseed pärast survega ja aeglast valmistamist.

Sealiha Bolognese Pancetta singi ja salveiga

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 4-6 tundi HI, 6-8 tundi LO

👤 6 inimesele

2 spl oliiviõli
1 sibul, peeneks hakitud
2 küüslauguküünt, purustatud
1 spl hakitud värsket salveid
120 g Pancetta sinki, peeneks hakitud
1,5 kg seahakkliha
¼ tassi (70 g) tomatipastat
½ tassi (80 ml) punast veini
2 (450 g) konservtomati kuubikuid
½ tassi (120 ml) veiselihapuljongit
2 tl kosher-soola
1 loorberileht
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart

1. Valige SAUTÉ, LO (madalal kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Lisage oliiviõli ning pruunistage sibulat ja küüslauku 5 minutit, kuni need on pehmed, kuid mitte pruunistunud.
2. Suurendage kuumust seadistusele MED (keskmine), lisage salvei ja Pancetta sink ja pruunistage veel 2 minutit.
3. Valige SEAR (praadimine) ja praadige seahakkliha portsjonite kaupa, kuni see on pruunistunud ja pudisev.
4. Segage hulka tomatipasta ja praadige veel 1 minut. Lisage vein ja praadige 2-3 minutit või kuni kogus on vähenenud poole võrra. Lisage tomatid, puljong, 2 tl soola ja loorberileht.
5. Valige SLOW COOK (aeglase valmistamine) või PRESSURE COOK CHILI & STEW (tšilli ja hautise survega valmistamine).
6. Kui valmistamine on lõppenud, maitseke ja maitsestage soovi korral. Serveerige oma lemmikpastaga.

Tšilli veiseliha ja ubadega

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 6-8 tundi LO

👤 8 inimesele

2 spl taimset õli
2 keskmist kollast sibulat, kuubikuteks lõigatud
1 keskmine punane paprika, kuubikuteks lõigatud
1 jalapeño pipar, vars ja seemned eemaldatud, peeneks hakitud
4 küüslauguküünt, marineeritud
1 kg veisehakkliha
2 spl tomatipastat
1 spl pruuni suhkrut
2 tl kosher-soola
¼ tl purustatud punase paprika helbeid
¼ tassi tšillipulbrit
2 spl jahvatatud köömned
1 tl jahvatatud koriandrit
1 tl kuivatatud punet
½ kaneelipulka
1 loorberileht
2 (425 g) purki konserveeritud punaseid või musti ube, nõrutatud, loputatud
1 (425 g) purk konservtomati kuubikuid
1 (425 g) purk purustatud tomateid
½ tassi (120 ml) vett
Soovitavad katted
Riivitud Cheddari või Monterey Jack juust, hakitud koriander, hapukoor, hakitud rohelised sibulad

1. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage taimset õli, kuni see hakkab värelema. Lisage sibulad, paprika ja jalapeño pipar. Pruunistage 5-7 minutit kuni pehmenemiseni. Lisage küüslauk ja küpsetage veel 1 minut.
2. Lisage veisehakkliha ja küpsetage umbes 10 minutit, kuni hakkliha ole enam roosa. Segage puidust pannilabidaga. Soovi korral nõrutage liigne rasv ära.
3. Lisage tomatipasta, pruun suhkur, sool, purustatud punase paprika helbed, tšillipulber, köömned, koriander ja pune ning pruunistage pidevalt segades 2 minutit. Lisage ülejäänud koostisained ja segage hoolikalt.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK CHILI & STEW (tšilli ja hautise aeglase valmistamine).
5. Kui valmistamine on lõppenud, avage kaas ning valige REDUCE (vähenemine) ja soovitud kuumusaste. Valmistage umbes 5-10 minutit, kuni tšilli on paksenenud soovitud konsistentsini. Serveerige kohe soovitud katetega.

Nõuanne: vürtsikama tšilli saamiseks ärge eemaldage jalapeñolt seemneid.





Veiseliha-Guinnessi pirukad

🕒 Valmistusaeg: 20 minutit, lisaks jahtumis- ja küpsetusaeg

👨🍳 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🍲 SLOW COOK: 5-6 tundi HI, 8-10 tundi LO

👥 8 inimesele

½ tassi (60 g) jahu
2 tl kosher-soola
1 tl värskelt jahvatatud musta pipart
1,8 kg praetükk, lõigatud 4 cm kuubikuteks
½ tassi (80 ml) oliiviõli
6 viilu (150 g) peekonit, hakitud
1 suur sibul, kuubikuteks lõigatud
2 küüslauguküünt, hakitud
2 porgandit, suurteks kuubikuteks lõigatud
½ tassi (90 g) tomatipastat
1 pudel (440 ml) Guinnessi vms õlut
1 loorberileht
1 spl hakitud värsket tüümiani
3 spl Worcestershire'i kastet
2-3 lehte muretainast
2-3 lehte lehttainast
1 lahtiklopitud muna

1. Segage suures anumask jahu, sool ja must pipar. Lisage peet ja veeretage segus, nii et peet oleks täiesti kaetud.
2. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. Lisage pool peedist ja pruunistage külgelt 3-4 minutit. Pange segu kaussi. Korra sama ülejäänud veiseliha ja pange segu kaussi.
3. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine). Lisage peekon ja pruunistage 2-3 minutit. Lisage sibul, küüslauk ja porgandid ning pruunistage 7-10 minutit, kuni segu on pehme ja veidi pruun.
4. Segage hulka tomatipasta ja pruunistage veel 1 minut. Lisage Guinnessi õlu ja laske keema. Keete, kuni kogus on vähenenud poole võrra. Lisage loorberileht, hakitud tüümian ja Worcestershire'i kaste.
5. Valige SLOW COOK (aeglase valmistamine) või PRESSURE COOK CHILI & STEW (tšilli ja hautise survega valmistamine).
6. Kui valmistamine on lõppenud, maitsestage ja laske külmikus täielikult jahtuda.
7. Eelsoojendage ahi 204 °C peale. Määrige 8 pirukavormi kergelt õliga.
8. Vooderdage pirukavormid muretainaga. Täitke ½ peeditäidisega ja pange see lehttainale. Pintseldage üle lahtiklopitud munaga ja lõigake keskele auruava.
9. Küpsetage 30-40 minutit või kuni tainas on krõbe ja kuldpruun. Enne serveerimist laske 5 minutit seista.



Lambakoodi karri

🕒 Valmistusaeg: 30 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 50 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 4 inimesele

Karripasta

3 punast jalapeño pipart, seemned eemaldatud, hakitud

1 väike sibul, kuubikuteks lõigatud

2,5 cm jupp ingverit, kooritud, hakitud

4 küüslauguküünt, hakitud

2 sidrunheina vart, varred eemaldatud, jämedalt hakitud

2 tl jahvatatud koriandrit

1 tl jahvatatud köömned

1 tl jahvatatud kaneeli

1 tl jahvatatud valget pipart

1 tl kosher-soola

2 tl taimset õli

Karri

1 (400 g) purk kookospiima, mitte loksutada

4 lambakooti

½ tassi (120 ml) kanapuljongit

1 kaneelipulk

5 kardemonikauna, poolitatud

2 suurt sibulat, viilutatud

4 kahvri laimipuu lehte, rebitud

2 keskmist kartulit, kooritud ja lõigatud 5 cm tükkideks

1 spl kalakastet

1 spl tamarindipüree

Serveerimiseks hakitud maapähkleid

1. Ühendage karripasta koostisosad (v.a õli) köögikombainis või kannikseris. Töödelge koostisaineid pulseerivate liigutustega, kuni need on purustatud ja hakkavad moodustama pastat. Lisage õli ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni moodustub ühtlane pasta. Pange kõrvale.
2. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja eelsoojendage valmistusanum. Võtke lusikaga ettevaatlikult umbes 1 tass kookospiima koore pealiskihiti - see on paks ja võib olla tahke. Pange koos ettevalmistatud karripastaga valmistusanumasse ning pruunistage 8-10 minutit, või kuni segu on muutunud kohupiimataoliseks ja õli on eraldunud.
3. Lisage lambakoodid, kanapuljong, kaneel, kardemon, sibulad ja kahvri laimipuu lehed ja segage hoolikalt. Laotage peale kartulid.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK BONE-IN MEAT (kondiga liha aeglane valmistamine).
5. Kui valmistamine on lõppenud, segage hulka kõrvalepandud kookospiim, kalakaste ja tamarindipüree. Maitseke ja maitsestage. Puistake peale hakitud maapähkleid ja serveerige kohe.

Lühikeste ribide takod

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 60 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 8 inimesele

2 spl taimset õli
2,7 kg kondiga lühikesi veiseirbisid
1 suur kollane sibul, hakitud
2 küüslauguküünt, purustatud
1 (350 ml) pudel tumedat Mehhiko õlut
½ tassi (120 ml) vett
1 apelsini koor, mahl eraldi kõrvalepandud
3 purki vürtsikat tšillit adobo kastmes, jämedalt hakitud
2 spl tšillipulbrit
2 tl jahvatatud köömned
1½ spl kuivatatud punet, eelistatavalt Mehhiko
1½ spl kosher-soola
Serveerimiseks
Laime, sooje maisitortillasid
Soovitatud katted
Hakitud valge sibul, hakitud värsked koriander, salsa, laimiviilud

1. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Lisage taimne õli ja kuumutage, kuni õli hakkab värelema. Küpsetage liha portsjonite kaupa, kuni see on korralikult pruunistunud, umbes 3 minutit kummaltki küljelt. Pange pruunistatud tüki taldrikule.
2. Lisage sibulad ja praadige umbes 5 minutit, kuni sibulad on pehmed ja hakkavad pruunistuma. Lisage küüslauk ja õlu ning praadige, kuni õlu kogus on vähenenud poole võrra.
3. Lisage ülejäänud koostisained ja segage. Pange pruunistatud liha valmistusanumasse.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK BONE-IN MEAT (kondiga liha aeglane valmistamine).
5. Kui valmistamine on lõppenud, eemaldage ettevaatlikult lihast kondid ja visake need ära. Riisuge küpsetamisel tekkinud leemelt rasv. Rebige liha tükkideks ning maitsestage laimi ja apelsinimahlagaga. Serveerige kohe soojade tortillade ja katetega.





Sealiha-tomatitsilli

🕒 Valmistusaeg: 25 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 8 inimesele

1 kg värskeid tomateid (u 20 keskmist)

6 küüslauguküünt, kooritud

2 jalapeño pipart, seemned eemaldatud, kuubikuteks lõigatud

5 poblano pipart, kuubikuteks lõigatud

1 spl jahvatatud köömned

1 kimp koriandrit, hakitud

2 spl taimset õli

1,5 kg lahjat kondita sealiha, lõigatud 2,5 cm kuubikuteks

1½ spl kosher-soola

1 suur sibul, kuubikuteks lõigatud

½ tassi (120 ml) kanapuljongit või vett

1 laimi mahl

Soovitatud katted

Ribastatud Cheddari või Monterey Jack juust, hakitud koriander, kuubikuteks lõigatud valge sibul, hapukoor, laimiviilud

1. Eemaldage tomatitelt varred, loputage ja kuivatage hoolikalt. Pange tomatid ja koorimata küüslauguküüned fooliumiga vooderdatud ahjuplaadile. Pange 5-7 minutiks grilli alla, nii et tomatite nahk läheb mustaks. Võtke välja ja laske jahtuda. Puhastage küüslauk. Töödelge köögikombainis või kannnikseris tomatid, küüslauk, jalapeno piprad, poblano piprad, köömned ja ¼ koriandrilehti, kuni segu on ühtlane, kuid selles on veidi tükke. Pange kõrvale.
2. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Maitsestage sealiha 1½ spl kosher-soolaga. Kuumutage taimne õli, kuni see hakkab värelema. Lisage pool sealihast ja pruunistage külgedelt 3-4 minutit. Pange segu kaussi. Korrake sama ülejäänud sealihaga ja pange segu kaussi.
3. Lisage valmistusanumasse sibul ja küpsetage umbes 3 minutit, kuni sibul on pehme. Lisage ülejäänud sealiha, tomatipüree ja kanapuljong. Segage ühtlaseks.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK CHILI & STEW (tsilli ja hautise aeglane valmistamine).
5. Kui valmistamine on lõppenud, eemaldage liigne rasv. Valige REDUCE (vähendamise) ja soovitud kuumusaste. Küpsetage umbes 5 minutit, kuni kaste on paksenenud soovitud konsistentsini.
6. Segage hulka laimimahl ja ülejäänud koriander ning maitsestage soolaga. Serveerige kohe soojade tortilladega.

Nõuanded: värsked tomatid võib asendada 2312 g konservtomatitega. Poblano piprad võib asendada 1312 g konserveeritud roheline tsilliga.

Terve kana sidruni ja ürtidega

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 20 min / Auto Pulse

👉 SLOW COOK: 3-5 tundi HI, 4-6 tundi LO

👤 4 inimesele

1,5 kg terve kana, loputatud, kuivaks patsutatud

1 värske rosmariinivars

4 värsket tüümianivart

1 väike sidrun

1 tl soola

1 tl värskelt jahvatatud musta pipart

1 spl oliiviõli

½ tassi (125 ml) vett

1. Tõmmake rosmariinil ja tüümianil lehed küljest ning hakkige peeneks. Koorige sidrun ja pressige sellest mahl. Hoidke koor ja mahl eraldi alles.
2. Segage väikeses kausis hakitud ürdid, sidrunikoor, sool, pipar ja oliiviõli. Hõõruge kana seest- ja väljastpoolt selle seguga.
3. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Pruunistage kana mõlemalt küljelt, umbes 3-5 minutit üks külj. Pange kana taldrikule.
4. Pange valmistusanumasse rest ja lisage vesi. Pange kana, rind ülespoole, restile.
5. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK POULTRY (linnuliha aeglane valmistamine).
6. Kui valmistamine on lõppenud, võtke kana ettevaatlikult välja ja pange see serveerimisvaagnale. Serveerige kohe.

Nõuanded: pange küpsetatud kana mõneks minutiks grilli alla, kuni see on pruun ja krõbeda nahaga.

Valmistage kanale kaste, vähendades valmistusvedelikku funktsiooni REDUCE (vähendamine) kasutades.

Rebitud sealiha Carolina stiilis

🕒 Valmistusaeg: 10 min

👉 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 40 min / Natural

👉 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 8 inimesele

4 tl kosher-soola

2 spl jämedat musta pipart

½ tl Cayenne'i pipart

2 spl paprikat

1 tl suitsupaprikat (soovi korral)

1,75 kg kondita sea õlatükke, lõigatud 4 tüüks

1 tass (240 ml) siidriäädikat

¼ tassi (60 ml) vett

2 spl Worcestershire'i kastet

2 spl tomatipastat

½ tassi (70 g) pruuni suhkrut

1. Segage väikeses kausis sool, piprad ja paprikad. Maitsestage sealiha kõikidelt külgedelt vürtsiseguga ning pange sealiha seejärel valmistusanumasse. Segage ülejäänud koostisosad ja kallake sealiha peale.
2. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK MEAT (liha aeglane valmistamine).
3. Kui valmistamine on lõppenud, pange sealiha ettevaatlikult suurde kausi ja rebige kahe kahvli abil katki. Riisuge küpsetamisel tekkinud leemelt rasv.
4. Valige REDUCE (vähendamine) ja soovitud kuumusaste. Küpsetage umbes 5 minutit, kuni kaste on paksenenud soovitud konsistentsini. Pange sealiha tagasi kastmesse ja segage hästi läbi.
5. Serveerige kapsa-porgandisalati, marineeritud kurkide vms-ga.



Traditsiooniline

pajaroog

🕒 Valmistusaeg: 20 min

👤 PRESSURE COOK: 12.0 psi / 40 min / Natural

👤 SLOW COOK: 5-7 tundi HI, 9-11 tundi LO

👤 6 inimesele

1,5 kg praekana, poolitatud
3 tl kosher-soola
1 tl värskest jahvatatud musta pipart
¼ tassi (30 g) jahu
1 spl oliiviõli
1 keskmine sibul, viilutatud
¼ tassi (60 ml) punast veini
2 porgandit, 1 cm viilud
2 küüslauguküünt, purustatud
1 loorberileht
2 värsket tüümianivart
1 värske rosmariinivars
1 tass (240 ml) veiseliha- või kanapuljongit

1. Maitsestage praetükid soola ja pipraga. Pange suurde kaussi jahu ja veeretage praetükke selles ühtlaselt.
2. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. seejärel kuumutage praetükki kõikidelt külgedelt, 2 minutit ühelt küljelt.
3. Pange praetükk taldrikule. Lisage sibul ja kuumutage umbes 2 minutit, kuni sibul on pehme. Lisage punane vein ja kuumutage veel üks minut või kuni enamik veini on aurustunud.
4. Pange praetükk koos porgandite, küüslaugu, loorberilehe, tüümiani ja rosmariiniga seadmesse tagasi. Valage peale puljong.
5. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK MEAT (liha aeglane valmistamine).
6. Kui valmistamine on lõppenud, võtke praad välja, asetage lõikelauale ja katke lõdvalt fooliumiga. Riisuge kastmelt rasv ning võtke loorberileht, tüümiani ja rosmariin välja.
7. Valige REDUCE (vähendamise) ja soovitud kuumusaste. Küpsetage umbes 5-10 minutit, kuni kaste on paksenenud soovitud konsistentsini.
8. Lõigake praad lahti kiuga ristipidi, asetage soojendatud vaagnale ning pange peale kaste ja köögiviljad. Serveerige kohe.

Kana adobo

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 9.0 psi / 15 min / Auto Pulse

👤 SLOW COOK: 2-4 tundi HI, 4-6 tundi LO

👤 6-8 inimesele

2 kg kondiga kanakoibi, nahk eemaldatud
¼ tassi (60 ml) valget äädikat
¼ tassi (60 ml) sojakastet
4 küüslauguküünt, purustatud
1 tl musta pipart
2 loorberilehte
Õhukeselt viilutatud rohelisi sibulaid, kaunistamiseks

1. Segage suures kausis äädikas ja sojakaste, lisage kana ja veeretage seda, nii et kana on üleni kastmega kaetud. Laske 10 minutit seista.
2. Pange kana, marinaad ja ülejäänud koostisosad valmistusanumasse.
3. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK POULTRY (linnuliha aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 15 minuti peale.
4. Kui valmistamine on lõppenud, tõstke kana taldrikule ja katke soojashoidmiseks fooliumiga.
5. Valige REDUCE (vähendamise) ja soovitud kuumusaste ning küpsetage umbes 10 minutit, kuni kaste on veidi paksenenud. Valage kana kastmega üle ja puistake peale viilutatud rohelist sibulat. Serveerige aurutatud valge riisiga.



Chermoula kana ja roheline oliividega tajine-pajaroo

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 15 min / Auto Quick

👤 SLOW COOK: 4-5 tundi HI, 6-7 tundi LO

👤 6 inimesele

Chermoula

1 kimp murulauku, hakitud (koos vartega)

1 kimp koriandrit, hakitud (koos vartega)

3 küüslauguküünt, hakitud

1 spl peeneks hakitud sidrunikoort

3 tl jahvatatud köömned

3 tl paprikapulbrit

1 tl purustatud punase tšilli helbeid

2 tl kosher-soola

1 tl jahvatatud kurkumit

½ tassi (80 ml) sidrunimahla

½ tassi (80 ml) oliiviõli

Kana

2 kg kondiga kanakoibi ja -kintse

2 spl oliiviõli

2 punast sibulat, viilutatud

450 g kartuleid

2 suurt tomatit, sektoriteks lõigatud

1 tass (150 g) Sitsiilia rohelist oliive

1. Segage köögikombainis kokku kõik chermoula koostisained (va oliiviõli). Töödelge koostisaineid, kuni need on peeneks hakitud ja korralikult segunenud.
2. Niristage töötava mootoriga seadmesse aeglaselt oliiviõli, et moodustuks pasta. Pange segu kaussi.
3. Katke kanatükid ¼ chermoulaga ning laske marineerida mitu tundi või üleöö.
4. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage 2 spl oliiviõli, nõrutage kana liigsest marinaadist kuivaks ja pruunistage portsjonite kaupa, kuni kana on kergelt kuldn. Pange kõrvale.
5. Valige SAUTÉ, HI (suurel kuumusel pruunistamine) ja pruunistage sibulaid 5 minutit. Lisage kartulid, tomatid, oliivid ja kõrvalepandud kana. Valage peale ülejäänud chermoula.
6. Valige SLOW COOK (aeglane valmistamine) või PRESSURE COOK POULTRY (linnuliha survega valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 15 minuti peale.
7. Kui valmistamine on lõppenud, maitsestage ja serveerige kohe.





Provencali veiselihahautis

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🕒 SLOW COOK: 6-8 tundi HI, 7-9 tundi LO

👥 6 inimesele

1,5 kg kondita veiseliha, lõigatud 5 cm kuubikuteks

1 spl kosher-soola

1 tl värskest jahvatatud musta pipart

2 spl oliiviõli

2 keskmist sibulat, õhukeselt viilutatud

1 (750 ml) kuiva valget veini

2 spl Dijoni sinepit

1 (450 g) purk kooritud ploomtomateid mahlas

2 küüslauguküünt, poolitatud

1 kimp maitsetaimi (loorberileht, värske tüümian, murulauk)

Hakitud murulauku, kaunistamiseks

1. Veeretage veiseliha suures kausis soolas ja pipras.
2. Valige SEAR (praadimine) ja eelsoojendage valmistusanum. Kuumutage oliiviõli, kuni see hakkab värelema. Lisage pool peedist ja pruunistage külgedelt 3-4 minutit. Pange segu kaussi. Korrake sama ülejäänud veiselihaga ja pange segu kaussi.
3. Lisage sibulad ja praadige umbes 5 minutit, kuni sibul on pehme. Lisage valge vein ja laske keema, segades, et pruunid tükid eemaldada. Küpsetage 5-7 minutit, kuni kogus on vähenenud peaaegu poole võrra.
4. Vispeldage hulka Dijoni sinepi. Pange veiseliha koos leemega tagasi valmistusanumasse, lisage tomatid, küüslauk ja maitsetaimed.
5. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK CHILI & STEW (tšilli ja hautise aeglane valmistamine).
6. Kui valmistamine on lõppenud, avage kaas ja pange veiseliha, tomatid ja sibulad serveerimisanumasse. Valige REDUCE (vähendamine) ja soovitud kuumusaste. Riisuge pealt rasv ja küpsetage umbes 5 minutit, kuni kaste on paksenenud soovitud konsistentsini.
7. Valage kaste veiselihale, kaunistage hakitud murulauguga ja serveerige kohe.





Šokolaadivormid koorega

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 10 min / Natural

👤 SLOW COOK: 2 tundi LO

👤 4 inimesele

1 tass (240 ml) koort
1 tass (240 ml) piima
140 g mõru või poolmõru šokolaadi
½ tassi (115 g) suhkrut
4 munakollast

1. Kuumutage koor ja piim väikeses kastrulis. Lisage šokolaad ja laske seista 5 minutit. Vispeldage, et šokolaad seguneks. Vispeldage hulka suhkur ja munakollased.
2. Jagage segu ühtlaselt 4 x 115 g väikese vormi vahel. Katke vormid fooliumiga.
3. Pange eemaldatavasse valmistusanumasse rest ja valage anumasse 1 tass (240 ml) vett. Asetage vormid restile.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK DESSERT (magustoidu aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
5. Kui valmistamine on lõppenud, võtke vormid välja ja laske toatemperatuuril 30 minutit jahtuda. Pange magustoidud külmikusse jahtuma. Enne serveerimist lisage peale vahukoort.

Sarvesaia, viigimarja ja ricotta-leivapuding

🕒 Valmistusaeg: 15 min

👤 PRESSURE COOK: 7.5 psi / 20 min / Natural

👤 SLOW COOK: 2 tundi LO

👤 6 inimesele

1 tass (240 ml) piima
¾ tassi (160 ml) koort
1 vanilrikaun, pooleks lõigatud ja seemned välja võetud
6 suurt (400 g) ühe päeva seisnud sarvesaia
½ tassi (120 g) viigimarjamoosi
½ tassi (50 g) kuivatatud viigimarju, kuubikuteks lõigatud
1 tass (240 g) värsket ricottat
3 muna
½ tassi (100g) suhkrut

1. Kuumutage piim, koor ja vanilrikaun (ärge laske keema). Võtke tulelt, eemaldage vanilrikaun ja laske jahtuda.
2. Poolitage sarvesaiad pikkupidi ja määrige ühele poolele paksult viigimarjamoosi. Pange saiapooled uuesti kokku ja lõigake iga sarvesai kolmeks. Pange pooled sarvesaiadest 1-1,5-liitrisesse keraamilisse nõusse, mille saab asetada eemaldatava valmistusanuma sisse.
3. Puistake pooled viigimarjad sarvesaiadele ja pange peale ricotta. Korrake sama ülejäänud sarvesaiade ja viigimarjadega.
4. Vispeldage munad ja suhkur kahvatukollaseks kreemjaks vahuks. Vispeldage hulka jahtunud piimasegu. Valage segu sarvesaiadele ja laske seista 10 minutit, et vedelik imendusks saia sisse.
5. Pange eemaldatavasse valmistusanumasse rest ja valage anumasse 1 tass (240 ml) vett. Katke nõu fooliumiga ja asetage restile.
6. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK DESSERT (magustoidu aeglane valmistamine). Kui valmistamine on lõppenud, võtke nõu ettevaatlikult seadmest välja. Enne serveerimist laske 5 minutit seista.



Mini veriapelsini-juustukoogid

🕒 Valmistusaeg: 20 minutit ja lisaks jahtumisaeg

👨🍳 PRESSURE COOK: 7,5 psi / 10 min / Natural

🕒 SLOW COOK: 2 tundi LO

👥 8 inimesele

½ tassi piparkoogipuru
2 spl (30 g) magedat võid, sulatatud
450 g pehmet toorjuustu
½ tassi (100 g) tuhksuhkrut
2 muna (toatemperatuuril)
¼ tassi (60 ml) hapukoort
Ühe veriapelsini (või muu tsitrusvilja) koor
2 spl veriapelsinimahla
¼ tl vanilliekstrakti

Kate

¾ tassi (180 ml) hapukoort
¼ tassi (50 g) tuhksuhkrut
Ühe veriapelsini (või muu tsitrusvilja) koor
1 spl veriapelsinimahla

1. Segage väikeses kausis piparkoogipuru ja sulavõi. Jaotage segu 8 x 170 g väikesesse vormi. Suruge purusegu ühtlaselt ja tugevalt vormide põhja ja osaliselt külgedele. Laske jahtuda.
2. Vahustage toorjuust ja suhkur käsikseri või kannmikseriga ühtlaseks seguks. Lisage muna, hapukoort, tsitrussekoort, mahl ja vanill. Segage hoolikalt.
3. Pange valmistusanumasse rest ja valage anumasse 1 tass (240 ml) vett. Täitke väikesed vormid ¾ ulatuses. Katke vormid tihedalt fooliumiga. Pange pooled vormid restile ja ülejäänud vormid nende peale, nii et vormid jääksid stabiilselt.
4. Valige PRESSURE COOK (survega valmistamine) või SLOW COOK DESSERT (magustoidu aeglane valmistamine). Survega valmistamise korral reguleerige valmistusaeg 10 minuti peale.
5. Võtke valmis koogid ettevaatlikult plaadilt ära ja laske neil toatemperatuuril kuivada. Valmistage hapukoorest, suhkrust, tsitrussekoorest ja mahlast kate. Pange igale koogikesele 2 spl katet ja laske koogikestel pool tundi toatemperatuuril seista.
6. Koogikesed peavad enne serveerimist olema täielikult jahtunud.



Seadme seadistuste ülevaade

Survega toiduvalmistamine

MENÜÜ	SOOVITATAV SEADISTUS	SOBIB
VEGETABLES (köögiviljad)	7.5 psi 8 MIN AUTO PULSE (automaatne pulseeriv)	Terved kartulid või kartuliviilud, talikõrvits, artišokid, porgandid, peedid ja muud juurviljad
RICE (riis)	7.5 psi 5 MIN AUTO PULSE (automaatne pulseeriv)	Lühikese, keskmise, pika teraga valge riis Lühikese, keskmise, pika teraga pruun riis Kinoa
RISOTTO (risoto)	6.0 psi 6 MIN AUTO QUICK (automaatselt kiiresti)	Arborio riis Carnaroli riis
SOUP (supp)	9.0 psi 15 MIN AUTO QUICK (automaatselt kiiresti)	Puljongipõhised supid Püreesupid
STOCK (puljong)	12.0 psi 60 MIN NATURAL (loomulik)	Linnuliha- või lihapuljong Köögiviljapuljong Mereannipuljong
BEANS (oad)	12.0 psi 20 MIN NATURAL (loomulik)	Kõik kuivatatud oad* (punased, mustad, cannellini, kikerherned jms) Läätsed
POULTRY (linnuliha)	9.0 psi 20 MIN AUTO PULSE (automaatne pulseeriv)	Terve kana Kondiga kanatükid Pardikoivad, hanekõrned
MEAT (liha)	12.0 psi 40 MIN NATURAL (loomulik)	Pajapraad Veiselihakõrned Rinnatükk
BONE-IN MEAT (kondiga liha)	12.0 psi 50 MIN AUTO QUICK (automaatselt kiiresti)	Lambakoodid Osso bucco Ribid Kondiga praetükid
CHILI & STEW (tšilli ja hautis)	10.5 psi 20 MIN AUTO QUICK (automaatselt kiiresti)	Hakkliha Lihakastmed Veiseliha-, lamba- jms hautised
DESSERT (magustoit)	3.0 psi 20 MIN NATURAL (loomulik)	Pudingud Kohupiimakooigid Leivapuding Kompotid
CUSTOM (kohandatud)	1.5 psi 10 MIN AUTO PULSE (automaatselt pulseeriv)	

Aeglane valmistamine

MENÜÜ	SOOVITATAV SEADISTUS	SOBIB
SOUP (supp)	LO (madal) 4:00 HRS (4 tundi)	Puljongipõhised supid Püreesupid
STOCK (puljong)	LO (madal) 6:00 HRS (6 tundi)	Linnuliha- või lihapuljong Köögiviljapuljong, mereannipuljong
BEANS (oad)	LO (madal) 8:00 HRS (8 tundi)	Kõik kuivatatud oad* (mustad, pinto, cannellini, kikerherned jms) Läätsed
POULTRY (linnuliha)	LO (madal) 4:00 HRS (4 tundi)	Terve kana Kondiga kanatükid
MEAT (liha)	LO (madal) 8:00 HRS (8 tundi)	Pajapraad Veiselihakõrned Rinnatükk
BONE-IN MEAT (kondiga liha)	LO (madal) 10:00 HRS (10 tundi)	Lambakoodid Osso bucco Ribid Kondiga praetükid
CHILI & STEW (tšilli ja hautis)	LO (madal) 6:00 HRS (6 tundi)	Hakkliha Lihakastmed Veiseliha-, lamba- jms hautised
DESSERT (magustoit)	LO (madal) 4:00 HRS (4 tundi)	Pudingud Kohupiimakooigid Leivapuding Kompotid
CUSTOM (kohandatud)	HI (kõrge) 4:00 HRS (4 tundi)	
STEAM (aur)	15 MIN	Õrnalt valmistatud köögiviljad, mereannid ja linnuliha Aurutatud klimeid
Praadimine	COUNT UP TIME (aja mahaloendamine)	Hakkliha, praetükkide, linnuliha ja hautise pruunistamine Köögiviljade pruunistamine
Pruunistamine	HI (kõrge) COUNT UP TIME (aja mahaloendamine)	Sibul, küüslauk ja muud maitsetaimed
Vähendamine	HI (kõrge) 10 MIN	Kastmete lõppviimistlus ja paksendamine Puljongite mahu vähendamine Siirupite ja glasuuride mahu vähendamine

* Kuivatatud ubade aeglase valmistamise korral keetke neid enne aeglast valmistamist vähemalt 10 minutit.
See neutraliseerib toksiini nimega fütohemaglutiniini, mis võib põhjustada seedehäireid.