

Salente

CZ

EN

SK

KUCHAŘKA / COOKBOOK

CUCO a ARIO



Ario

Cuco

www.salente.cz

**Další originální recepty Petra Stupky si můžete prohlédnout
v elektronické kuchařce na tomto odkazu**

https://eshop.salente.cz/user/related_files/recepty-a-navody-petra-stupky.pdf



nebo na oficiálním YouTube kanále *Salente*.

<https://www.youtube.com/channel/UCeVZ6f8voV9Iy-oDPW-rPXw>



Obsah/Summary

České recepty.....	5
Tlakové vaření Cuco a Ario	5
Krémová brokolicová polévka	6
Vývar se zeleninou	6
Vepřové maso na houbách	7
Kuřecí prsa na tymiánu s bramborami	8
Chilli con carne.....	8
Hovězí guláš	9
Máslové kuře	10
Luštěniny.....	11
Baba Ganoush.....	11
Hummus.....	12
Cizrnové curry	12
Rýže.....	13
Risotto.....	13
Pihovatá rýže	13
Zelenina	14
Těstoviny - Penne	14
Vejsce	15
Ovesná kaše	15
Dezerty.....	15
Vanilkový pudink.....	15
Cheesecake	16
Domácí jogurt	16
Horkovzdušná trouba Ario	17
Kuřecí řízečky	18
Hamburger z krůtího masa	18
Pečené kuře v horkovzdušné troubě	19
Pečené kotlety	19
Domácí hranolky	19
Kuřecí paličky	20
Francouzský QUICHE.....	20
Perníkové muffiny.....	21
Koláč z ovesných vloček s meruňkami	21

English recipes	24
Pressure cooking Cuco and Ario	24
Creamy broccoli soup	25
Broth with vegetables.....	25
Meat	26
Pork meat with mushrooms	26
Chicken breast on thyme with potatoes	27
Chilli con carne.....	27
Beef goulash	28
Butter chicken.....	29
Seafood.....	29
Legumes.....	30
Baba Ganoush.....	30
Hummus.....	31
Chickpea curry	31
Rice	32
Risotto.....	32
Freckled rice.....	32
Vegetables.....	33
Pasta - Penne	33
Eggs.....	34
Porridge	34
Desserts	34
Vanilla pudding	34
Cheesecake	35
Home-made yoghurt	35
Air fryer Ario	36
Chicken schnitzels.....	37
Turkey meat burger	37
Roasted chicken in a hot air oven.....	38
Roasted cutlets	38
Home-made French fries	38
Chicken drumsticks	39
French QUICHE	39
Gingerbread muffins.....	40
Oatmeal apricot pie	40

Slovenský recepty	43
Varenie pod tlakom Cuco a Ario.....	43
Polievky	44
Krémová brokolicová polievka.....	44
Vývar so zeleninou.....	44
Mäso.....	45
Bravčové mäso na hubách.....	45
Kuracie prsia na tymiane so zemiakmi	46
Chilli con carne.....	46
Hovädzí guláš	47
Maslové kurča.....	48
Morské plody	48
Strukoviny	49
Baba Ganoush.....	49
Hummus.....	50
Cícerové curry	50
Ryža.....	51
Rizoto	51
Pehavá ryža	51
Zelenina	52
Cestoviny penne	52
Vajcia.....	53
Ovsená kaša	53
Dezerty.....	53
Cheesecake	54
Domáci jogurt	54
Tepl vzdušná rúra ARIO	55
Kuracie rezne	56
Hamburger z morčacieho mäsa	56
Pečené kurča v tepl vzdušnej rúre.....	57
Pečené kotlety	57
Domáce hranolčky	57
Kuracie paličky	58
Francúzsky QUICHE.....	58
Koláč z ovsených vločiek s marhuľami.....	59

TLAKOVÉ VAŘENÍ

CUCO a ARIO

- Vždy mějte v hrnci, před začátkem vaření, připravenou vnitřní nádobu – vnitřní hrnec.
- Pozor na rozpálené části hrnce při manipulaci před, při i po vaření – vnitřní nádoba, košík, stojánky, vše je rozpálené.
- Přečtěte si pozorně návod k použití.
- Před vařením s tlakovým víkem zkontrolujte správnou polohu ventilu.
- Pokud je ventil ve správné poloze a stále nepřiměřeně uniká pára, nebo voda při vaření, vypněte hrnec, upustěte páru a zkontrolujte vnitřní těsnění ventilu.

Ario

Cuco

Polévky

- Svě oblíbené polévky či vývary si nyní s naším hrncem připravíte snadno a rychle.
- Ingredience jako rýže, těstoviny nebo zrna mají tendenci pěnit, proto dbejte pokynů v návodu. Nejlépe tyto ingredience přidejte až po tlakovém vaření.

Krémová brokolicevá polévka

Ingredience: 1 lžíce olivového oleje
 1 bílá cibule, nasekaná nahrubo
 500 g brokolice, nasekané nahrubo
 3 středně velké brambory,
 nasekané nahrubo
 4 hrnky (1l) zeleninového vývaru
 2 čajové lžičky soli
 2 stroužky česneku, lisovaný
 1 šálek (250 ml) plnotučného mléka
 1 lžička dijonské hořčice



Postup:

Hrncem předehřejeme stisknutím programu - Restování. Přidáme olivový olej a cibuli necháme orestovat. Přidáme brokolici, brambory a sůl. Dobře promícháme, zalijeme zeleninovým vývarem. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 5 minut při vysokém tlaku program - Polévka. Po vypršení času, otevřeme tlakový hrnec, uvolníme tlak přes ventil. Přidáme česnek, hořčici a nalijte mléko. Tyčovým mixérem rozmixujeme a můžeme podávat.

Vývar se zeleninou

Ingredience: kosti na polévku
 (dle vaší chuti – vepřové, hovězí, kuřecí,
 uzené)
 zeleninová směs do polévky
 (mražená či čerstvá)
 voda
 špetka soli
 polévkové koření – bobkový list, pepř celý,
 nové koření
 bylinky – nejlépe libeček, petrželka



Postup:

Připravíme si postupně do vnitřní nádoby kosti, zeleninu (pokud použijeme čerstvou, nezapomeneme nejprve očistit a opláchnout), koření, bylinky a špetku soli. Vše zalijeme vodou. Pozor, vody může být maximálně do 2/3 vnitřní nádoby. Zavřeme tlakové víko a nastavíme program – Polévka – 15 minut. Vzniklý vývar přecedíme přes síto do hrnce, přidáme již uvařenou zeleninu, která zbyla z přecezení, můžeme přidat obrané maso z kostí a dle potřeby dochutíme. Do vývaru můžeme také přidat uvažené nudle.

Maso

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte maso minimálně s 1 – 3 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.

Druh masa	Doba vaření (min.)
Hovězí hrudí	38-42
Hovězí mleté	13-18
Vepřová pečeně	43-47
Vepřová žebírka	18
Jehněčí	42-45
Kuře celé	15-18
Kuře kousky	12-15

Vepřové maso na houbách

Ingredience: 500 g vepřové krkovic
 200 g cibule
 1 stroužek česneku
 1 lžice rostlinného oleje
 2 odměrky vývaru (nejlépe kuřecího)
 1 lžice mouky
 sůl
 pepř
 kmín
 1 odměrka sušených hub



Postup:

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvilce se nám olej zahřeje a orestujeme na kostky nakrájenou vepřovou krkovicí, kterou jsme osolili a opepřili. Maso zatáhneme ze všech stran, vyndáme, přidáme ještě trošku oleje a orestujeme cibulku. Dozlatova orestovanou cibulku zaprášíme moukou, zamícháme, vrátíme maso, přidáme houby, 2 odměrky vývaru a dokořeníme špetkou kmínu. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program - Maso / Dušení (Vepřové / žebírka) - 18 minut. Po proběhnutí programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Dle potřeby dosolíme či opepříme. Hotové maso dáme na talíř a jako přílohu můžeme zvolit rýži uvařenou také v našem hrnci.

Kuřecí prsa na tymiánu s bramborami

Ingredience: 500 g chlazených kuřecích
 prsou
 200 g cibule
 200 g mrkve
 4 brambory nakrájené
 na cca 1 cm plátky
 1 stroužek česneku
 1 lžíce olivového oleje
 1 odměrka vývaru
 (nejlépe kuřecího)
 1 odměrka vína
 sůl
 bílý pepř
 tymián
 citrón
 máslo velikosti ořechu



Postup:

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžíci oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvilce se nám olej zahřeje a orestujeme na větší kusy nakrájená kuřecí prsa, které jsme osolili a opepřili. Kousky vyndáme a výpek zalijeme vývarem a vínem, aby šel snáze seškrábnout ode dna. Necháme chvilku povařit. Přisypeme na kostičky nakrájenou cibuli s mrkví, kterou jsme předtím očistili. Okořeníme tymiánem, po chvilce opět vložíme kuřecí kousky. Do košíku si připravíme, nakrájené brambory a se stojánkem vložíme do hrnce. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program - Drůbež - 15 minut. Po proběhnutí programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Pomocí chňapek vyndáme košík se stojánkem, ve kterém se vařily brambory. Z omáčky vyndáme hotové maso. Zapneme ještě program - Restování. Necháme omáčku chvilku zredukovat, poté jí zjemníme máslem a dochutíme citrónem. Dle potřeby dosolíme, opepříme. Kuřecí prsa a brambory na talíři vyskládáme a přelijeme omáčkou.

Chilli con carne

Ingredience: 400 g mletého hovězího masa
 1 plechovka fazolí
 200 g cibule
 1 plechovka loupaných rajčat
 1 stroužek česneku
 rostlinný olej
 1 odměrka vývaru
 (nejlépe hovězího)
 sůl
 pepř
 chilli
 cukr nebo hořká čokoláda
 kmín
 citrónová kůra



Postup:

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Na zahřátém oleji orestujeme do zlatova na kostičky nakrájenou cibuli. Poté můžeme přidat mleté maso s česnekem. Maso necháme zatáhnout. Do hrnce přidáme fazole a rajčata z plechovek a dle chuti nasypeme koření – sůl, pepř, kmín, chilli, citrónovou kůru. Na závěr dochutíme trochou cukru nebo kvalitní hořkou čokoládou. V případě potřeby dolijeme ještě 1 odměrku vývaru. Nezapomeneme pravidelně míchat. Vypneme program – Restování. Hrnc zavřeme tlakovým víkem. Spustíme program - Fazole / Chilli - 12 minut. Po dokončení programu sundáme víko a chilli ještě důkladně promícháme. Chilli con carne můžeme podávat s chlebem či rýží.

Hovězí guláš

Ingredience: 500 g hovězího masa (klišky, krku, či předního)
200 g cibule nakrájené na kostičky
1 rajský protlak
1 stroužek česneku
rostlinný olej (nebo lžice sádla)
3 odměrky vývaru (nejlépe hovězího)
1 lžice mouky
sladká mletá paprika
sůl
pepř
kmín
majoránka

**Postup:**

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžici oleje, abychom pokryli celé dno hrnce. Zapneme program – Restování. Po chvíli se nám olej zahřeje, orestujeme cibuli do zlatova. Poté přidáme kostky masa s česnekem. Maso necháme zatáhnout. Zasympeme mletou paprikou a moukou, dobře promícháme, postupujeme rychle, aby paprika nezhořkla. Dle chuti přidáme koření – sůl, pepř, kmín, majoránku. Dolijeme 3 odměrky vývaru. Nezapomeneme pravidelně míchat. Vypneme program – Restování. Hrnc zavřeme tlakovým víkem. Spustíme program - Maso / Dušení (nebo Hovězí) - 30 (35) minut. Po dokončení programu sundáme víko a ještě důkladně promícháme. Guláš na talíři dozdobíme na kolečka nakrájenou cibulkou. Jako přílohu zvolíme houskový knedlík nebo chléb.

Máslové kuře

- Ingredience:
- 2 lžíce másla (můžete použít olej)
 - 1 malá červená cibule, nakrájená na plátky
 - 1 lžíce čerstvého zázvoru (nebo 1 čajová lžička v prášku)
 - 2 lžíce Garam marsala směs koření (indické koření)
 - 1 lžička soli
 - 1 šálek (250 ml) kuřecího vývaru (nebo vody)
 - 3 lžíce rajčatového protlaku
 - 4 kusy zmražených kuřecích prsou
 - 1½ šálku (400ml) konzervovaných drcených rajčat
 - 3 stroužky česneku, jemně nasekané (nebo sušený česnek v prášku)
 - ⅓ šálek (85ml) smetany
 - 3 větvičky koriandru, jemně nasekané (na ozdobu)



Postup:

Hrnc, s připravenou vnitřní nádobou, předehejeme stisknutím programu - Restování. Do předeheřátého hrnce přidáme jednu polévkovou lžící másla, cibuli a necháme orestovat (asi 4 minuty). Posypeme zázvorem, 1 lžící Garam masala koření, solí a vše dobře promícháme. Zalijeme kuřecím vývarem nebo vodou a opět promícháme. Do hrnce vložíme mražená kuřecí prsa. Přidáme rajčatový protlak na kuře a zalijeme drcenými rajčaty - nemícháme. Posypeme vše zbývající směsí Garam masala kořením - nemícháme. Zavřeme víko a nastavíme ventil pro vaření. Vaříme 5-7 minut při vysokém tlaku program - Drůbež. Po ukončení času vaření, otevřeme tlakový hrnc, uvolníme tlak pomocí ventilu na víku. Jemně vmícháme čerstvý česnek, smetanu a zbývající lžící másla. Můžeme podávat s rýží, drobením či kuskusem.

Mořské plody

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte mořské plody minimálně s 1 – 3 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.
- Pokud je to možné použijte stojánek na vaření.

Druh masa	Doba vaření (min.)
Škeble	3-5
Kraby	3-5
Humr	3-5
Mušle	3-5
Krevety	2-3
Ryba celá	7-8
Rybí vývar	7-8

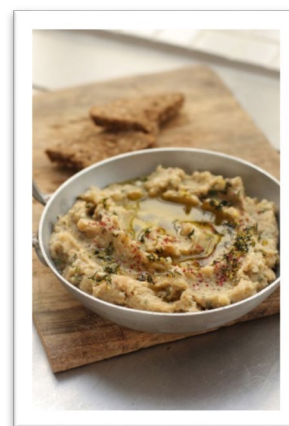
Luštěniny

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte luštěniny s dostatečným množstvím tekutiny.
- Luštěniny je dobré namočit přes noc do vody, ale hrnec umožňuje vařit luštěniny také bez namočení. V takovém případě je nutno přidat čas vaření.
- Při programu luštěniny nikdy neplňte hrnec víc jak na polovinu objemu (značka ½).
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.

Druh luštěniny	Doba vaření (min.)
Sója	12 - 15
Černé fazole	6 - 9
Cizrna	14 - 17
Čočka	6 - 9
Hrášek	13 - 16

Baba Ganoush

Ingredience: 4 lžíce olivového oleje
 2 lilky
 2-3 neoloupané stroužky česneku,
 1 oloupaný stroužek česneku
 1 lžička soli
 ½ šálku (125 ml) vody
 1 citron, šťáva (asi ¼ šálku citronové šťávy)
 1 lžíce Tahini (sezamová pasta)
 ¼ šálku černých oliv, pár si jich ponecháme na ozdobu
 několik větviček čerstvého tymiánu (nebo 1 lžíce
 sušeného tymiánu)
 extra panenský olivový olej



Postup:

Lilek oloupeme tak, aby trochu slupky zůstalo, kvůli chuti a barvě. Ukrojíme pár koleček tak, aby bylo pokryté dno hrnce, zbytek nasekáme nahrubo. V předehřátém hrnci program - Restování – zahřejeme olivový olej, opatrně umístíme kolečka lilku a restujeme 5 minut. Přidáme neoloupané stroužky česneku. Pak obrátíme lilek, přidáme zbytek nasekaného lilku, sůl, vodu a zavřeme víko hrnce. Vaříme 5 minut při vysokém tlaku program - Luštěniny. Po ukončení času vaření, hrnec otevřeme. Vyjmeme nádobu z hrnce a slijeme vývar. Vyndáme stroužky česneku a odstraníme z nich slupku. Přidáme Tahini, citronovou šťávu, vařené a nevařené stroužky česneku a černé olivy. Připravíme si tyčový mixér a vše důkladně rozmixujeme. Naservírujeme do misek, posypeme tymiánem, zbývajícími černými olivami, zakápneme olivovým olejem a můžeme servírovat.

Hummus

Ingredience: 180 g suché cizrny nebo přes noc namočené
 1 l vody
 1 bobkový list
 1 stroužek česneku
 2 lžíce Tahini (sezamová pasta)
 1 citron, šťáva (asi 3 lžíce šťávy z citronu)
 ¼ lžička drceného kmínu
 ½ lžičky mořské soli
 1 snítka petržel, jemně nasekané
 1 špetka mleté červené papriky
 extra panenský olivový olej

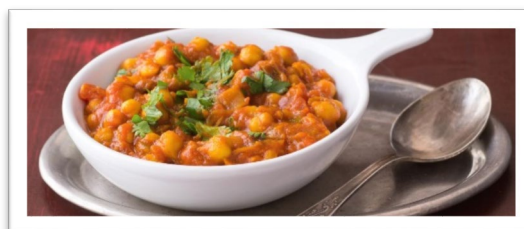


Postup:

Cizrnu opláchneme a vložíme do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, přilijeme vodu a přidáme bobkový list. Zavřeme a zajistíme víko hrnce. Vaříme v hrnci s tlakovým víkem po dobu 18 minut při vysokém tlaku program - Luštění. Po ukončení času vaření, otevřeme hrnec. Počkáme 10 minut, než klesne tlak. Slijeme vývar do misky, část vývaru budeme ještě potřebovat. Pro ozdobu si vyndáme z hrnce pár kuliček cizrny a dáme je stranou. Cizrnu v hrnci necháme vychladnout (asi 30 minut) a vyndáme bobkový list. Připravíme si tyčový mixér nebo dáme vychladlou cizrnu do kuchyňského robota. Přidáme ½ šálku slitého vývaru, který jsme si dali stranou, dále Tahini, citrónovou šťávou, kmín a čerstvý stroužek česneku. Vše rozmixujeme do krémové konzistence. Dle potřeby přilijeme ještě trochu slitého vývaru a osolíme. Znovu pořádně promícháme. Takto připravený hummus dozdobíme kuličkami cizrny, které jsme si vyndali z hrnce. Zakápneme olivovým olejem a posypeme mletou červenou paprikou, přidáme nasekanou čerstvou petrželku a můžeme podávat.

Cizrnové curry

Ingredience: 1 lžíce rostlinného oleje
 1 středně velká červená cibule, nasekaná
 2 lžíce Chana masala koření
 1 lžíce sušeného mletého česneku
 1 lžíce čerstvého nastrouhaného zázvoru
 1 šálek (250 ml) sušené cizrny, namočené přes noc
 1 šálek (250 ml) vody
 400 g nakrájených rajčat v plechovce
 1 lžička mořské soli



Postup:

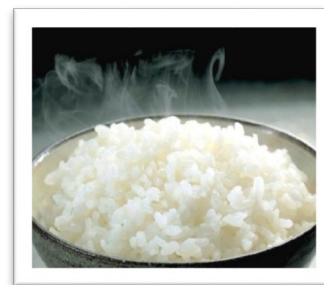
Do košíku dáme 4 šálky rýže a vodu. Do předehřátého hrnce program - Restování, přidáme olej a necháme na něm osmahnout cibuli (asi 7 minut). Přidáme koření Chana masala, česnek a zázvor. Nalijeme vodu, přidáme cizrnu, rajčata v plechovce a dobře promícháme. Vložíme košík s rýží a vodou. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 20 minut při vysokém tlaku program - Luštění. Dozdobit můžeme cibulí a do misky vedle si můžeme dát jakýkoli bílý jogurt a podáváme na stůl.

Rýže

Ingredience: rýže
voda
špetka soli

Postup:

Do vnitřní nádoby přidáme rýži a vodu v poměru 1 : 2. Použijeme odměrku. Jedna porce rýže je přibližně půl odměrky. Hrnec zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Rýže – 12 minut. Po uplynutí doby programu upustíme opatrně páru a poté otevřeme víko. Rýže je připravená k servírování.



Risotto

Ingredience: 2 odměrky rýže na risotto
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g cibule
1 lžíce olivového oleje
4 odměrky vývaru
(nejlépe kuřecího nebo zeleninového)
2 odměrky suchého vína
2 lžíce másla
½ odměrky Parmezánu
bazalka

Postup:

Do hrnce, s připravenou vnitřní nádobou, nalijeme přibližně lžící oleje a přidáme lžící másla. Zapneme program – Restování. Na rozehřátém oleji orestujeme cibulku, přisypeme rýži a mícháme. Rýži také chvíli orestujeme. Zalijeme vínem, chvíli povaříme, aby voprchal alkohol z vína. Vše zalijeme vývarem. Poměr rýže s vývarem by měl být vždy 1 : 2. Zavřeme tlakové víko. Nastavíme program – Risotto (nebo Rýže) - 30 minut. Po ukončení programu upustíme páru a opatrně hrnec otevřeme. Do ještě teplého risotta vmícháme Parmezán a ještě druhou lžící másla. Dochutíme bazalkou a případně dosolíme.



Pihovatá rýže

Ingredience: 1¾ šálky (340 g) suché basmati rýže,
propláchnout
5 lžíc (70 g) quinoa (červené nebo
černé), opláchnout
3 šálky (750 ml) vody

Postup:

Do hrnce vsypeme rýži, quinou a vodu. Zavřeme víko a nastavíme ventil do polohy vaření. Vaříme 3 minuty při vysokém tlaku. Po uplynutí doby vaření otevřeme hrnec, promícháme a můžeme podávat.



Zelenina

Druh zeleniny	Doba vaření (min.)
Chřest	2-5
Fazole	5
Fazole malé	2-3
Řepa celá	23
Brokolice	3
Růžičková kapusta	5
Mrkev	5
Květák	3-5
Kukuřice celá	4
Kapusta	2-3
Brambory kousky	7
Brambory nové	6
Dýně kousky	8

- Údaje níže jsou pouze informativní a lze je měnit dle vašich preferencí.
- Vždy vařte zeleninu minimálně s 1 – 2 odměrkami tekutiny.
- Čas vaření se může lišit kvalitou a množstvím potravin.
- Přidejte 1 – 2 minuty pokud je zelenina mražená.

Těstoviny - Penne

Ingredience: těstoviny Penne
voda
větší špetka soli

Postup:

Do vnitřní nádoby přidáme těstoviny a vodu v poměru 1 : 2. Použijeme odměrku. Jedna porce těstovin je přibližně jedna odměrka. Hrnci zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Rýže – 5 minut. Po skončení programu upustíme opatrně páru a poté otevřeme víko. Těstoviny jsou připraveny k servírování.

Pozn. Můžeme použít jakýkoliv druh těstovin, jen je třeba dbát na dostatek vody v hrnci, aby byly těstoviny vždy ponořené ve vodě.



Vejce

Ingredience: vejce
voda

Postup:

Do vnitřní nádoby nalijeme 2 odměrky vody. Vložíme stojánek, na který umístíme námi zvolený počet vajec. Zavřeme tlakovým víkem a stiskneme program – Vejce. Dobu vaření si nastavíme podle toho, jaká vejce si chceme udělat:

3 minuty.....vejce naměkko
4 minuty.....vejce nahniličko
5 minutvejce téměř natvrdo
6 minutvejce natvrdo



Ovesná kaše

Ingredience: ovesné vločky
mléko
1 polévková lžíce medu
špetka soli

Postup:

Do vnitřní nádoby hrnce postupně přidáme mléko, med, špetku soli a vločky. Na jednu porci počítáme 1 odměrku vloček a 2 odměrky mléka. Vzniklou směs promícháme. Hrncem uzavřeme tlakovým víkem a zapneme program – Ovesná kaše - 15 minut. Po skončení programu kaši promícháme a podáváme se svým oblíbeným druhem ovoce.



Dezerty

Vanilkový pudink

Ingredience: 2 vejce
1 odměrka vody
1 a ½ odměrky mléka
3 – 4 lžíce cukru (dle chuti)
špetka soli
čajová lžička vanilkového extraktu

Postup:



V připravené misce postupně smícháme všechny ingredience, mléko vlijeme až na závěr. Vše důkladně promícháme. Připravíme si malé misky na pudink a do poloviny je směsí naplníme. Do hrnce vložíme

stojánek, nalijeme dvě odměrky vody. Na stojánek umístíme misky s pudinkem a zavřeme tlakové víko. Spustíme program – Dezert - 5 minut. Po dokončení opatrně misky vyndáme a pudink necháme vychladnout. Při servírování můžeme doplnit ovocem a šlehačkou.

Cheesecake

Korpus : 1 balení máslových sušenek
100 g másla
Těsto : 250 g tvarohu
1 balení zakysané smetany (200 g)
1 balení mascarpone (250 g)
1 vejce
2 lžice medu
vanilkové aroma
papír na pečení



Postup:

V sáčku si válečkem nadrtíme sušenky a v připravené misce je důkladně prohněteme s máslem, aby nám vzniklo těsto. V misce pak smícháme zbylé ingredience a pomocí robotu, nebo ručně, je vymícháme do směsi. Do vnitřního hrnce si připravíme pečící papír - papír může dosahovat je do poloviny hrnce! Ten nejprve poklademe připraveným těstem – vytvarujeme korpus. Na korpus nalijeme směs. Hrnec zavřeme tlakovým víkem. Zapneme program – Dezert - 35 minut. Po uplynutí programu hrnec opatrně otevřeme. Cheesecake půjde snadno vyklopit díky pečícímu papíru. Hotový dezert můžeme dozdobit šlehačkou a oblíbeným ovocem.

Domácí jogurt

Ingredience: 1 l čerstvého mléka
2 lžice jogurtu s aktivní kulturou

Postup:

Dle návodu u hrnce – program Jogurt.



Horkovzdušná trouba

CZ

ARIO

- Vždy mějte v hrnci před začátkem vaření připravenou vnitřní nádobu – vnitřní hrnec.
- Pozor na rozpálené části hrnce při manipulaci před, při i po vaření – vnitřní nádoba, košík stojánky, vše je rozpálené.
- Přečtěte si pozorně návod k použití.
- Je-li v návodu – použít předeheřívání – zapněte nejprve troubu na 5 minut na 200°C.

Ario

Kuřecí řízečky

Ingredience: 750 g kuřecích prsou
 1 vejce
 100 ml piva
 2 odměrky hladké mouky
 3 odměrky strouhanky
 sůl
 olej ve spreji



Postup:

Maso omyjeme, nakrájíme na 1 cm široké plátky, jemně naklepeme a osolíme. Celé vejce smícháme s pivem a jemně našleháme. Plátky masa obalíme v trojobalu (mouka, vajíčko s pivem, strouhanka). Jednotlivé řízečky mírně postříkáme olejem ve spreji. Poté je vložíme do fritovacího košíku, můžeme pokládat i na kolmé stěny koše, využijeme tak rovnoměrného proudění horkého vzduchu uvnitř nádoby. Na víku - troubě - zapneme program – Maso (symbol kuře) – 16 minut na 180 °C. Po uplynutí 8 minut víko odklopíme, pomocí chňapek vyndáme košík a řízky otočíme. Poté necháme dokončit program. Hotové řízky můžeme servírovat například s kyselou okurkou a chlebem.

Hamburger z krůtího masa

Ingredience: 750 g mletého krůtího masa
 1 cibule
 2 stroužky česneku
 1 celé vejce
 120 g strouhaného sýra
 3 odměrky strouhanky
 sůl, pepř, libeček (čerstvý nebo sušený),
 koření dle vlastní chuti
 olej ve spreji



Postup:

Mleté maso osolíme, opepříme, přidáme bylinky a koření dle vlastní fantazie. Cibuli s česnekem nakrájíme nadrobno, přidáme maso, ostatní suroviny a smícháme vše dohromady. Vytvarujeme požadovaný tvar (placičky, válečky). Pro lepší manipulaci si můžeme navlhčit ruce vodou, aby se nám maso nelepilo. Vložíme do fritovacího košíku tak, aby horký vzduch mohl kolem pokrmu proudit rovnoměrně, zapneme program – Maso (symbol kuře) – 10 minut na 180°C . Hamburgery můžeme servírovat v housce se zeleninou nebo s vařenými bramborami jako přílohou.

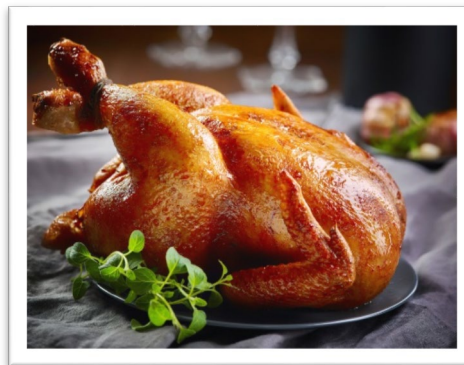
Pečené kuře v horkovzdušné troubě

Ingredience: celé kuře
sůl
máslo

Postup:

Chlazené, nebo rozmrazené, kuře důkladně nasolíme ze všech stran a vložíme na připravený stojánek na pečení (prsy směrem dolů). Stojánek s kuřetem pak dáme do hrnce a přiklopíme víkem – troubou.

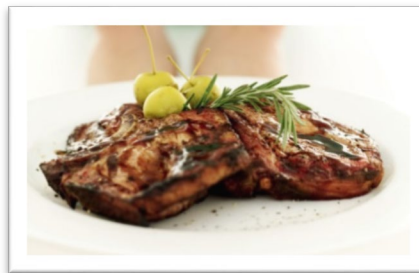
Nastavíme program – Maso (symbol kuře) – 180 °C na 40 minut. Po uplynutí nastaveného času trouba hlásí konec. Pro dosažení křupavé kůže ze všech stran kuře ve stojánku opatrně otočte (! pozor na rozpálený vnitřní hrnc a stojánek!) a zapneme program – Maso (symbol kuře) – ještě na 200 °C a nastavíme 2 minuty. Poté je kuře hotové a ze všech má krásně zlatavou křupavou kůžičku.



Pečené kotlety

Ingredience: čerstvé kotlety
sůl
pepř
kmín

Čerstvé vepřové kotlety mírně naklepeme, lehce je pomažeme z obou stran olejem, osolíme, opepříme a dochutíme špetkou kmínu, můžeme pokapat citrónem, Kotlety vyskládáme do košíku (vůbec nevadí, když se budou kotlety překrývat) a košík pak vložíme do hrnce, na který nasadíme víko - troubu. Zapneme program – Maso (symbol kuře) – 180 °C a nastavíme 12 minut. Po skončení programu vyjmeme z hrnce a podáváme například s hranolky či jinou oblíbenou přílohou.

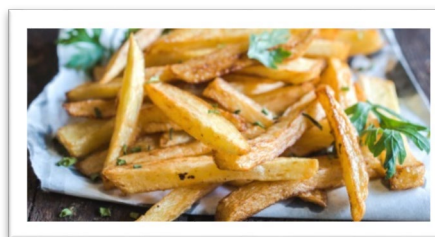


Domácí hranolky

Ingredience: brambory
špetka soli
1 čajová lžička oleje

Postup:

Brambory omyjeme (můžeme a nemusíme zbavit slupek) a nakrájíme nožem, či pomocí kráječe, na stejné hranolky. V misce je zakápneme olejem a promícháme. Hranolky vložíme do vnitřního hrnce, zavřeme víkem - troubou a zapneme program – Čerstvé hranolky (symbol hranolky) - 30 min. na 160 °C. Po 15 minutách víko sundáme a hranolky otočíme. Zapneme opět program – Čerstvé hranolky (symbol hranolky) – tentokrát již jen 15 min. na 160 °C. Hotové hranolky pak v misce prohodíme se špetkou soli.



Kuřecí paličky

Ingredience: kuřecí paličky
špetka soli
grilovací koření – dle chuti
(nejlépe bez soli)
1 čajová lžička oleje

Postup:



Chlazené kuřecí paličky v misce posolíme, okořeníme grilovacím kořením a zakápneme olejem. Vše dobře promícháme. Vložíme do fritovacího košíku, zavřeme víko - troubu a nastavíme program – Kuřecí paličky (symbol paličky) – na 22 minut při 200 °C. Po skončení programu jsou paličky hotové. Budete překvapeni jejich šťavnatostí.

Francouzský QUICHE

Těsto : 175 g hladké mouky
75 g másla
2 lžíce studené vody
1 lžička soli

Náplň : 250 g anglické slaniny
175 g cheddaru
1 cibule
4 vejce
250 ml smetany ke šlehání (31 %)
sůl
pepř
muškátový oříšek



Postup:

V misce si nejprve uděláme těsto z hladké mouky, povoleného másla, studené vody a soli. Do vnitřního hrnce dáme na dno pečící papír – papír dejte jen ke dnu, maximálně do poloviny hrnce! Na papíru rozprostřeme těsto, aby nám vznikl korpus. Na pánvičce si osmažíme slaninu s cibulí, přebytečný vysmažený tuk slijeme. Směs nanese na korpus. V misce smícháme zbylé ingredience – cheddar, rozklepnutá vejce, smetanu, sůl, pepř a muškátový oříšek dle chuti. Vnitřní nádobu vložíme do hrnce a zavřeme víkem – troubou. Nastavíme ručně program na 22 minut při 180 °C. Po skončení programu opatrně sundáme víko, chňapkami vyndáme hrnec a koláč vyjmeme na talíř.

Dezerty

CZ

Perníkové muffiny

Ingredience: 1 hrnek mouky
½ hrnku vlažného mléka
1 lžíce oleje
1 lžíce medu
1 lžíce kakaa
1 lžíce perníkového koření
1 vejce
½ pytlíku kypřicího prášku

Postup:

V misce důkladně smícháme všechny ingredience, abychom neměli nikde žádné hrudky. Připravíme si papírové košíčky na muffiny, které ze 2/3 vzniklým těstem naplníme. Do hrnce se podle velikosti vejde najednou přibližně 4 – 5 muffinů. Zavřeme hrnec víkem – troubou - a zapneme troubu manuálně na 15 minut a 200 °C. Upečené muffiny můžeme ještě dozdobit šlehačkou, polít čokoládou či potřít marmeládou.



Koláč z ovesných vloček s meruňkami

Ingredience : 3 odměrky ovesných vloček
1 zralý banán
1 celé vejce
1 polévková lžíce strouhaného kokosu
1 kávová lžička skořice
4 půlené meruňky bez pecek
Papír na pečení

Postup:

Vidličkou rozmačkáme banán, přidáme vločky a vejce. Zakápneme citronovou šťávou, přidáme skořici, kokos a vše dobře promícháme. Vystříháme si o něco větší kruh, nebo čtverec, z pečícího papíru než je náš fritovací košík a nanese těsto ve tvaru kruhu na papír, asi 0,5 cm silné. Těsto poklademe rozpůlenými meruňkami a takto připravený koláč vložíme spolu s papírem do vnitřního hrnce – papír může dosahovat je do poloviny výšky hrnce! Přiklopíme víko - troubu. Naprogramujeme troubu manuálně na 15 minut a 155 °C. Po upečení chňapkami vyndáme fritovací košík. Koláč můžeme polít javorovým sirupem, pocukrovat moučkovým cukrem a dozdobit šlehačkou.



Ario

Trouba se dá také použít na pečení různých dalších pokrmů:

Pokrm	MIN-MAX množství (g)	Čas (min .)	TEPLOTA (°C)	Další informace
Brambory a hranolky				
Tenké mražené hranolky	350 - 600	15-16	200	
Tlusté mražené hranolky	350 - 600	15-20	200	
Domácí hranolky	350 - 600	10-16	200	přidej lžičku oleje
Gratinované brambory	450	15-18	200	
Maso a drůbež				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Vepřové kotlety	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Klobásky	100 - 500	13-15	200	
Kuřecí paličky	100 - 500	18- 22	180	
Kuřecí prsa	100 - 500	10 -15	180	
Pochutiny				
Kuřecí nugetky	100 - 500	4-17.5	200	Použit předehřívání
Rybí prsty	100 - 500	6-10	200	Použit předehřívání
Cibulové kroužky	450	15	200	Použit předehřívání
Plněná zelenina	100 - 500	10	160	

EN

Salente

COOKBOOK

CUCO and ARIO



Ario

Cuco

WWW.SALENTE.CZ

PRESSURE COOKING

CUCO and ARIO

EN

- Always keep the inner pot ready inside the pot, before cooking.
- When handling the pot beware of hot parts of the pot before, during and after cooking - inner container, basket, racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- Check that the valve is in the correct position before cooking with the pressure cap.
- If the valve is in the correct position and steam or water are still inadequately leaking during cooking, switch off the pot, let the steam to blow off and check the inner valve seal.

Ario

Cuco

Soups

- You can prepare your favourite soups or broths quickly and easily with our pot.
- Ingredients such as rice, pasta or grains tend to foam, so follow the instructions in the instruction manual. Best is to add these ingredients only after pressure cooking.

Creamy broccoli soup

Ingredients: 1 tablespoon of olive oil
 1 white onion, coarsely chopped
 500 g of broccoli, coarsely chopped
 3 medium-sized potatoes coarsely chopped
 4 cups (1 l) of vegetable broth
 2 teaspoons of salt
 2 garlic cloves, pressed
 1 cup (250 ml) of whole milk
 1 teaspoon of Dijon mustard



Preparation steps:

Preheat the pot by pressing Saute. Add olive oil and stir-fry the onion. Add broccoli, potatoes and salt. Stir well, pour in vegetable broth. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 5 minutes at high pressure program – Soup. After the time expires, open the pressure cooker, release the pressure through the valve. Add garlic, mustard and pour the milk. Mix with a blender and soup is ready for serving.

Broth with vegetables

Ingredients: bones for soup
 (according to your wish – pork, beef, chicken, smoked)
 vegetable soup mix
 (frozen or fresh)
 water
 pinch of salt
 soup spice – bay leaves, whole pepper, allspice
 herbs – preferably lovage, parsley



Preparation steps:

Gradually prepare bones, vegetables (if fresh, remember to clean and rinse), spices, herbs and a pinch of salt and insert into the inner pot. Pour in water. Beware, water can be up to 2/3 of the inner pot. Close the pressure lid and set the program – Soup – 15 minutes. Strain the resulting broth through a sieve into a pot, add the already cooked vegetables left over in the strainer and add the meat from the bones and season as necessary. We can also add cooked noodles to the broth.

Meat

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook meat with at least 1 to 3 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.

Kinds of meat	Cooking Time (Min.)
Brisket	38–42
Minced beef	13–18
Roast pork	43–47
Pork ribs	18
Lamb	42–45
Whole chicken	15–18
Chicken pieces	12–15

Pork meat with mushrooms

Ingredients:

- 500 g of pork neck
- 200 g of onion
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon of vegetable oil
- 2 scoops of broth (preferably chicken)
- 1 tablespoon of flour
- salt
- pepper
- cumin
- 1 scoop of dried mushrooms



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up and we will stir-fry the diced pork neck that we have seasoned with salt and pepper. Fry the meat from all sides, remove it from the pot, add a little vegetable oil and stir-fry the onion. Sprinkle the golden-roasted onion with flour, stir, put back the meat, add mushrooms, 2 scoops of broth and finish with a pinch of cumin. Close the pressure lid. Set the program – Meat / Stew (Pork / Ribs) – 18 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. If necessary, add salt or pepper. Put the finished meat on the plate and as a side dish we can choose cooked rice prepared also in our pot.

Chicken breast on thyme with potatoes

Ingredients: 500 g of chilled chicken breast
 200 g of onion
 200 g of carrot
 4 potatoes
 sliced in about 1 cm slices
 1 clove of garlic
 1 tablespoon of olive oil
 1 scoop of broth
 (preferably chicken)
 1 scoop of wine
 salt
 white pepper
 thyme
 lemon
 butter in the size of a nut



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up and we will stir-fry the sliced pieces of chicken breasts that we have seasoned with salt and pepper. Take out the pieces and pour in the broth and wine to make it easier to scrape off the bottom. Let it boil for a while. Pour the chopped onion and carrot that we have cleaned beforehand. Season with thyme, then put the chicken pieces back in after a while. Prepare the chopped potatoes into the basket and place it in the pot with the stand. Close the pressure lid. Set the program – Poultry – 15 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. Using potholders, take out the basket from the pot in which the potatoes were cooked. Take out the finished meat from the sauce. Turn on the Saute program. Let the sauce reduce for a while, then refine it with butter and season with lemon. If necessary, add salt, pepper. Place the chicken breasts and potatoes on a plate and poured over the sauce.

Chilli con carne

Ingredients: 400 g of minced beef
 1 can of beans
 200 g of onion
 1 can of peeled tomatoes
 1 clove of garlic
 vegetable oil
 1 scoop of broth
 (preferably beef)
 salt
 pepper
 chilli
 sugar or dark chocolate
 cumin
 lemon zest



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. Gold stir-fry the diced onion on the hot vegetable oil. Then add the minced meat with garlic. Let the meat to stew. Add beans and peeled tomatoes into the pot and add spices – salt, pepper, cumin, chilli and lemon zest - to taste. In the end, add some sugar or a dark chocolate to taste. If necessary, add 1 more scoop of broth. Do not forget to stir regularly. Turn off the program – Saute. Close the pot with the pressure lid. Run the program – Beans / Chilli – 12 minutes. When the program is complete, remove the lid and stir the chilli thoroughly. Chilli con carne can be served with bread or rice.

Beef goulash

Ingredients: 500 g of minced beef (shank, neck or front)
200 g of dices onion
1 tomato paste
1 clove of garlic
vegetable oil (or 1 spoon of lard)
3 scoops of broth (preferably beef)
1 tablespoon of flour
Sweet ground paprika
salt
pepper
cumin
marjoram



Preparation steps:

Pour about a tablespoon of vegetable oil into the inner pot, to cover the entire bottom of the pot. Turn on the program – Saute. After a while, the oil warms up, gold stir-fry the onion. Then add the diced meat with garlic. Let the meat to stew. Sprinkle with ground paprika and flour, stir well and proceed quickly to keep the paprika from getting bitter. Add spices – salt, pepper, cumin, marjoram – to taste. Pour 3 scoops of broth. Do not forget to stir regularly. Turn off the program – Saute. Close the pot with the pressure lid. Start the program – Meat / Stew (or Beef) – 30 (35) minutes. When the program is complete, remove the lid and stir thoroughly. Decorate the goulash on the plate with sliced onion rings. As a side dish we choose bread dumplings or bread.

Butter chicken

- Ingredients:
- 2 tablespoons of butter
(vegetable oil can be also used)
 - 1 small red onion, sliced
 - 1 tablespoon of fresh ginger
(or 1 teaspoon of ginger powder)
 - 2 tablespoons of Garam Masala spice mix
(Indian spices)
 - 1 teaspoon of salt
 - 1 cup (250 ml) of chicken broth
(or water)
 - 3 tablespoons of tomato paste
 - 4 pieces of frozen chicken breasts
 - 1½ cup (400 ml) of canned crushed tomatoes
 - 3 cloves of garlic, finely chopped (or dried garlic powder)
 - 1/3 cup (85 ml) of cream
 - 3 coriander twigs, finely chopped (for decoration)



Preparation steps:

Preheat the inner pot by pressing the program – Saute. Add one tablespoon of butter, onion and a stir-fry (about 4 minutes). Sprinkle with ginger, 1 tablespoon of Garam masala spice, salt and stir well. Pour the chicken broth or water and stir again. Put the frozen chicken breasts into the pot. Add tomato paste onto the chicken and pour crushed tomatoes - don't stir. Sprinkle all the remaining mixture of Garam masala spices – do not stir. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 5– 7 minutes at high pressure program – Poultry. After the time expires, open the pressure cooker, release the pressure through the valve. Gently stir in the fresh garlic, cream and the remaining spoon of butter. We can serve with rice, crumb or couscous.

Seafood

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook seafood with at least 1 to 3 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.
- If possible, use a cooking stand.

Kinds of meat	Cooking Time
Clams	3–5
Crabs	3–5
Lobster	3–5
Mussels	3–5
Prawns	2–3
Whole fish	7–8
Fish	7–8

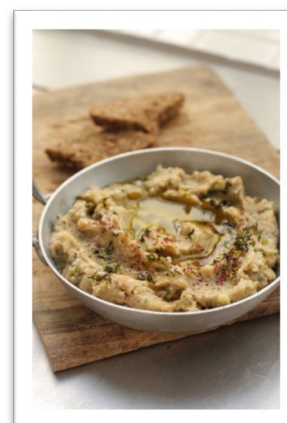
Legumes

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook legumes with sufficient amount of liquid.
- It is good to soak the legumes overnight in water, but the pot also allows you to cook legumes without soaking. In this case, the cooking time must be added.
- With the legume program, never fill the pot more than half the volume (mark ½).
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.

Type of legume	Cooking Time
Soya	12–15
Black beans	6–9
Chickpeas	14–17
Lentils	6–9
Pe	13–16

Baba Ganoush

- Ingredients:
- 4 tablespoons of olive oil
 - 2 aubergines
 - 2–3 unpeeled garlic cloves
 - 1 peeled garlic clove
 - 1 teaspoon of salt
 - ½ cup (125 ml) of water
 - 1 lemon, juice (about ¼ cup of lemon juice)
 - 1 tablespoon of Tahini (sesame paste)
 - ¼ cup of black olives, a few to keep for decoration
 - several sprigs of fresh thyme (or 1 tablespoon of dried thyme)
 - extra virgin olive oil



Preparation steps:

Peel the aubergine so that a little peel remains, due to taste and colour. Cut a few slices so that the bottom of the pot is covered, chop the rest roughly. In the preheated pot program – Saute – heat the olive oil, carefully place the aubergine slices and stir-fry for 5 minutes. Add unpeeled garliccloves. Then turn the aubergine around, add the rest of the chopped aubergine, salt, water and close the lid of the pot. Cook for 5 minutes at high pressure program – Multigrain. When the cooking time ends, open the pot. Remove the inner pot from the pot and pour the broth. Take out the garlic cloves and peel them. Add Tahini, lemon juice, boiled and uncooked garlic cloves and black olives. Prepare a blender and blend everything thoroughly. Serve in bowls, sprinkle with thyme and the remaining black olives, add a drop of olive oil and serve.

Hummus

Ingredients: 180 g of dry chickpeas or soaked overnight
 1 l of water
 1 bay leaf
 1 clove of garlic
 2 tablespoons of Tahini (sesame paste)
 1 lemon, juice
 (about 3 tablespoons of lemon juice)
 ¼ teaspoon of ground cumin
 ½ teaspoon of sea salt
 1 sprig of parsley, finely chopped 1 pinch of ground red paprika
 extra virgin olive oil

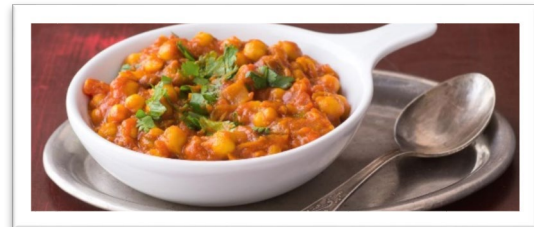


Preparation steps:

Rinse the chickpeas and put it in the pot, pour water and add bay leaf. Close and secure the lid of the pot. Cook in the pot with a pressure lid for 18 minutes at high pressure program – Multigrain. When the cooking time ends, open the pot. Wait 10 minutes for the pressure to drop. Pour the broth into a bowl, we will still need some of the broth. For decoration, take a few chickpea balls out of the pot and put them aside. Let the chickpea cool down in the pot (about 30 minutes) and remove the bay leaf. Prepare a blender or put the chickpeas into a food processor. Add ½ cup of strained broth, which we have put aside, then add Tahini, lemon juice, cumin and fresh garlic clove. Blend everything into a creamy consistency. Add some broth and add salt if necessary. Stir well again. Hummus can be then decorated with balls of chickpeas, which we took out of the pot. Add a drop of live oil and sprinkle with ground red paprika, add freshly chopped parsley and serve.

Chickpea curry

Ingredients: 1 tablespoon of vegetable oil
 1 medium-sized red onion, chopped
 2 tablespoons of Chana Masala spice
 1 tablespoon of dried ground garlic
 1 tablespoon of freshly grated ginger
 1 cup (250 ml) of dried chickpeas soaked overnight
 1 cup (250 ml) of water
 400 g of chopped tomatoes in a can
 1 teaspoon of sea salt



Preparation steps:

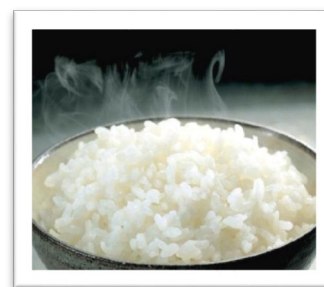
Put 4 cups of rice and water into the basket. Add the oil into the pre-heated pot – the Saute program – and stir-fry the onion (about 7 minutes). Add the Chana masala spices, garlic and ginger. Pour water, add chickpeas, tomatoes in a can and stir well. Put in a basket with the rice and water. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 20 minutes at high pressure program – Multigrain. We can decorate it with onion and put any white yoghurt in a bowl next to it and serve.

Rice

Ingredients: rice
water
a pinch of salt

Preparation steps:

Add rice and water into the inner pot in the ration 1: 2. Use a scoop. One portion of rice is about half a scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program– Rice – for 12 minutes. After the program time has elapsed, let the steam to blow off carefully and then open the lid. Rice is ready to serve.



EN

Risotto

Ingredients: 2 scoops of risotto rice
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g onion
1 tablespoon of olive oil
4 scoops of broth
(preferably chicken or vegetable)
2 scoops of dry wine
2 tablespoons of flour
½ a scoop of Parmesan
basil



Preparation steps:

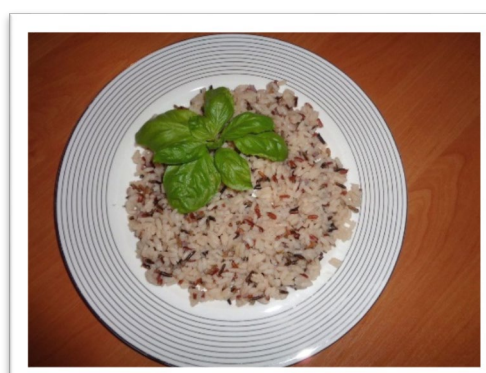
Pour about a tablespoon of vegetable oil and a tablespoon of butter into the inner pot. Turn on the program – Saute. Stir-fry the onion on the heated oil, add the rice and stir. Stir-fry the rice also for a while. Pour in wine, simmer for a while to get the alcohol out of the wine. Pour in the broth. The ratio of rice to broth should always be 1: 2. Close the pressure lid. Set the program – Risotto (or Rice) – 30 minutes. After the program has ended, let the steam to blow off and open the pot carefully. Stir in the Parmesan and another tablespoon of butter into the still warm risotto. Season with basil and salt if needed.

Freckled rice

Ingredients: 1¾ cup (340 g) of dry Basmati rice, rinse
5 tablespoons (70 g) of quinoa
(red or black),
rinse
3 cups (750 ml) of water

Preparation steps:

Pour rice, quinoa and water into the pot. Close the lid and set the valve to the cooking position. Cook for 3 minutes at high pressure. After the cooking time has elapsed, open the pot, stir and serve.



Ario

Cuco

Vegetables

EN

Types of vegetables	Cooking Time
Asparagus	2-5
Beans	5
Small beans	2-3
Beet root whole	23
Broccoli	3
Brussels sprout	5
Carrot	5
Cauliflower	3-5
Whole Corn	4
Cabbage	2-3
Potatoes pieces	7
New potatoes	6
Pumpkin pieces	8

- The information below is informative only and can be changed to your preference.
- Always cook Vegetables with at least 1 to 2 scoops of liquid.
- Cooking time may vary with quality and quantity of food.
- Add 1-2 minutes if the vegetables are frozen.

Pasta - Penne

Ingredients: Penne pasta
water
a pinch of salt

Preparation steps:



Add pasta and water into the inner pot in the ratio of 1: 2. Use a scoop. One portion of pasta is about half a scoop. Close the pot with the pressure lid and press the program – Rice – for 5 minutes. After the program time has elapsed, let the steam to blow off carefully and then open the lid. Pasta is ready to serve.

Note: We can use any kind of pasta, just be careful to add enough water in the pot to keep the pasta always immersed in water.

Ario

Cuco

Eggs

Ingredients: eggs
water

Preparation steps:

Pour 2 scoops of water into the inner pot. Insert a stand on which we will place the number of eggs chosen. Close the pressure lid and press the program – Egg(s). Set the cooking time according to what eggs we want to make:

3 minutes soft boiled eggs
4 minutes medium-soft boiled eggs
5 minutes medium-boiled eggs
6 minutes hard-boiled eggs



Porridge

Ingredients: Oat flakes
milk
1 tablespoon of honey
a pinch of salt

Preparation steps:

Add milk, honey, a pinch of salt and oatmeal into the inner pot. For each portion count 1 scoop of oatmeal and 2 scoops of milk. Stir the resulting mixture. Close the pot with a pressure lid and turn on the program – Oatmeal(Porridge) – 15 minutes. After the program ends, stir the porridge and serve with your favourite fruit.



Desserts

Vanilla pudding

Ingredients: 2 eggs
1 scoop of water
1 and ½ scoop of milk
3–4 spoons of sugar (according to taste)
a pinch of salt
teaspoon of vanilla extract

Preparation steps:

Mix all ingredients in the prepared pot, pour the milk at the end. Stir everything thoroughly. Prepare small pudding bowls and pour the mixture half way. Put a stand into the pot,



pour two scoops of water. Place the pudding bowls on the stand and close the pressure lid. Start the program – Dessert (Cake) – 5 minutes. When finished, remove the bowls carefully and leave the pudding to cool down. Serve with fruit and whipped cream.

EN

Cheesecake

Corpus: 1 pack of butter biscuits
100 g of butter

Dough: 250 g of curd
1 pack of sour cream (200 g)
1 pack of Mascarpone (250 g)
1 egg
2 tablespoons of honey
vanilla aroma
baking paper



Preparation steps:

Crush the biscuits with a roller in a sachet and knead them thoroughly with butter in the prepared pot to make dough. Then mix the remaining ingredients in the bowl using a robot or manually. Place a baking paper into the inner pot – the paper can reach only half way of the pot! First, lay the prepared dough – shape the corpus. Pour the mixture onto the corpus. Close the pot with the pressure lid. Start the program – Dessert (Cake) – 35 minutes. Carefully open the pot after the program has ended. Cheesecake can easily be spilled out from the pot using the baking paper. The ready dessert can be decorated with whipped cream and your favourite fruit.

Home-made yoghurt

Ingredients: 1 l of fresh milk
2 tablespoons of yoghurt with active cultures

Preparation steps:

According to the instructions in manual – Yoghurt program.



Ario

Cuco

Air fryer

ARIO

EN

- Always keep the inside pot ready inside the pot, before cooking.
- When handling the pot beware of hot parts of the pot before, during and after cooking - inner container, basket, racks, everything is hot.
- Read the instructions carefully.
- Should the manual state – use preheating – first switch on the oven for 5 minutes at 200 °C.

Ario

Chicken schnitzels

Ingredients: 750 g of chicken breasts
 1 egg
 100 ml of beer
 2 scoops of all-purpose flour
 3 scoops of breadcrumbs
 salt
 oil in spray



Preparation steps:

Wash the meat, cut into 1 cm wide slices, gently tap and season with salt. Mix the whole egg with beer and whisk gently. Cover the meat slices in breadcrumbs (first flour, then egg with beer and finally in breadcrumbs). Spray the individual cutlets slightly with oil in spray. Then put them in the frying basket, we can also place them on the vertical walls of the basket, so we can use the even flow of hot air inside the pot. On the lid – oven – turn on the program – Meat (chicken symbol) – 16 minutes at 180 °C. After 8 minutes, remove the lid, take out the basket with the pot holders and turn the schnitzels around. Then let the program finish. The ready schnitzels can be served, for example, with pickles and bread.

Turkey meat burger

Ingredients: 750 g of minced turkey meat
 1 onion
 2 cloves of garlic
 1 egg
 120 g of grated cheese
 3 scoops of breadcrumbs
 salt, pepper, lovage (fresh or dried),
 spices according to your taste
 oil in spray



Preparation steps:

Season the minced meat with salt, pepper, herbs and spices according to your own preference. Cut garlic cloves and onion finely, add the meat, other ingredients and mix everything together. Shape to the desired shape (burgers, rollers). For better handling, moisten our hands with water to keep the meat from sticking. Place them into the frying basket so that the hot air can flow around the food evenly, turn on the program – Meat (chicken symbol) – 10 minutes at 180 °C. Hamburgers can be served in a bun with vegetables or with boiled potatoes as a side dish.

Roasted chicken in a hot air oven

Ingredients: whole chicken
salt
butter

Preparation steps:

Season the chilled or defrosted chicken with salt on all sides and place it on the prepared baking rack (breasts down). Put the chicken stand into the pot and cover it with the lid – the oven. Set the program – Meat (chicken symbol) – 180 °C for 40 minutes. After the set time elapses, the oven reports the end. To achieve a crispy skin from all the sides, turn the chicken carefully in the stand (! Watch out for the hot inner pot and stand!) and turn on the program – Meat (chicken symbol) – at 200 °C and set for 2 minutes. Then the chicken is ready and has a beautiful golden crispy skin.

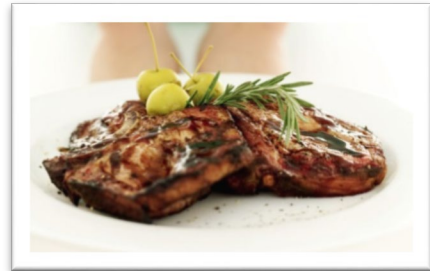


Roasted cutlets

Ingredients: fresh cutlets
salt
pepper
cumin

Preparation steps:

Gently tenderize the fresh pork chops, slightly oil on both sides, season with salt, pepper and a pinch of cumin and we can also drip with lemon. Put the chops in a basket (it doesn't matter if the chops overlap) and then put the basket into the pot, which we cover with the lid – oven. Turn on the program – Meat (chicken symbol) – at 180 °C and set for 12 minutes. When the program is finished, take it out of the pot and serve it with, for example, French fries or other favourite side dish.

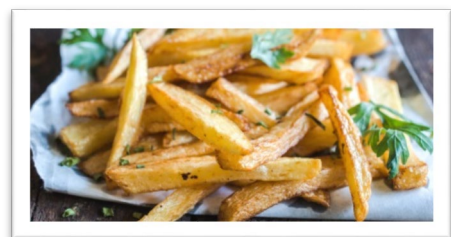


Home-made French fries

Ingredients: potatoes
a pinch of salt
1 teaspoon of oil

Preparation steps:

Wash the potatoes (you can leave the peel or can remove it) and cut them with a knife or a slicer into the same chips. Put the oil into the pot and mix. Put the French fries into the inner pot, close the lid – oven and turn on the program – Fresh French Fries (French fries symbol) – 30 min. to 160 °C. After 15 minutes, remove the lid and turn the chips around. Turn on the program – Fresh French Fries (French fries symbol) – this time only 15 min. at 160 °C. Then mix the ready chips in a bowl with a pinch of salt.



Chicken drumsticks

Ingredients: chicken drumsticks
pinch of salt
barbecue spices – to taste
(best without salt)
1 teaspoon of oil

Preparation steps:



Season the chilled chicken drumsticks in a bowl with salt, spices and a drop of oil. Mix everything well. Place then in the frying basket, close the lid – oven and set the program – Chicken drumsticks (drumstick symbol) – for 22 minutes at 200 °C. When the program has ended, the drumsticks are ready to eat. You will be surprised by their juiciness.

French QUICHE

Dough: 175 g of all-purpose flour
75 g of butter
2 tablespoons of cold water
1 teaspoon of salt

Filling: 250 g of bacon
175 g of cheddar cheese
1 onion
4 eggs
250 ml whipping cream (31%)
salt
pepper
nutmeg



Preparation steps:

First make dough made of all-purpose flour, softened butter, cold water and salt in the pot. Put the baking paper on the bottom of the inner pot – put the paper only to the bottom, and maximum up to half of the pot! Spread the dough on the paper to create a corpus. Fry the bacon and onion in a frying pan, pour off excessive fat. Apply the mixture onto the corpus. Mix the remaining ingredients in the pot – cheddar, eggs, cream, salt, pepper and nutmeg to taste. Place the inner pot into the pot and close the lid – oven. Set the program manually for 22 minutes at 180°C. When the program is finished, carefully remove the lid, take out the pot and remove the quiche and place it on a plate.

Desserts

Gingerbread muffins

Ingredients: 1 cup of flour
½ cup of lukewarm milk
1 tablespoon of vegetable oil
1 tablespoon of honey
1 tablespoon of cocoa
1 tablespoon of gingerbread spices
1 egg
½ bag baking powder



Preparation steps:

Thoroughly mix all the ingredients to avoid lumps. Prepare muffin paper cups, and fill with dough up to 2/3. Depending on the size, the pot will fit approximately 4 to 5 muffins at a time. Close the pot with the lid – oven – and switch on the oven manually for 15 minutes at 200 °C. The ready baked muffins can be garnished with a whipped cream, covered with chocolate or smeared with jam.

Oatmeal apricot pie

Ingredients: 3 scoops of oat flakes
1 ripe banana
1 egg
1 tablespoon of grated coconut
1 teaspoon of cinnamon
4 apricots cut in halves
baking paper



Preparation steps:

Crush the banana with a fork, add the oat flaks and eggs. Add lemon juice, cinnamon, coconut and mix well. Cut a slightly larger circle or square from the baking paper than our frying basket and apply the ring-shaped dough to the paper about 0.5 cm thick. Place the apricot halves on the dough and then put the pie together with the baking paper into the inner pot – the paper can reach only half the height of the pot! Close the lid – the oven. Set the program of the oven manually for 15 minutes at 155 °C. After baking take out the frying basket using pot holders. The pie can be covered with maple syrup, powdered with icing sugar and decorated with whipped cream.

The oven can also be used to bake various other dishes:

EN

Dish	MIN-MAX Amount (g)	Time (min)	TEMPERATURE(°C)	Other information
Potatoes and French fries				
Thin Frozen French fries	350-600	15-16	200	
Frozen Steak fries	350-600	15-20	200	
Home-made French fries	350-600	10-16	200	Add tablespoon of oil
Potatoes au gratin	450	15-18	200	
Meat and poultry				
Steak	100-500	8-12	180	
Pork chops	100-500	10-14	180	
Hamburger	100-500	7-14	180	
Sausages	100-500	13-15	200	
Chicken drumsticks	100-500	18-22	180	
Chicken breast	100-500	10-15	180	
Spices				
Chicken nuggets	100-500	4-17.5	200	Use preheat
Fish fingers	100-500	6-10	200	Use preheat
Onion rings	450	15	200	Use preheat
Stuffed vegetables	100-500	10	160	

Ario

Salente

KUCHÁRKA

CUCO a ARIO

SK



Ario

Cuco

WWW.SALENTE.CZ

VARENIE POD TLAKOM

CUCO a ARIO

- Pred začiatkom varenia majte vždy v hrnci pripravenú vnútornú nádobu – vnútorný hrniec.
- Pozor na rozpálené časti hrnca pri manipulácii pred, pri aj po varení – vnútorná nádoba, košík, stojany, všetko je veľmi horúce.
- Pozorne si prečítajte návod na používanie.
- Pred varením s tlakovým vekom skontrolujte správnu polohu ventilu.
- Ak je ventil v správnej polohe a pri varení stále neprimerane uniká para alebo voda, hrniec vypnite, vypusťte paru a skontrolujte vnútorné tesnenie ventilu.

SK

Ario

Cuco

Polievky

- Obľúbené polievky a vývary si s naším hrncom pripravíte jednoducho a rýchlo.
- Ingrediencie ako ryža, cestoviny a zrná majú tendenciu peniť, preto dbajte na pokyny v návode. Tieto ingrediencie je najlepšie pridať až po varení pod tlakom.

Krémová brokolicová polievka

Ingrediencie: 1 lyžica olivového oleja
1 biela cibuľa posekaná nahrubo
500 g brokolice posekanej nahrubo
3 stredne veľké zemiaky
posekané nahrubo
4 hrnčeky (1l) zeleninového vývaru
2 čajové lyžičky soli
2 strúčiky cesnaku, lisované
1 šálka (250 ml) plnotučného mlieka
1 lyžička dijonskej horčice



Postup:

Hrnec predhrejeme stlačením programu - Restování. Pridáme olivový olej a opražíme cibuľu. Pridáme brokolicu, zemiaky a soľ. Dobre premiešame, zalejeme zeleninovým vývarom. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 5 minút pri vysokom tlaku pri programe - Polévka. Po uplynutí času otvoríme tlakový hrniec, uvoľníme tlak cez ventil. Pridáme cesnak, horčicu a vlejeme mlieko. Tyčovým mixérom rozmixujeme a môžeme podávať.

Vývar so zeleninou

Ingrediencie: kosti na polievku
(podľa vašej chuti – bravčové, hovädzie,
kuracie, údené)
zeleninová zmes do polievky
(mrazená alebo čerstvá)
voda
štipka soli
polievkové korenie – bobkový list, čierne korenie celé,
nové korenie
bylinky – najlepšie ligurček, petržlenová vňať



Postup:

Postupne si do vnútornej nádoby pripravíme kosti, zeleninu (ak použijeme čerstvú, najprv ju očistíme a opláchneme), korenie, bylinky a štipku soli. Všetko zalejeme vodou. Pozor, vody môže byť maximálne do 2/3 vnútornej nádoby. Zavrieme tlakové veko a nastavíme program – Polévka – 15 minút. Vzniknutý vývar precedíme cez sito do hrnca, pridáme už uvarenú zeleninu, ktorá zostala po precedení, môžeme pridať obrané mäso z kostí a podľa potreby dochutíme. Do vývaru môžeme pridať uvarené rezance.

Mäso

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Mäso vždy varte minimálne s 1 – 3 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.

SK

Druh mäsa	Doba varenia (min.)
Hovädzia hrud'	38-42
Hovädzie mleté	13-18
Bravčové mäso	43-47
Bravčové	18
Jahňacina	42-45
Kurča celé	15-18
Kurča kúsky	12-15

Bravčové mäso na hubách

Ingrediencie: 500 g bravčovej krkovičky
200 g cibule
1 strúčik cesnaku
1 lyžica rastlinného oleja
2 odmerky vývaru
(najlepšie kuracieho)
1 lyžica múky
soľ
čierne korenie
rasca
1 odmerka sušených húb



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restování. Za chvíľku sa olej zahreje a orestujeme na kocky pokrúpanú bravčovú krkovičku, ktorú sme osolili a okorenili. Mäso zatiahneme zo všetkých strán, vyberieme, pridáme ešte trochu oleja a orestujeme cibulku. Dozlatista opraženú cibulku poprášime múkou, zamiešame, vrátime mäso, pridáme huby, 2 odmerky vývaru a okoreníme štipkou rasce. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Maso / Dušení alebo Vepřové / žebírka - 18 minút. Po prebehnutí programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Podľa potreby osolíme a okoreníme. Hotové mäso dáme na tanier a ako prílohu môžeme zvoliť ryžu uvarenú v našom hrnci.

Ario

Cuco

Kuracie prsia na tymiane so zemiakmi

Ingrediencie: 500 g chladených kuracích prs
200 g cibule
200 g mrkvy
4 zemiaky pokrájané
na cca 1 cm plátky
1 strúčik cesnaku
1 lyžica olivového oleja
1 odmerka vývaru
(najlepšie kuracieho)
1 odmerka vína
soľ
biele korenie
tymian
citrón
maslo veľkosti orecha



SK

Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restovani. Za chvíľku sa olej zahreje a opražíme na ňom na väčšie kusy pokrájané kuracie prsia, ktoré sme osolili a okorenili. Kúsky vyberieme a výpek zalejeme vývarom a vínom, aby sa dal ľahko zoškriabať odo dna. Necháme chvíľku povariť. Prisypeme na kúsky pokrájanú cibuľu s mrkvou, ktorú sme predtým očistili. Okoreníme tymianom, po chvíľke opäť vložíme kúsky kuraťa. Do košíka si pripravíme pokrájané zemiaky a so stojanom vložíme do hrnca. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Drúbež - 15 minút. Po uplynutí programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Chňapkou vyberieme košík so stojanom, v ktorom sa varili zemiaky. Z omáčky vyberieme hotové mäso. Zapneme program Restovanie. Omáčku necháme chvíľku zredukovať, potom ju zjemníme maslom a ochutíme citrónom. Podľa potreby osolíme, okoreníme. Kuracie prsia a zemiaky dáme na tanier a prelejeme omáčkou.

Chilli con carne

Ingrediencie: 400 g mletého hovädzieho mäsa
1 plechovka fazúľ
200 g cibule
1 plechovka lúpaných paradajok
1 strúčik cesnaku
rastlinný olej
1 odmerka vývaru
(najlepšie hovädzieho)
soľ
čierne korenie
chilli
cukor alebo horká čokoláda
rasca
citrónová kôra



Ario

Cuco

Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program - Restování. Na zahriatom oleji orestujeme dozlatista cibuľu pokrúpanú na kúsky. Potom pridáme mleté mäso s cesnakom. Mäso necháme zatahnuť. Do hrnca pridáme fazuľu a paradajky z plechoviek a podľa chuti prisypeme soľ a korenie – čierne korenie, rasca, chilli, citrónovú kôru. Nakoniec ochutíme trochou cukru alebo kvalitnou horkou čokoládou. Podľa potreby dolejeme ešte 1 odmerku vývaru. Nezabudneme pravidelne miešať. Vypneme program - Restování. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Spustíme program - Fazole / Chilli - 12 minút. Po dokončení programu odstránime veko a chilli ešte dôkladne premiešame. Chilli con carne môžeme podávať s chlebom alebo s ryžou.

Hovädzí guláš

Ingrediencie: 500 g hovädzieho mäsa
(močingu, krku alebo predného)
200 g cibule pokrúpanej na kúsky
1 paradajkový pretlak
1 strúčik cesnaku
rastlinný olej (alebo lyžica masti)
3 odmerky vývaru
(najlepšie hovädzieho)
1 lyžica múky
sladká mletá paprika
soľ
čierne korenie
rasca
majorán



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja, aby bolo pokryté celé dno hrnca. Zapneme program – Restování. Po chvíľke sa olej zahreje, orestujeme cibuľu dozlatista. Potom pridáme kúsky mäsa s cesnakom. Mäso necháme zatahnuť. Posypeme mletou paprikou a múkou, dobre premiešame, postupujeme rýchlo, aby paprika nezhorkla. Podľa chuti pridáme soľ a korenie – čierne korenie, rasca, majorán. Dolejeme 3 odmerky vývaru. Nezabudneme pravidelne miešať. Vypneme program - Restování. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Spustíme program - Maso / Dušení (alebo Hovězí) - 30 (35) minút. Po dokončení programu odstránime veko a dôkladne premiešame. Guláš na tanieri ozdobíme cibuľou pokrúpanou na kolieska . Ako prílohu zvolíme knedľu alebo chlieb.

Maslové kurča

- Ingrediencie: 2 lyžice masla (možno použiť olej)
1 malá červená cibuľa pokrúpaná na plátky
1 lyžica čerstvého zázvoru
(alebo 1 čajová lyžička v prášku)
2 lyžice zmesi korenia Garam masala
(indické korenie)
1 lyžička soli
1 šálka (250 ml) kuracieho vývaru
(alebo vody)
3 lyžice paradajkového pretlaku
4 kusy mrazených kuracích prs
1½ šálky (400 ml) konzervovaných drvených paradajok
3 strúčiky cesnaku, jemne posekaného (alebo sušený cesnak v prášku)
1/3 šálky (85 ml) smotany
3 vetvičky koriandra jemne posekaného (na ozdobu)



SK

Postup:

Hrniec s pripravenou vnútornou nádobou predhrejeme stlačením programu - Restování. Do predhriateho hrnca pridáme jednu polievkovú lyžicu masla a cibuľu a restujeme (asi 4 minúty). Posypeme zázvorom, 1 lyžicou korenia Garam masala, soľou a všetko dobre premiešame. Zalejeme kuracím vývarom alebo vodou a opäť premiešame. Do hrnca vložíme mrazené kuracie prsia. Na mäso pridáme paradajkový pretlak a zalejeme drvenými paradajkami - nemiešame. Všetko posypeme zvyškom zmesi Garam masala - nemiešame. Zavrieme veko a ventil nastavíme na varenie. Varíme 5-7 minút pri vysokom tlaku programu - Drůbež. Po ukončení času varenia otvoríme tlakový hrniec, uvoľníme tlak pomocou ventilu na veku. Jemne vmiešame čerstvý cesnak, smotanu a poslednú lyžicu masla. Môžeme podávať s ryžou, mrveničkou alebo kuskusom.

Morské plody

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Morské plody varte vždy minimálne s 1 – 3 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.
- Ak je to možné, použite stojan na varenie.

Druh	Doba varenia
Škľabky	3-5
Kraby	3-5
Homár	3-5
Mušle	3-5
Krevety	2-3
Ryba	7-8
Rybí	7-8

Ario

Cuco

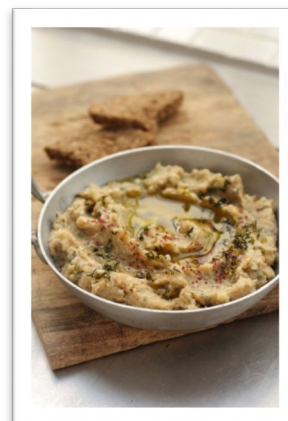
Strukoviny

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Strukoviny vždy varte s dostatočným množstvom tekutiny.
- Strukoviny je dobré namočiť na noc do vody, hrniec však umožňuje variť strukoviny aj bez namočenia. V takom prípade treba pridať čas varenia.
- Pri programe - Luštěniný (strukoviny) nikdy neplňte hrniec viac než do polovice objemu (značka ½).
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.

Druh	Doba varenia
Sója	12 - 15
Čierna fazuľa	6 - 9
Cícer	14 - 17
Šošovica	6 - 9
Hrášok	13 - 16

Baba Ganoush

- Ingrediencie: 4 lyžica olivového oleja
2 baklažány
2-3 neolúpané strúčiky cesnaku,
1 olúpaný strúčik cesnaku
1 lyžička soli
½ šálky (125 ml) vody
1 citrón, šťava (cca ¼ šálky citrónovej šťavy)
1 lyžica Tahini (sezamová pasta)
¼ šálky čiernych olív, zopár si ich necháme na ozdobu
zopár vetvičiek čerstvého tymianu (alebo 1 lyžica sušeného tymianu)
extra panenský olivový olej



Postup:

Baklažán olúpeme tak, aby trocha šupky zostalo, kvôli chuti a farbe. Vykrojíme zopár koliesok, aby sme nimi pokryli dno hrnca, zvyšok posekáme nahrubo. V predhriatom hrnci program - Restování zahrejeme olivový olej, opatrne rozmiestnime kolieska baklažána a 5 minút restujeme. Pridáme neolúpané strúčiky cesnaku. Potom baklažán obrátíme, pridáme zvyšok posekaného baklažána, soľ, vodu a zavrieme veko hrnca. Varíme 5 minút pri vysokom tlaku programu - Luštěniný. Po ukončení času varenia hrniec otvoríme. Nádobu vyberieme z hrnca a vývar zlejeme. Vyberieme strúčiky cesnaku a odstránime z nich šupku. Pridáme Tahini, citrónovú šťavu, varené a nevarené strúčiky cesnaku a čierne olivy. Pripravíme si tyčový mixér a všetko dôkladne rozmixujeme. Naservujeme do misiek, posypeme tymianom, zvyšnými čiernymi olivami, pokvapkáme olivovým olejom a môžeme servírovať.

Hummus

Ingrediencie: 180g suchého cícera alebo na noc namočeného

- 1l vody
- 1 bobkový list
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice Tahini (sezamová pasta)
- 1 citrón, šťava (cca 3 lyžice šťavy z citróna)
- ¼ lyžičky drvenej rasce
- ½ lyžičky morskej soli
- 1 byľka petržľenu jemne posekaného 1 štipka mletej červenej papriky
- extra panenský olivový olej



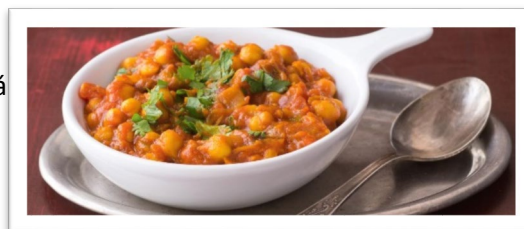
SK

Postup:

Cícer opláchneme a vložíme do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou, prilejeme vodu a pridáme bobkový list. Zavrieme a zaistíme veko hrnca. Varíme v hrnci s tlakovým vekom cca 18 minút pod vysokým tlakom programu - Luštěny. Po ukončení času varenia hrniec otvoríme. Počkáme 10 minút, než klesne tlak. Vývar zlejeme do misky, časť vývaru budeme ešte potrebovať. Z hrnca vyberieme zopár guľôčok cícera na ozdobu a odložíme ich bokom. Cícer v hrnci necháme vychladnúť (cca 30 minút) a vyberieme bobkový list. Pripravíme si tyčový mixér alebo vychladnutý cícer dáme do kuchynského robota. Pridáme ½ šálky zliateho vývaru, ktorý sme si odložili bokom, Tahini, citrónovú šťavu, rascu a čerstvý strúčik cesnaku. Všetko rozmixujeme do krémovej konzistencie. Podľa potreby prilejeme ešte trochu zliateho vývaru a osolíme. Znova dobre premiešame. Takto pripravený hummus ozdobíme guľôčkami cícera, ktoré sme vybrali z hrnca. Pokvapkáme olivovým olejom a posypeme mletou červenou paprikou, pridáme posekaný čerstvý petržlen a môžeme podávať.

Cícerové curry

- Ingrediencie: 1 lyžica rastlinného oleja
- 1 stredne veľká červená cibuľa, posekaná
 - 2 lyžice zmesi korenia Chana masala
 - 1 lyžica sušeného mletého cesnaku
 - 1 lyžica čerstvého postrúhaného zázvoru
 - 1 šálka (250 ml) sušeného cícera, namočeného na noc do vody
 - 1 šálka (250 ml) vody
 - 400 g pokrúpaných paradajok v plechovke
 - 1 lyžička morskej soli



Postup:

Do košíka dáme 4 šálky ryže a vodu. Do predhriateho hrnca, program - Restování, pridáme olej a opražíme na ňom cibuľu (cca 7 minút). Pridáme korenie Chana masala, cesnak a zázvor. Nalejeme vodu, pridáme cícer, paradajky v plechovke a dobre premiešame. Vložíme košík s ryžou a vodou. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 20 minút pri vysokom tlaku programu - Luštěny. Môžeme ozdobiť cibuľou a do misky vedľa môžeme dať akýkoľvek biely jogurt a podávame.

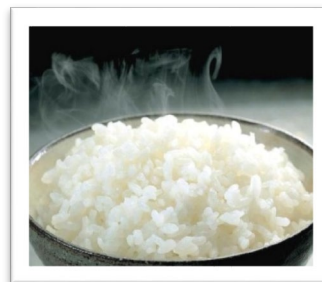
Ario

Cuco

Ryža

Ingrediencie: ryža
voda
štipka soli

Postup:



Do vnútornej nádoby pridáme ryžu a vodu v pomere 1:2. Použijeme odmerku. Jedna porcie ryže je cca pol odmerky. Hrnec zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Rýže – 12 minút. Po uplynutí doby programu opatrne vypustíme paru a potom otvoríme veko. Ryža je pripravená na servírovanie.

Rizoto

Ingrediencie: 2 odmerky ryže na rizoto
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)
100 g cibule
1 lyžica olivového oleja
4 odmerky vývaru
(najlepšie kuracieho alebo zeleninového)
2 odmerky suchého vína
2 lyžice masla
½ odmerky parmezánu
bazalka



Postup:

Do hrnca s pripravenou vnútornou nádobou nalejeme cca lyžicu oleja a pridáme lyžicu masla. Zapneme program - Restováním. Na rozohriatom oleji orestujeme cibuľku, prisypeme ryžu a miešame. Ryžu tiež chvíľku restujeme. Zalejeme vínom, chvíľku povaríme, aby alkohol z vína vyprchal. Všetko zalejeme vývarom. Pomer ryže a vývaru by mal byť 1:2. Zavrieme tlakové veko. Nastavíme program - Rizoto alebo Rýže - 30 minút. Po ukončení programu vypustíme paru a hrniec opatrne otvoríme. Do ešte teplého rizota vmiešame parmezán a druhú lyžicu masla. Ochutíme bazalkou, prípadne osolíme.

Pehavá ryža

Ingrediencie: 1¾ šálky (340 g) suchej ryže basmati,
prepláchnuť
5 lyžíc (70 g) quinoj (červenej alebo čiernej),
opláchnuť
3 šálky (750 ml) vody

Postup:

Do hrnca vsypeme ryžu, quinou a vodu. Zavrieme veko a ventil nastavíme do polohy varenia. Varíme 3 minúty pod vysokým tlakom. Po uplynutí doby varenia hrniec otvoríme, obsah premiešame a môžeme podávať.



Zelenina

Druh zeleniny	Doba varenia
Špargľa	2-5
Fazuľa	5
Fazuľa malá	2-3
Repa celá	23
Brokolica	3
Ružičkový kel	5
Mrkva	5
Karfiol	3-5
Kukurica celá	4
Kel	2-3
Zemiaky kúsky	7
Zemiaky	6
Dyňa kúsky	8

- Údaje nižšie sú len informatívne a možno ich meniť podľa vašich preferencií.
- Zeleninu vždy varte minimálne s 1 – 2 odmerkami tekutiny.
- Čas varenia sa môže líšiť podľa kvality a množstva potravín.
- Pridajte 1 – 2 minúty, ak je zelenina mrazená.

Cestoviny penne

Ingrediencie: cestoviny penne
voda
väčšia štipka soli

Postup:



Do vnútornej nádoby dáme cestoviny a vodu v pomere 1 : 2. Použijeme odmerku. Jedna porcia cestovín je cca jedna odmerka. Hrniec zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Rýže – 5 minút. Po skončení programu opatrne vypustíme paru a potom otvoríme veko. Cestoviny sú pripravené na servírovanie.

Pozn. Možno použiť akýkoľvek druh cestovín, treba však dbať na dostatok vody v hrnci, aby cestoviny boli vždy ponorené vo vode.

SK

Ario

Cuco

Vajcia

Ingrediencie: vajcia
voda

Postup:

Do vnútornej nádoby nalejeme 2 odmerky vody. Vložíme stojan, na ktorý umiestnime nami zvolený počet vajec. Zavrieme tlakovým vekom a stlačíme program - Vejce. Dobu varenia nastavíme podľa toho, aké vajcia chceme pripraviť:

3 minúty.....vajcia namätko
4 minúty.....vajcia na hniličku
5 minút.....vajcia takmer natvrdo
6 minút.....vajcia natvrdo



Ovsená kaša

Ingrediencie: ovsené vločky
mlieko
1 polievková lyžica medu
štipka soli

Postup:

Do vnútornej nádoby hrnca postupne pridáme mlieko, med, štipku soli a vločky. Na jednu porciu počítame 1 odmerku vločiek a 2 odmerky mlieka. Vzniknutú zmes premiešame. Hrnec zavrieme tlakovým vekom a zapneme program - Ovsená kaša – 15 minút. Po skončení programu kašu premiešame a podávame s obľúbeným druhom ovocia.



Dezerty

Vanilkový puding

Ingrediencie: 2 vajcia
1 odmerka vody
1 a ½ odmerky mlieka
3 – 4 lyžice
cukru (podľa chuti)
štipka soli
čajová lyžička vanilkového extraktu

Postup:

V pripravenej miske postupne zmiešame všetky ingrediencie, mlieko vlejeme až nakoniec. Všetko dôkladne premiešame. Pripravíme si malé misky na puding a do polovice ich naplníme zmesou.



Do hrnca vložíme stojan, nalejeme dve odmerky vody. Na stojan umiestnime misky s pudingom a zavrieme tlakové veko. Spustíme program - Dezert - 5 minút. Po dokončení misky opatrne vyberieme a puding necháme vychladnúť. Pri servírovaní môžeme doplniť ovocím a šľahačkou.

Cheesecake

Korpus : 1 balenie maslových sušienok
100 g masla
Cesto: 250 g tvarohu
1 balenie kyslej smotany (200 g)
1 balenie mascarpone (250 g)
1 vajce
2 lyžice medu
vanilková aróma
papier na pečenie



Postup:

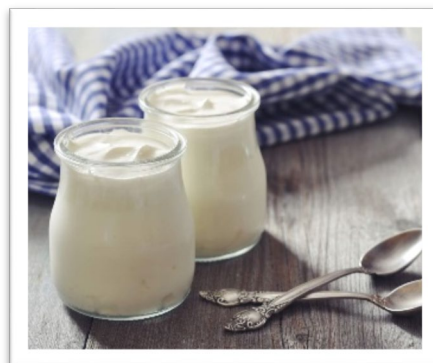
Valčekom rozdrvíme vo vrecúšku sušienky a v pripravenej miske ich dôkladne zmiešame s maslom, aby vzniklo cesto. V miske zmiešame zvyšné ingrediencie a robotom alebo ručne ich vymiešame do zmesi. Do vnútorného hrnca si pripravíme papier na pečenie - papier môže dosahovať do polovice hrnca! Ten najprv pokladíme pripraveným cestom – vytvarujeme korpus. Na korpus nalejeme zmes. Hrnec zavrieme tlakovým vekom. Zapneme program - Dezert - 35 minút. Po uplynutí programu hrniec opatrne otvoríme. Cheesecake pôjde ľahko vyklopiť vďaka papieru na pečenie. Hotový dezert môžeme ozdobiť šľahačkou a obľúbeným ovocím.

Domáci jogurt

Ingrediencie: 1l čerstvého mlieka
2 lyžice jogurtu s aktívnou kultúrou

Postup:

Podľa návodu hrnca program Jogurt.



SK

Ario

Cuco

Teplovzdušná rúra

ARIO

- V hrnci majte vždy pred začiatkom varenia pripravenú vnútornú nádobu – vnútorný hrniec.
- Pozor na rozohriate časti hrnca pri manipulácii pred, pri aj po varení – vnútorná nádoba, košík stojany, všetko je veľmi horúce.
- Pozorne si prečítajte návod na používanie.
- Ak je v návode "použiť predhrievanie", rúru najprv na 5 minút zapnite na 200 °C.

SK

Ario

Kuracie rezne

Ingrediencie: 750 g kuracích prs
1 vajce
100 ml piva
2 odmerky hladkej múky
3 odmerky strúhanky
soľ
olej v spreji



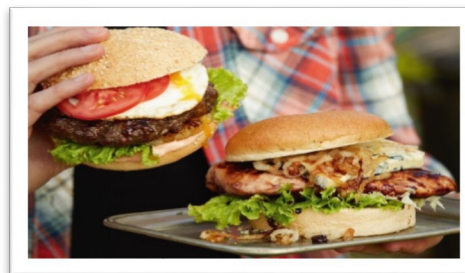
SK

Postup:

Mäso umyjeme, pokrájame na 1 cm široké plátky, jemne naklepeme a osolíme. Celé vajcia zmiešame s pivom a jemne vyšľaháme. Plátky mäsa obalíme v trojvale (múka, vajíčko s pivom, strúhanka). Jednotlivé rezne jemne postriekame olejom v spreji. Potom ich vložíme do fritovacieho košíka, môžeme ich dávať aj na kolmé steny koša, využije sa tak rovnomerné prúdenie horúceho vzduchu v nádobe. Na veku - rúre zapneme program Mäso (symbol kurča) – 16 minút na 180 °C. Po uplynutí 8 minút veko odklopíme, chňapkou vyberieme košík a rezne otočíme. Potom necháme dokončiť program. Hotové rezne môžeme servírovať napríklad s kyslou uhorkou a chlebom.

Hamburger z morčacieho mäsa

Ingrediencie: 750 g mletého morčacieho mäsa
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
1 celé vajce
120 g strúhaného syra
3 odmerky strúhanky
soľ, čierne korenie, ligurček
(čerstvý alebo sušený),
korenie podľa vlastnej chuti
olej v spreji



Postup:

Mleté mäso osolíme, okoreníme, pridáme bylinky a korenie podľa vlastnej fantázie. Cibuľu s cesnakom pokrájame nadrobno, pridáme mäso, ostatné suroviny a všetko zmiešame dohromady. Vytvarujeme požadovaný tvar (placky, valčeky). Pre lepšiu manipuláciu si ruky navlhčíme vodou, aby sa na ne nelepilo mäso. Vložíme do fritovacieho košíka tak, aby horúci vzduch mohol okolo pokrmu prúdiť rovnomerne, zapneme program Mäso (symbol kurča) – 10 minút na 180 °C. Hamburgery môžeme servírovať v zemli so zeleninou alebo s varenými zemiakmi.

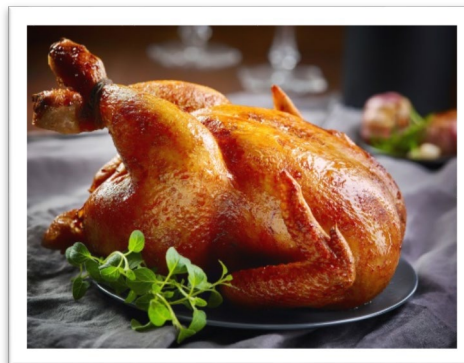
Ario

Pečené kurča v teplovzdušnej rúre

Ingrediencie: celé kurča
soľ
maslo

Postup:

Chladené alebo rozmrazené kurča dôkladne osolíme zo všetkých strán a vložíme na pripravený stojan na pečenie (prsia smerom dolu). Stojan s kurčaťom potom dáme do hrnca a priklopíme vekom – rúrou. Nastavíme program Mäso (symbol kurča) – 180 °C na 40 minút. Po uplynutí nastaveného času rúra ohlásí koniec. Pre dosiahnutie chrumkavej kôrky zo všetkých strán kurča v stojane opatrne otočíme (! pozor na rozpálený vnútorný hrniec a stojan!) a zapneme program Mäso (symbol kurča) – ešte na 200 °C a nastavíme 2 minúty. Potom je kurča hotové a zo všetkých strán má krásne zlatistú chrumkavú kôrku.



Pečené kotlety

Ingrediencie: čerstvé kotlety

soľ
čierne korenie
rasca

Postup:

Čerstvé bravčové kotlety jemne naklepeme, zľahka ich potrieme z oboch strán olejom, osolíme, okoreníme a ochutíme štipkou rasce, môžeme pokvapkať citrónom. Kotletami vyložíme košík (nevdá, ak sa budú prekrývať a košík vložíme do hrnca, na ktorý nasadíme veko - rúru. Zapneme program Mäso (symbol kurča) – 180 °C a nastavíme 12 minút. Po skončení programu vyberieme z hrnca a podávame napríklad s hranolčkami alebo inou obľúbenou prílohou.

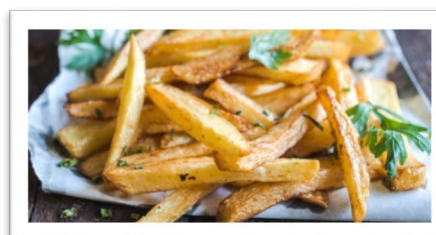


Domáce hranolčky

Ingrediencie: zemiaky
štipka soli
1 čajová lyžička oleja

Postup:

Zemiaky umyjeme (môžeme, ale nemusíme zbaviť šupiek) a pokrájame nožom alebo krájačom na rovnaké hranolčky. V miske ich pokvapkáme olejom a premiešame. Hranolčky vložíme do vnútorného hrnca, zavrieme vekom - rúrou a zapneme program Čerstvé hranolčky (symbol hranolčky) - 30 min. na 160 °C. Po 15 minútach veko odstránime a hranolčky otočíme. Opäť zapneme program Čerstvé hranolčky (symbol hranolčky) – tentoraz už len 15 min. na 160 °C. Hotové hranolčky potom v miske premiešame so štipkou soli.

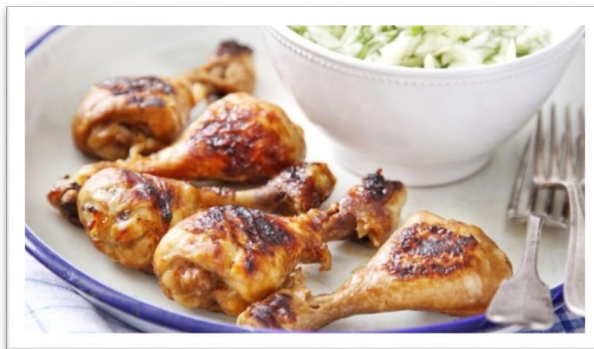


Kuracie paličky

Ingrediencie: kuracie paličky štipka soli
grilovacie korenie – podľa chuti
(najlepšie bez soli)
1 čajová lyžička oleja

Postup:

Chladené kuracie paličky v miske osolíme, okoreníme grilovacím korením a pokvapkáme olejom. Všetko dobre premiešame. Vložíme do fritovacieho košíka, zavrieme veko - rúru a nastavíme program Kuracie paličky (symbol paličky) – na 22 minút pri 200 °C. Po skončení programu sú paličky hotové. Budete prekvapení ich šťavnatosťou.



SK

Francúzsky QUICHE

Cesto: 175 g hladkej múky
75 g masla
2 lyžice studenej vody
1 lyžička soli

Náplň : 250 g anglickej slaniny
175 g čedaru
1 cibuľa
4 vajcia
250 ml smotany na šľahanie (31 %)
soľ
čierne korenie
muškátový oriešok



Postup

V miske najprv urobíme cesto z hladkej múky, roztopeného masla, studenej vody a soli. Na dno vnútorného hrnca dáme papier na pečenie – papier dáme iba na dno, maximálne do polovice hrnca! Na papier rozprestrieme cesto, aby vznikol korpus. Na panvici opražíme slaninu s cibuľou, prebytočný tuk zlejeme. Zmes nanesieme na korpus. V miske zmiešame zvyšné ingrediencie – čedar, rozklepnuté vajcia, smotanu, soľ, čierne korenie a muškátový oriešok podľa chuti. Vnútrnú nádobu vložíme do hrnca a zavrieme vekom – rúrou. Nastavíme ručne program na 22 minút pri 180 °C. Po skončení programu opatrne odstránime veko, chňapkami vyberieme hrniec a koláč vyberieme na tanier.

Ario

Dezerty

Medovníkové muffiny

Ingrediencie: 1 hrnček múky
½ hrnčeka vlažného mlieka
1 lyžica oleja
1 lyžica medu
1 lyžica kakaa
1 lyžica medovníkového korenia
1 vajce
½ vrecúška kypriaceho prášku



Postup:

V miske dôkladne zmiešame všetky ingrediencie, aby nevznikli žiadne hrudky. Pripravíme si papierové košíčky na muffiny, ktoré z 2/3 naplníme cestom. Do hrnca sa podľa veľkosti vojde naraz cca 4 – 5 muffinov. Hrnec zavrieme vekom – rúrou - a rúru zapneme ručne na 15 minút a 200 °C. Upečené muffiny môžeme ozdobiť šľahačkou, poliať čokoládou alebo potrieť marmeládou.

Koláč z ovsených vločiek s marhuľami

Ingrediencie: 3 odmerky ovsených vločiek
1 zrelý banán
1 celé vajce
1 polievková lyžica strúhaného kokosu
1 kávová lyžička škorice
4 marhule bez kôstok, rozkrojené na polovice
papier na pečenie



Postup:

Vidličkou roztlačíme banán, pridáme vločky a vajce. Pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme škoricu, kokos a všetko dobre premiešame. Z papiera na pečenie si vystrihneme kruh alebo štvorec, o niečo väčší než je náš fritovací košík, a cesto hrubé cca 0,5 cm nanesieme v tvare kruhu na papier. Cesto pokladíme polovicami marhúl a takto pripravený koláč vložíme spolu s papierom do vnútorného hrnca – papier môže dosahovať do polovice výšky hrnca! Priklopíme veko - rúru. Rúru naprogramujeme ručne na 15 minút a 155 °C. Po upečení chňapkami vyberieme fritovací košík. Koláč môžeme poliať javorovým sirupom, pocukrovať práškovým cukrom a ozdobiť šľahačkou.

Rúru možno použiť na pečenie rôznych pokrmov:

Pokrm	MIN-MAX množstvo (g)	Čas (min .)	TEPLOTA (°C)	Ďalšie informácie
Zemiaky a hranolčky				
Tenké mrazené hranolčky	350 - 600	15-16	200	
Hrubé mrazené hranolčky	350 - 600	15-20	200	
Domáce hranolčky		10-16	200	Pridaj lyžičku oleja
Gratinované zemiaky	450	15-18	200	
Mäso a hydina				
Steak	100 - 500	8-12	180	
Bravčové kotlety	100 - 500	10 -14	180	
Hamburger	100 - 500	7-14	180	
Klobásky	100 - 500	13-15	200	
Kuracie paličky	100 - 500	18- 22	180	
Kuracie prsia	100 - 500	10 -15	180	
Pochutiny				
Kuracie nugetky	100 - 500	4-17.5	200	Použiť predhrievanie
Rybie prsty	100 - 500	6-10	200	Použiť predhrievanie
Cibuľové krúžky	450	15	200	Použiť predhrievanie
Plnená zelenina	100 - 500	10	160	

SK

Ario

