

PHILIPS

**All in One
Cooker**

Retseptiraamat



Retseptiraamat

Kas olete valmis saama inspiratsiooni kulinaarsete meistriteoste valmistamiseks?

Õnnitlused! Olete nüüd uue Philipsi kõik-ühes küpsetusseadme All-in-One Cooker omanik, mis võimaldab teil viia oma toiduvalmistamise järgmisele tasemele. Inspireerime teid traditsioonilise köögi retseptide, kiirete 30minutiliste retseptide ja kulinaarsete bestsellerite kaudu.

Avaldage perele ja sõpradele muljet paljude isuäratavate roogadega isegi nendel päevadel, kus toidu tegemiseks aega napib. Nüüd saate Philipsi kõik-ühes küpsetusseadmes All-in-One Cookeriga sobitada toiduvalmistamise oma ajakavaga ja mitte planeerida oma aega retseptide järgi.

Rõhu all toidu valmistamine aja säästmiseks

Teie igapäevaelu on kiire. Seega on suurepärane, kui saate säästa aega, ilma et see mõjutaks valminud roogade maitset. Rõhu all toiduvalmistamisel muutub isegi sitke liha pehmeks koos maitsva ja aromaatses kastmega, mis säästab tavalises ahjus või pliidil küpsetamisega võrreldes kuni 2/3 ajast. Meie 9-astmelise kaitsega pole rõhu all küpsetamine kunagi olnud lihtsam ega turvalisem ning rõhu vabastamine toimub automaatselt, säästes palju aega.

Hakka sautémeistriks

Te üllatute, kui palju paremini teie toidud maitsevad. Kasutage *sauté* ehk passeerimise funktsiooni, et viimistleda valmistoitude maitset, alates suussulavatest hautistest ja maitsvatest suppidest ja lõpetades imeliste risotodega. Meil on ka eriprogramm kastmete valmistamiseks.

Aeglaselt valmivad pehmed liharoad

Külma ilmaga pole midagi paremat kui istuda õhtusöögilaua taha ja nautida toekaid ja maitsvaid roogasid. Philipsi kõik-ühes küpsetusseadme aeglase küpsetamise funktsioon aitab muuta liha pehmeks ja suus sulavaks. Pakume teile võimalust küpsetada madalal või keskmisel temperatuuril, et saaksite oma aega säästa.

Valmistage rohkem ja paremat toitu

Hakkate armastama seda, kui lihtne on küpsetada leiba, kooke ja magustoite, aurutada või valmistada isegi kreemjaid jogurteid.

Eriprogrammid

Teame, et teile meeldib süüa teha ja teame ka seda, kuidas teile rõõmu valmistada ning seetõttu oleme loonud spetsiaalsed lisaprogrammid, et te ei peaks enam mõtlema, millist aega ega temperatuuri valida. Need programmid on mõeldud koheva riisi, maitsva supi (liha või köögiviljadega), kapsarullide, moosi ja jogurti jaoks.

Loodame, et naudite uusi kulinaarseid seiklusi koos Philipsiga.

Kas soovite näha rohkem retsepte, seadme ülevaateid ja nõuandeid hooldamiseks? Külastage meie veebisaiti www.philips.ee.



Kas teil on küsimusi või vajate abi? Võite loota meie klienditeeninduse osakonna abile.

Helistage meile telefonil +372 6 683 062*
Esmaspäevast reedeni 10:00–12:00 ja 14:00 – 16:00

* Riigisisene kõne*

*Mobiilside operaator võib kohaldada listasu vastavalt hinnakirjale

Jagage oma loomingut – kui olete välja mõelnud omaenda retsepti, jagage seda sotsiaalmeedias ja andke oma inspiratsioon edasi.

@philipshomeliving.estonia

#philipsallinone

Facebooki kogukond All-In-One

Võite oma loomingut jagada ja küsimusi esitada ka Philipsi All-In-One'i kogukonnas Facebookis. Otsige kogukonda „Philips All-In-One-Cooker“ (kõik multikeetjate kasutajad on teretulnud) või külastage veebilehte:

<https://www.facebook.com/groups/1987277694826676/>

Nõuandeid toiduvalmistamiseks

Kõik-ühes küpsetusseade Philips All-in-One Cooker on suurepärase täiendus teie kööki. Võite valmistada sellest brošüürist retsepte või oma retseptidega katsetada.

- Külmade koostisosade ja vedelike soojendamine võtab kauem aega kui toatemperatuuril hoitud või eelsoojendatud toiduainete/vedelike soojendamine.
- Rõhu suurendamise aeg sõltub nõus olevast toidu kogusest. Suuremate koguste puhul kulub vajaliku rõhu saavutamiseks kauem aega kui väiksemate koguste puhul.
- Küpsetusnõus kuumuse hoidmiseks valmistage toitu osade kaupa.
- Kui kahekordistate retseptis toodud kogust, ärge küpsetusaega kahekordistage. Veenduge, et te ei ületaks piirjoont, mis on märgitud kui MAX.
- Kui kasutate Philipsi kõik-ühes küpsetusseadmes roostevabast terasest anumad, võib kaane avamiseks kuluda mitu minutit. See on tingitud tugevama vaakumist sileda roostevabast terasest pinna ja tihendusrõnga vahel.
- Kui roog sisaldab rohkem vedelikku kui vaja, saate kogust vähendada «sauté»-funktsiooniga või maisijahu lisamisega. Kui kasutate maisijahu, segage see eraldi kausis koos veega ühtlaseks seguks, seejärel lisage see rooga, et vältida tükkide tekkimist.
- Küpsetusaja lühendamiseks lõigake koostisosad väiksemateks tükkideks.
- Veenduge, et keedunõud sobivad kasutamiseks multikeetja siseküljel oleva keraamilisel kattel.



Soovitatav on kasutada puidust, plastist või silikoonist nõusid.

Kuidas multikeetjas toitu valmistada?

1. Sulgege ja fikseerige kaas.
2. Seadistage programm PRESSURE COOK nupuga. Tehke valik sümbolite V ja Λ abil. Valitud programmi jõudmisel vajutage OK.
3. Ekraani vasakusse serva ilmuvad loomade ikoonid, samuti käsitsi seadistamise programm. Kui valite teatavat tüüpi liha jaoks küpsetusprogrammi, saate seejärel valida lihatükkide suuruse.
4. Pärast programmi valimist käivitub ekraanil taimer küpsetusaja määramiseks, mille saate uuesti seadistada, kasutades nuppe V ja Λ.
5. Küpsetusprotsessi alustamiseks vajutage nuppu OK.
6. Programmi lõpus vabaneb rõhk automaatselt 3–8 minuti jooksul.
7. Seade hoiab soojust kuni 12 tundi.
8. Võite nüüd rahulikult kaane avada ja nautida suurepäraselt valmistatud rooga.

Märkus: küpsetusaeg algab pärast vajaliku rõhutaseme saavutamist. See aeg võib jääda vahemikku 3–22 minutit sõltuvalt anumas oleva toidu kogusest.

Kuidas hautada (aeglane küpsetusrežiim) ning valmistada hautisi ja jogurtit?

1. Sulgege ja fikseerige kaas.
2. Valige menüüst programm SLOW COOK LOW, SLOW COOK HIGH, JAM või YOGHURT. Tehke valik sümbolite V ja Λ abil. Valitud programmi jõudmisel vajutage OK.
3. Kui valitud programm on mõeldud aeglaseks küpsetamiseks, ilmuvad ekraani vasakus servas loomade ikoonid ja ka käsitsi seadistamise programm. Kui valite teatavat tüüpi liha jaoks küpsetusprogrammi, saate seejärel valida lihatükkide suuruse.
4. Pärast programmi valimist käivitub ekraanil taimer küpsetusaja määramiseks, mille saate uuesti seadistada, kasutades nuppe V ja Λ.
5. Küpsetusprotsessi alustamiseks vajutage nuppu OK.

Kuidas hautada / küpsetada / praadida?

1. Ärge kaant sulgege.
2. Valige menüüst programm SAUTE või SAUCE TICKENING. Klõpsake nuppu OK.
3. Teise hautamis-/küpsetusaja määramiseks vajutage nuppu, ekraan käivitab taimeri küpsetusaja määramiseks, mille saate uuesti seadistada, kasutades nuppe V ja Λ.
4. Küpsetusprotsessi alustamiseks vajutage nuppu OK.

Kuidas küpsetada?

1. Sulgege ja fikseerige kaas.
2. Seadistage programm REHEAT. Klõpsake nuppu OK.
3. Erinevate küpsetusaegade seadistamiseks vajutage nuppu COOKING TIME.
4. Ekraani käivitub taimer küpsetusaja määramiseks, mille saate uuesti seadistada, kasutades nuppe V ja Λ.
5. Küpsetusprotsessi alustamiseks vajutage nuppu OK.

Programmide ja temperatuurirežiimide tabel

Esimene samm	Teine samm	Rõhu all küpsetamine				Menüü ilma rõhuta küpsetamiseks		Temperatuuri seadistamine	
		Rõhk vaikumisi (kPa)	Vaikumisi rõhu hoidmise aeg	Reguleeritava rõhu reguleerimisvahemik (kPa)	Reguleeritav küpsetusaeg	Vaikumisi küpsetusaeg	Reguleeritav küpsetusaeg		
Rõhurežiimis küpsetamine	Loomaliha	70	30	20-70	3-59	Puudub	<140 °C		
	Linnuliha	60	15		2-59				
	Sealiha	70	15		0-59				
	Lambaliha	70	20		3-59				
	Mereannid	40	3		1-59				
	Manuaalrežiim	20	5		2-59				
Aeglane küpsetamine (aeglasem)	Loomaliha	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks				12 h	2-12 h	Hoidke temperatuuri 70 °C±10 °C	
	Linnuliha					10 h			
	Sealiha								
	Lambaliha					8 h			
	Mereannid					2 h			
	Manuaalrežiim					6 h			
Aeglane küpsetamine (kiirem)	Loomaliha	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks				6 h	2-12 h	Hoidke temperatuuri 90 °C±10 °C	
	Linnuliha					4 h			
	Sealiha								
	Lambaliha					4 h			
	Mereannid					2 h			
	Manuaalrežiim					2 h			
Auruga küpsetamine	Loomaliha	10	30	Määratlemata	3-30	Puudub	<140 °C		
	Linnuliha		20						
	Sealiha		30						
	Lambaliha		30						
	Mereannid		8						
	Manuaalrežiim		10						
Eriresept	Riis	30	14	-	-	Puudub	40 °C±10 °C		
	Oad	70	20	20-70	20-59				
	Jogurt	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks						8 h	6-12 h
	Supp	50	20	20-70	20-59			Puudub	<140 °C
	Kapsarullid	40	18	-	10-20				
	Moos	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks						55	25-59
Pruunistamine	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks				10	10-59	150 °C±10 °C		
Sojendamine	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks				15	15-59	140 °C		
Kastme paksendamine	Programm ilma rõhuta küpsetamiseks				8	5-15			

Kaerahelbed hommikusöögiks

Alustame päeva õigesti – toitva, kiire ja kõhtu täitva hommikusöögiga.

Portsjonite arv:	4
Ettevalmistusaeg:	5 minutit
Küpsetusaeg:	4 minutit (ilma rõhu suurendamise ajata)
Ajakulu kokku:	15 minutit

Koostisosad:

Pudru jaoks

1,5 tassi kaerahelbeid
2,5 tassi pähklipiima (võib asendada lehma- või sojapiimaga)
1 tl vahtrasiirupit (võib asendada meega)
1/2 tl kaneeli
1/2 tl muskaatpähklit

Serveerimiseks

50 g rosinaid (võib asendada kuivatatud kirsside või mustikatega)
Värsked marju
Kaneeli

Valmistusmeetod:

1. Pange kõik pudru jaoks mõeldud tooted seadmesse. Sulgege ja fikseerige kaas.
2. Menüüst PRESSURE COOKING valige MANUAL programm ja seadke küpsetusajaks 4 minutit.
3. Programmi lõppedes vabastab seade rõhu automaatselt 3 minuti jooksul. Lisage kuumale pudrule rosinaid, segage läbi ja laske 5 minutit seista.
4. Jagage puder 4 kaussi, puistake peale kaneeli ja tõstke kõige peale värsked marju.



Frikadellisupp

Lühikese valmistamisajaga traditsiooniline retsept, mis annab sooja pilvisel päeval.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	20 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	20 minutit*
Ajakulu kokku:	50 minutit

Koostisosad:

Frikadellide jaoks

200 g hakkliha
3 spl riisi
1/2 mugulsibulat
1 munavalge
1/2 tl piparrohtu
10 oksa peterselli
2 sellerivart
Soola ja pipart maitse järgi
Jahu lihapallide veeretamiseks

Puljongi jaoks

1/2 mugulsibulat
1 porgand
1 väike sellerijuur /50 g/
1 tass steriliseeritud tomateid
/100-150 g/
3-4 näputäit soola
800 ml vett

Maitsestamiseks

1 munakollane
3 spl jogurtit
1 spl jahu

Valmistusmeetod:

1. Pange kõik puljongi jaoks mõeldud tooted seadmesse.
2. Segage kõik frikadellide koostisosad, v.a jahu, kuni saate vormimiseks sobiva ühtlase massi.
3. Vormige niisutatud sõrmedega väikesed umbes 1,5 cm läbimõelduga pallikesed, veeretage neid jahus ja pange seadmesse.
4. Sulgege kaas. Valige erireseptide menüüst programm SOUP. Klõpsake nuppu OK.
5. Programmi lõppedes vabastab seade rõhu automaatselt umbes 5 minuti jooksul. Avage kaas.
6. Segage maitsestamiseks mõeldud koostisosad ja lisage pidevalt segades aeglaselt üks kulbitäis kuuma suppi.
7. Lisage maitseained supile aeglaselt, pidevalt segades.
8. Valage supp kaussidesse. Serveerige krõbeda täisteraleivaga.

Rupskisupp

Balkani köögi sümbolit on nüüd võimalik kiiresti ja mini-maalse vaevaga küpsetada – tulemuseks on tuttav nauding hästi küpsetatud rupskitest.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	60 minutit*
Haudumisaeg:	10 minutit
Ajakulu kokku:	90 minutit

Koostisosad:

Škembe jaoks Soola maitse järgi

800 g vasikaliha
Rupskite katmiseks piisavalt
vett
3 vürtsipira tera
7 musta pipra tera

Čorba jaoks

1 liiter piima
1 tl soola
350 g jogurtit
2 munakollast
60 g võid
1 spl punast pipart

Serveerimiseks

Jämedalt jahvatatud (või
purustatud) kuivatatud teravat
tšillit
5 küüslauguküünt
80 ml või maitse järgi äädikat

Valmistusmeetod:

1. Pange kõik škembe keetmisekeetmiseks mõeldud tooted seadmesse. Sulgege kaas. Menüüst PRESSURE COOKING valige programm MANUAL ja määrake küpsetusajaks 60 minutit. Klõpsake nuppu OK.
2. Toidu valmimisel vabastatakse rõhk automaatselt umbes 7 minuti jooksul. Avage kaas.
3. Eemaldage rupskid ettevaatlikult, laske 10 minutit jahtuda ja lõigake soovi korral ribadeks.
4. Kurnake puljong, milles rupskeid keetsite, ja lisage see tagasi seadmesse.
5. Pange rupskid tagasi seadmesse ja lisage aeglaselt piim. Nüüd on aeg lisada maitse järgi soola.
6. Vahustage munakollased eraldi koos jogurtiga. Valage see segu pidevalt segades aeglaselt seadmesse.
7. Lülitage seade programmile SAUTE ja jätke seade 10 minutiks avatud kaanega seisma.
8. Kuumutage eraldi pannil võid keskmisel kuni madalal kuumusel ja mullide tekkides (ärge laske kõrbema minna) lisage punane paprika. Raputage panni, et paprika jaotuks ühtlaselt, laske sel mõni sekund praadida ja eemaldage seejärel kohe tulelt. Valage segu puljongisse.
9. Serveerige rupskid kuumalt koos äädikaga segatud hakitud küüslaugu ja terava jämedalt jahvatatud punase tšillipipraga.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Borš

Borš on Ida-Euroopa köögi kuningas – toitev, aromaatne maitsete pidu. Võite seda valmistada ilma lihata, asendada oad muude kaunviljadega või lisada peedimahla rikkalikuma värvi saamiseks. Pakume teile retsepti, mis sisaldab kõike, mida vajate suurepärase õhtusöögi jaoks.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	20 minutit
Küpsetusaeg:	69 minutit*
Ajakulu kokku:	95 minutit

Koostisosad:

Köögiviljade küpsetamiseks
1,5 tassi kooritud ja peeneks hakitud sibulat

1,5 tassi riivitud porgandit
3 tassi riivitud punast peeti
4 riba hakitud peekonit
2 spl tomatipastat
1 tl soola
2 tl jahvatatud musta pipart
3 tl päevalilleõli

Veiseliha küpsetamiseks
1,5 liitrit vett
700 g veise- või vasikaliha
1 suur, kooritud sibul
1 suur, kooritud porgand

5-7 musta pipra tera
1/2 spl soola

Täiendavad tooted
4 tassi kooritud kartulit, kuubikuteks tükeldatud
1 purk valgeid ube /350 g/
1 purk punaseid ube /350 g/
1 spl soola
1/4 tassi hakitud tilli
1/3 tassi hakitud peterselli

Serveerimiseks
Hapukoort

Valmistusmeetod:

1. Valige menüüst programm SAUTE ja seadke küpsetusajaks 19 minutit. Praadige peekonitükid kuldpruuniks – umbes 4 minutit. Võtke peekon välja ja tõstke kõrvale. Lisage kõik hautatavad köögiviljad, vürtsid ja õli ning küpsetage, kuni need on pehmed – umbes 15 minutit. Võtke köögiviljad välja ja segage peekoniga. Pange kõrvale.
2. Valage seadmesse 1,5 liitrit vett, lisage 700 grammi veiseliha, terve sibul ja porgand, 1/2 supilusikatäit soola ja 5-7 musta pipra tera. Sulgege ja fikseerige kaas, valige PRESSURE COOKING veiseliha programm ja seadke ajaks 40 minutit.
3. Eemaldage liha seadmest ja lõigake see väikesteks tükkideks või tõmmake kahvliga ribadeks. Kurnake puljong, milles liha keetsite, ja lisage see koos lihatükkidega tagasi seadmesse.
4. Lisage seadmesse kurnatud ja pestud oad, kartulid, hautatud köögiviljad ja peekon. Lisage soola maitse järgi. Valige menüüst PRESSURE COOKING programm MANUAL ja seadke küpsetusajaks 10 minutit.
5. Programmi lõpus vabastage seade rõhust, keerates ventiili asendisse VENT. Avage ettevaatlikult kaas ning lisage tilli ja peterselli. Segage hästi ja sulgege kaas 10 minutiks.
6. Intensiivsema maitse saavutamiseks hoidke enne serveerimist kaant peal 2-3 tundi, kuni supp on jahtunud. See supp maitseb järgmisel päeval veelgi paremini.
7. Serveerige hapukoorega.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Läätsesalat

Läätsed on ammu ajast olnud tuntud ja traditsiooniline roog. Alandlikkuse sümbolina on läätsed olnud ka paasturoog. Selle suurepärase salatiga nautite läätsesid iga nädal.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Haudumisaeg:	5 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	22 minutit*
Ajakulu kokku:	46 minutit

Koostisosad:

400 g pruune läätsesid	1 kimp peterselli
700 g köögiviljapuljongit	1 punane sibul
1 tl köömned	3 spl äädikat (või sidrunimahla)
1 valge sibul	4 spl oliiviõli
2 keskmise suurusega porgandit	Soola
	Musta pipart

Valmistusmeetod:

- Lülitage seade 5 minutiks sisse programmil SAUTE ning praadige peeneks hakitud valget sibulat ja porgandit 1 spl oliiviõlis.
- Peske läätsed külmas vees ja nõrutage. Pange need seadmesse, lisage puljong ja köömned ning seadke menüüs PRESSURE COOKING programmile MANUAL ja küpsetusajaks 22 minutit.
- Kui küpsetamine on lõppenud, keerake rõhu vabastamiseks ventiili asendisse VENT. Avage kaas.
- Laske läätsedel 10 minutit jahtuda ning segage need peeneks hakitud punase sibula ja peterselli, soola ja musta pipraga, maitsestage äädika ja oliiviõliga.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Guljašš

Suus sulavad lihatükid. Ülim sametine kaste...
Mmmm... Spagettide, riisi või leivaga. Meie poolt –
retsept, teie poolt – hea isu.

Portsjonite arv:	6
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Küpsetusaeg:	35 minutit*
Ajakulu kokku:	55 minutit

Koostisosad:

1 väike kollane või valge sibul või
pool suurt sibulat
2 spl oliiviõli
1 kg tükeldatud veiseliha
Soola ja musta pipart maitse järgi
2 suurt porgandit, peeneks hakitud
2 punast või oranži paprikat,
ribadeks lõigatud
1 spl jahvatatud magusat punast
paprikat
2 spl tomatipastat
1 tass veiselihapuljongit (kui
eelistate paksemat konsistentsi,
vähendage puljongi kogust)
2 loorberilehte
1 tl soola

Kastme paksendamiseks

1/4 tassi jahu
1/4 tassi lihapuljongit
1/2 tassi hapukoort

Serveerimiseks

Pakendil olevate juhiste järgi
keedetud spagetid või valge riis

Valmistusmeetod:

1. Valige seadme menüüst programm SAUTE ja seadke ajaks 10 minutit. Lisage sibul ja õli. Praadige 5 minutit. Lisage liha ja praadige veel 5 minutit. Lisage sool ja must pipar.
2. Lisage porgand, paprika ja tomatipasta. Segage.
3. Lisage veiselihapuljong ja segage läbi. Vedelik peaks liha katma, kuid mitte täielikult. Lisage loorberileht.
4. Valige menüüst PRESSURE COOKING loomaliha programm, seejärel valige väike lihatükk ja vajutage nuppu OK, veendudes, et kaas oleks suletud.
5. Liha ja köögiviljade küpsemise ajal valmistage riis või spagetid, mida koos guljaššiga serveerida.
6. Kastme paksendamiseks pange kõik koostisosad kaussi ja segage ühtlaseks massiks. Tekib paks kreemjas segu (majoneesile sarnase konsistentsiga). See kaste lisatakse lõpus.
7. Kui küpsetusprogramm on lõppenud, laske aurul 4 minutit automaatselt vabaneda ja avage kaas. Võtke loorberileht välja ja lisage pidevalt segades paksenenud püree.
8. Serveerige spagettide või riisiga.

Pilaff

Täiusliku riisi ja liha küpsetamine on kunst ning Philipsi kõik-ühes küpsetusseade All-in-One Cooker muudab selle valmistamise kiiremaks, mahlasemaks ja isuäratavamaks kui kunagi varem.

Portsjonite arv:	6
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Küpsetusaeg:	35 minutit*
Ajakulu kokku:	50 minutit

Koostisosad:

500 g lamba-, sea- või vasikaliha	1 küüslaugupea
400 g riisi	1 spl vürtse riisipilafi jaoks
1 suur või 2 väikest sibulat	3 spl päevalilleõli
1 suur porgand	Vett

Valmistusmeetod:

- Lõigake liha 3 cm tükkideks. Lisage multikeetja anumasse õli. Valige menüüst programm SAUTE ja määrake ajaks 15 minutit. Oodake, kuni õli on piisavalt kuum, seejärel lisage ükshaaval lihatükid ja praadige need kuldpruuniks. Kui panete kogu liha korraga, hakkab see omas mahlas hauduma, seega soovitage praadida osade kaupa.
- Lisage lihale porgand ja peeneks hakitud sibul, segage läbi ja praadige kõike koos lihaga umbes 10 minutit. Kõige lõpus lisage maitseained ja segage korralikult läbi.
- Pange pestud riis sibula ja porgandiga liha peale, lisage paar tervet küüslauguküünt seadmesse, valage ettevaatlikult kuuma vett, nii et see kataks riisi 2,5–3 cm ulatuses, ja soola.
- Sulgege ja fikseerige kaas. Tehke menüüs PRESSURE COOKING valik MANUAL ja seadke küpsetusajaks 20 minutit.
- Pärast programmi lõppu oodake 10 minutit ja vabastage rõhk, keerates ventiili asendisse VENT.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Kapsarullid

Värskest või hapukapsast valmistatud kapsarullid lihatäidisega või ilma lihata on kulinaarne legend, mille retsepti on pärandatud emalt tütrele. Igal perel on oma salajane koostisosa. Pakume teile hapukapsast kiirelt ja maitvalt valminud klassikalisi kapsarulle lihaga.

Portsjonite arv:	6
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	35 minutit*
Ajakulu kokku:	45 minutit

Koostisosad:

16 suurt hapukapsalehte	1 muna, keskmine või suur
1,5 tassi keedetud riisi	500 g seahakkliha või
1/4 tassi peeneks hakitud	segahakkliha
peterselli	1,5 tassi tomatipüreed või
1,5 tl soola	konserveeritud tükeldatud
1 tl musta pipart	tomateid
1 tl küüslaugupulbrit	2 klaasi vett
1 tl sibulapulbrit	2 tl tüümiani
1/2 tl jahvatatud kaneeli	
1 spl kuivatatud punet	

Valmistusmeetod:

1. Segage eraldi kausis korralikult riis, petersell, sool, must pipar, küüslaugu- ja sibulapulber, jahvatatud kaneel, kuivatatud pune, muna ja hakkliha.
2. Eraldage kapsalehed. Töstke lusikaga umbes 1 supilusikatäis segu lehele ja mässige kaks korda lehe ümber enne mõlema serva kokku voltimist ja pakiks kokku keeramist. Töstke kõrvale ja jätkake, kuni kogu täidis on ära kasutatud.
3. Valage seadme põhja paks kiht tomatikastet. Laotage kapsarullid kihiti üksteise peale.
4. Segage ülejäänud tomatipüree ja vesi ning valage seadmesse.
5. Sulgege ja fikseerige kaas. Valige erimenüüst kapsarullide programm. Pärast selle aja möödumist oodake veel 5 minutit, kuni rõhk automaatselt vabaneb.
6. Serveerige kapsarulle koos lusikatäie seadme põhjas oleva tomatikastmega.

Kanafrikassee

Tõenäoliselt meenutate nostalgiliselt lapsepõlves söödud kanafrikasseed. Siinkohal esitame teile veelgi isuäratavama ja mahlasema retsepti, mis on vastupandamatu ja samas retro.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	15 minutit
Haudumisaeg:	29 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	10 minutit*
Ajakulu kokku:	68 minutit

Koostisosad:

200 g (4 tükki) peeneks tükeldatud peekonit	kui tegemist suurte kartulitega
8 kanakoiba	4 oksa värsket või 1 tl kuivatatud tüümiani
1 keskmine valge sibul, peeneks hakitud	1 kuivatatud loorberileht
2 sellerivart, peeneks hakitud	2 spl sidrunimahla
2 keskmist porgandit, peeneks hakitud	1 tl soola
250 g šampinjone, viilutatud	1 tl musta pipart
2 spl jahu	1/4 tassi koort
2/3 tassi kuiva valget veini	2 suurt munakollast
4 tassi (1 liiter) kanapuljongit	
400 g kartulit, pooleks lõigatud,	

Valmistusmeetod:

- Käivitage programm SAUTE ja seadke ajaks 19 minutit. Lisage tükeldatud peekon. Laske peekonil küpseda umbes 3-4 minutit. Võtke peekon välja ja pange kõrvale.
- Maitsestage kanakoivad soola ja musta pipraga. Pange need seadmesse ja praadige mõlemalt poolt kuldpruuniks, umbes 4 minutit mõlemalt poolt. Kõigile kanatükkidele ruumi tegemiseks praadige neid kahes osas. Võtke välja ja pange kõrvale.
- Lisage seadmesse sibul, seller, porgand ja seened. Maitsestage soola ja pipraga. Küpsetage, segades umbes 5-7 minuti pärast, kuni seened hakkavad pruunistuma.
- Puistake köögiviljadele jahu ja segage läbi. Valage kogu aeg segades aeglaselt juurde vein. Lülitage seade välja.
- Lisage seadmesse puljong, kartul, tüümian, loorberileht, petersell ja sidrunimahl. Lisage peekon ja kana tagasi.
- Sulgege seadme kaas. Veenduge, et ventiil oleks seatud asendisse SEAL, ja küpsetage 10 minutit menüü PRESSURE COOKING programmis MANUAL.
- Avage ventiil käsitsi ja laske aur välja. Avage ettevaatlikult kaas ja seadke seade 4 minutiks režiimile SAUTE.
- Vahustage koor ja munakollased väikeses kausis või mõtetopsis ning lisage kogu aeg segades aeglaselt osa seadme võetud puljongist. Lisage see segu seadmesse ja keetke (endiselt režiimil SAUTE) veel 2-3 minutit, kuni puljong veidi pakseneb (konsistentsini, mis katab kergelt lusika seljaosa).
- Serveerige värsket peterselliga üle puistatuna.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Veinis marineeritud kebab

Kas suudate mõelda midagi klassikalisemat kui maitsev veinis marineeritud kebab, mille lisandiks on valge riis? Sealihha, vein ja armastus ühes retseptis.

Portsjonite arv:	6
Ettevalmistusaeg:	10 minutit
Küpsetusaeg kõrgel temperatuuril:	8 minutit
Rõhu all küpsetamise aeg:	17 minutit*
Ajakulu kokku:	45 minutit

Koostisosad:

700 g tükeldatud sealihha	2-3 spl jahu
2 sibulat	2 tl suhkrut
1 porru (valge osa)	200 ml punast veini
2 tl punast pipart	150 ml vett
3 spl tomatipastat	Oliiviõli
10 tera musta pipart	Soola ja musta pipart maitse järgi
3-4 tera pimenti	
2 loorberilehte	200 g võiga keedetud riisi

Valmistusmeetod:

1. Lülitage seade programmile SAUTE 8 minutiks.
2. Peske ja kuivatage liha. Maitsestage soola ja musta pipraga ning pange seadmesse. Praadige 4 minutit 3 spl oliiviõlis.
3. Lisage kahte tüüpi õhukesteks viiludeks lõigatud sibulat ja praadige, kuni need on pehmed ja hakkavad karamellistuma (umbes 4 minutit). Lisage kõik vürtsid ja segage. Lisage jahu ja segage korralikult läbi.
4. Lisage vesi ja vein ning sulgege ja fikseerige kaas. Valige menüüs PRESSURE COOKING sealihha režiim, väikesed tükid ja vajutage nuppu OK.
5. Pärast selle aja möödumist oodake veel 5 minutit, kuni rõhk automaatselt vabaneb.
6. Ava kaas ja kui leiata, et kaste on liiga vedel, võid kuumale segule lisada veel ühe supilusikatäie jahu ja segada ettevaatlikult.
7. Serveerige rooga vormitud keedetud valge riisi peal, mida on maitsestatud vähese soola, õli ja osa kastmega.

* välja arvatud rõhu suurenemise aeg

Ilma jahuta šokolaaditort

See õhuline gluteenivaba šokolaaditort teeb iga päeva meeldivaks, olenemata sellest, kas naudite seda šiki magustoiduna või pärastlõunase kohvi kõrvale.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	15 minutit
Küpsetusaeg:	59 minutit (vt märkust)
Ajakulu kokku:	74 minutit

Koostisosad:

2/3 tassi mandlijahu	vahukoort
2 spl kakaod	
150 g tükeldatud tumedat šokolaadi	Šokolaadi-apelsinikastme jaoks
150 g mittesoolast võid, tükkideks lõigatud	250 ml köögikoort
6 muna, toatemperatuuril	2 x 290 g sulatatud tumedat šokolaadi
1 tass tuhksuhkrut	Peeneks riivitud apelsinikoort
1 tl vaniljeekstrakti	1/2 tl vaniljeekstrakti
Serveerimiseks kakaod ja	

Valmistusmeetod:

- Määrige vorm õliga ja asetage koogialus sügavasse ja ümmargusse 20 cm koogile mõeldud vormi, põhja pange küpsetuspaber. Soovitame kasutada silikoonvormi, et vältida seadme pinna kahjustamist. Segage mandlijahu ja kakaod, tõstke kõrvale.
- Pange šokolaad ja või mikrolaineahjus kasutamiseks sobivasse kaussi. Kuumatage neid 30-sekundiliste intervallidega, iga intervalli järel segades, kuni šokolaad ja või on sulanud ja segunenud. Laske segul jahtuda.
- Pange munad kaussi ja kloppige vahuks. Lisage vähehaaval tuhksuhkur ja kloppige, kuni see lahustub. Lisage vaniljeekstrakt, seejärel jahutatud šokolaadisegu. Lisage valmissegu omavahel juba segatud mandlijahule ja kakaole. Tõstke segu lusikaga vormi.
- Võtke kaks pikka fooliumiriba ja murdke kumbki pikuti pooleks, seejärel voltige uuesti pooleks. Pange need risti oma tööpinna. Asetage nende peale koogivorm ja pange vormi külgedele fooliumiribad, et tekiks fooliumist alus.
- Pange seadme sisse väike metallrest ja sisestage seejärel koogivorm multikeetjasse. Fooliumist alus aitab pärast küpsetamist torti vormist eemaldada.
- Sulgege kaas. Valige programm REHEAT, määrake küpsetusajaks 59 minutit ja vajutage nuppu OK. Kui küpsetamine on lõppenud, avage kaas.
- Eemaldage kuumakindlate kinnastega multikeetjast sisemine vorm, seejärel tort ja jätke see alusele.
- Šokolaadi-apelsinikastme valmistamiseks: sel ajal, kui kook jahtub, puhastage sisemine vorm. Valage koor vormi ja lisage šokolaad. Vajutage nuppu SAUTE, seadke küpsetusajaks 2 minutit ja vajutage kaant sulgemata nuppu OK. Segage puulusikaga, kuni šokolaad on sulanud ja kaste ühtlane. Lisage apelsinikoort ja vaniljeekstrakt. Valage kaste serveerimisnõusse.
- Tõstke jahtunud kook serveerimistaldrikule, jättes põhja koogi ülaosaks. Puistake peale kakaod. Serveeri tordiviile šokolaadi-apelsinikastme ja vahukoorega. Ülejäänud portsjonid katke kaanega ja jahutage – need on söögiks tarbitavad veel 2 päeva.



Maisileib feta ja terava pipraga

Metsik Lääs on vaid poole tunni kaugusel selle ühel ajal pikantse kui ka magusa maisileivaga, mis sobib suurepäraselt suure kaunistäie aromaatses supi kõrvale või koos võiga.

Portsjonite arv:	8
Ettevalmistusaeg:	5 minutit
Küpsetusaeg:	35 minutit
Ajakulu kokku:	40minutit

Koostisosad:

1 tass jahu	3/4 tassi hakitud marineeritud jalapenot
1 tass maisijahu	100 g riivitud fetajuustu
1 tl küpsetuspulbrit	Õli serveerimiseks
1/2 tl söögisoodat	
1/4 tassi pruuni suhkrut	
1 tass petti	
2 suurt muna, kergelt lahti klopitud	
125 g sulatatud ja jahutatud võid	

Valmistusmeetod:

1. Vajutage nuppu SAUTE, seadke küpsetusajaks 5 minutit ja vajutage nuppu OK, ärge sulgege kaant. Laske vormil soojeneda.
2. Sõeluge jahu, lisage kaussi maisijahu, küpsetuspulber, sooda ja pruun suhkur. Tehke keskele süvend ning lisage pett ja munad. Segage hästi. Lisage pool sulatatud ja jahutatud võist.
3. Pihustage eelkuumutatud vormi rapsiõli ja valage tainas vormi. Puistake pinnale jalapenot ja fetajuustu. Lisage ülejäänud õli.
4. Sulgege kaas. Nüüd valige programm REHEAT, määrake küpsetusajaks 30 minutit ja vajutage nuppu OK.
5. Kui küpsetamine on lõppenud, avage kaas. Oodake 5 minutit. Kasutage kuumakindlaid kindaid sisemise vormi eemaldamiseks. Pange vormi peale taldrik ja keerake vorm ümber. Asetage maisileib puidust alusele. Laske 5 minutit jahtuda enne, kui lõikama asute. Serveerige võiga. Soovitame tarbida maisileiva ära valmistamise päeval.

Märkmeid

A series of 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page. These lines are intended for writing notes or observations.

Märkmeid

A series of 15 horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page. These lines are intended for writing notes or observations.

Märkused

A series of 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page. These lines are intended for writing notes or comments.



Täiendavate retseptide ja kulinaarse inspiratsiooni saamiseks laadige alla meie tasuta NutriU rakendus.

