

Tefal Cook4me touch

REWOLUCJA W SZYBKIM GOTOWANIU

— PRZEPISY —



Łosoś z imbirem i bobem



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
3 minuty



Łączny czas
13 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne



Składniki:

- 2 steki z łososia
- 1/2 kawałka świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego w cienkie paski
- 1/4 limonki
- 125 g bobu, obranego
- 125 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej w kawałki
- 1 szalotka, posiekana
- Sól i pieprz
- 100 ml wody
- Olej słonecznikowy
- Cukier

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej olej do Cook4me.
3. Dodaj szalotkę, imbir i cukier. Lekko skarmelizuj. Dodaj bób, zieloną fasolkę szparagową i odrobinę startej skórki z limonki.
4. Przypraw. Wymieszaj. Ułóż rybę na warzywach. Dodaj wodę.
5. Czas gotowania: 3 minuty.
6. Dopraw sokiem z limonki. Podawaj.



Tefal Cook4me touch

Kurczak z zielonym curry



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
4 minuty



Łączny czas
14 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne

Składniki:

- 75 g groszku
- 80 g cukinii pokrojonej w plasterki
- 300 g kurczaka pokrojonego na kawałki
- 100 g drobno pokrojonej cebuli
- 125 ml mleczka kokosowego
- 1 łyżka zielonego curry
- 1 łyżka oleju
- Sól i pieprz

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej do Cook4me oliwę.
3. Zrumień cebule i kurczaka, smażąc przez 4 min.
4. Dodaj pozostałe składniki. Zamieszaj.
5. Podawaj!



Tefal Cook4me touch

Chili Con Carne



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
7 minut



Łączny czas
17 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne

Składniki:

- 225 g mielonej wołowiny
- 100 g pokrojonej cebuli
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- 200 g pokrojonych pomidorów z puszki
- 150 g czerwonej fasoli „kidney” z puszki (odsączonej)
- 1 łyżeczki mielonego ostrego chili
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 pokruszona wołowa kostka rosółowa
- 100 ml czerwonego wina
- 2 łyżeczki przecieru pomidorowego

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Do naczynia wrzuć wołowinę, cebulę i czosnek i gotuj do momentu, gdy mięso zbrązowieje. Mieszaj, by mięso się nie posklejało.
3. Dodaj pozostałe składniki i regularnie, dokładnie mieszaj.
4. Gotuj w szybkowarze.
5. Dopraw do smaku. Podawaj z białym ryżem!

Bigos



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
30 minut



Łączny czas
40 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne



Składniki:

- 0,5 kg kapusty kiszonej
- 100 g kawałek kietbasy
- 0,5 kg łopatki wieprzowej
- 0,2 kg szynki wieprzowej
- 1 cebula
- 7 suszonych grzybów
- 1 szczypta soli
- Pieprz
- 1 łyżka oleju
- 220 ml wody
- 1 ziele angielskie
- 1 liść laurowy

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Umyj i pokrój mięso, pokrój cebulkę.
3. Namocz grzyby w ciepłej wodzie.
4. Dodaj łyżkę oleju, mięso, cebulę i kietbasę.
5. Podsmaż.
6. Dodaj kapustę i namoczone grzyby wraz z wodą oraz przyprawy.
7. Gotuj 30 minut.
8. Smacznego!

Warzywny cheeseburger



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
4 minuty



Łączny czas
14 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne



Składniki:

- 2 bułki do burgerów
- 60 g pokrojonego w drobną kostkę baktażana
- 80 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
- 2 małe pieczarki, umyte i drobno posiekane
- 0,5 posiekanej cebuli
- 0,5 miseczki mozzarelli pokrojonej w cienkie plasterki
- 100 g pokrojonych pomidorów
- 70 ml wody
- Sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej olej do Cook4me. Przekrój bułki do burgerów na pół.
3. Zrumień cebulę na oleju. Dodaj baktażan, marchew i grzyby. Wymieszaj.
4. Dodaj pokrojone pomidory i wodę. Dopraw solą z pieprzem i wymieszaj.
5. Gotowanie: 4 minuty.
6. Rozłóż warzywa na półkach bułek. Dodaj po plasterku mozzarelli i złoż dwie połowy ze sobą.

Słodko-kwaśne żeberka wieprzowe



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
20 minut



Łączny czas
30 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Danie główne

Składniki:

- 400 g żeberek wieprzowych, pokrojonych i oprószonych mąką
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju arachidowego
- 1 drobno pokrojona cebulka dymka
- 1/2 posiekanej zielonej papryki
- Szczypta pieprzu
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 100 ml soku pomarańczowego

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej olej do Cook4me.
3. Podsmaż żeberka z każdej strony. Dodaj cebulę i paprykę.
4. Dodaj sos sojowy, ocet ryżowy, cukier i sok pomarańczowy. Dodaj paprykę.
5. Czas gotowania: 20 minut.
6. Polej żeberka sosem, podawaj z białym ryżem.

Zupa miso



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
2 minuty



Łączny czas
12 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Zupa



Składniki:

- 30 g marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
- 50 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
- 600 ml bulionu warzywnego
- 100 g porów, drobno posiekanych
- 1 i 1/2 łyżki pasty miso

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Umieść wszystkie składniki w Cook4me i wymieszaj.
3. Czas gotowania: 2 minuty.
4. Podawaj.

Pikantna zupa pomidorowa



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
3 minuty



Łączny czas
18 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Zupa



Składniki:

- 300 g pomidorów, obranych, bez gniazd nasiennych i pokrojonych
- 70 g czerwonej soczewicy
- 1 gałązka młodej dymki, część biała i trochę części zielonej drobno posiekanej
- 1 łyżeczka imbiru, bez skóry, drobno posiekanego
- 100 g fenkułu, umytego i drobno posiekanego
- 1 łyżka białego octu winnego
- 1 łyżka miodu
- 2/3 łyżeczki mielonego cynamonu
- 300 ml wody
- Sól, pieprz

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Obierz i posiekaj imbir.
3. Włóż do Cook4me wszystkie składniki oprócz szczypioru z dymki. Dopraw solą i pieprzem.
4. Gotuj pod ciśnieniem 3 minuty.
5. Dodaj świeżo posiekany szczypior. Podawaj.



Tefal Cook4me touch

Zupa z soczewicą i ziołami



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
5 minut



Łączny czas
20 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Zupa

Składniki:

- 100 g gotowanej soczewicy
- 100 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
- 1/4 cebuli, obranej i drobno posiekanej
- 40 g wędzonych lub surowych skwarków z boczku
- 100 g młodych ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 300 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżeczka trybuli, umytej i posiekanej
- 1 łyżeczka estragonu, umytego i posiekanego
- 1 łyżeczka musztardy tradycyjnej

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Obierz i pokrój w kostkę marchew.
3. Obierz i drobno posiekaj cebulę.
4. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.
5. Do Cook4me włóż wszystkie składniki poza ziołami (trybulą i estragonem) i musztardą. Nie dodawaj soli.
6. Czas gotowania: 5 min.
7. Dodaj musztardę i zioła. Wymieszaj i podawaj.



Tefal Cook4me touch

Krem z dyni



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
8 minut



Łączny czas
18 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Zupa

Składniki:

- 450 g obranej dyni, pokrojonej w kostkę
- 100 g cebuli pokrojonej w kostkę
- 250 ml wody
- Sól i pieprz
- 1 łyżka gęstej śmietany

Kroki:

- 1.** Przygotuj składniki.
- 2.** Włóż do Cook4me wszystkie składniki oprócz śmietany.
- 3.** Gotuj pod ciśnieniem przez 8 min.
- 4.** Dodaj śmietanę i wymieszaj. Podawaj!



Tefal Cook4me touch

Pasztet z ricotty i papryki



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
5 minut



Łączny czas
20 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Zakąski

Składniki:

- 200 g ricotty
- 1 i 1/2 papryki (czerwona, zielona, żółta), pokrojonej na długie paski
- 2 listki żelatyny, namoczone w zimnej wodzie
- Sól, pieprz
- 30 g pesto alla genovese lub pesto rosso
- 50 ml mleka
- 400 ml pasztetu owiniętego folią spożywczą
- Olej
- 200 ml wody

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Namocz żelatynę w zimnej wodzie.
3. Przypraw ricottę pesto, solą i pieprzem. Wlej mleko do Cook4me. Włóż odsączoną żelatynę. Gdy się rozpuści, dodaj ricottę. Przetóż do osobnego naczynia, optucz misę Cook4me.
4. Wlej olej do Cook4me. Podsmaż paprykę pokrojoną w paski, skórką do dołu (w razie potrzeby podziel na dwie porcje).
5. Wlej 200 ml wody do Cook4me. Włóż paprykę do koszyka do gotowania na parze.
6. Czas gotowania: 5 minut.
7. W kamionce układaj kolejno warstwy ricotty i papryki. Chłódź przez 12 godzin przed wyjęciem z kamionki i podaniem.

Empanada wołowa



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
12 minut



Łączny czas
27 minut



Ilość porcji
4



Typ dania
Zakąski

Składniki:

- 2 szt. gotowego kruchego ciasta
- 200 g mielonej wołowiny
- 3 świeże posiekane zielone cebulki
- 1 mała puszka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 żółtko rozmieszane z odrobiną wody
- 1 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej do Cook4me oliwę.
3. Podsmaż cebulę. Dodaj mięso, koncentrat, słodką paprykę, sól i pieprz. Zrumień przez 5 min.
4. Nałóż farsz na 8 krążków z ciasta i zawiń jak pierogi. Posmaruj żółtkiem i ułóż w Cook4me bez tworzenia warstw.
5. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Gotuj w trybie ręcznym przez 12 minut w temp. 200°C. Przewróć na drugą stronę w połowie gotowania.

Ten przepis wymaga
użycia pokrywy
Extra Crisp.



Kup teraz



Tefal Cook4me touch

Tuńczyk z jajkami w cieście filo



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
10 minut



Łączny czas
25 minut



Ilość porcji
4



Typ dania
Zakąski

Składniki:

- 6 arkuszy ciasta filo
- 200 g odsączonego tuńczyka z puszki
- 3 posiekane jajka na twardo (150 g)
- 1 ubite jajko do smarowania
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Sól, pieprz

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki oprócz ubitego jajka. Przetnij arkusze ciasta filo na pół, a następnie złoż każdy na pół.
3. Umieść 30 g farszu na brzegu paska i złoż w trójkąt. Posmaruj jajkiem. Włóż trójkąt z ciasta filo do Cook4me.
4. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Gotuj w trybie ręcznym przez 10 minut w temp. 200°C.

Ten przepis wymaga
użycia pokrywy
Extra Crisp.



Kup teraz

Samosy warzywne



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
14 minut



Łączny czas
29 minut



Ilość porcji
6



Typ dania
Zakąski

Składniki:

- 6 arkuszy ciasta filo
- 200 g rozdrobnionego sera feta
- 400 g ugotowanego kalafiora
- 200 g ugotowanego zielonego groszku
- 1 łyżka curry
- 1 strużka oliwy z oliwek
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. W misie rozgnieć i wymieszaj kalafior z curry. Dodaj zielony groszek i ser feta. Dopraw do smaku. Przekrój arkusze ciasta filo na 2 paski.
3. Na brzegi pasków natóż 1 łyżkę farszu. Złóż w trójkąt. Posmaruj olejem. Włóż do Cook4me. Przewróć na drugą stronę w połowie gotowania.
4. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Gotuj w trybie ręcznym przez 14 minut w temp. 200°C. Przewróć na drugą stronę w połowie gotowania.

Ten przepis wymaga
użycia pokrywy
Extra Crisp.



[Kup teraz](#)

Skrzydętka z kurczaka



Przygotowanie
5 minut



Gotowanie
30 minut



Łączny czas
35 minut



Ilość porcji
4



Typ dania
Zakąski



Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka (12 do 14 szt.)
- 2 posiekane ząbki czosnku bez zarodka
- 2 łyżka oleju
- Sól, pieprz

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Wlej do Cook4me oliwę.
3. Włącz program „Podsmażanie” i podsmaż delikatnie czosnek.
4. Dodaj skrzydętka, sól i pieprz.
5. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Gotuj w trybie ręcznym przez 30 minut w temp. 200°C. Przewróć na drugą stronę w połowie gotowania.

Ten przepis wymaga użycia pokrywy Extra Crisp.



Kup teraz

Pączki z jabłkiem



Przygotowanie
15 minut



Gotowanie
5 minut



Łączny czas
20 minut



Ilość porcji
4



Typ dania
Deser

Składniki:

- 2 małe obrane i poćwiartowane jabłka
- 2 jajka (oddzielone żółtka od białek)
- 50 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 70 g mąki typu 550
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Cukier puder do udekorowania

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. W misce wymieszaj żółtka, mleko i mąkę. Z białek i cukru ubij bezę. Dodaj bezę do pierwszej mieszanki.
3. Naoliw delikatnie Cook4me. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Podgrzej przez 3 minuty w temp. 200°C. Dodaj ćwiartki jabłek obłożone przygotowanym ciastem.
4. Ustaw Extra Crisp w Cook4me. Gotuj w trybie ręcznym przez 5 minut w temp. 200°C.

Ten przepis wymaga
użycia pokrywy
Extra Crisp.



Kup teraz

Panna cotta z truskawkami



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
5 minut



Łączny czas
15 minut



Ilość porcji
6



Typ dania
Deser

Składniki:

- 3 paski żelatyny (po 2 g) namoczone w zimnej wodzie
- 150 ml mleka
- 450 ml płynnej tłustej śmietanki (30%)
- 45 g cukru
- 1 laska wanilii
- 600 g truskawek
- 3 łyżeczki płynnego miodu

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Namocz listek żelatyny w zimnej wodzie.
3. Wlej do Cook4me miód.
4. Rozpuść miód. Dodaj truskawki. Duś przez 5 minut. Wyjmij truskawki. Pozostaw w Cook4me sos.
5. Wlej do Cook4me mleko, śmietankę, wsyp cukier, włoż wanilię i odsączoną żelatynę. Mieszając doprowadź do wrzenia.
6. Przetóż do ładnych filiżanek. Przechowuj w lodówce przez 12 godz. Podawaj z truskawkami.

Ekspesowe ciasto karmelowo-ryżowe



Przygotowanie
10 minut



Gotowanie
10 minut



Łączny czas
20 minut



Ilość porcji
2



Typ dania
Deser



Składniki:

- 60 g krótkoziarnistego ryżu
- 150 ml wody
- 40 g słonego karmelu (lub płynnego karmelu)
- 180 ml pełnotłustego mleka
- 10 g cukru
- 8 g mąki kukurydzianej

Kroki:

1. Przygotuj składniki.
2. Osobno, w małej misce, wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną mleka.
3. Wlej pozostałą część mleka do Cook4me. Dodaj cukier z mąką kukurydzianą wymieszaną z mlekiem. Doprowadź do wrzenia, aby masa zgęstniała. Odstój na bok.
4. Nie płuczając, umieść ryż i wodę w Cook4me.
5. Gotuj w Cook4me.
6. Dodaj mleko/karmel. Wymieszaj. Umieść karmel na dnie werynek.

Tefal Cook4me touch
