



Russell Hobbs

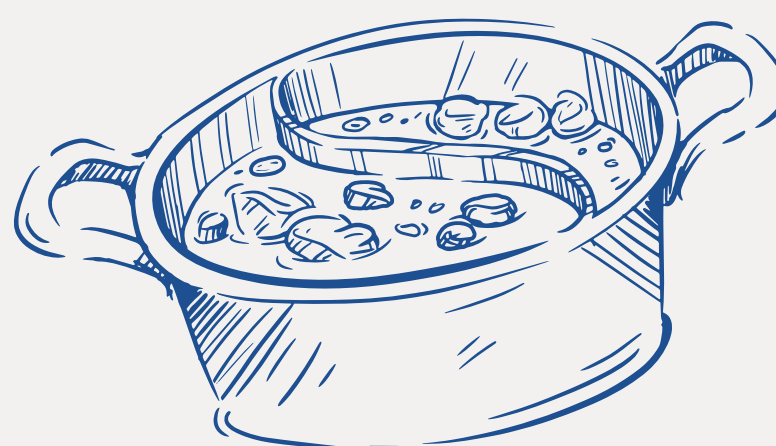
A BRITISH ICON SINCE 1952

MULTICOOKER GOOD TO GO

PRZEPISY NA DOMOWE OBIADY

AGNIESZKA BURSKA - WOJTKUŃSKA

Spis treści



Zupy

- Kremowa zupa grzybowa z czerwonym ryżem 03
- Marokańska zupa z soczewicy 05

Dania jednogarnkowe

- Wolno duszona wołowina 07
- Chilli con carne z dynią 09

Makaron i ryż

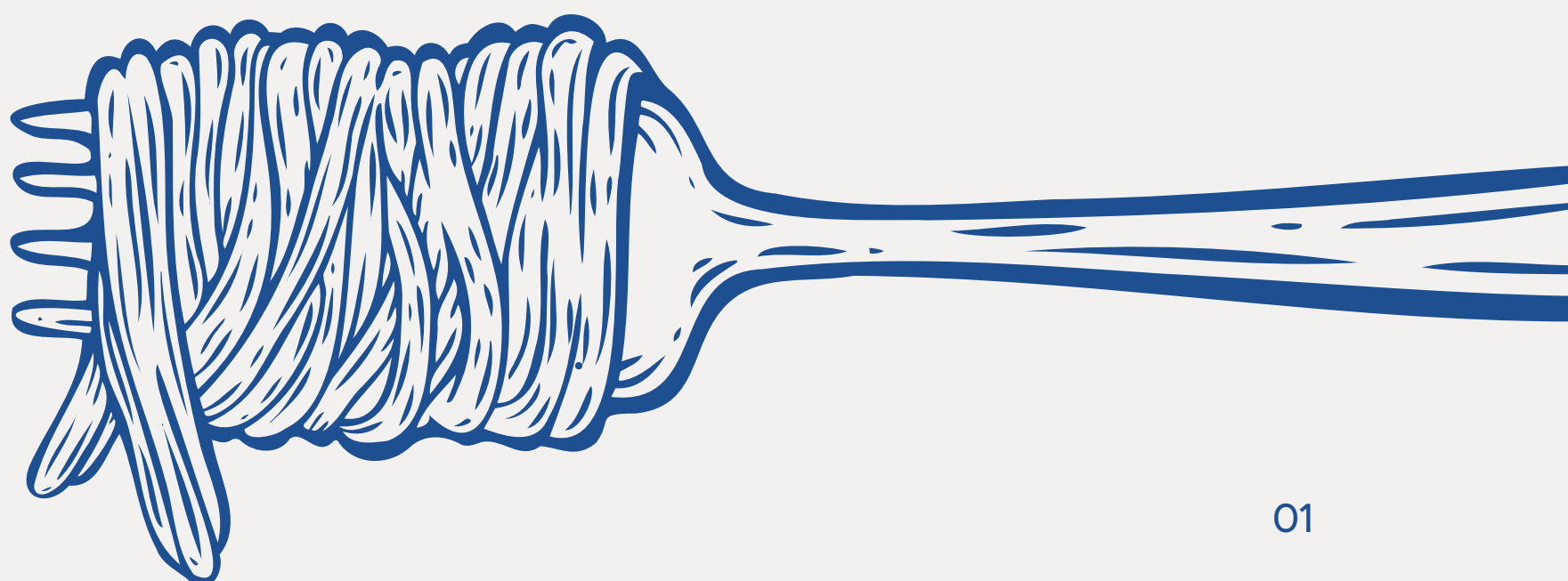
- Leniwa lasagne 11
- Risotto z grzybami 13

Mięso

- Burgery z szarpaną wieprzowiną 15
- Pieczone udka z kurczaka 17

Ryby

- Cytrynowy łosoś sous-vide 19
- Dorsz na parze z warzywami 21





Kremowa zupa grzybowa

z czerwonym ryżem

Kremowa, lekko ziołowa i jednocześnie wyrazista w smaku, przepyszna zarówno z pieczarek, jak i innych grzybów – borowików, podgrzybków, a nawet kurek.

Składniki x4

- 500 g pieczarek lub leśnych grzybów (można je także połączyć w dowolnych proporcjach)
 - 2 duże marchewki
 - 1 cebula
 - 4 pałki selera naciowego
 - Ok. 6-8 suszonych grzybów shitake (można także użyć suszonych borowików czy podgrzybków)
 - 2 ząbki czosnku
- 
- 2 łyżki oliwy
 - 3 łyżki sosu sojowego
 - 2 łyżki mąki pszennej
 - 2 litry bulionu
 - 150 ml śmietanki 30%
 - 100 g czerwonego lub dzikiego ryżu
 - 1 łyżeczka tymianku
 - Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

- Multicooker ustawić na funkcję Smażenia, rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej przez 15 minut: posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w plasterki: marchewkę, seler naciowy oraz pieczarki wraz z tymiankiem, solą i pieprzem
- Po kwadransie przestawić urządzenie na Gotowanie
- Posypać wszystkie składniki mąką, dokładnie wymieszać, dodać suchy ryż, śmietankę, sos sojowy, suszone grzyby i zalać wszystko bulionem
- Przykryć pokrywką i gotować przez 45 minut



Marokańska zupa

z soczewicy

Orientalna, aromatyczna i rozgrzewająca. Ta zupa jest bardzo sycąca, a przy tym prosta w przygotowaniu.

Składniki x4

- 200 g czerwonej soczewicy
- 200 g zielonej lub brązowej soczewicy
- 3 duże marchewki
- 4-5 pałek selera naciowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 garście świeżego szpinaku



- 500 g przecieru pomidorowego
- 500 ml mleka migdałowego
- 700 ml wody
- Po 1 łyżeczce: soli, kminu rzymskiego, wędzonej papryki, imbiru, cynamonu i przyprawy Ras el Hannout

Przygotowanie

- Multicooker włączyć i ustawić funkcję Smażenia na 15 minut
- Rozgrzać oliwę i przez kwadrans smażyć razem: posiekaną cebulę, pokrojoną w plasterki marchewkę i seler naciowy wraz z przeciśniętym czosnkiem i wszystkimi przyprawami
- Po kwadransie przetączyć urządzenie na Gotowanie, wsypać oba gatunki soczewicy, wlać przecier pomidorowy, mleko migdałowe i wodę
- Gotować przez 40 minut – po tym czasie czerwona soczewica powinna się rozpaść, a zielona zmięknąć, lecz pozostać jędrna
- Zupę można podawać z kleksem kwaśnej śmietany, zieleniną i pieczywem

Prawdziwe comfort food z jednego garnka!



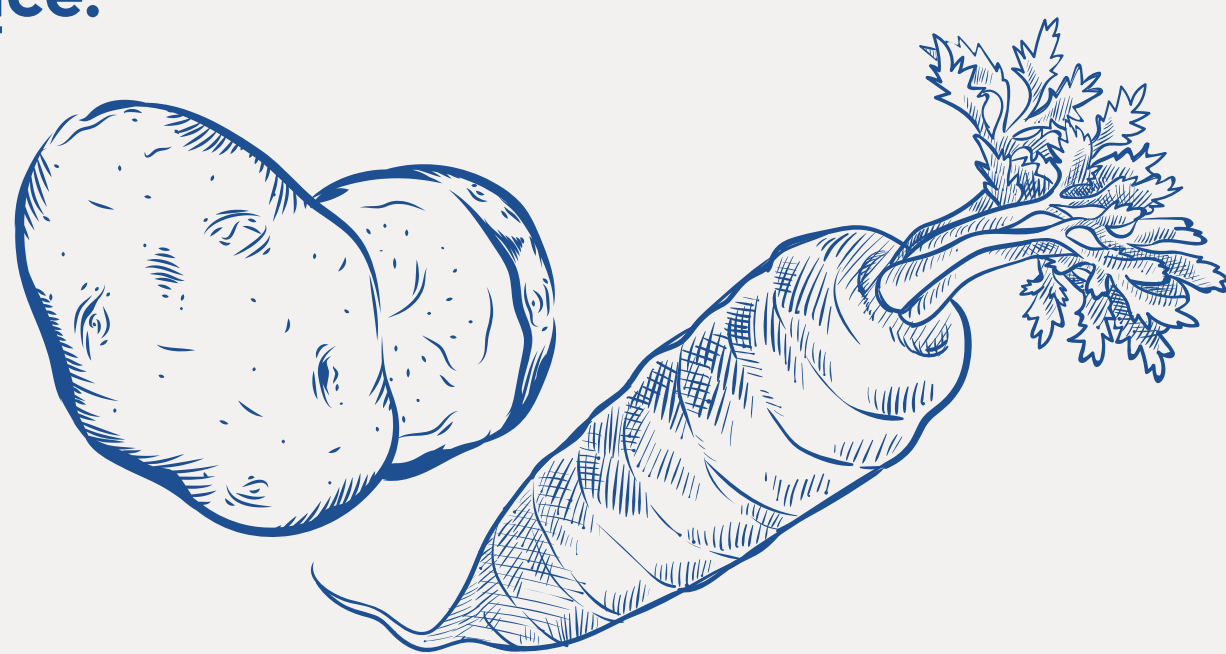
Wolno duszona wołowina

z ziemniakami i marchewką

Rozpływające się w ustach, delikatne mięso w gęstym, aromatycznym sosie, sycące i kojące.

Składniki x4

- 1 kg dobrej wołowiny (np. ligawa, rostbief)
- 0,5 kg małych ziemniaków
- 3-4 marchewki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 5-6 suszonych grzybów
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego



- 1 łyżeczka tymianku (świeżego lub suszonego)
- Po ½ łyżeczki: słodkiej i wędzonej papryki, soli, pieprzu i cukru
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki oliwy
- 1 litr bulionu
- 250 ml czerwonego, wytrawnego wina

Przygotowanie

- Mięso pokroić na spore (4-5 cm) kawałki, posypać mąką i obtoczyć w niej równomiernie
- Wybrać funkcję Smażenie w Multicookerze, ustawić czas na 15 minut, rozgrzać oliwę i obsmażyć na niej wołowinę
- Po 10 minutach dodać posiekaną drobno cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i tymianek, smażyć razem jeszcze 5 minut
- Do mięsa dodać resztę przypraw: sól, pieprz, cukier, paprykę, sos sojowy, liście laurowe oraz koncentrat pomidorowy i suszone grzyby
- Zalać całość winem i bulionem, Multicooker przestawić na tryb wolnego gotowania, ustawić timer na dwie godziny
- Po tym czasie do sosu dorzucić obrane ziemniaki i pokrojone na kilkucentymetrowe kawałki marchewki, nastawić urządzenie na kolejne dwie godziny wolnego gotowania
- Podawać w miseczkach z dodatkiem pieczywa



Chilli con carne

z dynią



Gęste, rozgrzewające, bardzo sycące danie jednogarnkowe, klasyka kuchni meksykańskiej, tu – wzbogacone dynią, która sprawia, że całość jest jeszcze smaczniejsza, a sos apetycznie kremowy.

Składniki x4-5

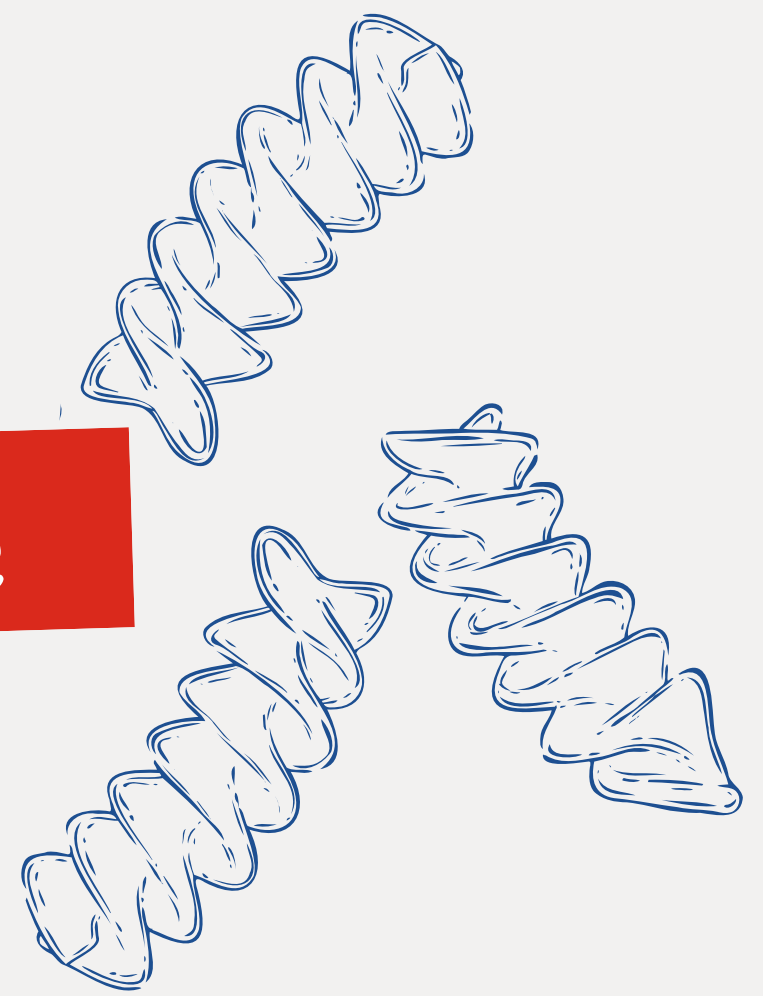
- 400 g mielonego mięsa wieprzowego (np. łopatka lub szynka)
- 500 g dyni np. hokkaido
- 700 g passaty pomidorowej
- 800 g (2 puszki) krojonych pomidorów
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 duża cebula
- 1 czerwona papryka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- Po 1 łyżeczce: soli, cynamonu, ostrej i wędzonej papryki
- Szczypta chilli
- Do podania: kwaśna śmietana, świeża kolendra, pieczywo lub tortille pszenne

Przygotowanie

- W Multicookerze włączyć Smażenie na 15 minut i na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę z czosnkiem
- Po chwili dodać mielone mięso i pokrojone w niedużą kostkę: paprykę oraz dynię
- Dodać przyprawy i podsmażać wszystko razem do upłynięcia kwadransu
- Po tym czasie włączyć funkcję Wolnego Gotowania, nastawić urządzenie na 2 godziny
- Do naczynia wlać passatę pomidorową, dodać krojone pomidory, fasolę, kukurydzę, wsypać kakao, dokładnie wymieszać, przykryć pokrywką i dusić do czasu, aż Multicooker się wyłączy
- Podawać z kleksem kwaśnej śmietany, świeżą kolendrą lub natką pietruszki i podpieczoną tortillą



Leniwe lasagne



Super prosta wersja kochanego na całym świecie dania – ugotowany w sosie bolońskim makaron z apetycznie ciągnącym serem.

Składniki x4-5

- 500 g krótkiego makaronu (np. swiderki)
- 400 g mielonego mięsa (np. szynki)
- 300 g tartej mozzarelli
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 700 g passaty pomidorowej
- 2 puszki (800 g) krojonych pomidorów
- Łyżka oliwy
- Po 1 łyżeczce: cukru, soli, oregano
- Pół łyżeczki pieprzu i słodkiej papryki



Przygotowanie

- Ustawić program Smażenie w Multicookerze (15 minut) i rozgrzać oliwę
- Zesklić drobno posiekaną cebulę wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem
- Po chwili dodać startą na tarce o grubych oczkach marchewkę, smażyć wszystko razem przez chwilę, a następnie dodać mielone mięso
- Po upływie kwadransu przestawić urządzenie na Wolne Gotowanie (1 godzina)
- Do mięsa dodać pomidory, passatę i wszystkie przyprawy, wymieszać, nakryć pokrywką i gotować
- Po godzinie odjąć dużą łyżką połowę sosu
- Na pozostały w naczyniu sos równomiernie wyłożyć suchy makaron, następnie połowę sera, przykryć resztą sosu
- Wierzch posypać drugą częścią mozzarelli, nakryć naczynie pokrywką i gotować na tym samym programie (Wolne Gotowanie) przez kolejną godzinę
- Przed podaniem posypać zieleniną

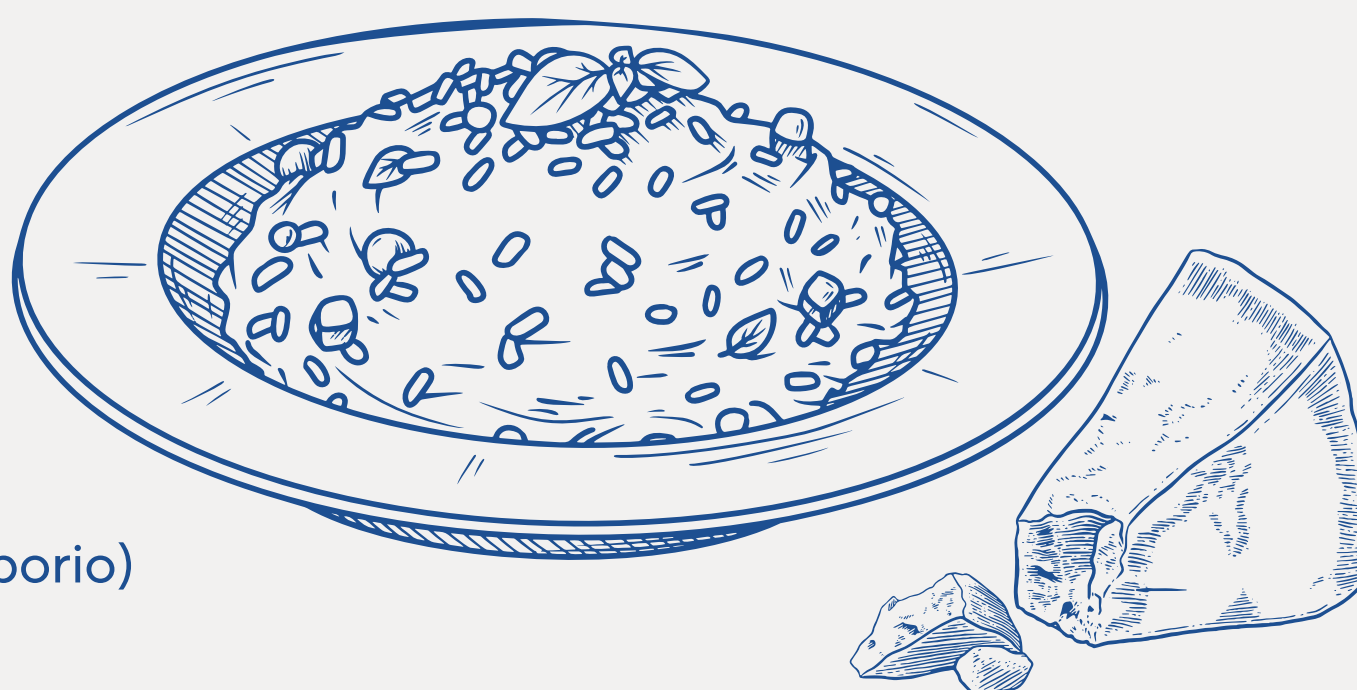


Kremowe risotto

z grzybami

Aromatyczne i aksamitne, wykwintne w smaku, a jednocześnie błyskawiczne w przygotowaniu.

Składniki x4



- 250 g ryżu do risotto (odmiany arborio)
- 250 g brunatnych pieczarek
- 400 g mrożonych borowików (lub 5-6 świeżych)
- 1 cebula
- 600 ml bulionu
- 50 ml śmietanki 30%
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki tartego parmezanu (lub grana padano)
- 3 łyżki drobno siekanej natki pietruszki
- Po ½ łyżeczki: pieprzu, pieprzu cayenne, tymianku

Przygotowanie

- Włączyć Multicooker, ustawić program Smażenie na 15 minut
- Rozgrzać oliwę, a następnie podsmażyć drobno posiekaną cebulę i pokrojone w plasterki pieczarki (oraz grzyby leśne, jeśli użyte są świeże – mrożone dodać nieco później, gdy pieczarki się zrumienią)
- Do naczynia wsypać suchy ryż, dodać przyprawy, smażyć ziarna przez kilka minut wraz z grzybami, a następnie przestawić urządzenie na funkcję gotowania ryżu
- Wlać bulion, doprawić sosem sojowym i koncentratem pomidorowym, nakryć pokrywką i gotować 20 minut – po tym czasie ryż powinien wchłonąć większość bulionu i zmięknąć
- Wlać śmietankę, dodać tarty parmezan i siekaną natkę pietruszki, dokładnie przemieszać, gotować razem jeszcze kilka minut, od czasu do czasu mieszając, by ryż stał się całkiem miękki i apetycznie kremowy
- Przed podaniem można oprószyć dodatkową porcją parmezanu, zieleniną i świeżo zmielonym pieprzem



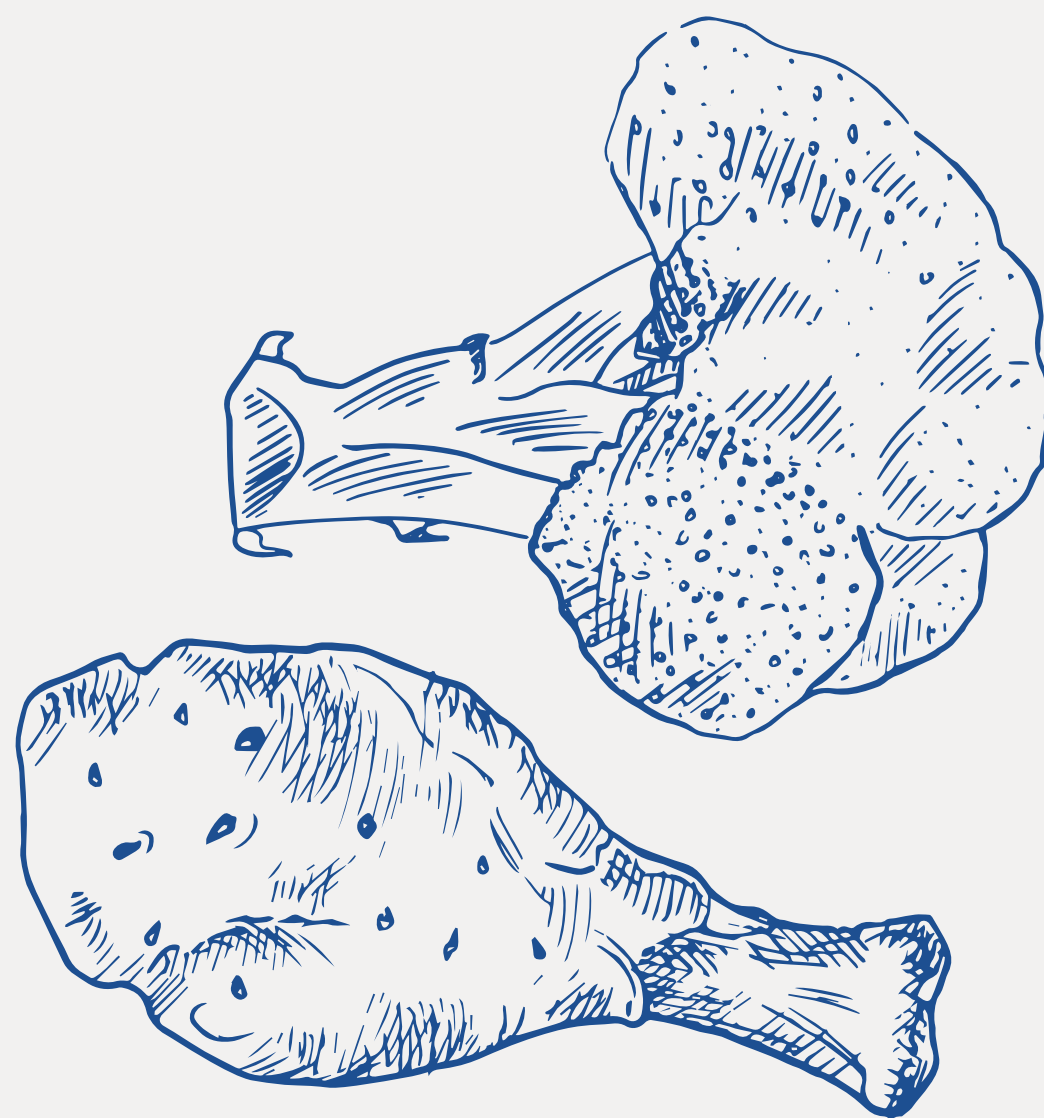
Pieczone udka kurczaka

z ryżem

Złociste i soczyste pączki z kurczaka - przygotowane w ten sposób mięso rozptywa się w ustach!

Składniki x4

- 8 patek z kurczaka (lub 4 całe udka)
- 4 łyżki oliwy
- Po pół łyżeczki: soli, pieprzu, słodkiej papryki, mieszanki ziołowej (np. czerwonej czubrycy lub przyprawy do drobiu)
- 200 g ryżu jaśminowego
- Po szczypcie soli i kurkumy do ryżu
- Gotowane warzywa, sałata lub surówka jako dodatek



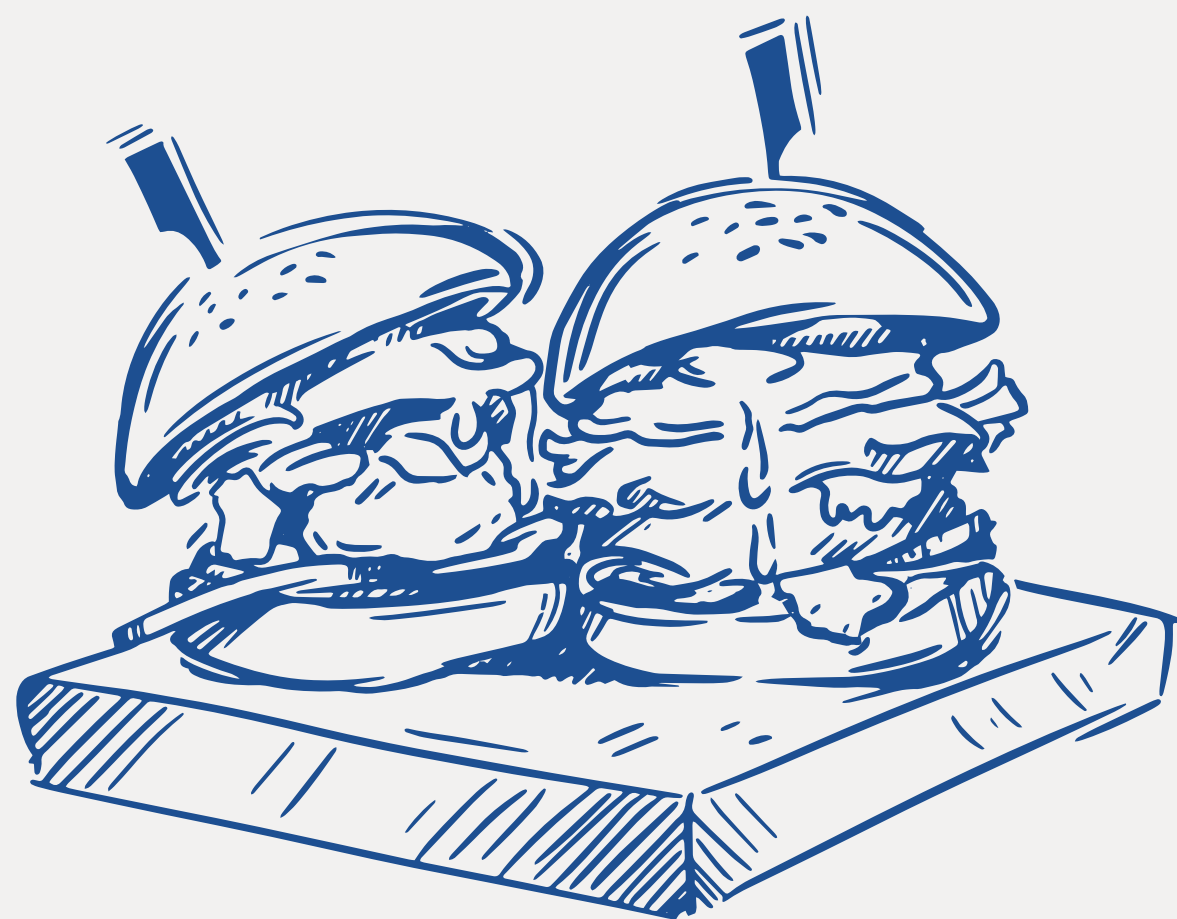
Przygotowanie

- Udka polać dwiema łyżkami oliwy, oprószyć przyprawami i dokładnie je nimi natrzeć
- Multicooker nastawić na Pieczenie (1 h), wstawić do środka ruszt, ułożyć na nim udka, przykryć pokrywką
- Po godzinie wyjąć udka, przetrzeć spód naczynia, przestawić na Gotowanie Ryżu
- Wsypać ryż do środka, wlać pół litra wody, wsypać szczyptę soli i kurkumę, gotować do samoistnego wyłączenia się urządzenia
- Ugotowany, gorący ryż przełożyć do miski, przestawić Multicookera na Smażenie
- Rozgrzać dwie łyżki oliwy i obsmażyć udka na ciemnozłoty kolor
- Do czasu podania można trzymać ryż, a na nim pączki, w trybie Utrzymania Temperatury
- Podawać z warzywami



Burgery

z szarpaną wieprzowiną



Wolno duszona łopatka wieprzowa to rozpływające się w ustach, delikatne mięso, które można wykorzystywać do burgerów, kanapek, wrapów czy zapiekanek obiadowych. Te burgery to świetny pomysł na ciepłe danie dla gości.

Składniki x 10

Na szarpaną wieprzowinę:

- 2 kg łopatki wieprzowej
- 4 łyżki soli
- 2 łyżki cukru
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka ostrej papryki

Do burgerów dodatkowo:

- Maślane bułeczki
- Sałata lodowa
- Pomidory
- Ogórki kiszzone
- Czerwona cebula
- Ulubione sosy (majonez, musztarda, ketchup, barbecue)

Przygotowanie

- Przygotować solankę: sól i cukier rozpuścić w 2 litrach wody, dodać liście laurowe i ziele angielskie
- Łopatkę umieścić w garnku lub innym naczyniu i zalać solanką tak, by było w niej całkowicie zanurzone, marynować przez minimum 8 godzin
- Po tym czasie wyjąć mięso z zalewy, natrzeć musztardą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oprószyć pieprzem i papryką
- Włączyć Multicooker na funkcję Powolnego Gotowania, wstawić ruszt, ustawić timer na 10 godzin
- Ułożyć mięso na kratce, nakryć pokrywką i dusić pod przykryciem
- Po zakończeniu programu wyjąć ruszt, mięso ułożyć na dnie w wytopionym w trakcie duszenia sosie i porwać na drobne włókna przy pomocy dwóch widelców
- Podgrzane maślane bułeczki posmarować ulubionymi sosami, napętniać szarpanym mięsem i warzywami
- Podawać z frytkami



Cytrynowy łosoś

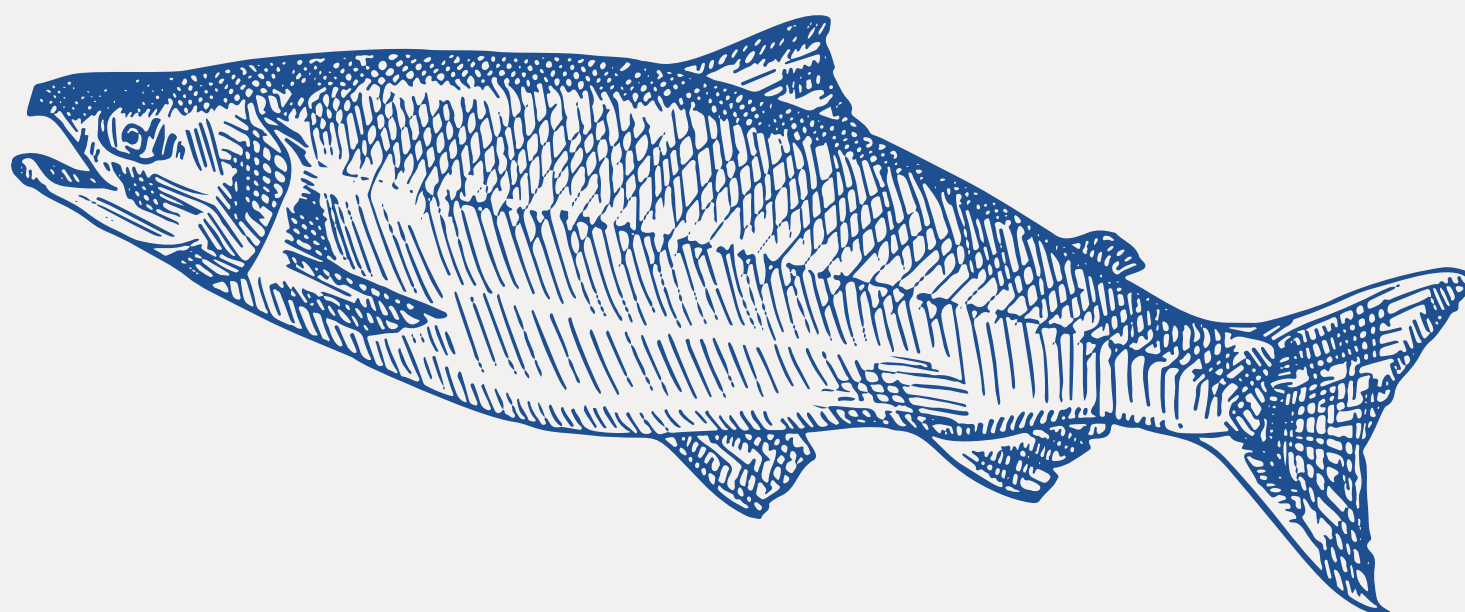
sous-vide

Przygotowana w ten sposób ryba zachwyca delikatnością, jest niezwykle soczysta i bardzo zdrowa.

Składniki



- 350-400 g łososia
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka masła
- Kilka plasterków cytryny
- Po szczypcie soli i pieprzu



Przygotowanie



- Do woreczka lub innego opakowania ochronnego włożyć rybę, dwa plastry cytryny, łyżkę oliwy, sól i pieprz. Przed zamknięciem woreczka należy z niego usunąć powietrze*
- Napełnić Multicooker wodą i wybrać funkcję Sous Vide z temperaturą ustawioną na 55 stopni, czas na 1h
- Kiedy woda osiągnie odpowiednią temperaturę, włożyć łososia do garnka i nakryć pokrywką – worek powinien być całkowicie zanurzony w wodzie. Gdy czas gotowania upłynie, urządzenie poinformuje o tym trzema sygnałami
- Tak przygotowanego łososia można serwować od razu po wyjęciu z worka lub obsmażyć na maśle na jasnozłoty kolor
- W tym celu należy użyć funkcji Smażenie, rozpuścić masło i zezłocić rybę
- Podawać z frytkami lub ziemniakami oraz sałatką

*można wykorzystać do tego urządzenie do pakowania próżniowego lub metodę zanurzania w wodzie: woreczek strunowy zamknąć tak, aby w jednym rogu pozostał mały otwór, a następnie powoli zanurzyć w naczyniu wypełnionym zimną wodą. Czynność wykonać tak, aby otwór wystawał ponad lustro wody. W miarę zanurzania woreczka, woda wypchnie znajdujące się tam powietrze. Ostatni krok to szczelne zamknięcie woreczka i wyciągnięcie go z wody, uważając przy tym, by woda nie dostała się do środka.



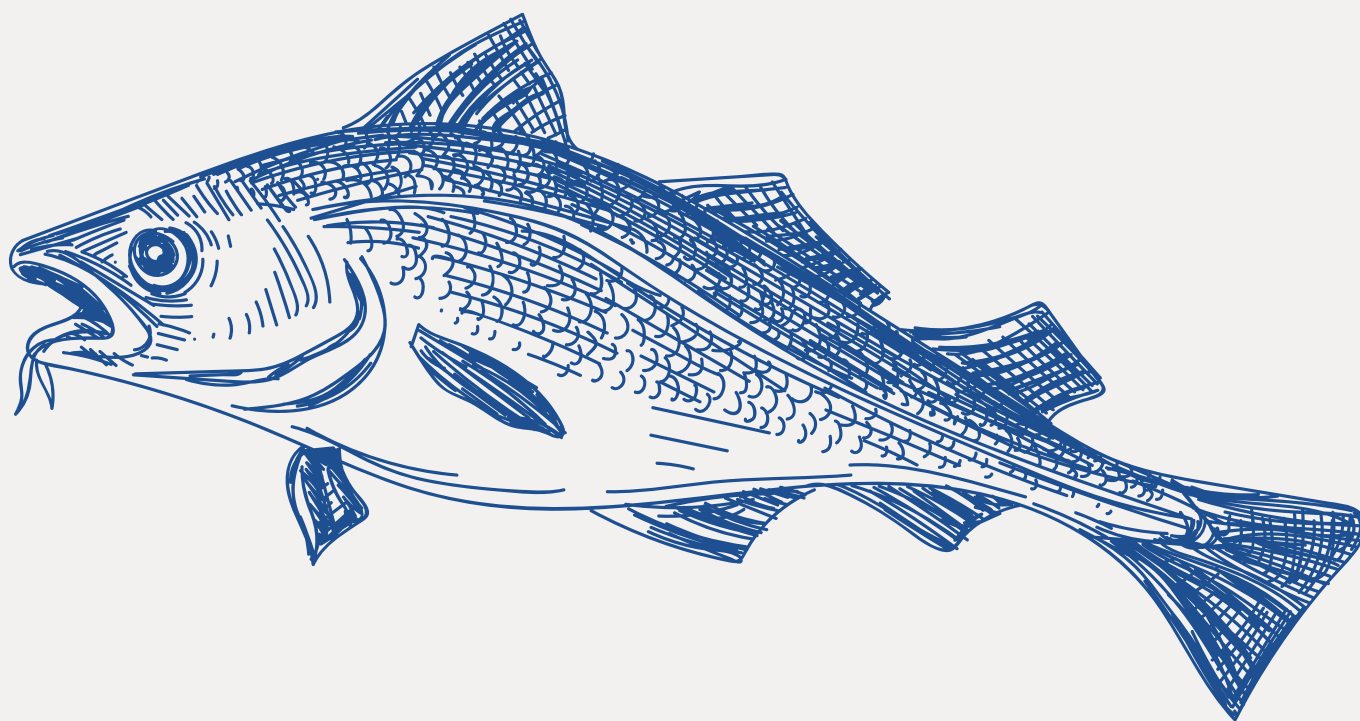
Dorsz na parze

Z zielonymi warzywami i maślano-cytrynowym sosem

Składniki



- 300 – 350 g fileta z dorsza (bez skóry)
- 200 g ziemniaków
- 200 g fasolki szparagowej
- 200 g brokuła
- Po szczypcie soli i pieprzu cytrynowego
- Siekany koperek do posypania



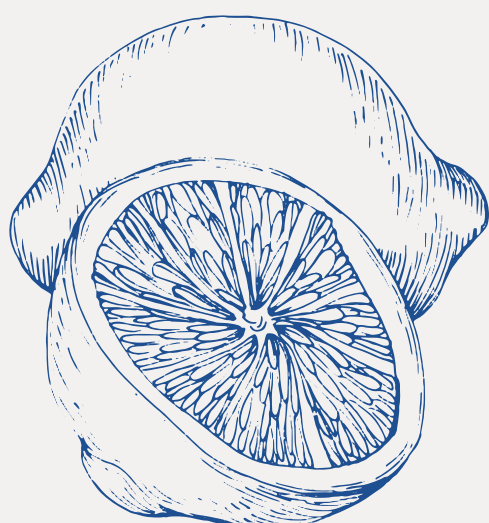
Sos maślano – cytrynowy:

- 3 łyżki masła
- Sok i skórka z połowy niedużej cytryny
- Szczypta soli

Przygotowanie



- Przygotować Multicookera do gotowania na parze – do garnka wlać wodę na wysokość ok. 2 cm, włożyć stojak do gotowania na parze i nacisnąć przycisk Para – Gotowanie na Parze. Ustawić czas na 30 minut
- W czasie, gdy urządzenie się nagrzewa, umyć rybę, oprószyć ją solą i pieprzem cytrynowym
- Ziemniaki obrać i pokroić w łódki, brokuła podzielić na nieduże różyczki, umyć fasolkę
- Kiedy urządzenie poinformuje, że jest nagrzane, a zegar zacznie odliczać czas, ułożyć na stojaku ziemniaki
- Po upływie 5 minut dołożyć warzywa, po kolejnych 5 na kratce położyć rybę i gotować wszystkie składniki jeszcze 10 minut
- Dorsza, ziemniaki i warzywa ułożyć na talerzach, wylać wodę z Multicookera, przestawić go na smażenie i rozpuścić masło
- Dodać do niego sok, skórkę z cytryny oraz sól, dokładnie wymieszać i poleć sosem rybę
- Dorsza i ziemniaki posypać koperkiem



MULTICOOKER GOOD TO GO



Russell Hobbs

A BRITISH ICON SINCE 1952