



Sepsali jsme pro vaši inspiraci pár chutných receptů, které lze jednoduše připravit pomocí multifunkčního tlakového hrnce **MHT 1660 Pressione.**

S výrobky ECG vždy připravíte jakýkoliv pokrm, který vás napadne. Základem jsou jen kvalitní suroviny a vaše fantazie.

SEZNAM RECEPTŮ

Ovesná kaše s jablky
Jahodová ovesná kaše
Fitness letní ovesná kaše
Vegetariánská omeleta
Humus
Hrachová polévka
Zelná polévka
Hovězí vývar
Kuřecí vývar
Plněné zelné listy

Hrachová kaše
Zeleninové rizoto s tuňákem
Guláš
Dušené hovězí maso na zázvoru
Ryba v aspiku
Litý medový koláč
Kokosové řezy
Jahodový džem

OVĚŘENO

Ovesná kaše s jablky

1 l Mléka (plnotučné nebo polotučné)
150 g (cca 1,5 hrnku) Ovesných vloček
40 g Másla
1 celá skořice
1 jablko
Cukr dle chuti (cca 5 lžic)

Mode: PORRIDGE

Program: PORRIDGE, kaše

Nastavení tlaku – ANO

Time: 8 min

Doba vaření: 8 min

Všechny ingredience vložte do hrnce, včetně nakrájeného jablka bez jádřince, celé skořice a promíchejte. Uzavřete víko a nastavte tlakový ventil do polohy „uzavřeno“. Zvolte program Porridge a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upustěte páru z hrnce, kaši krátce promíchejte a podávejte.



OVĚŘENO

Jahodová ovesná kaše

1 l Mléka (plnotučné nebo polotučné)
150 g (cca 1,5 hrnku) Ovesných vloček
40 g Másla
Hrst nakrájených jahod nebo i více dle chuti
Cukr dle chuti (cca 5 lžic)

Mode: PORRIDGE

Program: PORRIDGE, kaše

Nastavení tlaku – ANO

Time: 8 min

Doba vaření: 8 min



Všechny ingredience vložte do hrnce. Uzavřete víko a nastavte tlakový ventil do polohy „uzavřeno“, zvolte program Porridge a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upustěte páru z hrnce, kaši krátce promíchejte a podávejte.

OVĚŘENO

Letní ovesná kaše

650 ml (cca 2,5 hrnku) Vody

150 g (cca 1,5 hrnku) Ovesných vloček

Kousky sezónního ovoce tj. cca 8 vypeckovaných třešní, čtvrt jablka na kostičky

30g Medu nebo i více dle chuti

1 celá skořice

4 hlavičky hřebíčku, 1 celý Badián

Mode: PORRIDGE

Program: PORRIDGE, kaše

Nastavení tlaku – ANO

Time: 8 min

Doba vaření: 8 min



Všechny ingredience vložte do hrnce. Uzavřete víko a nastavte tlakový ventil do polohy „uzavřeno“, zvolte program Porridge a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upustte páru z hrnce, kaši krátce promíchejte a podávejte.

Vegetariánská omeleta

500 ml Mléka

50 g Čerstvého listového špenátu (lehce osmahnutého na cibulce s česnekem, aby se zbavil vody)

6 ks Cherry rajčátek nakrájených na kousky

10 Vajec

30 g Másla

1 lžice Hladké mouky

Sůl a pepř dle chuti

Mode: OMELETTE

Time: 20 min

Program: OMELETTE, Omeleta

Doba vaření: 20 min

Nastavení tlaku – NE

Do mísy rozklepněte 10 vajec, přidejte osmahnutý špenát, nakrájená rajčata, 30 g másla, 1 lžici hladké mouky, sůl, a pepř a promíchejte. Uzavřete hrnec, nastavte tlakový ventil do polohy „uzavřeno“, zvolte program Omelette, nastavte čas na 20 minut a stiskněte START.



Humus

500 g (1 balení) Cizrny
2-3 Citróny (citrónová šťáva)
Olivový olej
4 stroužky Česneku
1 polévková lžíce Tahini
Voda
Sůl dle chuti
Tyčový mixér

Mode: BEANS
Program: BEANS, Fazole
Nastavení tlaku - ANO

Cooking Time: 1,5 Hours
Doba vaření: 1,5 hodiny

Preparation Time: 2 h 30 min



Do hrnce vsypte balení cizrny a doplňte studenou vodou dokud není cizrna potopena. Nechte v nádobě odstát 2,5 hodiny (na sáčku běžně píše 6-8 hodin, s naším hrncem to není potřeba). Po 2,5 hodinách z nádoby slijte vodu a nalijte čerstvou. Nádobu vložte do hrnce, uzavřete víko, zvolte program BEANS, čas nastavte na 1 hodinu 30 minut - tlakový ventil nastavte do polohy „uzavřeno“. Po ukončení programu opatrně upustěte páru z hrnce a otevřete víko. Uvařenou cizrnu přendejte do mísy, ve které ji budete mixovat. Do mísy přilijte i trochu vody, ve které se cizrna vařila, trochu olivového oleje, stačí méně a jak budete mixovat a směs bude houstnout. K cizrně přidejte ještě česnek, sůl, tahini, šťávu z citrónů a vše rozmixujte tyčovým mixérem. Pokud bude směs moc hustá, můžete ještě přidat zbytek vody z vaření nebo oleje. Jak budete mít umixováno, humus můžete ještě dochutit a znovu pečlivě promixovat.

OVĚŘENO

Hrachová polévka

½ kg Uzených žeber
150g Hrachu
50 g Brambor
150 g Mrkve
10 g Cibule
1,5 l Vody
Sůl a pepř dle chuti

Mode: SOUP
Program: SOUP, Polévka
Nastavení tlaku - ANO

Time: 30 min
Doba vaření: 30 min

Do hrnce vložte omytá uzená žebra, nakrájenou zeleninu a zalijte vodou. Uzavřete víko zvolte program SOUP na 30 minut, tlakový ventil nastavte do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START . Po ukončení programu opatrně upustte páru z hrnce, otevřete víko případně dokořeňte dle chuti.



Zelná polévka

2-3 ks klobásy dle chuti (např. dunajská, papriková)

1 a ½ pytlíku kysaného zelí

4 Brambory

1 Cibule

1 kelímek zakysané smetany na dochucení

1,5 l Vody

Olej

Sůl a pepř dle chuti

Majoránka, nové koření, bobkový list 5 lístků, červená paprika



Mode: Multicook , SOUP

Time: 60 min

Program: Multicook, SOUP, Polévka

Doba vaření: 45 min

Nastavení tlaku – NE/ANO

Klobásu a brambory nakrájejte na kostičky, cibuli nadrobno. Hrnc zapněte na program Multicook, čas nastavte na 20 minut a teplotu cca na 150°C. Zapněte start a nalijte na dno hrnce olej, po chvíli až začne pění přidejte cibuli a klobásku, smažte přibližně 5-7 minut za občasného míchání. Poté přidejte papriku a zlehka osmažte. Do hrnce vložte nakrájené brambory, zelí před přidáním sceďte, zalijte vodou a přidejte pepř, sůl a ostatní koření dle chuti.

Uzavřete víko zvolte program SOUP na 45 minut, tlakový ventil nastavte do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START . Po ukončení programu opatrně upusťte páru z hrnce nebo počkejte cca 15-20 minut a hrnc se odtlakuje sám. Otevřete víko případně dokořeňte dle chuti. Na talíři přidejte navrch lžici kysané smetany.

Hovězí vývar

450-600 g Hovězí kližky ideálně s kostí

2 ks Mrkve

½ bulvy Celeru

1-2 ks Petržele

3-4 listy Bobkového listu

Voda

Nové koření

Sůl a pepř dle chuti



Mode: SOUP

Program: SOUP, Polévka

Nastavení tlaku - ANO

Time: 90 min

Doba vaření: 90 min

Do hrnce vložte omyté nasolené maso, očištěnou zeleninu a zalijte vodou pod rysku max., přidejte bobkový list, nové koření, sůl a pepř dle chuti. Uzavřete víko, zvolte program SOUP a čas nastavte na 90 minut - tlakový ventil do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upustte páru z hrnce, otevřete víko případně dokořeňte dle chuti.



Kuřecí vývar

1 celé menší až středně velké kuře bez drobů

2 ks Mrkve

½ bulvy Celeru

1-2 ks Petržele

3-4 listy Bobkového listu

Voda

Nové koření

Sůl a pepř dle chuti

Mode: SOUP

Program: SOUP, Polévka

Nastavení tlaku - ANO

Time: 50 min

Doba vaření: 50 min

Do hrnce vložte omyté a celé nasolené kuře, očištěnou zeleninu a zalijte vodou pod rysku max., přidejte bobkový list, nové koření, sůl a pepř dle chuti.

Uzavřete víko, zvolte program SOUP a čas nastavte na 50 minut - tlakový ventil do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START . Po ukončení programu opatrně upustte páru z hrnce, otevřete víko případně dokořeňte dle chuti.

Plněné zelné listy

5 spařených zelných listů

150 g Osmažených plátků žampionů

70 g Vařené rýže

30 ml Rajčatového protlaku

1-2 stroužky lisovaného česneku

1 polévková lžíce Octa

700 ml Vody

10 g Másla na osmažení hub

Sůl a pepř dle chuti

Mode: STEAM

Program: STEAM, Vaření v páře

Nastavení tlaku – ANO

Time: 7 min (preparation up to 30 min)

Doba vaření: 7 min (příprava až 30 minut)



Spaření zelných listů (do nádoby nalijeme cca 2 hrnky vody a vložíme listy na pařák a nastavíme program STEAM na 3 min – tlakový ventil do polohy „uzavřeno“). Po ukončení programu upustíme páru a vyndáme listy na talíř. Uvaříme rýži (hrnek rýže vložíme do nádoby a zalijeme 2 hrnky vody, trochu osolíme a vaříme na program RICE 10 min – tlakový ventil do polohy „uzavřeno“). Po ukončení programu upustíme páru a rýži si vysypeme do misky. Nádobu omyjeme a vložíme spět do hrnce, zapneme hrnek na program FRY cca na 15 minut, rozpálíme tuk a vložíme plátky hub a cca 5 minut restujeme s česnekem. Houby smícháme s rýží a všemi ingrediencemi. Směs zabalte do listů. Na dno čisté nádoby nalijte vodu a jednotlivé závitky vložte na pařáček. Uzavřete víko a zvolte program STEAM 7 min - tlakový ventil do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upusťte páru z hrnce.



Hrachová kaše

1 balení Žlutého hrachu cca 450 g

4 lístky Bobkového listu

Voda

Sůl a pepř dle chuti

Mode: BEANS
Program: BEANS, Fazole
Nastavení tlaku - ANO

Cooking Time: 45 min
Doba vaření: 45 min

Preparation Time: 4 h

Do hrnce vsypte balení hrachu a doplňte studenou vodou dokud není hrách potopen. Nechte v nádobě odstát 4 hodiny. Po 4 hodinách nádobu vložte do hrnce, přidejte koření, sůl a pepř. Uzavřete víko, zvolte program BEANS, čas nastavte na 30 minut - tlakový ventil do polohy „uzavřeno“). Po ukončení programu opatrně upustíte páru z hrnce, otevřete víko případně dokořeňte dle chuti.

OVĚŘENO

Zeleninové rizoto s tuňákem

500 g Filet z tuňáka
500 g Rýže
200 g Mrkve
200 g Cibule
100 g Papriky
Rostlinný oleje
100 g Černých oliv
700 ml Vody
Sůl, pepř a koření dle chuti

Mode: RICE
Program: RICE, Rýže
Nastavení tlaku - ANO

Time: 20 min
Doba vaření: 20 min



Rýži propláchněte a v hrnci smíchejte s nakrájenými kousky ryby a ostatními očištěnými a nakrájenými přísadami. Uzavřete víko a regulátor tlaku nastavte do polohy „zavřeno“ Zvolte program „Rice/rýže“ , nastavte čas na 20 minut a stiskněte START. Po ukončení programu opatrně upustte páru z hrnce, otevřete víko případně dokořeňte dle chuti.

OVĚŘENO

Hovězí guláš

1 kg hovězího masa, nejlépe z klišky nebo plece
800 g cibule, nasekané nadrobno
200 g cibule, nakrájené na půlkolečka (na ozdobení)
500ml rajčatového pyré nebo dva protlaky
cca 500 ml hovězího vývaru nebo vody (případně s hovězím bujónem)
Rostlinný olej nebo sádlo na osmažení cibulky
Sůl, pepř, uzená červená paprika, sušená nebo čerstvá majoránka, chilli na dochucení



Mode: FRY + MULTICOOK
Program: Smažení + MULTICOOK
Nastavení tlaku – NE / ANO

Cooking Time: 10 + 60 min
Doba vaření: 10 + 60 min

1) Program FRY

Zapněte hrnec na program FRY a nastavte teplotu 180°C. Rozehřejte tuk, přidejte cibuli a restujte do lehce zlatohnědé barvy, až zesklouatí.

Přisypte papriku, promíchejte a chvíli orestujte. Přidejte maso nakrájené na větší kostky, nechte zatáhnout, osolte, opepřete mletým pepřem, přidejte majoránku, rajčatové pyré, promíchejte a přidejte vývar nebo vodu (případně s bujónem). Poté funkci FRY ukončete stisknutím tlačítka Cancel.

2) Program Multicook

Zapněte hrnec na program Multicook, nastavte teplotu 160°C a čas zvolte 60 minut.

Uzavřete víko a nastavte tlakový ventil do polohy „uzavřeno“. Po skončení programu opatrně upustěte páru z hrnce, otevřete víko, promíchejte, chutnejte a případně ještě dochuťte dle potřeby.

TIP: Pokud je guláš hodně řídký, nastavte program Multicook na 130° , čas nastavte na 20 min, víko nechte otevřené a guláš nechte ještě 10-15 minut za občasného míchání probublávat. Až jste s výsledkem spokojeni, vypněte hrnec.

OVĚŘENO

Dušené hovězí na zázvoru

300 g Hovězího masa na kostičky nebo nudličky (jakékoliv libovější kousky)

3 Cibule na kolečka

50 ml Sójové omáčky

10 cm kořen zázvoru očištěn a nakrájen na plátky

200 ml Vody

Sůl, pepř, chilli a koření dle chuti

Mode: SLOW STEW

Program: SLOW STEW, Pomalé vaření

Nastavení tlaku - NE

Time: 3,5 hours

Doba vaření: 3,5 hodiny



CZ Do hrnce vložte nakrájené maso, nakrájenou a očištěnou zeleninu, koření, zalijte vše vodou a lehce promíchejte. Uzavřete víko a vařte na program SLOW STEW, čas nastavte na 3,5 hodiny – tlakový ventil do polohy „otevřeno“ a stiskněte START. Ideální podávat s rýží.

Ryba v aspiku

1 filet ryby (losos, tuňák nebo jiná ryba dle chuti a možností)

1 Cibule

1 Mrkev

1 kořen Petržele

¼ bulvy Celeru

1 l Vody

2 pytlíky Želatiny v prášku

Sůl, pepř dle chuti

1 polévková lžíce Octa

Mode: GALANTINE

Program: GALANTINE, Aspik/ Želatina

Nastavení tlaku: ANO

Time: 20 min

Doba vaření: 20 min



CZ Rybí filet a očištěnou zeleninu vcelku včetně koření vložte do hrnce. Zalijte 1 l vody. Uzavřete víko a nastavte program GALANTINE na 20 min – tlakový ventil do polohy „uzavřeno“ a stiskněte START. Po ukončení vaření vypusťte z hrnce páru a rybu s veškerou zeleninou z hrnce vyndejte. V tuto chvíli má vývar ideální teplotu (cca 80 °C, *TIP: nastavte Multicook na 80 °C cca 20 min, aby vývar během procesu míchání nevychladl*), ihned za stálého míchání do vzniklého vývaru přidejte lžíci octa a za stálého míchání vsypte 2 pytlíky práškové želatiny dokud se celá nerozpustí (použijte návod na pytlíku se želatinou). Jak je hotovo, vypněte hrnec. Do zeleninové směsi, kterou máte nyní někde bokem, můžete dle chuti přidat i jinou sterilovanou zeleninu, vařené vejce, vlastně cokoli dle chuti. Veškerou zeleninu nakrájejte na malé kousky a s rybou je rozdělte je do misek nebo do jedné větší. Takto připravené misky zalijte želatinovým vývarem. Vývar nechte vychladnout a následně ztuhnout na pár hodin v ledničce.

OVĚŘENO

Medová buchta

5 Vajec

140 g Medu

250 g Cukru krystal nebo krupice

150 g Cukru moučky

10 g (1 bal) Prášku do pečiva

160 g Vlašských ořechů

360 g (2 hrnky) Polohrubé mouky

1 kelímek jogurtu

1 dcl rostlinného oleje

Tuk na vymazání nádoby * nebo pečicí papír

100 ml oleje

Mode: **CAKE**

Time: **55 min**

Program: CAKE, koláč

Doba pečení: 55 min

Nastavení tlaku - NE

Rozšlehejte vajíčka s cukrem cca 5 minut, nejlépe ručním šlehačem nebo tyčovým mixérem. Postupně přidejte ostatní ingredience (kromě ořechů) a důkladně promíchejte/shlehejte. Nádobu vymažte máslem/tukem nebo do ní vložte pečicí papír. Polovinu vzniklé směsi vlijte rovnoměrně na dno hrnce, přidejte nakrájené ořechy a dolijte zbytkem směsi. Uzavřete víko, nastavte program CAKE na 55 min (140 °C) – tlakový ventil do polohy „otevřeno“ a stiskněte START.





Kokosové řezy

2 Vejce

100 ml Oleje

250 ml Mléka

215 ml (1 kelímek) Smetany na šlehání

250 g Cukru krystal

150 g Cukru moučky

10 g (1 bal) Prášku do pečiva

160 g Vlašských ořechů

360 g (2 hrnky) Polohrubé mouky

Tuk na vymazání nádoby – nebo pečicí papír

130 g strouhaného Kokosu na směs, případně na vysypání nádoby

Mode: CAKE

Time: 1 hour

Program: CAKE, koláč

Doba pečení: 1 hodina

Nastavení tlaku - NE

Smíchejte vajíčka, mouku, mléko, olej, krystalový cukr, prášek do pečiva, nejlépe ručním šlehačem nebo tyčovým mixérem na hladké těsto. Nádobu vymažte máslem/tukem a vysypte kokosem nebo použijte pečicí papír. Těsto vlijte na dno nádoby. Připravte si směs z moučkového cukru a kokosu (125 g moučky + 125 g strouhaného kokosu) a půlku této směsi vysypte na těsto v nádobě. Uzavřete víko a nastavte program CAKE na 1 hodinu (140 °C) – tlakový ventil do polohy „otevřeno“ a stiskněte START.

Po upečení otevřete víko a rovnoměrně polijte buchtu 1 kelímkem smetany ke šlehání a posypte druhou polovinou směsi. Nechte vychladnout a poté šikovně vyjměte buchtu z nádoby.

OVĚŘENO

Jahodová marmeláda

1 kg čerstvých Jahod

½ kg Cukru krystal, krupice nebo třtinový

8 g Kyseliny Citrónové v prášku nebo 125 ml Citronové šťávy

2 lžičky Agar zahušťovadlo (přírodní polysacharid s vysokou gelující schopností, který se vyrábí z červených mořských řas)

Mode: JAM

Program: JAM, Džem

Nastavení tlaku – NE

Time: 1 hour

Doba vaření: 1 hodina



Do nádoby vložte nakrájené jahody. Každou vrstvu jahod rovnoměrně posypte cukrem. Ocukrované ovoce nechte odležet 4 hodiny. Pak přidejte kyselinu citronovou a zahušťovadlo.

Uzavřete víko, nastavte program JAM na 1 hodinu, tlakový ventil do polohy „otevřeno“ a stiskněte START.



ECCG

M Y W A Y O F H O M E