



**BOSCH**

Техника за живота



Моята книга с рецепти за  
**AutoCook**

Моята книга

Auto

с рецепти за

Cook

# Предговор





# Пригответе всичко за нула време с вашата нова книга с рецепти за **AutoCook!**

Благодарим ви, че избрахте AutoCook от Bosch и възможността оттук нататък да готвите лесни, пресни и здравословни ястия.

Шеф-готвачите на Bosch създадоха широка гама от вкусни рецепти специално за вашия нов мултикукър AutoCook, така че да можете незабавно да се насладите на всичките му предимства.

Вижте рецептите за над 100 ястия, които можете бързо и удобно да пригответе с AutoCook. Независимо дали става дума за здравословни закуски, вкусни предястия, леки рибни ястия, засищащи месни ястия или божествени десерти – вече можете бързо да пригответе и най-сложните ястия.

Всяка от рецептите е създадена специално за AutoCook, лесна е за разбиране, а приготвянето на ястието е обяснено в лесни за изпълнение стъпки.

Опитайте нашите нови рецепти!

AutoCook няма да ви подведе. Обещаваме!

Изненадайте семейството и приятелите си с вкусни ястия, които можете да пригответе и сервирате на бърза ръка.

Така ще ви остане повече време да се насладите на яденето, на разговора около масата и на много други неща.

Надяваме се, че ще се наслаждавате както на готвенето, така и на яденето на получения резултат.

## Добър апетит!

Перфектният  
кухненски уред  
със смарт функции.



## 50 Програми за готвене\*

Използвайте предимството на оптималните настройки на времето и температурата за цяла гама ястия, включително супи, задушено и много други.

Насладете се на нежно месо, риба и зеленчуци с програмата **sous vide** (нискотемпературно готвене под вакуум).

### Включени аксесоари

- Вложка за готвене на пара
- Кошница за пържене
- Мерителна чаша
- Шпатула
- Лъжица

### Отложен старт

Възможно е отлагане на старта с до 12 часа. Това е много удобно, ако искате вечерята ви да е готова, когато се приберете вечерта у дома.



### Функция за готвене под налягане\*

Получете същите резултати като най-добрите шеф готвачи благодарение на функцията за готвене с пара под налягане и индукционната технология.



### Функция За Запазване

Запазете индивидуалните си настройки за готвене (температура, време и т. н.)



### Голям капацитет на пълнене

Благодарение на 5-литровия съд за готвене с незалепващо покритие (4 литра използваем обем)



*\* Варира в зависимост от това, дали сте избрали AutoCook или AutoCook Pro.*



### 1 БУТОН ЗА РЕЖИМ НА ГОТОВНОСТ

### 2 ОТЛОЖЕН СТАРТ

За предварително задаване на отложен старт с до 12 часа

### 3 ПОТВЪРЖДАВАНЕ НА ПРОГРАМА

### 4 СТОП

За изтриване на настройка или спиране на програма

### 5 МОЯТ РЕЖИМ

Опция за ръчно задаване на температура и време

### 6 РЕЦЕПТА 1 И 2

Място за записване на индивидуални програми

### 7 ПРОГРАМА ЗА ГОТВЕНЕ

За избор на една от 16-те основни програми

### 8 КРАТКО, СРЕДНО, ПРОДЪЛЖИТЕЛНО

за регулиране на времето за готвене на кратко, средно, продължително

### 9 ТАЙМЕР

За задаване на индивидуално време за готвене

### 10 РЕГУЛАТОР ЗА ИЗБОР НА ТЕМПЕРАТУРА

За задаване на индивидуална температура за готвене

### 11 ФУНКЦИЯ ЗА ГОТВЕНЕ С ПАРА ПОД НАЛЯГАНЕ\*

За задаване на функция за готвене с малко или с повече пара

*\* Варира в зависимост от това, дали сте избрали AutoCook или AutoCook Pro.*



# Кратко представяне

1. Преди да използвате за първи път:
  - Измийте и подсушете всички компоненти.
  - Използвайте всички необходими компоненти:  
съд за готвене, аксесоари, контейнер за събиране на конденза\*
2. Изберете рецепта, купете съставките, пригответе ги съгласно рецептата.
3. Включете уреда. 
  - Изберете **My Mode** (Моят режим) за ръчна програма за готвене, или
  - Изберете програма за готвене. 
  - Регулирайте времето  и температурата , ако е необходимо.
4. Натиснете „Старт“ .
5. Забавлявайте се!
6. Почистване на уреда
  - В съдомиялна машина: съда за готвене, кошницата за пържене, приставката за готвене на пара
  - Миене на ръка: капака на уреда, вентила за парата\* и винта\*

*Препоръчваме ви да използвате препоръчаните от нас тук количества за рецептите, тъй като те са специално разработени за AutoCook.  
Имайте предвид, че промяната на количествата може да доведе до получаване на различни резултати и следователно може да се наложи промяна на времето за готвене и температурата.*

В допълнение към тези рецепти  
разгледайте и нашата колекция  
от видео-рецепти за AutoCook.



# Съдържание

## Закуска

- Традиционен омлет *стр. 14*
- Традиционен омлет с домати и наденица *стр. 14*
- Домашно приготвено кисело мляко *стр. 16*
- Френски конфитюр от домати *стр. 17*
- Английски скони (портокалови кифлички) *стр. 18*
- Бавно варени яйца, варени в черупката *стр. 20*
- Каша с мед *стр. 21*
- Конфитюр от ягоди и ревен *стр. 23*

## Предястия, супи и рагу

- Омлет по испански – испанска тортиля *стр. 26*
- Хумус *стр. 28*
- Пастет от пилешки дробчета *стр. 29*
- Маринована риба *стр. 31*
- Миди в сметанов сос *стр. 32*
- Киш с шунка и сирене *стр. 35*
- Спаначен тарт с кедрови ядки *стр. 36*
- Пилешки бульон с кюфтета *стр. 37*
- Класически пилешки бульон *стр. 38*
- Зеленчукова супа *стр. 39*
- Минестроне *стр. 40*
- Пикантна тиквена супа *стр. 42*
- Рибена супа със съомга и копър *стр. 43*
- Гъбена супа *стр. 45*
- Картофена супа с гъби *стр. 45*
- Леща яхния по испански с чоризо *стр. 46*
- Рагу от нахут с кимион и домати *стр. 49*
- Фабада Астуриана – боб яхния по испански *стр. 50*

## Зеленчукови ястия и гарнитур

- Ризото с гъби *стр. 54*
- Тиквички пълнени с кускус *стр. 55*
- Пюре от моркови *стр. 56*
- Зелен фасул с картофи *стр. 57*
- Булгур с маслини и кориандър *стр. 58*
- Пикантен кускус *стр. 59*
- Основна рецепта: Готвене с ориз *стр. 61*
- Пикантен ориз *стр. 61*
- Картофено пюре *стр. 62*
- Задушени картофи с чоризо по испански *стр. 63*
- Зеленчуци уок *стр. 65*
- Рататуй *стр. 66*
- Сладък картоф с пикантен нахут *стр. 69*
- Аспержи sous vide (нискотемпературно готвене под вакуум) *стр. 70*

## Риба

- Бяла риба и печени зеленчуци с пресни билки *стр. 74*
- Филе от съомга в кокосово мляко *стр. 75*
- Рибни кюфтета със зелен грах *стр. 76*
- Скариди със спанак и билки *стр. 77*
- Ориз с морски дарове *стр. 78*
- Ориз с кралски скариди по испански *стр. 79*
- Леко запържени рибни кюфтета (по азиатски) *стр. 80*
- Рибни филета на пара върху канапе от зеленчуци *стр. 83*
- Котлети от морски дявол с кава (испанско пенливо вино) и грозде *стр. 84*
- Паеля от паста и морски дарове *стр. 87*
- Октопод на пара с картофи *стр. 88*
- Морски дявол по провансалски *стр. 89*
- Бърза паеля с морски дарове *стр. 90*
- Филета от съомга със сос от копър sous vide *стр. 92*

## Месо

- Филета от пилешки гърди с магданоз и сметанов сос *стр. 96*
- Пилешки бутчета в марината от кисело мляко *стр. 97*
- Пиле във вино *стр. 99*
- Леко запържени пилешки бутчета *стр. 100*
- Патешки бутчета с джинджирил и портокалов сос *стр. 101*
- Задушени пилешки бутчета с чушки *стр. 103*
- Класическо пилешко фрикасе *стр. 104*

- Задушени пилешки гърди (филе) в бадемов сос по испански *стр. 104*
- Дърпано свинско *стр. 106*
- Свински врат с хрян *стр. 107*
- Кюфтета с бяло зеле *стр. 109*
- Свински джолан, задушен в бира *стр. 110*
- Печено свинско със сайдер и ябълки *стр. 111*
- Chili con carne (чили с месо) *стр. 112*
- Пълнени чушки *стр. 115*
- Чушки пълнени с кускус и сирене фета *стр. 115*
- Кюфтета в доматиен сос *стр. 116*
- Канелони пълнени с мляно месо *стр. 117*
- Спагети болонезе *стр. 118*
- Паста карбонара *стр. 120*
- Паста със сметана *стр. 121*
- Агнешко рагу с маслини и домати *стр. 122*
- Говежди гулаш по виенски *стр. 123*
- Мусака *стр. 125*
- Кюфтета в каперсов сос *стр. 126*
- Телешко рагу *стр. 129*
- Бьоф Строганов *стр. 130*
- Ростбиф със сос от хрян *стр. 131*
- Осо буко *стр. 132*
- Задушени говежди руладини *стр. 135*
- Говеждо варено по виенски *стр. 137*
- Френско говеждо рагу с моркови *стр. 138*
- Говеждо бургиньо *стр. 140*
- Пържоли от говеждо филе под вакуум *стр. 143*
- Тайландско кърри с пилешко *стр. 144*

## Десерти и торти

- Пудинг от грис *стр. 148*
- Компот от вишни *стр. 149*
- Оризов пудинг *стр. 151*
- Оризов пудинг с тиква и стафиди *стр. 151*
- Френски карнавални понички – Bugnes *стр. 152*
- Бадемов пандишпан *стр. 154*
- Кекс с потънали ябълки *стр. 155*
- Пудинг с хляб и масло по руски *стр. 156*
- Печени ябълки с мед и ядки *стр. 159*
- Морковен кекс с ананас и орехи *стр. 160*
- Испански кекс със сладко кондензирано мляко и лимон *стр. 161*
- Брауни *стр. 163*
- Торта от черен шоколад *стр. 164*
- Класическо суфле от извара *стр. 167*
- Суфле от извара със стафиди и ябълки *стр. 167*

# Зак

[към 1ва стр.]

[към съдържание]



A background image showing two glass jars of red jam on a light blue wooden surface. In the foreground, there are two slices of toast on a wooden board, one of which is topped with a generous spread of the red jam. The word 'уска' is written in large, white, cursive script across the middle of the image.

# уска



# ТРАДИЦИОНЕН Приготвяне: Омлет

## Съставки:



30 г студено масло



4 яйца (М)



Щипка сол, прясно  
смян черен пипер



5 с. л. мляко

- Нарежете студеното масло на парчета и ги поставете в съда за готвене на AutoCook.
- Разбийте яйцата в купа. Добавете млякото към разбитите яйца и ги овкусете със сол и пипер. Разбъркайте отново яйчената смес с вилица или бъркалка, докато не стане хомогенна.
- Внимателно изсипете сместа върху маслото в съда за готвене на AutoCook и затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте готовия омлет веднага.

## Порции 2

Програма: печене кратко

Калории на доза: 352 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

## Подготовка:

- Нарежете 50 г студено масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готвене на AutoCook.

Нарежете две до четири наденици и два средноголеми домата на парчета и ги добавете в съда за готвене с маслото. Овкусете доматиите.

- Разбийте четири до шест яйца в купа. Смесете с яйцата пет до седем супени лъжици мляко или сметана и ги овкусете със сол и пипер.

Разбъркайте отново яйчената смес с вилица или бъркалка. Внимателно изсипете сместа върху наденицата и доматиите в съда за готвене на AutoCook и затворете капака.

Задайте програмата за печене, изберете „Кратко“ и натиснете „Старт“. Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте готовия омлет веднага.

# ТРАДИЦИОНЕН ОМЛЕТ с домати и наденица

## Порции 2

Програма: печене кратко

Калории на доза: 435 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути



# ДОМАШНО ПРИГОТВЕНО кисело мляко

## Съставки:



50 г непереработено кисело  
пълномаслено мляко



1 л пълномаслено  
мляко без добавки

## Подготовка:

• Загрейте млякото до 38 – 40°C в съда за готвене на AutoCook. За да го направите, задайте програма **yogurt (кисело мляко)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.

Когато започне обратното отброяване на дисплея, млякото е с температура 40°C. Спрете програмата в тази точка.

• Внимателно смесете киселото мляко с 125 мл топло мляко. Комбинирайте сместа с останалото мляко и я изсипете в съда за готвене на AutoCook или в буркани за кисело мляко, които могат да бъдат поставени в съда. Затворете капака.

• Задайте програма **yogurt (кисело мляко)**, изберете време на готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Бързо поставете готовото кисело мляко в хладилника, за да се охлади.

## Съвет от Bosch:

Не слагайте горски плодове или други плодове в киселото мляко в процеса на приготвянето му.

Поставете ги преди да го сервирате.

## Порции: 6

**Програма:** кисело мляко кратко

**Калории на порция:** 102 kcal

**Време за готвене:**

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 8 часа

AutoCook Pro ~ 8 часа



## Съставки:



2 кг домати



3 с. л. (50 мл)  
лимонов сок



1 кг захар  
(не желираща  
захар)



3 пръчици канела,  
щипка карамфил  
на прах

# Френски КОНФИТЮР ОТ ДОМАТИ

## Приготвяне:

- Измийте домати, разрежете ги на четири и махнете дръжките и сърцевината.
  - Поставете домати, лимоновия сок и захарта в съда за готвене на AutoCook и ги разбъркайте добре с блендер. След това добавете към домати пръчиците канела и карамфила на прах.
  - Задайте програмата **jam (конфитюр)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Гответе с отворен капак, като разбърквате доматиената смес от време на време, докато не чуete сигнала.
- Махнете канелените пръчици. Напълнете горещата смес в добре измити стъклени буркани с капачки на винт до ръба и веднага ги затворете с капачките. Оставете конфитюра от домати да изстине.

## ЗА ПРИБЛИЗИТЕЛНО 1000 мл

**Програма:** конфитюр средно

**Калории на доза** (от 30 г): 134 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути

## Съвет от Bosch:

Конфитюрът от домати върви със сирене, особено прясно овче или козе сирене. Доматите трябва да са узрели, но не презрели и меки. Това е гаранцията за доброто желиране на конфитюра. Времето може да е различно в зависимост от степента на узряване и сорта на домати. Тези, които обичат по-гъст конфитюр, могат да увеличат времето на приготвяне с 10 или 20 минути посредством таймера.



# Английски СКОНИ (ПОРТОКАЛОВИ КИФЛИЧКИ)

## Приготвяне:

- Поставете маслото във фризера за 30 минути. Наредете захаросаните портокалови кори на малки парчета и ги поръсете с малко брашно.
- Пресейте останалото брашно в купа с бакпулвера, солта и захарта.
- Настържете с ренде замръзналото масло директно в купата с брашното и разтъркайте всички съставки с върха на пръстите си.
- Добавете захаросаните портокалови кори и млякото и замесете тесто. Работете бързо, тъй като целта е да се получи повече или по-малко хомогенна смес.
- Поставете тестото върху набрашнена повърхност и го разточете с точилка до дебелина 1 см. С резец с кръгла форма или чаша с диаметър 10 см отрежете кифличките или разрежете тестото с нож на триъгълници.

Поставете половината от парчетата тесто на дъното на съда за готвене на AutoCook и използвайте четка за сладки, за да ги покриете с малко течен мед. Затворете капака.

- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и задайте 20 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Обърнете кифличките 5 минути преди края на времето за готвене. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете кифличките и повторете процеса с останалите парчета тесто.
- След печенето оставете кифличките да изстинат малко и ги поднесете топли с черен чай.

## Съставки:

|                                                                                      |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|   | 200 г масло                      |
|   | 50 г захаросани портокалови кори |
|   | 480 г брашно                     |
|   | 3 ч. л. бакпулвер                |
|   | 4 с. л. захар                    |
|   | Щипка сол                        |
|  | Течен мед за намазване           |
|   | 250 мл мляко                     |
| Допълнително: брашно за работната повърхност, хартия за печене                       |                                  |

## Порции: 6

Програма: кратко печене

Калории на порция: 651 kcal

Време за печене

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 x 20 минути

AutoCook Pro ~ 2 x 20 минути





# БАВНО ВАРЕНИ ЯЙЦА, варени в черупката

Съставки  
за 8 яйца:



8 яйца (М)

## Приготвяне:

- Поставете долната приставка за готвене на пара в съда за готвене на AutoCook.
- Добавете 3 л вода, сложете яйцата в съда за готвене и затворете капака.
- Задайте програма **sous vide (нискотемпературно готвене под вакуум)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 1 час с таймера и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете приставката за готвене на пара с яйцата. Сервирайте яйцата.

## Съвет от Bosch:

Яйцата са перфектни за закуска, но могат и да бъдат добавяни към всички видове супа.

Просто счупете внимателно яйцето и го оставете да се плъзне върху супата.

## Порции: 4

**Програма:** нискотемпературно готвене под вакуум средно

**Калории на яйце:** 90 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



# КАША с мед

## Съставки:



60 – 80 г масло



200 г овесени ядки  
за каша



500 мл вода,  
500 мл мляко



1 с. л. захар,  
щипка сол



2 с. л. мед



Горски плодове за  
сервирането

## Приготвяне:

- Добавете 500 мл вода и мляко в съда за готвене на Auto-Cook. Добавете захарта, солта и овесените ядки. Разбъркайте и затворете капака.
- Задайте програма **porridge (овесена каша)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Смесете маслото с готовата каша. Поръсете я с меда и я сервирайте с горски плодове според вкуса.

## Порции: 4

**Програма:** Овесена каша, кратко

**Калории на порция:** 426 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути







# Конфитюр от ЯГОДИ И РЕВЕН

## Съставки:



## Съвет от Bosch:

Конфитюрът от ягоди и ревен е особено фин пролетен конфитюр, което изисква допълнителна стъпка при приготвянето. Ревенът съдържа оксалова киселина, възпрепятстваща процеса на желиране. Поради това, винаги е необходимо ревенът предварително да се свари, тъй като при варенето се унищожава голяма част от оксаловата киселина.

За да направите конфитюр от ягоди с ванилия, просто удвоете количеството ягоди и добавете две супени лъжици лимонов сок. Можете също така да прескочите първите две стъпки.

## За около 1200 мл

**Програма:** варене кратко (за ревена), конфитюр кратко

**Калории на доза** (от 30 г): 57 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

(25 минути, ако сте употребили обикновена захар)

AutoCook Pro ~ 20 минути

(25 минути, ако сте употребили обикновена захар)

## Приготвяне:

- Измийте ревена и отрежете двата края (ако е необходимо, отстранете дебелия външен жила). Нарезете ревена на парчета от 2 см.

- Добавете ревена в съда за готвене на AutoCook с четири супени лъжици вода. Затворете капака. Задайте програмата **cooking (варене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. Отворете капака

5 минути преди края на времето за готвене и оставете ревена да продължи да се вари, докато не чуete сигнала.

- Измийте ягодите и отстранете зелените стъбла.

Замразените ягоди трябва предварително да се размразят. Разбъркайте на едро ягодите и желиращата (или обикновената) захар с блендер и добавете към ревена в съда за готвене на AutoCook.

Разрежете шушулката ванилия наполовина надлъжно и изстържете семенцата с обратната страна на нож. Добавете семенцата ванилия и шушулката (или ваниловата захар) към сместа от ревен и ягоди и разбъркайте.

- Задайте програмата **jam (конфитюр)**, изберете време за готвене **short (кратко)** (задайте 15 минути с таймера за версията с обикновена захар) и натиснете **Start (Старт)**.

- Оставете конфитюра от ревен и ягоди да къкри на отворен капак. Разбъркайте конфитюра с шпатулата две минути преди края на времето за готвене, извадете я и я оставете да се отцеди. Ако последната капка запази формата си върху шпатулата, конфитюрът е готов. В такъв случай спрете програмата и сложете конфитюра в буркани. Ако конфитюрът още не е достатъчно желиран след края на времето за готвене (когато се чуе сигналът), оставете го да продължи да се вари.

- Напълнете горещата смес в много добре измити стъклени буркани с капачки на винт до ръба и веднага ги затворете с капачките. Оставете конфитюра да изстине.

# Предя сути

[към 1ва стр.]

[към Съдържание]





# тестия, и рагу

# Омлет по испански – ИСПАНСКА ТОРТИЛЯ

## Приготвяне:

- Обелете картофите или ги измийте добре, така че да можете да ядете кората им. Нарежете картофите на кубчета от 1 см. Обелете лука и го нарежете на ситно.
- Добавете картофите и три супени лъжици зехтин в съда за готвене на AutoCook. Овкусете картофите със сол и пипер.
- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Затворете капака и пържете картофите около 20 минути, докато не станат златистокафяви. След 10 минути отворете капака и добавете лука. Оставете капака отворен. През следващите 10 минути разбърквайте от време на време картофите и лука с шпатулата.
- Междувременно разбийте яйцата в купа.
- Измийте магданоза. Махнете листата от стъблата, нарежете ги на ситно и ги добавете към яйцата със сиренето.
- Разбъркайте яйчената смес с вилица и овкусете със сол и пипер. Ако желаете, можете да добавите и две – три супени лъжици сметана.
- След 20 минути добавете останалия зехтин в съда за готвене на AutoCook и разбъркайте. Изсипете яйчената смес върху картофите, затворете капака и оставете да се пече.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готвене на AutoCook от уреда и обърнете омлета върху дъска за рязане или голяма плоска чиния. Нарежете на парчета и сервирайте. Сервирайте с хрупкава салата.

## Съставки:



## Порции: 4

Програма: печене средно

Калории на доза: 298 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути





# ХУМУС

## Съставки:



Кедрови ядки  
и питка за  
сервирането

100 мл  
зехтин

120 г  
сусамова  
паста

2 скилидки  
чесън

Сок от един  
голям лимон

200 г сушен  
нахут

Допълнително: щипка кайенски пипер, сол, прясно смлян черен пипер

## Приготвяне:

- Измийте нахута. Обелете скилидките чесън и ги сложете с нахута в съда за готвене на AutoCook. Изсипете вътре 3 л студена вода и затворете капака.
- Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готвене **long (продължително)**, задайте 2 часа с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Като чуete сигнала, отворете капака, изцедете водата от готвенето и добавете 3 л студена вода. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуete следващия сигнал, отворете капака. Изсипете сготвения нахут с чесъна в сито и съберете водата от готвенето.
- Пюрирайте нахута с пасатор във висок съд и добавете сусамовата паста, лимоновия сок, зехтина, кайенския пипер, солта и черния пипер. Ако е необходимо, добавете малко от водата от готвенето.
- Преди да го сервирате, поръсете хумуса с кедрови ядки и сервирайте с препечена питка.

## Порции: 6

Програма: бобови продължително (две фази)

Калории на доза: 264 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 3 часа

AutoCook Pro ~ 3 часа

## Съставки:



# Пастет от ПИЛЕШКИ дробчета

## Приготвяне:

• Обелете лука, разрежете го наполовина и го нарежете на резенчета. Нарежете маслото на малки парчета и го сложете в съда за готвене на AutoCook.

Добавете лука. Затворете капака.

• Задайте програмата **fry (пържене)**, изберете **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. След 20 минути отворете капака. Добавете дробчетата и стръковете мащерка към лука и разбъркайте. Затворете отново капака. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете стръковете мащерка.

• Сложете дробчетата и лука в миксер. Добавете портвайна, солта и пипера и пюрирайте всичко до получаване на хомогенна смес.

• Сложете пастета в купа за сервиране, покрийте с фолио и оставете да изстине. Охлаждайте в хладилник най-малко 12 часа.

Сервирайте пастета с препечени филийки багета.

## Съвет от Bosch:

Добре е да пригответе пастета 12 – 24 часа преди сервирането.

## Порции: 8

**Програма:** пържене продължително

**Калории на доза:** 229 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути







# МАРИНОВАНА риба

## Съставки:



## Съвет от Bosch:

Добре е да пригответе ястието 4 – 12 часа преди сервирането.

## Порции: 6

Програма: пара кратко, пържено средно

Калории на доза: 355 kcal

Време за готвене: (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 28 минути

## Приготвяне:

- Започнете с приготвянето на рибата. Осолете и поръсете с черен пипер рибните филета от двете страни. Поставете филетата на долната приставка за готвене на пара.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете в него долната приставка за готвене на пара с филетата.

Затворете капака. Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start (Старт)**.

- Докато рибата се приготвя на пара, обелете лука, чесъна и морковите. Нарежете морковите на едро. Лука и чесъна нарежете на ситно.

- Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете приготвената на пара риба от AutoCook и я поставете в подходяща чиния. Изсипете останалата вода от съда за готвене на AutoCook.

- Добавете в съда за готвене на AutoCook лука, морковите и чесъна.

Добавете олиото и го разбъркайте със зеленчуците. Задайте програма **fry (пържене)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 20 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**. Пържете съставките на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуete сигнала.

- Добавете оцета и малко вода. Овкусете зеленчуците с червения пипер, солта и черния пипер. Разбъркайте ги и ги изсипете върху рибата.

- Покрийте рибата и зеленчуците с фолио и оставете да изстинат.

Оставете ястието да се маринова в хладилника най-малко четири часа, но идеалното време е 12 часа.

# МИДИ в сметанов сос

## Приготвяне:

- Накиснете мидите в студена вода за 10 минути. Обелете морковите, лука и картофите и ги нарежете на ситно. Измийте стръковете целина и ги нарежете на резенчета.
- Отцедете мидите. Почукайте всяка отворена мида с пръст. Изхвърлете всички миди, които не се затворят. Отстранете всички тънки, подобни на косъм влакнца от мидите (освободете ги от „брадата“).
- Обелете чесъна, нарежете го и го сложете в съда за готвене на AutoCook заедно със зехтина. Задайте програмата **ризото** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 10 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Пържете чесъна на отворен капак, докато не стане светлозластист на цвят. След това добавете готовите зеленчуци, овкусете ги със сол и черен пипер и разбъркайте.
- Като чуете сигнала, задайте 10 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Добавете мидите, бялото вино, бульона и сметаната в съда за готвене на AutoCook и веднага затворете капака.
- Измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Махнете всички миди, които не са се отворили. Разбъркайте магданоза в соса. Сложете мидите в купа и сервирайте. Сервирайте с бял хляб или багета.

## Съставки:



## Съвет от Bosch:

Най-лесният начин да се насладите на мидите е да използвате празна черупка, за да изваждате месото на мидата от черупките. Можете да използвате и две свързани черупки от мида като пинсети, за да изваждате месото на мидите от черупките.

**Порции: 3 – 4**  
**(Или за 6, ако се сервира като предястие)**

**Програма:** ризото средно (две фази)

**Калории на доза** (за 4 Порции): 553 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути









# Киш с ШУНКА И СИРЕНЕ

## Съставки:



200 г варена шунка



150 г твърдо сирене



2 яйца  
(големи)



200 мл  
сметана



250 г тесто от  
хладилника

## Приготвяне:

- Нарежете шунката на кубчета или ленти. Настържете сиренето на едро.
- Бъркайте яйцата със сметаната до получаване на хомогенна смес.
- Разточете тестото, докато не стане възможно да отрежете кръг с размер около 25 см. Отрежете кръга. За да можете по-лесно да извадите киша от AutoCook, сгънете хартия за печене с размер 40 см широчина и около 30 см дължина на три слоя и я сложете в съда за готвене на AutoCook.
- Поставете и разстелете кръга тесто върху хартията за печене в AutoCook и повдигнете няколко сантиметра от тестото до ръба на съда за готвене.
- Поставете кубчетата шунка върху тестото и ги поръсете със сиренето.

Добавете яйчената смес и разгладете. (Ръбът на тестото трябва да се вижда над пълнежа.) Затворете капака.

- Задайте програмата **baking (печене)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете съда за готвене от уреда, наведете го под малък ъгъл и издърпайте тарта и хартията за печене върху дъска за рязане. Сервирайте киша горещ или топъл.

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 320 kcal

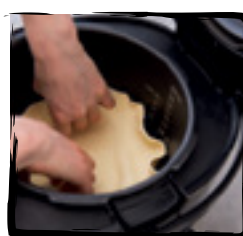
### Време за печене

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

## ЕТО Я:





## Съставки:

# СПАНАЧЕН ТАРТ с кедрови ядки

225 г спанак  
(замразен)

180 г фета сирене

180 г рикота

3 яйца (М)

3 стръка  
зелен лук

5 листа тесто  
фило (прясно или  
замразено)

40 г галета

1 връзка  
мента

2 с. л. кедрови  
ядки

Сол, прясно  
смян черен  
пипер

Индийско  
орехче

Допълнително: хартия за печене, 3 – 4 с. л. зехтин

## Приготвяне:

- Размразете спанака. Натрошете фета сиренето в купа и го разбъркайте заедно с галетата, рикотата и яйцата. Изстискайте размразения спанак, за да отстраните излишната вода, и го нарежете на едро.
- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на кръгчета. Измийте ментата, откъснете листата от стъблата и нарежете на едро. Разбъркайте пресния лук, ментата и спанака в сместа с рикота. Овкусете сместа добре със сол, черен пипер и индийско орехче. Намажете добре листовите тесто фило със зехтин с помощта на четка и ги поставете един върху друг. След това отрежете кръг с диаметър приблизително 25 см.
- Сгънете хартия за печене с 40 см широчина и 30 см дължина на три слоя и я сложете в съда за готвене на AutoCook.
- Сложете отгоре тестото. Разпределете сместа от спанак и рикота върху тестото и поръсете с кедрови ядки.
- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и задайте 160°C посредством регулатора за избор на температура. Затворете капака и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете съда за готвене от уреда, наведете го под малък ъгъл и издърпайте тарта и хартията за печене върху дъска за рязане. Остранете хартията, нарежете на парчета и сервирайте. Можете също така да оставите тарта да изстине, преди да го сервирате.

**Порции: един тарт, 8 парчета**

**Програма:** печене средно

**Калории на парче:** 268 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути

## Съставки:



850 г смесено мляно  
месо (говеждо и  
свинско)

1,3 л пилешки бульон,  
зеленчуков бульон  
или вода

1 яйце (М)

2 скилидки чесън,  
2 малки глави лук

2 средноголеми  
картофа

1 малък  
морков

200 г царевица от  
консерва (тегло  
без течността)

Допълнително: 50 г масло, сол, прясно смлян черен пипер, хартия за печене

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете на ситно чесъна за кюфтетата. Месете мляното месо с чесъна, яйцата, солта и черния пипер, докато не се получи хомогенна смес. С мокри ръце оформете от сместа малки топки и ги поставете върху хартията за печене.
- Обелете лука и го нарежете много на ситно. Обелете моркова, разрежете го наполовина по дължина и го нарежете на резенчета. Обелете картофите и ги нарежете на тънки филийки.
- Нарежете маслото на тънки парчета и го поставете в съда за готвене на AutoCook. Добавете нарязаните лук и морков.
- Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт) за фаза 1**. С отворен капак на уреда сотирайте парченцата лук и морков, като разбърквате от време на време, докато не чуете сигнала.
- След това налейте бульона в съда за готвене на AutoCook. Добавете картофите, царевицата и приготвените кюфтета. Овкусете със сол и черен пипер. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте супата гореща.

## Порции: 6

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 227 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

# ПИЛЕШКИ БУЛЪОН с кюфтета



# Класически ПИЛЕШКИ БУЛЪОН

## Съставки:



1 пиле за супа  
(около 1,2 кг;  
готово за готвене)



1 глава лук



1 морков



1 ч. л. зърна черен  
пипер и бахар,  
смесени



Сол



3 стръка целина

## Приготвяне:

- Разчупете пилето и го сложете в съда за готвене на AutoCook. Измийте и обелете моркова и целината. Нарезете ги под ъгъл на четири или пет парчета и ги добавете към пилето.
  - Измийте, но не белете лука. Разрежете го на четири, но не до края, така че да не се разпадне. Добавете лука и подправките към пилето.
  - Добавете солта и налейте 2,5 л студена вода. Затворете капака.
  - Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готвене **long (продължително)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**. Дръжте AutoCook Pro затворен, докато не чуete сигнала. Отворете капака на AutoCook след около 10 минути. Оберете пяната с решетъчна лъжица. Затворете отново капака.
  - Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете месото и костите от бульона и го прецедете.
- Накъсайте месото на малки хапки и го върнете обратно в бульона.

## Съвет от Bosch:

За да направите пилешкия бульон още по-пикантен и ароматен, вместо сместа от зърна черен пипер и бахар добавете една чаена лъжичка зърна черен пипер, един дафинов лист, два стръка мащерка, два стръка риган и 3 скилидки чесън.

## Порции: 12

**Програма:** варене продължително

**Калории на доза:** 247 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути



# ЗЕЛЕНЧУКОВА супа



## Съставки:

3 скилидки  
чесън

3 глави лук

250 г картофи



Прибл. 750 г зеленчуци (например  
1/2 праз лук, 2 стръка целина, 2  
моркова и 2 корена магданоз)

2 дафинови  
листа, 2 стръка  
мащерка

1 връзка  
магданоз

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 3 с. л. зехтин или  
растително олио, 200 г крем фреш (според вкуса)

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна. Измийте и, ако е необходимо, обелете зеленчуците. Нарежете зеленчуците на парчета от 2 см. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.
- Излейте зехтина (или олиото) в съда за готвене на AutoCook и добавете зеленчуците и картофите. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Затворете капака за кратко и го отворете отново след три минути. Гответе с отворен капак на уреда, като разбърквате зеленчуците от време на време, докато не чуete сигнала.
- След това добавете 2 л вода (или зеленчуков бульон) към зеленчуците и овкусете добре със сол и черен пипер.
- Добавете дафиновия лист и мащерката. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче, след което натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Докато супата се вари със затворен капак, измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
- Като чуete следващия сигнал, отворете капака. Овкусете супата и я пюрирайте, ако желаете. Поръсете супата с магданоз и я сервирайте с или без лъжица крем фреш.

## Съвет от Bosch:

Ако изберете пюрирания вариант, супата е подходяща за сервиране като зеленчукова супа с наденица. За целта поставете 800 г наденица в готовата супа, задайте програмата за паста, изберете кратко време за готвене и натиснете бутона за старт.

Оставете да къкри с отворен капак на уреда, докато не чуete сигнала и надениците не станат горещи.

## Порции: 8

**Програма:** супа средно (две фази)

**Калории на доза:** 178 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

# МИНЕСТРОНЕ

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете лука, чесъна и морковите. Измийте резене, разделете на четири части и отстранете стръкчето. Нарежете на филии.
- Сипете 2 супени лъжици зехтин и кубчетата бекон в AutoCook, разпределете подготвените зеленчуци върху бекона.
- Задайте програмата за супа, изберете средна степен и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Затворете капака и след около 3 минути на дисплея го отворете отново.

Подправете всичко със сол и пипер и разбъркайте от време на време при отворен капак докато прозвучи сигналът.

- След това погасете зеленчуците в съда с червеното вино. Добавете домати, бобът с течността му за готвене и бульонът със зеленчуците, разбъркайте всичко и затворете капака. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 2)**.

- Докато супата се готви при затворен капак, измийте и почистете тиквичките и нарежете на парчета с дебелина 1 см.
- 10 минути преди края на времето за готвене отворете капака, добавете макароните и тиквичките към супата. Разбъркайте всичко и гответе с отворен капак до прозвучаване на сигнал.
- След това прибавете половината пармезан. Измийте босилека и накъсайте. Подправете минестрона и сервирайте с листа босилек и останалото сирене.

## Съвет на Bosch:

За вегетарианска версия просто пропуснете бекона и използвайте 2 с.л. зехтин повече. Червеното вино също е по желание и може да се замени със зеленчуков бульон и малко оцет.

## Порции: 8

**Програма:** супа средно (две фази)

**Калории на доза:** 363 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

## Съставки:



2 глави лук  
(червен)



2 скилидки чесън



2 големи моркова  
(прибл. 250 г)



6 с. л. зехтин



100 г бекон, на  
кубчета



800 г нарязани  
домати



2 глави резене



100 г италианска паста за  
супа (като Mezze Penne или  
с форма на малки мидички)



800 мл зеленчуков  
бульон



2 тиквички  
(прибл. 300 г)



400 г дребен бял боб (чаша или  
консерва, теглото включва и  
течността за готвене)



125 г настърган  
пармезан



1/2 връзка босилек  
за гарниране



125 мл червено  
вино



Сол, прясно смлян  
черен пипер

[към 1ва стр.]

[към съдържание]





# ПИКАНТНА ТИКВЕНА супа

## Съставки:



1,3 кг тиква  
Хокайдо



1 голяма  
глава лук



2 средноголеми  
картофа



200 мл сметана



1,5 л пилешки или  
зеленчуков бульон



50 г масло



Сол, прясно  
смян черен  
пипер



2 – 3 с. л. печено  
слънчогледово  
семе за гарниране

## Приготвяне:

- Обелете тиквата и махнете семките. Нарезете я на малки парчета. Обелете лука и го нарежете на ситно. Обелете доматиите и ги нарежете на кубчета.
- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook и добавете нарязаните лук и домати. Задайте програмата **fry (пържене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Пържете лука и картофите на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуете сигнала.
- Овкусете сместа от картофи с лук с кърито на прах, солта, черния пипер и индийското орехче. Добавете тиквата, разбъркайте и налейте бульона. Затворете капака.
- Задайте програмата **soup (супа)** и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Пюрирайте готовата супа с блендер и добавете сметаната. Преди да сервирате, поръсете супата със слънчогледовите семки.

## Порции: 6

**Програма:** пържене средно, супа кратко

**Калории на доза:** 285 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути

# РИБЕНА СУПА със сьомга и копър



## Съставки:



Допълнително: 1 ч. л. зърна черен пипер и 1 ч. л. бахар

## Приготвяне:

- Обелете лука, моркова и картофите. Разрежете лука наполовина, нарежете моркова на големи парчета, а картофите на дебели филийки.
- Измийте копъра, отрежете няколко връхчета и нарежете. Завържете останалия копър с парче дебел конец. Измийте пресния лук. Нарежете бялата част на тънки резени, а зелената на парчета.
- Нарежете рибното филе на големи парчета.
- Добавете приготвените зеленчуци и риба в съда за готвене на AutoCook, след което добавете подправките, бялата част на пресния лук и връзката копър. Залейте съставките със зеленчуков или рибен бульон. Затворете капака.
- Задайте програма **soup (супа)** и изберете **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака и добавете ситно нарязания копър и зелените части на пресния лук. Овкусете супата със сол и черен пипер и затворете капака. Оставете супата да престои 10 минути и сервирайте.

## Порции: 8

Програма: супа кратко

Калории на доза: 173 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути







# ГЪБЕНА супа

Порции: 6

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 125 kcal

Време за готвене: (без  
предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

## Съставки:



100 г сушени  
горски гъби



2 малки глави  
лук



1 морков



2 с. л. масло (или  
течно масло)



2 средноголеми  
картофа



Сол, пряно  
смян черен  
пипер



Заквасена сметана  
за сервирането

## Приготвяне:

• Измийте гъбите и ги накиснете в 1,5 л топла вода.

Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см. Обелете главите лук и моркова. Разрежете лука на четири и след това на тънки резенчета. Нарежете моркова на малки кубчета.

• Сложете маслото или течното масло, лука и моркова в съда за готвене AutoCook. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. С отворен капак на уреда сотирайте

лука и моркова, като бъркате от време на време, докато чуete сигнала.

• Прецедете гъбите в голямо сито и съберете водата от накисването. Добавете картофите и гъбите в съда за готвене на AutoCook. Добавете солта и черния пипер. Прецедете водата от накисването през фино сито или филтър за кафе. Затворете капака.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче.

Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте гъбената супа с или без лъжица заквасена сметана.

# КАРТОФЕНА СУПА с гъби

Порции: 6

Програма: супа средно

Калории на доза: 112 kcal

Време за готвене: (без  
предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 8 минути

## Приготвяне:

• Обелете 500 г картофи и ги нарежете на много малки парченца. Махнете пънчетата на 500 г малки гъби и ги нарежете много на ситно.

Нарежете на ситно един голям стрък праз лук (само бялата част). Нарежете шапките на гъбите на парчета.

• Сложете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици масло. Добавете гъбите, картофите и праз лука. Добавете сол и разбъркайте. Налейте 1,2 л вода и затворете капака. Задайте програма **cooking (варене)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с

пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**. Като чуete сигнала, отворете капака.

Пюрирайте готовата супа с блендер и добавете 300 мл сметана. Овкусете супата със сол и черен пипер. Преди да сервирате, гарнирайте с препечени крутони и малко масло.

# ЛЕЩА ЯХНИЯ ПО ИСПАНСКИ с чоризо

## Приготвяне:

- Оставете лещата да кисне в голямо количество хладка вода, докато приготвите другите съставки.
  - Междувременно обелете и нарежете картофите, моркова и лука на кубчета. Обелете и нарежете чесъна.
  - Измийте червената чушка, разрежете я наполовина, отстранете дръжката и семената и я нарежете на кубчета.
  - Прецедете лещата, изплакнете я за кратко със студена вода и я изсипете в съда за готвене на AutoCook заедно с чесъна, дафиновия лист и парчетата домати, морков, лук и чушка.
  - Добавете 1,2 л вода и затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)** и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
  - Нарежете чоризото. Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете.
  - Като чуete сигнала, отворете капака. Добавете червения пипер и чоризото. Овкусете добре със сол и черен пипер. Разбъркайте зехтина и магданоза в лещата.
- Сложете лимоновия сок, подправете на вкус и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

Времето за готвене се различава значително за различните видове леща. Спазвайте инструкциите върху пакета. Ако лещата изисква повече или по-малко време, използвайте таймера, за да регулирате времето за готвене, и след това стартирайте програмата. Белените сортове леща, като например червената леща, не са подходящи за тази рецепта, тъй като тяхното време за готвене е по-кратко от това за готвене на парчетата чушка.

## Порции: 4

**Програма:** бобови кратко

**Калории на доза:** 624 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

## Съставки:



1 глава лук



200 г моркови



1 червена чушка



2 скилидки  
чесън



2 дафинови листа,  
1 връзка магданоз



Сол, прясно смлян  
черен пипер



150 г чоризо (или  
друг пикантен салам с  
червен пипер)



400 г леща  
(зелена леща)



200 г картофи



3 с. л. зехтин



1 ч. л. лимонов  
сок

Допълнително: 1 с. л. червен пипер







# РАГУ ОТ НАХУТ с кимион и домати

## Приготвяне:

- Изплакнете за кратко нахута, сложете го в съда за готвене на AutoCook с 3 л вода. Затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)**.

- Докато нахутът се накисва, обелете лука и го разрежете на четири. Натрошете леко скилидките чесън, без да ги белите.

Като чуете сигнала, изцедете нахута в сито и го върнете в съда за готвене на AutoCook, след което добавете 1 л вода. Добавете доматиеното пюре, лука, чесъна и дафиновия лист и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

- Варете нахута, докато не чуете сигнала. Нахутът трябва да е омекнал. Тези, които предпочитат по-меки зеленчуци, могат да зададат 1 час и 30 минути за фаза 2 или 54 минути, ако използват AutoCook Pro.

- Веднага след като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете добре нахута със сол, черен пипер, кимион и зехтин. Затворете отново капака и оставете нахута да престои 4 – 6 минути.

- Междувременно измийте билките, махнете листата от стъблата и ги нарежете на едро. Сервирайте рагуто от нахут в купа и го поръсете с билките.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с лъжица крем фреш или кисело мляко.

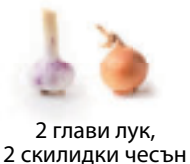
## Съставки:



600 г сушен нахут



4 с. л. зехтин



2 глави лук,  
2 скилидки чесън



2 дафинови листа,  
1/2 връзка риган  
или маджаноз



200 г доматиено  
пюре или нарязани  
домати



Сол, прясно смян  
черен пипер

Допълнително: 1 с. л. кимион

## Порции: 4

**Програма:** бобови продължително (две фази)

**Калории на доза:** 386 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 30 минути

AutoCook Pro ~ 2 часа 5 минути

# ФАБАДА АСТУРИАНА – боб яхния по испански

## Приготвяне:

- Изплакнете за кратко белия боб, сложете го в съда за готвене на AutoCook с 2,5 л вода. Затворете капака. Задайте програма **legumes (бобови)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)**.
  - Докато бобът се накисва, обелете лука, измийте доматиите и ги разрежете наполовина. Обелете чесъна и внимателно го натрошете. Като чуete сигнала, изцедете боба в сито и го върнете в съда за готвене на AutoCook, след което добавете 1,5 л вода. Добавете лука, доматиите, чесъна, розмарина и бекона. Затворете капака и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
  - Отворете капака 30 минути преди края на времето за готвене и овкусете боба със сол и черен пипер. Сложете наденицата върху боба. Затворете капака и продължете готвенето, докато чуete следващия сигнал.
  - Добавете черпак от боба (прибл. 100 мл) и черпак от течността от готвенето в чаша за миксиране и пюрирайте добре.
  - Извадете наденицата от AutoCook и я разпределете в чинии. Остранете кожичката на бекона, разрежете го на парчета и го разбъркайте в бобената яхния с бобеното пюре.
- Подправете бобената яхния на вкус и сервирайте с наденицата.

## Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва прясно меко чоризо и испанска кървавица. Тези, които не обичат кървавица, могат да използват повече чоризо. Можете също така да изберете видове колбаси от други страни, като например италианска салсича, пикантна сурова полска наденица, баварска кървавица и баварски ливерен колбас.

## Съставки:



800 г (сушен)  
бял боб



2 домата



Прибл. 1 кг прясно чоризо и  
испанска кървавица (вижте  
съвета от Bosch)



1 стрък  
розмарин



2 глави лук, 4  
скилидки чесън



250 г пушен бекон  
на едно парче



Сол, прясно смлян  
черен пипер

## Порции: 6 – 8

**Програма:** бобови продължително (две фази)

**Калории на доза:** 753 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 30 минути

AutoCook Pro ~ 2 часа 30 минути





# Зеленчуко и гарн





# ови ястия итур





# РИЗОТО с гъби

## Съставки:



Допълнително: 4 с. л. зехтин, 2 – 3 с. л. студено масло, 1/2 ч. л. прясна или сушена мащерка

## Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна и ги нарежете на малки кубчета. Почистете гъбите с малък нож. Измийте ги само за кратко, ако се налага. Подсушете ги с кухненска хартия.

Нарежете големите гъби на четири или на дебели филийки.

• Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

Задайте програма **risotto (ризото)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 15 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Сложете половината от гъбите в съда за готвене и пържете около 6 минути на отворен капак. Овкусете с щипка мащерка, сол и черен пипер. Извадете ги от съда за готвене на AutoCook с шпатула и ги сложете настрани в купа. Добавете останалия зехтин и другата половина от гъбите в съда за готвене на

AutoCook. Пържете още 6 минути на отворен капак, овкусете като първата порция и извадете от AutoCook.

• Добавете ориза за ризото, лука и чесъна в съда за готвене на AutoCook и печете на отворен капак, докато не чуete сигнала. След това деглазирайте с шери или бяло вино. Налейте бульона и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуete сигнала, отворете капака. Разбъркайте пържените гъби, пармезана и студеното масло. Овкусете сместа със сол, черен пипер и мащерка. Затворете капака, натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете ризотото да престои 5 минути.

Като чуete сигнала, разбъркайте ризотото отново и сервирайте.

## Порции: 4

Програма: ризото средно (три фази)

Калории на доза: 645 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

## Съставки:



# Тиквички ПЪЛНЕНИ С КУСКУС

## Приготвяне:

- Измийте тиквичките. Отрежете върха им. Издълбайте ги с чаена лъжичка или лъжица за пъпеш, като оставите стени с дебелина 6 – 8 мм. Нарежете извадената вътрешност от тиквичките, поставете в купа, добавете сол и омесете на ръка.
- Почистете и измийте зеления лук, нарежете го на тънки кръгчета. Измийте чушките, разрежете ги наполовина, почистете ги от стъблата и семената и ги нарежете на малки кубчета.
- Изстискайте парчетата тиквичка с кърпа, след което ги смесете с пресния лук, чушките и кускуса. Овкусете със сол и пипер и напълнете тиквичките със сместа.
- Налейте 500 мл вода в съда за готвене на AutoCook. Поставете в съда за готвене долната приставка за готвене на пара и сложете тиквичките върху нея. Задайте програмата **steam (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 5 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Изсипете доматиения сос в тенджерка и го оставете да заври.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете пълнените тиквички и ги сервирайте с доматиения сос. Гарнирайте с листа босилек според вкуса.

## Порции: 4

Програма: пара средно

Калории на доза: 202 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути



# Пюре от МОРКОВИ

## Съставки:

800 г моркови

400 мл зеленчуков  
бульон или вода

Сол, прясно смлян  
черен пипер, смлян  
кимшон

100 г кръгъл ориз

3 с. л. масло

1 глава лук

1/2 връзка див лук  
(според вкуса)

## Приготвяне:

- Обелете морковите и лука. Нарежете морковите на дебели резени, а лука на кубчета.
- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Разтопете маслото в AutoCook с отворен капак на уреда. След това добавете морковите, лука и ориза и бъркайте, докато не чуete сигнала.
- Изсипете зеленчуковия бульон върху всички съставки и овкусете със солта, черния пипер и кимшона. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Измийте и нарежете на ситно дивия лук.
- Като чуete следващия сигнал, отворете капака. Разбъркайте морковената смес и затворете отново капака. Натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете да престои 5 минути.
- Като чуete следващия сигнал, отворете капака. Изсипете морковената смес в купа и пюрирайте с блендер. Овкусете, поръсете с дивия лук и сервирайте горещо.

**Порции: 4 – 6 (КАТО ЧИНИИ)**

**Програма:** ризото кратко (три фази)

Калории на доза (за 6 Порции): 179 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 27 минути

AutoCook Pro ~ 14 минути



## Съставки:



Допълнително: 4 с. л. зехтин, 1 ч. л. червен пипер

# ЗЕЛЕН ФАСУЛ с картофи

## Приготвяне:

- Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на резени. Почистете и измийте зеления фасул. Нарежете всяка шушулка под ъгъл на три или четири парчета. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.

- Изсипете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

Добавете лука в съда за готвене на AutoCook. Сотирайте с отворен капак на уреда, като разбърквате от време на време. Добавете картофите 3 минути преди края на фаза 1.

- Като чуете сигнала, деглазирайте лука с бялото вино. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

- Добавете домати и 150 мл вода и овкусете със солта, черния и червения пипер. Затворете капака. Отворете капака 15 минути преди края на времето за готвене. Разбъркайте зеления фасул, затворете капака отново и го оставете до края на готвенето.

- Като чуете сигнала, отворете капака, овкусете зеленчуците и сервирайте.

## Порции: 4

**Програма:** задушено средно (две фази)

**Калории на доза:** 357 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути



## Съставки:

# БУЛГУР с маслини и кориандър



2 – 3 с. л.  
зехтин



450 г булгур



200 г смес от зелени  
и черни маслини



Сол, прясно смлян  
черен пипер



2 стръка  
мащерка



1 връзка листа  
кориандър



1/2 необработен  
лимон

## Приготвяне:

- Изсипете малко зехтин в съда за готвене на AutoCook. Добавете булгура и солта и разбъркайте добре. Налейте 1 л вода, разбъркайте и затворете капака.
- Задайте програма rice (ориз) и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Докато булгурът се вари, разрежете черните и зелените маслини наполовина или на четвъртини и махнете костилките.
- Измийте билките. Махнете листата от стръка мащерка и ги нарежете. Откъсайте листата от стръка кориандър. Настържете кората на лимона и след това го изстискайте.
- Като чуete сигнала, отворете капака. Поставете сварения булгур в купа. Добавете кората и сока от лимона, малко зехтин и черен пипер.
- Смесете добре и оставете да се Маринова. Смесете с мащерката и маслините. Преди да сервирате, поръсете с кориандъра.

## Порции: 6

Програма: ориз кратко

Калории на доза: 296 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути



# Пикантен КУСКУС

## Съставки:



500 г кускус



Сол, млян кимион, 4 с. л. зехтин  
чили на прах



Сок от 1/2  
лимон

## Приготвяне:

- Сложете кускуса в купа и налейте отгоре 500 мл хладка вода. Оставете да се накисне 10 минути.
- Налейте 500 мл вода в съда за готвене на AutoCook. • Поставете долната приставка за готвене на пара в съда за готвене на AutoCook и я напълнете с накиснатия кускус. Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готвене **short (кратко)**. Затворете капака и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете от уреда подложката за готвене на пара заедно с кускуса и го изсипете в купа.
- Овкусете кускуса със сол, кимион, малка щипка чили на прах, зехтин и лимонов сок, като разбърквате с вилица. Подправете на вкус и сервирайте горещ.

**Порции: 4 (ЯСТИЕ ЗА ГАРНИТУРА)**

**Програма:** пара кратко

**Калории на доза:** 414 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути





# Основна рецепта: ОРИЗ

## Приготвяне:

- Изсипете ориза в сито, измийте със студена вода и отцедете добре.
  - Налейте 700 мл вода в съда за готвене на AutoCook.
- Добавете ориза и го овкусете с половин чаена лъжичка сол.
- Задайте програма rice (ориз) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Сменете нивото на налягането на пара с голямо налягане. Натиснете **Start (Старт)**.
  - Като чуете сигнала, отворете капака. Внимателно разбъркайте ориза. Затворете капака и оставете ориза да престои няколко минути в AutoCook, след което сервирайте.

**Порции:** 4 – 6

**Програма:** ориз средно

Калории на доза (за 6 Порции): 277 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 12 минути

## Съвет от Bosch:

Различните сортове ориз поемат различно количество вода. Нашата рецепта е предназначена за обикновен дългозърнест ориз. Подходяща е и за други видове бял ориз. Може да откриете, че любимият ви ориз е сготвен до съвършенство, като увеличите или намалите количеството течност, което сте използвали, с няколко супени лъжици. Времето за готвене за другите видове ориз е дадено в инструкциите за употреба.

## Съставки:



500 г дългозърнест  
ориз



Сол

## Пикантен ОРИЗ

## Приготвяне:

- Изсипете 500 г дългозърнест ориз в сито, измийте го със студена вода и го отцедете добре.
- Сложете три супени лъжици растително олио или избистрено масло в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма rice (ориз), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Гответе с отворен капак. Когато олиото започне да се нагрява, добавете ориза заедно с една чаена лъжичка куркума или кърри на прах и една чаена лъжичка семена от кимион. Разбъркайте всичко за кратко, но много добре, докато оризът не се покрие с мазнината и подправките.
- Налейте 700 мл вода в съда за готвене на AutoCook и добавете половин чаена лъжичка сол. Добавете една пръчица канела и три до четири шушулки кардамон. Затворете капака.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Внимателно изсипете ориза и сервирайте горещ.

# КАРТОФЕНО пюре

Съставки:

1,2 кг картофи

мляко или сметана



4 – 5 с. л.  
масло



Сол, прясно смлян  
черен пипер

## Приготвяне:

- Обелете картофите и ги нарежете на парчета.
  - Налейте 500 мл вода в съда за готвене на AutoCook. Поставете вътре голямата подложка за готвене на пара и я напълнете с картофите.
  - Овкусете картофите със сол и индийско орехче.
  - Задайте програма **steam (пара)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 12 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
  - Като чуете сигнала, отворете капака и прехвърлете картофите в купа. Добавете малко масло.
  - Почистете съда за готвене на AutoCook и го поставете обратно в уреда. Добавете млякото или сметаната в съда за готвене на AutoCook.
  - Изберете **my mode** (моят режим), задайте 5 минути с таймера и 102°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start (Старт)**.
  - Когато млякото заври, спрете програмата.
- Изсипете млякото върху картофите и с вилица или прибор за картофено пюре ги мачкайте до получаване на грубо пюре. Подправете на вкус и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

За да се получи гладко пюре, смачкайте варените картофи с преса за картофено пюре или ги пресовайте през сито.

## Порции: 4 (КАТО ЯСТИЕ ЗА ГАРНИТУРА)

Програма: пара средно, моят режим

Калории на доза: 315 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути



# ЗАДУШЕНИ КАРТОФИ с чоризо ПО ИСПАНСКИ

## Съставки:

1,2 кг картофи

250 г чоризо

2 глави лук, 2  
скилидки чесън



500 мл зеленчуков  
бульон



4 с. л. зехтин



1 връзка магданоз

Допълнително: сол, пряно смлян черен пипер, чили на прах, 1 с. л. червен пипер

## Приготвяне:

- Обелете лука и чесъна, разрежете ги наполовина и след това на резенчета. Нарезете и чоризото на резени. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 2 см.

- Изсипете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

Добавете лука в съда за готвене на AutoCook. Дръжте капака отворен и разбърквайте от време на време. След 5 минути добавете чесъна и чоризото. Добавете картофите 2 минути преди края на фаза 1.

- Като чуete сигнала, деглазирайте всичко със зеленчуковия бульон. Овкусете със сол, черен пипер, щипка чили на прах и червен пипер. Затворете капака.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката. Използвайте само 250 мл зеленчуков бульон. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете на едро.

- Като чуete сигнала, отворете капака, сложете магданоза, подправете зеленчуците на вкус и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва пряно меко чоризо. Вие обаче можете да изберете други видове селски колбаси, като например италианска салсича, пикантна сурова полска наденица или други груби и леко пикантни колбаси с червен пипер.

## Порции: 4

**Програма:** задушено средно (две фази)

**Калории на доза:** 611 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 22 минути



# Зеленчуци УОК

## Съставки:



3 средноголеми  
глави лук



200 г целина



2 скилидки чесън



4 с. л. растително  
олио



1 ч. л. царевично  
брашно



3 с. л. сладък  
чили сос



200 г моркови, пащърнак  
или корени магданоз



400 г (швейцарско)  
листно цвекло



5 см корен от  
джинджиил (около 20 г)



200 мл зеленчуков  
бульон



3 с. л. соев сос



Сол, пряно смлян  
черен пипер

## Приготвяне:

- Обелете лука и го нарежете на кубчета. Обелете морковите, пащърнака или корените магданоз и ги нарежете на резени от 1 см. Измийте целината и я нарежете на резени.

- Измийте листното цвекло и го оставете да се отцеди. Нарежете стъблата на ленти с 1 см широчина, а листата – на ленти с 4 см широчина.

Обелете и нарежете чесъна и джинджифила.

- Сложете олиото и лука в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете medium (средна) и натиснете **Start (Старт)**. Пържете лука на отворен капак. След около четири минути добавете морковите.

След още три минути добавете останалите зеленчуци, чесъна и джинджифила. Разбърквайте зеленчуците от време на време.

- 7 минути преди края на времето за готвене изсипете зеленчуковия бульон върху всички съставки. Смесете соевия сос, соса от чили и царевичното брашно и ги разбъркайте в течността от готвенето в AutoCook. Затворете капака.

- Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете уок зеленчуците на вкус и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с бял ориз или паста по азиатски. Сервирайте ориза като гарнитура. Сварете пастата отделно и я смесете с приготвените уок зеленчуци. Можете свободно да промените използваните зеленчуци според сезона и предпочитанията си. Само много деликатни зеленчуци като спанака са неподходящи.

## Порции: 4

**Програма:** пържене средно

**Калории на доза:** 274 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути



# РАТАТУЙ

## Приготвяне:

- Нарежете патладжаните на парчета с дебелина 7 мм. Сложете ги в купа, добавете доста количество сол и ги оставете да се мариноват от 30 до 60 минути. Изплакнете ги под течаща вода.
  - Междувременно измийте червените чушки, нарежете ги на четири, отстранете стъблото и семената и ги нарежете под ъгъл на широки 1 см ленти. Обелете лука шалот и го нарежете много на ситно. Измийте тиквичките и доматиите и ги нарежете на филийки с дебелина 1 см.
  - Обелете и нарежете чесъна. Накъсайте дафиновия лист на четири или пет парчета. Измийте мащерката, махнете листата и ги смесете с розмарина, ригана, черния пипер и с малко сол.
  - Намаслете дъното на съда за готвене на AutoCook със зехтин. Наредете зеленчуците на слоеве в съда за готвене на AutoCook, като поръсвате с малко сол и смес от подправките всеки слой, с изключение на патладжаните. Напръскайте всеки слой зеленчуци със зехтин, поръсете с малко чесън и нарязан лук шалот и добавете парченце от дафиновия лист.
- Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **medium** (**средно**) и натиснете **Start** (**Старт**).
  - Като чуete сигнала, отворете капака. Гарнирайте рататую с босилек и сервирайте горещ или студен.

## Порции: 6

Програма: печене средно

Калории на доза: 138 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути

## Съставки:



3 средноголеми патладжана



2 червени чушки



6 – 8 малки глави лук шалот



3 средноголеми тиквички



6 големи, узрели и ароматни домати



4 скилидки чесън



1 дафинов лист



2 стръка мащерка



1 ч. л. сушен розмарин, 1 ч. л. сушен риган



Зехтин за намаляване



Сол, прясно смлян черен пипер



Листа босилек за гарниране







## Приготвяне:

• Обелете сладките картофи и ги нарежете на големи кубчета. Измийте пресния лук. Нарежете тъмнозелените части на кръгчета, а светлозелените и белите части – на парчета от 3 см.

• Обелете и нарежете чесъна и джинджифила. Махнете сухите горни листа и връхчета на лимоновата трева. Нарежете стръковете на четвъртини надлъжно и след това напречно колкото е възможно по-фино.

• Сложете чесъна, джинджифила, лимоновата трева и олиото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма stew (пара), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Гответе с отворен капак на уреда и когато подправките започнат да цвърчат и да освобождават аромата си, добавете сладките картофи и пресния лук и разбъркайте. Продължете да пържите с отворен капак.

3 минути преди края на времето за пържене добавете кафявата захар и пастата къри и продължете да пържите, като разбърквате от време на време.

• Като чуете сигнала, изсипете кокосовото мляко върху сместа от сладките картофи. Прецедете нахута със сито и го добавете. Затворете капака. Задайте 40 минути с таймера.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 200 мл кокосово мляко. Блокирайте капака с дръжката и задайте 8 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Нарежете тофуто. Сложете фъстъците върху малко кухненска хартия и отстранете с търкане излишната сол. Натрошете фъстъците.

• Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете ястието със соевия сос, солта и черния пипер. Разбъркайте тофуто и го оставете да се нагорещи в кърито. Сервирайте кърито, като го поръсите с кръгчета пресен лук и фъстъци. Сервирайте с ориз.

## Съвет от Bosch:

Къри пастата може да се овкусява много различно в диапазона от солена и много гореща до непикантна и плодова. Най-добре е внимателно да овкусите кърито, да го опитате и след това да сложите още къри паста, ако е необходимо.

# СЛАДЪК КАРТОФ С ПИКАНТЕН НАХУТ

## Съставки:



Порции: 6 – 8

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 640 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 50 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути

# АСПЕРЖИ *sous vide* (готвени под вакуум)

## Приготвяне:

- Обелете аспержите и отрежете твърдите им краища. Сложете аспержите в две или три подходящи торбички за вакуумиране. Овкусете със сол и малко захар. Добавете в торбичките малко масло и след това изкарайте въздуха от тях.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 3 л вода. Поставете аспержите във водата. Задайте програма **sous vide (нискотемпературно готвене под вакуум)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и задайте 1 час с таймера. Натиснете **Start (Старт)** и затворете капака.
- Докато се приготвят аспержите, почистете картофите, поставете ги в тенджерка с подсолена вода и ги сварете. Това може да отнеме от 20 до 25 минути в зависимост от размера.
- За зеления сос – варете яйцата седем минути, охладете ги, обелете ги и извадете жълтъците. Нарежете белтъците.
- Почистете и измийте зеления лук, нарежете го на тънки кръгчета. Измийте копъра и магданоза, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро.
- Измийте лимона в гореща вода, подсушете го и настържете кората на ситно. Изстискайте сока от лимона. С блендер пюрирайте фино жълтъците със сока и кората на лимона, голяма щипка сол и листата на магданоза и копъра. По време на този процес добавяйте постепенно зехтина.
- След това разбъркайте зеления лук, каперсите и нарязаните белтъци и овкусете зеления сос със сол и пипер.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете аспержите от торбичките и ги сервирайте с картофите и зеления сос.

## Порции: 4

**Програма:** нискотемпературно готвене под вакуум продължително

**Калории на доза:** 874 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

## Съставки:



1 кг бели аспержи



Сол, захар



80 г студено масло



1 кг млади картофи

## За зеления сос:



3 яйца (М)



2 стръка зелен лук



1 връзка копър



2 връзки магданоз



1 необработен лимон



2 с. л. каперси



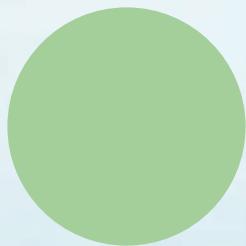
180 мл зехтин



Сол



Пряно смлян черен пипер







A photograph of a dining table with a blue textured surface. In the top left corner, there is a glass of water. In the bottom left corner, there is a white plate with some food. A blue cloth is folded on the table. The word "Риба" is written in large white letters across the center of the image.

# Риба



# БЯЛА РИБА И ПЕЧЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ с пресни билки

## Съставки:



4 големи  
картофа



2 средноголеми  
моркова



1 средноголяма  
глава лук



2 домата



700 г филе от  
бяла риба



100 г пресни смесени  
билки (напр. копър,  
магданоз, босилек,  
мащерка)



150 г твърдо  
сирене



200 мл  
сметана

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 50 г брашно, 2 с. л. пшеничено брашно

## Приготвяне:

- Обелете картофите, морковите и лука. Нарезете ги на резени с дебелина 5 – 7 мм. Попарете домати във вряла вода, обелете ги и също ги нарежете на резени с дебелина 5 – 7 мм.

- Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на ситно.

- Подсушете добре филето от бяла риба и го нарежете на резени по 5 см. Сложете на дъното на съда за готвене на AutoCook тънки парченца масло. След това наредете в съда за готвене слой от резените картофи плътно един до друг. Поставете половината от парчетата морков и лук върху картофите на слоеве. За следващия слой добавете половината от домати и билките.

- След това поставете парчета риба върху домати и билките.

В следващата стъпка сложете отново слой зеленчуци върху рибата, но в обратен ред: първо домати и билките и след това моркова и лука. Завършете с добавянето на слой картофи. Както и предния път, нареждайте резените картофи плътно един до друг.

- Настържете сиренето на едро. Разбъркайте брашното в сметаната и добавете сиренето, солта и черния пипер. Разбъркайте хубаво и излейте в съда за готвене на AutoCook. Затворете капака.

- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **medium** (средно) и натиснете **Start** (Старт).

Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте печеното горещо или студено.

**Порции: 6**

**Програма:** печене средно

**Калории на доза:** 411 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



# ФИЛЕ ОТ СЪОМГА в кокосово мляко



## Съставки:



4 филета съомга  
(с кожата, всяко  
с тегло 170 г)



Растително  
олио за  
поръсване



1 връзка  
листа  
кориандър



200 – 300 мл  
кокосово  
мляко

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, къри на прах

## Приготвяне:

- Поръсете филетата съомга от двете страни със сол и черен пипер и ги овкусете с кърито на прах. След това поръсете с олио и от двете страни. Измийте кориандъра, отрежете стъблата и откъснете листата.
- Поставете стъблата от кориандъра на дъното на съда за готвене на AutoCook. Сложете рибните филета върху кориандъра, добавете кокосовото мляко и затворете капака.
- Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **short (кратко)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Подредете филетата в чинии. Прецедете бульона през сито в съд и изстискайте стъблата на кориандъра. Залейте рибните филета с бульона и ги поръсете с листата кориандър.

## Порции: 4

Програма: задушено кратко

Калории на доза: 185 kcal

Време за готвене: (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 12 минути

# РИБНИ КЮФТЕТА със зелен грах



## Съставки:



## Приготвяне:

- Размразете граха. Междувременно обелете и нарежете на ситно лука. Нарежете на едро хляба. Обелете и нарежете на едро чесъна. Отделете желтъка от белтъка.
- Разбъркайте филетата от риба с лука, хляба и белтъка с помощта на чопър или ги прекарайте през мелачка.
- Овкусете със сол и черен пипер и внимателно омесете. Пюрирайте в миксер граха, чесъна и жълтъка. Добавете 3 – 4 супени лъжици галета и оставете да престои за кратко.
- Оформете рибната смес на топки. Сложете чаена лъжичка от граховия пълнеж в центъра на всяка рибна топка. Запечатайте граховия пълнеж с рибна смес и направете кръгли топки.
- Покрийте рибните топки от всички страни с олио и ги поставете върху долната приставка за готвене с пара.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете подложката за готвене с пара в него. Затворете капака. Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте рибните кюфтета горещи или студени.

## Порции: 6

Програма: пара средно

Калории на доза: 386 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

## Съставки:



600 г обелени, сурови  
кралски скариди  
(готови за готвене)



80 г спанак



Сол, прясно смлян  
черен пипер



2 – 3 връзки магданоз,  
листа кориандър и  
босилек



2 – 3 с. л.  
зехтин



2-3 скилидки  
чесън



4 – 5 стръка  
пресен лук

## Приготвяне:

- Обелете скаридите. След това направете с остър нож разрез на гърба на всяка скарида и отстранете тъмната вена. Овкусете скаридите със сол и черен пипер.

- Махнете стъблата на спанака и го нарежете на едро. Измийте всички билки. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.

- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на малки парчета. Смесете пресния лук със спанака и билките.

Обелете скилидките чесън и ги нарежете на ситно.

- Сложете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.

- Добавете скаридите и чесъна в съда за готвене и пържете в зехтина с отворен капак на уреда. От време на време разбърквайте. Скаридите трябва да станат розови. 1 минута преди края на програмата добавете сместа от спанак и билки и продължете да пържите до сигнала.

## Порции: 4

Програма: пържене кратко

Калории на доза: 174 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 5 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]

# СКАРИДИ със спанак и билки





# ОРИЗ с морски дарове

## Съставки:



400 г морски  
дарове (замразени)



2 см корен от  
джинджифил



Сол, пряно смлян  
черен пипер



250 г дългозърнест  
ориз



4 – 5 стръка  
пресен лук



3 с. л.  
растително  
олио



2 скилидки  
чесън

Допълнително: тъмно сусамово олио и соев сос на вкус

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете джинджифила и чесъна. • Почистете и измийте пресния лук. Нарежете бялата част на тънки кръгчета, а зелената на парчета с широчина 1 см.
- Изсипете растителното олио в съда за готвене на AutoCook. Добавете джинджифила, чесъна и белите кръгчета пресен лук и разбъркайте.
- Добавете ориза и малко сол и разбъркайте. Налейте 375 мл вода. Наредете замразените морски дарове върху ориза. Поръсете зелените парчета пресен лук върху морските дарове. Затворете капака.
- Задайте програма **rice** (ориз) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, добавете малко пипер към ориза и морските дарове, подправете на вкус със соев сос и сусамово олио и разбъркайте още веднъж.

## Порции: 4

Програма: ориз средно

Калории на доза: 371 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 12 минути

## Съставки:



500 г обелени кралски скариди (готови за готвене, замразени или пресни)



1 малка глава лук,  
3 скилидки чесън



1 л бульон от  
ракообразни или  
риба, 3 с. л. зехтин



300 г дългозърнест  
ориз (ако е възможно,  
използвайте ориз за  
паеля)



100 г нарязани  
домати



1 връзка  
риган или  
магданоз



Сол, прясно смлян  
черен пипер,  
1 ч. л. червен пипер

## Приготвяне:

- Размразете замразените кралски скариди в сито. След това нарежете скаридите на големи парчета. Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна. Сложете лука и зехтина в съда за готвене на AutoCook.

Задайте програма **risotto** (ризото), изберете време за готвене **medium** (**средно**) и натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).

- Гответе с отворен капак. След като лукът започне да се пържи, разбъркайте скаридите и чесъна и овкусете със сол и черен пипер. 1 минута преди края на фаза 1 извадете скаридите от AutoCook в купа. Добавете в съда за готвене на AutoCook ориза и червения пипер, разбъркайте и пържете, докато не чуete сигнала.

- Изсипете бульона от ракообразни или риба и добавете домати. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 7 минути с таймера. Натиснете

**Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).

- Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро. Като чуete сигнала, отворете капака.

Разбъркайте скаридите и билките.

- Затворете отново капака. Натиснете **Start for phase 3** (**Старт на фаза 3**) и оставете да престои 5 минути. Като чуete сигнала, отворете капака. Разбъркайте ориза още един път и сервирайте.

## Порции: 4

**Програма:** ризото средно (три фази)

**Калории на доза:** 525 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути

# ОРИЗ с кралски скариди ПО ИСПАНСКИ



# ЛЕКО ЗАПЪРЖЕНИ РИБНИ КЮФТЕТА (по азиатски)

## Приготвяне:

Измийте кориандъра, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете много на ситно. • Обелете джинджифила и чесъна.

Нарежете ги на ситно в чопър заедно с рибата.

• Разбъркайте в рибената смес кориандъра, яйцето и една супена лъжица царевично брашно или оризово нишесте. Овкусете със сол и черен пипер.

• Напълнете съда за готвене на AutoCook с олиото. Оставете капака отворен. Задайте програма **soft fry** (леко пържене), изберете време за готвене **medium** (средно) и задайте 25 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.

• Поставете останалото царевично брашно или оризово нишесте в дълбока чиния. Докато олиото се нагрява, намокнете ръцете си и направете от рибената смес малки топчици с размер на орех. Оваляйте топчиците в царевичното брашно/оризовото нишесте, изтръскайте излишното брашно от тях и ги поставете върху хартия за печене.

• След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством **Start (Старт)**. Сега олиото е вече достатъчно топло.

• Сложете няколко рибни кюфтенца в кошницата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готвене на AutoCook.

• Пържете с отворен капак от 10 до 12 минути, докато не станат златистокафяви. По време на пърженето не хващайте дръжката на кошницата, тъй като може да се загрее.

• След като извадите порцията рибни кюфтета от олиото с кошницата за пържене, я поставете върху лист кухненска хартия, за да се отстрани излишното олио. Преди да започнете пърженето на следващата порция, напълнете кошницата с рибни кюфтета и я потопете обратно в съда за готвене на AutoCook.

• Сервирайте рибните кюфтета със сладък чили сос.

## Съставки:



600 г филе от риба (например треска, морски костур или тилапия или смесено)



1 л растително олио



3 скилидки чесън



2 см корен от джинджифил



150 г царевично брашно или оризово нишесте



1 малка връзка листа кориандър



Сол, прясно смлян черен пипер



1 яйце (М)



Сладък чили сос за сервирането

Допълнително: хартия за печене

## Съвет от Bosch:

Пържете по-продължително за получаване на по-хрупкави рибни кюфтета.

## Порции: 6

**Програма:** леко пържене средно

**Калории на доза:** 321 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути









# РИБНИ ФИЛЕТА НА ПАРА върху канапе от зеленчуци

## Съставки:



4 филе от бяла риба  
(всяко с тегло 150 г,  
например треска,  
морски костур или  
тилапия)



1 средноголяма  
тиквичка



4 малки  
домата



2 скилидки  
чесън



Листа босилек  
за гарниране



200 г  
моцарела



Зехтин

Допълнително: морска сол, прясно смлян бял пипер, хартия за печене

## Приготвяне:

- Измите тиквичката и доматиите и ги нарежете на тънки филийки. Обелете чесъна и го нарежете на ситно. Нарежете моцарелата на резени.

Подсушете добре рибните филета и ги овкусете със сол и черен пипер.

- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 500 мл студена вода. Покрийте долната приставка за готвене на пара с хартията за печене и я намажете с олио.

- Подредете филийките тиквички и домати върху хартията за печене, като ги редувате. Поръсете зеленчуците с чесъна и ги овкусете със сол и черен пипер.

- Поставете рибните филета върху канапето от зеленчуци и ги покрийте с резените моцарела. Поръсете със зехтина. Затворете капака.

Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.

- Измийте босилека. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.

- Като чуете сигнала, отворете капака. Разпръснете босилека върху рибните филета и смелете отгоре малко бял пипер.

## ЕТО Я:



## Порции: 4

Програма: пара кратко

Калории на доза: 138 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути



# КОТЛЕТИ ОТ МОРСКИ ДЯВОЛ с кава (испанско пенливо вино) и грозде

## Съставки:



600 – 700 г котлети от морски дявол (готови за готвене)



1 малка глава лук



50 г шамфъстък (или кедрови ядки)



Сол, прясно смлян черен пипер



200 мл испанска кава или бяло вино



250 г грозде без семки



1 връзка магданоз



2 ч. л. брашно (= 10 г)



2 с. л. масло



100 мл сметана

## Приготвяне:

- Подсушете добре морския дявол. Откъснете зърната грозде от стъблата. Разрежете по-големите зърна наполовина. Ако желаете, можете да обелите предварително зърната грозде с остър нож. Обелете лука и го нарежете на малки кубчета.

Измийте магданоза и откъснете листата му от стъблата. Смесете много фино листата с шамфъстъка и кавата в миксер или в блендер. Овкусете със сол и черен пипер.

- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и задайте 5 минути с таймера.

Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Стопете маслото на отворен капак, след което го разбъркайте в брашното.

- Като чуете сигнала, изсипете сместа от кава и магданоз и разбъркайте. Задайте 15 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

- Оставете капака отворен и бъркайте сместа с кава от време на време, докато не започне да кипи, за да не се получат бучки.

- Когато сосът започне да ври, овкусете котлетите от морски дявол със сол и черен пипер и ги сложете в него. Добавете зърната грозде и затворете капака.

- Разбийте сметаната до образуване на твърди връхчета.

- Като чуете сигнала, отворете капака. Разпределете котлетите от морски дявол в четири чинии. Прибавете сметаната към соса, подправете на вкус и изсипете върху котлетите.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с картофено пюре, ориз или кускус.

## Порции: 4

**Програма:** супа средно (две фази)

**Калории на доза:** 446 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути









# Приготвяне:

• Изсипете бялото вино в малка тенджерка и го оставете да заври. Махнете тенджерката от котлона, добавете шафрана и го оставете да престои.

Размразете замразените кралски скариди в сито. Сложете мидите в студена вода. Нарежете калмарите и скаридите на големи парчета.

Обелете и нарежете на кубчета лука и чесъна.

• Измийте половинките от чушките, почистете ги от стъблото и семето и ги нарежете на кубчета.

• Сложете лука и зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **short (кратко)**, задайте 3 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Когато лукът започне да се пържи, добавете скаридите, калмарите и чесъна и овкусете със сол. Като чуete сигнала, извадете скаридите и калмарите от AutoCook в купа.

• Прецедете мидите и ги поставете в съда за готвене на AutoCook. Деглазирайте мидите с шафрана и бялото вино и затворете капака. Задайте 27 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. След 5 минути извадете мидите от AutoCook и добавете скаридите.

• Сложете чушките в съда за готвене на AutoCook, посолете и задушавайте около 2 минути на отворен капак.

• След това излейте върху чушките бульона от ракообразни, добавете домати, разбъркайте и затворете капака.

• Добавете пастата 7 минути преди края на времето за готвене (или малко по-рано или малко по-късно в зависимост от инструкциите на пакета). Затворете отново капака.

• Като чуete сигнала, отворете капака. Изсипете морските дарове от купата и ги посолете на вкус.

Затворете капака и натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)**. Оставете ги да престоят 1 до 2 минути, след което натиснете бутона X, за да спрете програмата. Гарнирайте с босилек на вкус.

## Порции: 4

**Програма:** ризото кратко (три фази)

**Калории на доза:** 378 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

# ПАЕЛЯ ОТ ПАСТА и морски дарове

## Съставки:



200 г обелени  
кралски скариди  
(готови за готвене,  
замразени или  
пресни)



200 г миди



200 г пипала от  
калмари (готови за  
готвене)



1 малък буркан  
шафранови конци  
(0,1 г)



1/2 червена  
чушка и 1/2  
жълта чушка



500 л бульон от  
ракообразни или  
риба



250 г дребни макарони  
fideuà (вижте съвета от  
Bosch; или други тънки  
нудли за супа от твърда  
пшеница)



100 мл  
бяло вино



150 г нарязани  
домати



3 скилидки чесън,  
1 глава лук



3 с. л.  
зехтин



Сол



Листа босилек  
за гарниране  
(според вкуса)

## Съвет от Bosch:

Fideuà е вид паста, която се използва в паелата с морски дарове по испански. Испанските рибари сменят съставките за своето fideuà, в зависимост от дневния улов. Поради това не е абсолютно необходимо да се използва точно същата смес морски дарове, която е дадена. Пастата Fideuà е от вида на фидето. Могат да се използват и други нудли за супа, макар и да не са автентични.

# ОКТОПОД НА ПАРА с картофи



## Съставки:



1 голям октопод (с  
тегло около 1,25 кг;  
замразен или пресен)



500 г  
картофи



1/2 глава лук, 2  
скилидки чесън



6 с. л. зехтин



1 червена  
чушка чили



1 лимон



1 връзка  
магданоз



1 дафинов  
лист

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер.

## Приготвяне:

• Размразете замразения октопод. Отсечете пипалата и изхвърлете главата. Обелете картофите и ги нарежете на кубчета от 1 см. Обелете половината лук и чесъна и ги нарежете на малки парченца. Добавете 500 мл вода и дафиновия лист в съда за готвене на AutoCook.

• Поставете долната приставка за готвене на пара в съда за готвене на AutoCook.

Посолете картофите и ги наредете върху приставката. Поставете отгоре горната приставка за готвене на пара. Овкусете октопода със сол и черен пипер и го поставете върху приставката.

Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и затворете AutoCook. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

• Измийте чушката чили и я нарежете на кръгчета. Измийте магданоза и го нарежете на едро. • Измийте лимона в гореща вода и настържете ситно малко от кората. Изстискайте сока и го смесете с настърганата кора, зехтина, чушката чили и магданоза. Подправете със сол на вкус.

• Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете октопода и картофите от уреда и ги разпределете в чинии. Сервирайте с малко от течността от парата и соса от лимон и чушка чили.

## Порции: 4

Програма: пара средно

Калории на доза: 550 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 14 минути

## Съставки:



600 – 700 г филе  
от морски дявол  
(готово за готвене)

200 г спанак  
(замразен)

1 стрък  
целина

400 г праз лук

8 или 12 тънки  
филийки багета

1 връзка кервел  
(див керевиз) или  
магданоз

1 лайм или  
лимон

Допълнително: 2 скилидки чесън, 3 с. л. масло, 1 с. л. брашно, 125 мл бяло вино.

## Приготвяне:

- Размразете спанака, изстискайте го леко и го нарежете на едро.

Подсушете добре филетата от морски дявол. Обелете чесъна, измийте целината и ги нарежете на парчета. Разрежете праз лука наполовина по дължина, измийте го хубаво и го нарежете напречно на ленти. Измийте кервела или магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете на едро.

- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **soup (супа)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и задайте 5 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. След като маслото се разтопи, добавете приготвените зеленчуци, чесъна и билките. Поръсете всичко с брашното, разбъркайте и затворете капака.

- Отворете капака 2 минути преди края на времето за готвене и излейте бялото вино и 125 мл вода върху сместа от зеленчуци. Бъркайте от време на време, за да избегнете образуването на бучки.

Като чуете сигнала, задайте 15 минути с таймера.

Овкувете със сол и черен пипер зеленчуците в съда за готвене на AutoCook и филетата от морски дявол. Поставете филетата от морски дявол върху зеленчуците. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 10 минути с таймера.

Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

- Препечете филийките багета и ги разпределете в четири чинии. Нарежете лайма или лимона на резени. Като чуете сигнала, отворете капака, извадете филетата от морски дявол и зеленчуците и ги разпределете върху филийките багета. Сервирайте с резени лайм или лимон.

## Порции: 4

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 430 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]

# МОРСКИ ДЯВОЛ по провансалски





# БЪРЗА ПАЕЛЯ с морски дарове

## Приготвяне:

• Размразете смесените морски дарове в сито. Нарежете чоризото на резени. Разрежете праз лука наполовина по дължина, измийте го хубаво и след това го нарежете напречно на ленти. Обелете и нарежете чесъна.

• Сложете праз лука, чесъна и зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Гответе с отворен капак. След като праз лукът започне да се пържи, разбъркайте морските дарове и овкусете със сол и черен пипер. 1 минута преди края на фаза 1 извадете морските дарове от AutoCook в купа.

Добавете в съда за готвене на AutoCook ориза, червения пипер и куркумата, разбъркайте и пържете, докато не чуete сигнала.

• След това залейте ориза с пилешки или рибен бульон и добавете домати. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 7 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуete следващия сигнал, отворете капака и добавете граха. Добавете морските дарове и чоризото и подправете на вкус.

• Затворете отново капака, натиснете **Start for phase 3 (Старт на фаза 3)** и оставете да престои 5 минути. Като чуete сигнала, разбъркайте паелята отново и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

В оригиналната испанска версия на това ястие се използва прясно меко чоризо. Вие обаче можете да изберете други видове селски колбаси, като например италианска салсича, пикантна сурова полска наденица или други груби и леко пикантни колбаси с червен пипер.

## Порции: 4

**Програма:** ризото средно (три фази)

**Калории на доза:** 723 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 17 минути

## Съставки:



400 г смесени морски дарове (замразени)



1 малък стрък праз лук (прибл. 300 г)



125 г чоризо



3 с. л. зехтин



300 г дългозърнест ориз (ако е възможно, използвайте ориз за паеля)



1 л пилешки или рибен бульон



100 г нарязани домати



200 г зелен грах (замразен или пресен)



3 скилидки чесън



Сол, прясно смлян черен пипер

Допълнително:

1 ч. л. червен пипер и 1 ч. л. куркума на прах



# Филета от съомга със сос от копър ПОД ВАКУУМ

## Съставки:

4 филета съомга, всяко с тегло  
175 г (готови за готвене; с  
отстранени кожа и кости)



1 необработен  
лимон



Сол



50 г студено  
масло



## За соса:

750 мл мляко (или 375 мл  
мляко с 375 мл рибен или  
пилешки бульон)



Сол, пряно смлян  
черен пипер,  
индийско орехче



2 връзки копър



2 с. л. настърган  
хрян (пресен  
или от буркан)



30 г масло,  
30 г брашно



Допълнително:  
Вакуумиращ  
уред и подходящи  
торбички за  
вакуумиране!

## Приготвяне:

- Измийте лимона в гореща вода и го подсушете добре. Настържете кората на половината лимон и изстискайте сока от нея. Другата половина нарежете на резени.
  - Овкусете филетата съомга със сол и лимонова кора и ги наредете в две подходящи торбички за вакуумиране. Наредете лимоновите резени под съомгата. Нарежете маслото на парченца и ги сложете в двете торбички. Изпуснете въздуха от торбичките.
  - За да пригответе соса, разтопете маслото в малка тенджерка и го разбъркайте с брашното с помощта на бъркалка. Задушете за 3 минути на слаб огън, като бъркате непрекъснато. Добавете студеното мляко, бъркайки, и оставете да заври.
  - Овкусете соса добре със сол, пипер и индийско орехче и го оставете да се вари на слаб огън още 10 минути. (Можете да използвате и съда за готвене на AutoCook, за да пригответе соса. За да направите това, задайте програма risotto (ризото), изберете време за готвене **short (кратко)** и задайте с таймера 3 минути за фаза 1 и 10 минути за фаза 2. Сложете маслото и брашното в съда за готвене на AutoCook. Натиснете Start for phase 1 and 2 (Старт на фази 1 и 2) и пригответе соса, както е описано, при отворен капак.)
  - Измийте копъра. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете. Разбъркайте в соса заедно с хряна.
  - Напълнете съда за готвене на AutoCook с 3 л вода. Поставете вакуумиращите торбички с филетата съомга във водата. Задайте програма sous vide (под вакуум) и изберете време на готвене **short (кратко)**. Натиснете **Start (Старт)** и затворете капака.
  - Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете филетата съомга от AutoCook. Внимателно отрежете торбичките и оставете филетата съомга да се изплъзнат от тях. Добавете течността от готвенето към соса. Оставете соса отново да заври.
  - Филетата от съомга сега са перфектно приготвени. Ако желаете обаче, може да ги запържите много кратко в разпенено масло, за да станат леко хрупкави и златистокафяви отвън.
- Залейте съомгата с соса от копър и настържете малко пресен хрян отгоре. Добавете резените лимон. Сервирайте с ориз или варени картофи.

## Съвет от Bosch:

За да стане сосът особено вкусен, използвайте само 550 мл течност в началото и добавете по-късно 200 г кремобразна бита сметана към готовия сос. Ако нямате вакуумиращ уред, можете да попитате на щанда за риба в супермаркета.

## Порции: 4

Програма: **sous vide** (нискотемпературно готвене под вакуум) късо

Калории на доза: 532 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 10 минути

AutoCook Pro ~ 10 минути





# Месо









# ФИЛЕТА ОТ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ с магданоз и сметанов сос

## Съставки:



4 малки филета от  
пилешки гърди  
(всяко с тегло 180 г)



300 мл  
сметана



½ връзка  
магданоз



2 скилидки  
чесън

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, зехтин за намасяване

## Приготвяне:

- За да направите соса, обелете и нарежете чесъна. Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Комбинирайте чесъна и магданоза със сметаната. Овкусете соса със сол и черен пипер.

- Намаслете дъното на съда за готвене на AutoCook със зехтина. Овкусете пилешките гърди със сол и черен пипер и ги поставете в съда за готвене.

Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.

Сложете филетата от пилешки гърди в съда за готвене. Гответе с отворен капак. Запържете ги от едната страна 6 минути, след което ги обърнете и пържете, докато не чуete сигнала. 2 – 3 минути преди края на зададеното време добавете крема от магданоз и го загрейте.

- Като чуete сигнала, извадете филетата от пилешки гърди и соса от съда за готвене и ги сервирайте горещи с паста или ориз.

## Порции: 4

Програма: пържене средно

Калории на доза: 308 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

## Съставки:



4 малки пилешки  
бутчета (всяко с  
тегло 200 г)

# ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА в марината от кисело мляко

## За маринатата от кисело мляко:



3 скилидки чесън



200 г кисело  
мляко



Сока и кората на 1/2  
необработен лимон

Допълнително: сол, прясно смлян пипер, зехтин за намасяване

## Приготвяне:

- Разрежете всяко бутче на две парчета по ставата, за да разделите горната от долната част на бутчето (бутче и кълка).
- За маринатата от кисело мляко обелете чесъна и го натрошете с преса за чесън. Смесете го с киселото мляко, лимоновия сок, лимоновата кора, солта и черния пипер.
- Намажете парчетата пилешко с маринатата от кисело мляко и ги оставете да се мариноват за кратко. За по-силен вкус, мариновайте в съд или пластмасова торбичка, които могат да бъдат херметично затворени.

Оставете да се мариноват от 4 до 24 часа в хладилника. Преди да започнете готвенето, избършете маринатата от парчетата пилешко с кухненска хартия.

- Изсипете малко зехтин в съда за готвене на AutoCook. Сложете подсушените преди това парчета пилешко в съда за готвене и затворете капака. • Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време на готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. След 15 минути отворете капака, обърнете пилешкото и затворете капака отново.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте пилешките бутчета горещи.

## Порции: 4

**Програма:** пържене продължително

**Калории на доза:** 155 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]









# COQ AU VIN (петел/пиле във вино)

## Съставки:



1,2 кг парчета пилешко с кожата и костите (напр. 4 бутчета или 2 бутчета, 2 филета от пилешки гърди и 2 крилца)



100г нарязан пушен бекон или панчета



2 глави лук,  
2 – 3 скилидки чесън



200 г гъби



2 с. л. зехтин



400 мл пилешки  
бульон



500 г моркови



250 мл червено  
вино (например, от  
Бургундия)



1 с. л. доматино  
пюре



3 с. л. брашно



Нарязан магданоз  
за гарниране



Сол, прясно смлян  
черен пипер



1 ч. л. сушена  
мащерка

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с багета или паста.

## Порции: 4

**Програма:** пържене продължително, варене продължително

**Калории на доза:** 718 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 2 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]

## Приготвяне:

- Разрежете всяко пилешко бутче наполовина при ставата. Разрежете филетата от пилешки гурди наполовина напречно. Разделете и крилцата при двете стави. Изхвърлете върха на крилцата.

- Обелете морковите, лука и чесъна. Нарезете морковите на парчета от 2 см. Разрежете лука наполовина и го нарежете на резени.

- Обелете и нарежете чесъна и го смесете с мащерката.

Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарезете големите гъби на дебели парчета.

- Сложете олиото и бекона в съда за готвене на AutoCook.

- Задайте програмата **fry (пържене)**, изберете време на готвене **long (продължително)** и задайте 160°C регулатора за избор на температура. Натиснете **Start (Старт)**. Пържете бекона 5 минути на отворен капак.

Междувременно овкусете парчетата пилешко със сол и черен пипер и ги оваляйте в брашното. След 5 минути извадете кубчетата бекон от AutoCook и ги сложете настрани.

- Разделете парчетата пилешко на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция в останалата мазнина за около 12 минути от всички страни, докато парчетата пилешко не станат златистокафяви. Извадете ги от

AutoCook и ги оставете настрани. Приблизително 5 минути преди края на програмата, добавете морковите, лука, чесъна и гъбите в съда за готвене на AutoCook. Овкусете със сол и черен пипер и пържете на отворен капак, докато не чуете сигнала.

- Разбъркайте доматино пюре с морковите и гъбената смес. Деглазирайте с коняка и червеното вино и налейте бульона. Добавете бекона и парчетата пиле отново в съда за готвене и отново разбъркайте.

- Затворете капака. • Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време на готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.

Измийте магданоза и го нарежете.

- Като чуе сигнала, отворете капака и подправете соса на вкус. Разпръснете върху пилето във вино зеленчуците и соса и го поръсете с много магданоз.

# ЛЕКО ЗАПЪРЖЕНИ пилешки бутчета

## Съставки:



8 пилешки бутчета  
или пилешки крака  
(100 – 120 г всяко)



1 л растително  
олио



2 яйца  
(М)



100 г  
брашно



250 г  
галета



Барбекю сос за  
сервирането

Допълнително:

1/2 ч. л. кайенски пипер,  
1 ч. л. смлян бахар и  
1 ч. л. смлян кимион

## Порции: 4

**Програма:** леко пържене  
продължително

**Калории на доза:** 787 kcal  
Време за готвене (без  
предварително нагряване):  
AutoCook ~ 60 минути  
AutoCook Pro ~ 60 минути

## Приготвяне:

• Изсипете олиото в съда за готвене на AutoCook за леко пържене. Задайте програма **soft fry** (леко пържене), изберете време за готвене **long** (**продължително**), задайте 60

минути с таймера и натиснете **Start** (**Старт**).

• Докато олиото се загорява, смесете брашното, кайенския пипер, бахара и кимиона и ги поставете в дълбока чиния. Разбийте яйцата в друга чиния. Изсипете галетата в трета чиния.

• Оваляйте всяко парче пиле в брашното. Изтръскайте излишното брашно.

Сега потопете всяко парче в яйцата и отстранете с четка излишното яйце.

За да приключите, оваляйте всяко парче пиле в галетата, така че да е напълно покрито.

• След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством **Start** (**Старт**).

Сега олиото е вече достатъчно горещо.

• Разделете оваляните в галета парчета пилешко на три порции. Сложете първата порция в кошницата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готвене на AutoCook.

• Пържете леко на отворен капак 20 минути, докато не станат златистокафяви. Докато пържите,

не хващайте дръжката на кошницата, тъй като може да се загорее.

• Извадете парчетата пилешко от олиото с кошницата за пържене и ги поставете върху няколко листа кухненска хартия, за да се отстрани излишното олио. Преди да започнете пърженето на следващите порции, напълнете кошницата с парчета пилешко и я потопете обратно в съда за готвене на AutoCook.

• Сервирайте готовите парчета пилешко горещи.

# ПАТЕШКИ БУТЧЕТА с джинджифил и портокалов сос

## Съставки:



## Приготвяне:

• Измийте портокалите, настържете кората фино и изстискайте сока от портокалите. Обелете джинджифила и чесъна и ги настържете на ситно. Обелете лука шалот и го нарежете много на ситно.

Разрежете патешките бутчета наполовина при ставата и овкусете със сол и пипер.

• Сложете патешките бутчета в съда за готвене на AutoCook. Добавете две супени лъжици олио. Изберете **stew** (задушено), изберете време за готвене **medium** (средно), задайте 160°C с регулатора за избор на температура и 20 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).

Пържете патешките бутчета от всички страни на две порции около 10 минути на отворен капак.

• Смесете меда и соевия сос с другите съставки и останалото олио. Като чуete сигнала, излейте с лъжица медената смес върху патешките бутчета и добавете останалите съставки в AutoCook. Задайте 50 минути с таймера. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook

Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).

• Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте патешките бутчета горещи с гарнитура от ориз.

## Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 787 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]







# ЗАДУШЕНИ ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА с чушки

## Приготвяне:

- Разрежете всяко пилешко бутче наполовина при ставата и овкусете със сол и черен пипер. Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на резени. Измийте чушките, разрежете ги наполовина, почистете ги от стъблата и семената. Останалата част от чушките нарежете на тесни ленти.
- Обелете чесъна. Разрежете чушките чили наполовина надлъжно и отстранете семената. Измийте розмарина и отстранете игличките. Нарежете заедно с чесъна и магданоза.
- Сложете зехтина в съда за готвене на AutoCook. • Задайте програма stew (задушено) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте с таймера 30 минути за фаза 1 и 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете

### Start for phase 1 (Старт на фаза 1).

- Разделете пилешките бутчета на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция бутчета за около 14 минути от всички страни, докато не станат златистокафяви. Извадете ги от AutoCook.
- Добавете лука и чушките в съда за готвене на AutoCook и печете на отворен капак, докато не чуete сигнала. От време на време разбърквайте. Точно преди края на времето за готвене добавете сместа с чесъна и разбърквайте отново.
- Добавете домати и 125 мл вода и разбърквайте. Добавете пилешките бутчета и затворете капака. Задайте 50 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, само добавете домати без никаква вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 27 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Нарежете шунката серано на ленти. Като чуete сигнала, отворете капака. Сложете шунката и подправете ястието отново на вкус.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с хляб, ориз или чипс.

## Съставки:



1,2 пилешки бутчета



3 глави лук



Сол, прясно смлян черен пипер



2 червени чушки и 2 жълти чушки



3 скилидки чесън



1 – 2 чушки чили (в зависимост от вкуса)



2 стръка розмарин



3 с. л. зехтин



400 г нарязани домати или доматиено пюре



80 г шунка серано

## Порции: 4–6

**Програма:** задушено средно (две фази)

**Калории на доза:** 448 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 57 минути

# ЗАДУШЕНИ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (ФИЛЕ) в бадемов сос по испански

## Приготвяне:

- Оставете шерито да заври, махнете го от котлона и го смесете с шафрана. Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно. Нарежете пилешките гърди на парчета по 2 см, овкусете ги със сол и черен пипер и ги оваляйте в брашното.
  - Изсипете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте stew (задушено), изберете време за готвене **medium (средно)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
  - Разделете пилешките гърди на две порции и пържете всяка порция на отворен капак за около 4 до 5 минути, докато пилешките гърди не станат златистокафяви. След като втората порция се запържи, добавете първата порция отново в съда за готвене. Добавете и лука и чесъна и ги задушавайте на отворен капак, докато не чуete сигнала.
  - Деглазирайте всичко със сместа от шафран и шери и изсипете пилешкия бульон. Добавете дафиновите листа. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 200 мл пилешки бульон. Блокирайте капака с дръжката. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
  - Обелете яйцата. Настържете на ситно или нарежете белтъците. Добавете жълтъците в съд за смесване.
  - Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Измийте лимона и настържете кората на ситно.
- Изцедете една супена лъжица лимонов сок.
- Като чуete сигнала, отворете капака. Добавете 2 черпака течност (около 200 мл) към жълтъците и ги пюрирайте много фино заедно с бадемите. Овкусете с джинджифила и карамфила на прах. Оставете настрана.

Разбъркайте лимоновата кора в сместа с бадеми и подправете на вкус със сол, черен пипер и лимонов сок.

Подредете пилешките гърди с бадемовия сос в дълбоки чинии и гарнирайте с магданоз и нарязан белтък.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз или варени картофи.

## КЛАСИЧЕСКО пилешко фрикасе

- За класическото пиле задушено (пиле фрикасе), използвайте бяло вино вместо шери. Не включвайте шафрана, бадемите, твърдо сварените яйца, джинджифила и карамфила. През последните 5 минути на времето за готвене добавете 150 мл сметана към фрикасето и оставете да поври малко на отворен капак.
- Накрая разбийте два пресни жълтъка с 50 мл сметана и ги разбъркайте в горещото ястие в края на времето за готвене, след като AutoCook е изключен. Това прави соса особено кремообразен. След това не оставяйте ястието да се готви повече и не използвайте функцията за запазване топло.

## Порции: 4 – 6

**Програма:** задушено средно (две фази)

**Калории на доза:** 475 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 22 минути



## Съставки за класическо пилешко фрикасе



1 кг филета от  
пилешки гърди



100 мл бяло вино



3 глави лук,  
2 скилидки чесън



3 с. л. брашно



3 с. л. зехтин



500 мл пилешки  
бульон



1/2 необработен  
лимон



2 дафинови листа,  
1/2 връзка магданоз

Допълнително: Сол, прясно смлян пипер

## За бадемовия сос по испански:



100 мл шери



0,1 г шафран на  
конци или на прах



3 твърдо  
сварени яйца (М)



75 г смлени бадеми  
(или 75 г кедрови ядки)

Допълнително: щипка джинджифил на прах и  
щипка карамфил на прах

[към съдържание]

[към 1ва стр.]



# ДЪРПАНО свинско

## Съставки:



1,25 кг свинско месо  
без кожа (напр.  
свински врат)

2 с. л. сладко  
от сливи

2 – 3 с. л.  
ябълков оцет

1 с. л. захар,  
сол



1 – 2 ч. л. чили паста (или  
табаско, според вкуса)

4 скилидки  
чесън

## Допълнително:

1 с. л. червен пипер (сладък или  
сладък/пушен), 1/2 ч. л. горчица на  
прах, 1/2 ч. л. смлян кардамон и 1/2  
ч. л. смляно индийско орехче, 1 ч.  
л. счукан черен пипер, 1 ч. л. смлян  
кимсион и 1 ч. л. смлян кориандър

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете скилидките чесън и ги смесете със сладкото от сливи, една супена лъжица сол, червения пипер, черния пипер, кимиона, кориандъра, горчицата на прах, кардамона и индийското орехче.
- Разрежете парчето свинско месо надлъжно надолу до средата и го сгънете. Натрийте в него подправките и го замразете за кратко в хладилника, докато маринатата му стане достатъчно твърда, за да бъде вакуумирано. След това поставете месото в торбичка за вакуумиране. Ако е възможно, оставете го да се маринова една нощ в хладилника.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 2 л. вода. Задайте програма **sous vide (нискотемпературно готвене под вакуум)**, изберете време за готвене **long (продължително)** и задайте 8 часа с таймера. Сложете вакуумиращата торбичка със свинското месо в съда за готвене, затворете капака и натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака и оставете месото да престои във водата още 30 минути.
- След това извадете торбичката от AutoCook и я отворете, като я разрежете. Извадете месото и го поставете в купа. Подправете течността от готвенето на вкус с оцет, захар, сол и чили паста. Разтворете месото с помощта на две вилници, сложете малко от соса и сервирайте. Сервирайте с останалия сос.

## Съвет от Bosch:

Сандвичите с дърпано свинско са много лесни за приготвяне и много вкусни. Разрежете питки (за хамбургер) или бял хляб по дължина, но така че двете половини все пак да са свързани.

Напълнете с дърпано свинско месо и зелева салата и сервирайте топли.

## Порции: 6 8

**Програма:** нискотемпературно готвене под вакуум продължително

Калории на доза (за 8 порции): 386 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 8 часа 30 минути

AutoCook Pro ~ 8 часа 30 минути



# СВИНСКИ ВРАТ с хрян

## Съставки:



1,5 кг свински врат



1 скилидка  
чесън



Кисели  
краставички



Сол, прясно смян  
черен пипер

## Допълнително:

сладък червен пипер, настърган хрян или горчица за сервирането

## Приготвяне:

- Обелете чесъна и го нарежете на тънки парченца.
- Махнете кожата от свинския врат. Шпикувайте месото с парченцата чесън. За да го направите, прободете месото на различни места с остър нож и поставете парчетата чесън в разрезите. След това овкусете месото от всички страни със сол, черен и червен пипер.

- Сложете месото в съда за готвене на AutoCook и затворете капака.

Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long** (продължително) и натиснете **Start** (Старт). След 20 минути отворете капака, обърнете месото и затворете капака отново.

- Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете месото от съда за готвене, покрийте го с алуминиево фолио и го оставете да престои още 20 минути, преди да го сервирате.

- Сервирайте печеното топло или студено с кисели краставички и хрян или горчица.

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 900 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути





# КЮФТЕТА с бяло зеле

## Съставки:



700 г смесено  
мяно месо  
(говеждо и свинско)



200 г бяло  
зеле



4 с. л.  
растително  
олио



180 г варен  
ориз



Галета



2 средноголеми  
глави лук



Сол, прясно смлян  
черен пипер



3 с. л. масло



1 яйце (L)

## За соса:



100 г готов  
доматен сос



500 г крем  
фреш



3 скилидки  
чесън



Сол, прясно смлян  
черен пипер

## Приготвяне:

- Нарежете на ситно зелето без кочана и добавете малко сол. Оставете да престои 10 минути, след което го изстискайте добре с ръце и го оставете в сито настрани.
- Междувременно се заемете с приготвянето на соса, като смесите доматения сос с крема фреш и обелите чесъна. С преса за чесън натрошете чесъна и го изсипете в сместа. Добавете 125 мл вода и овкусете със сол и пипер.
- Обелете лука и го нарежете на ситно. Смесете с варения ориз, мяното месо и нарязаното бяло зеле. Добавете яйцето, овкусете сместа със сол и черен пипер и внимателно я омесете. Намокрете ръцете си и оформете от сместа кръгли кюфтета със среден размер. Оваляйте ги в галетата.
- Добавете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици растително олио и две супени лъжици масло. • Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long** (**продължително**). Задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).
- Пържете с отворен капак половината кюфтета от 12 до 14 минути от двете страни, докато не станат златистокафяви. След това ги извадете от съда за готвене.
- Сложете останалото олио и масло в съда за готвене. • Пържете на отворен капак останалите кюфтета от 12 до 14 минути от двете страни, докато не станат златистокафяви и не чуе сигнала.
- След това сложете всички кюфтета в AutoCook и ги залейте със соса. Затворете капака. Задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
- Като чуе следващия сигнал, отворете капака. Сервирайте кюфтетата със соса.

## Порции: 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 817 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



## СВИНСКИ ДЖОЛАН задушен в бира

1 свински джолан с  
кожата (прибл. 1,5 кг)

1 кг кисело  
зеле

400 мл бира



3 стръка  
мащерка



2 големи  
глави лук



2 парчета  
з звездовиден  
анасон



300 мл пилешки  
бульон (или вода)

Допълнително: 2 с. л. растително олио, 5 зърна бахар, сол

## Приготвяне:

- Обелете главите лук, разрежете ги наполовина и ги нарежете на много тънки резени.
  - Сложете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готвене **long** (продължително) и натиснете **Start for phase 1** (Старт за фаза 1).
  - Сложете месото в съда за готвене на AutoCook и пържете до сигнала на отворен капак, докато то не стане златистокафяво от всички страни.
  - След това изсипете бульона и бирата върху месото. Добавете лука, звездобразния анасон, бахара, киселото зеле и стръковете мащерка. Затворете капака. Задайте 2 часа с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 45 минути с таймера.
- Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Извадете стръковете мащерка. Сервирайте свинския джолан горещ със соса и киселото зеле (вижте и съвета от Bosch).

## Съвет от Bosch:

За да сгъстите леко соса и киселото зеле, извадете свинския джолан от съда за готвене. Смесете една чаена лъжичка царевично брашно с две супени лъжици студена вода и ги добавете към соса. Задайте програма **fry** (пържене), изберете време за готвене **short** (кратко) и натиснете **Start** (Старт). Разбърквайте често, за да не се получат бучки.

## Порции: 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 1124 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 5 минути

[към 1ва стр.]

[към съдържание]



## Съставки:



Допълнително: 2 с. л. свинска мас или зехтин

## Приготвяне:

- Обелете лука и го нарежете на едри кубчета. • Измийте ябълките, разрежете ги на четири и махнете сърцевината. Обелете картофите и ги нарежете на големи парчета. Овкусете месото добре със сол и черен пипер.
- Сложете свинската мас или зехтина в съда за готвене на AutoCook. Изберете програма stew (задушено), време за готвене **long (продължително)**. Задайте 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)** и, на отворен капак, пържете месото около 24 минути от всички страни, докато не стане златистокафяво. Извадете месото от AutoCook и го оставете да престои за кратко върху чиния.
- Междувременно, пържете нарязаните лук, ябълки и картофи в съда за готвене на AutoCook на отворен капак, докато не чуете сигнала. Овкусете със сол и черен пипер. След това покрийте месото със зеленчуци, деглазирайте всичко със сайдера и добавете стръковете мащерка и дафиновите листа. Затворете капака.
- Задайте 1 час 45 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час 5 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Извадете свинското месо, оставете го да престои за кратко, след което го сервирайте с ябълките, картофите и соса.

## Порции: 4

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 686 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа 15 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 35 минути

[към съдържание]

[към таблица]

# ПЕЧЕНО СВИНСКО със сайдер и ябълки



# CHILI CON CARNE (ЧИЛИ С МЕСО)

## Съставки:



## Съвет от Bosch:

Много лесно е да пригответе предварително и да замразите големи количества чили с месо. Затова винаги приготвяйте цялата доза от рецептата, дори ако готвите за малко хора.

## Порции: 8

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 613 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 1 час 35 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 11 минути

## Приготвяне:

- Обелете лука и чесъна. Нарежете лука на кубчета. Разрежете чушките чили наполовина надлъжно, отстранете семената и нарежете останолото заедно с чесъна.

- Измийте чушките, разрежете ги наполовина, отстранете дръжките и семената и ги нарежете на кубчета.

- Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

- Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long** (продължително). Задайте с таймера 35 минути и 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).

- Разделете мляното месо на четири порции и пържете всяка порция в съда за готвене на AutoCook около 8 минути на отворен капак, докато мляното месо се раздробява и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбие големите буци мляно месо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна.

Пържете всяка нова порция мляно месо на отворен капак с малко зехтин.

- Изваждайте всяка порция изпържено мляно месо от AutoCook и я поставяйте в купа.

- След това поставете в съда за готвене на AutoCook сместа от червените чушки, лука и чесъна заедно с останалите една или две лъжици зехтин. Овкусете добре със сол, черен пипер и млян кимион и пържете, докато не чуete сигнала, като бъркате от време на време.

- След това добавете боба от консервите заедно с течността, доматиите и запърженото мляно месо към сместа с червените чушки и разбъркайте. Затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 36 минути с таймера.

Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).

- Като чуete сигнала, отворете капака. Подправете чилито с месо на вкус със сол, черен пипер, кимион и чили на прах. Сервирайте със заквасена сметана или крем фреш и чипс Тасо.







## Съставки:



350 г смесено мляно  
месо (говеждо и  
свинско)



150 г варен  
ориз



4 чушки с  
различни  
цветове



3 – 4 връзки магданоз  
и 3 – 4 връзки копър



1 глава лук



Сол, прясно  
смян черен  
пипер

## За соса:



500 мл говежди  
бульон или вода



3 скилидки  
чесън



Сол, прясно смян  
черен пипер



3 – 4 връзки  
магданоз и 3 – 4  
връзки копър



400 г нарязани  
домати

## ЕТО Я:



# Пълнени ЧУШКИ

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете лука. Измийте магданоза и копъра. Откъснете листата от стъблата и ги нарежете.
- Отрежете горната част с дръжката на всяка чушка (горната четвъртина) и извадете семето. Оставете отрязаните горни части настрани.
- Смесете сварения ориз, мляното месо, лука и билките. Овкусетے със сол и черен пипер.

Напълнете чушките със сместа от месо и ориз и поставете обратно върху тях горните части.

- За да направите соса, нарежете чесъна на ситно. Измийте билките, откъснете листата от стъблата и ги нарежете на едро.

Разбъркайте домати, чесъна и билките в бульона и ги подправете на вкус със сол и черен пипер.

- Сложете пълнените чушки в съда за готвене на AutoCook и изсипете соса върху тях. Затворете капака. Задайте

програма cooking (варене) и изберете време за готвене **long (продължително)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуе сигнала, отворете капака. Исипете останалия сос от съда за готвене върху пълнените чушки и ги сервирайте горещи.

**Порции: 4**

**Програма:** варене продължително

**Калории на доза:** 381 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 18 минути

# ЧУШКИ ПЪЛНЕНИ с кускус и сирене фета

- Сложете 250 г от кускуса в купа и налейте отгоре 250 мл хладка вода. Оставете да кисне 10 минути.

Изберете четири чушки с различни цветове, отрежете горната част с дръжката на всяка чушка (горната четвъртина) и извадете семето. Оставете отрязаните горни части настрани. Почистете и измийте една връзка пресен лук и го нарежете на кръгчета.

Натрошете на едро 200 г фета сирене. Разбъркайте с кускуса и пресния лук и овкусете със сол, черен пипер и кимион. Напълнете чушките със сместа от кускус и поставете обратно върху тях горните части.

- За да направите соса, обелете и нарежете три скилидки чесън.

Добавете 400 г нарязани домати, чесъна и четири супени лъжици зехтин към 500 мл зеленчуков бульон и подправете на вкус със сол и черен пипер.

- Сложете пълнените чушки в съда за готвене на AutoCook и изсипете соса върху тях. Затворете капака. Задайте програмата cooking (варене) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 250 мл зеленчуков бульон. Затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.

- Като чуе сигнала, отворете капака. Изчакайте малко, докато парата не се изпари. Измийте 1/2 стрък босилек и откъснете листата от стръковете. Извадете внимателно чушките от съда за готвене. Полейте ги със соса и ги поръсете с босилека.

**Порции: 4**

**Програма:** варене средно

**Калории на доза:** 668 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 8 минути

# КЮФТЕТА в доматен сос

## Съставки:

850 г смесено мляно  
месо (телешко или  
говеждо и свинско)

1 скилидка чесън,  
1 глава лук

4 с. л. мляко (60 мл),  
2 с. л. бяло вино

800 г нарязани  
домати

3 с. л. галета (50 г),  
3 – 4 с. л. брашно

1 връзка  
магданоз

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер, 4 с. л. зехтин

## Приготвяне:

• Обелете чесъна и измийте магданоза. Откъснете листата му от стъблата и ги нарежете заедно с чесъна.

Омесете ги с мляното месо, млякото, бялото вино и галетата. Овкусетe със сол и черен пипер.

• С мокри ръце оформете от сместа малки топки и ги съхранете на студено място. Обелете лука и го нарежете на кубчета.

• Изсипете в съда за готвене на AutoCook две до три супени лъжици зехтин. • Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long (продължително)**. Задайте 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.

• Оваляйте кюфтетата в брашното. • Разделете ги на две порции и, на отворен капак, пържете всяка порция 12 до 14 минути, докато кюфтетата не станат златистокафяви. Извадете готовите кюфтета от съда за готвене и

добавете малко олио. Добавете лука в съда за готвене и пържете на отворен капак, докато не чуete сигнала.

• Задайте с таймера 30 минути за фаза 2. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Добавете домати, овкусете със сол и черен пипер и затворете капака.

• Отворете капака 15 минути преди края на времето за готвене и добавете кюфтетата в соса. Затворете капака отново и го оставете така до края на готвенето.

• Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте кюфтетата с доматения сос и с бял хляб или ориз.

## Порции: 6 – 8

**Програма:** задушено продължително (две фази)

Калории на доза (за 8 порции): 378 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



## Съставки:



## КАНЕЛОНИ пълнени с мляно месо

## Приготвяне:

• Обелете и нарежете скилидките чесън. Измийте червената чушка, разрежете я наполовина, отстранете дръжката и семената и я нарежете на кубчета.

• Измийте магданоза и розмарина. Откъснете листата на магданоза от стъблата и ги нарежете на ситно. Смесете половината от чесъна, червената чушка и магданоза с мляното месо и овкусете със сол и черен пипер.

Смесете останалата част от чесъна, червената чушка и магданоза с доматиения сос и овкусете със сол и черен пипер.

Напълнете суровите канелони със сместа от мляното месо и ги сложете в съда за готвене на AutoCook. Изсипете отгоре доматиения сос и добавете стръковете розмарин. Затворете капака.

Задайте програма **cooking** (варене) и изберете време за готвене **medium** (средно), задайте 30 минути с таймера и натиснете **Start** (Старт).

• Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте канелоните със соса и настърганото сирене.

## Съвет от Bosch:

Ако канелоните трябва да са сварени предварително (вижте инструкциите на пакета), налейте 2 л вода в AutoCook и добавете малко сол. Задайте програма **pasta** (паста), изберете време за готвене **short** (кратко) и натиснете **Start** (Старт). Когато водата заври, добавете канелоните и ги варете, докато не чуete сигнала. След това прецедете канелоните в сито, охладете ги бързо под течаща студена вода и малко ги подсушете. Накрая ги напълнете и пригответе, както е описано по-горе.

## Порции: 4

Програма: варене средно

Калории на доза: 303 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]

ЕТО Я:



## Приготвяне:

Обелете лука и морковите и ги нарежете на кубчета.

Измийте целината и също я нарежете на кубчета. Обелете чесъна и го нарежете на резенчета. Измийте розмарина, отстранете игличките и го нарежете.

- Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готвене **long** (продължително) и задайте 160°C с регулатора за избор на температура. Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).

- Разделете мляното месо на две порции и пържете всяка порция в съда за готвене на AutoCook около 8 минути на отворен капак, докато мляното месо се раздроби и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбийете големите буци мляно месо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна.

- Извадете първата порция изпържено мляно месо от AutoCook и я поставете в купа. Изпържете втората порция мляно месо на отворен капак с останалия зехтин.

- Когато и тази втора порция е готова, върнете първата порция пържено мляно месо в съда за готвене на AutoCook.

Добавете ригана, бекона, розмарина, зеленчуците и чесъна. Овкусете всичко със сол и пипер и пържете още 4 минути заедно с мляното месо, докато не чуete сигнала.

- След това деглазирайте с червено вино. Добавете домати, разбъркайте и затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 36 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).

- Приблизително 12 минути преди края на времето за готвене, сварете спагетите или другата паста във втора тенджерка „ал денте“ съгласно инструкциите на пакета (вижте съвета от Bosch).

- Като чуete сигнала, отворете капака. Подправете соса болонезе на вкус със сол и черен пипер и сервирайте със спагетите и пармезана.

## СПАГЕТИ болонезе

### Съставки:



### Съвет от Bosch:

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, не варете спагетите, докато AutoCook не започне да намалява налягането. Много лесно е да пригответе предварително и да замразите големи количества сос болонезе. Затова винаги пригответе цялата доза от рецептата, дори ако готвите за малко хора.

### Порции: 8

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 510 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 56 минути





# Паста КАРБОНАРА

## Съставки:

100 г настъргано  
твърдо сирене  
(например пекорино  
или пармезан)



200 г бекон



4 жълтъка

400 г дълга  
паста (например  
спагети, талатели  
или фетучини)



Допълнително: 4 ч. л. сол, прясно смлян черен пипер

## Приготвяне:

- Нарежете бекона на къси, тънки ленти и го сложете в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. Пържете бекона на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуete сигнала.
- След това извадете парчетата бекон от съда за готвене с шпатулата и ги сложете върху малко кухненска хартия. Оставете мазнината от бекона в съда за готвене на AutoCook. Внимателно налейте в него 3,5 л студена вода (внимавайте, защото мазнината може да пръсне). Затворете капака. Задайте програма **pasta (паста)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.
- Натиснете **Start (Старт)** отново, когато водата стане гореща. Отворете капака, добавете малко сол във водата, добавете пастата и разбъркайте. Варете пастата на отворен капак, като бъркате от време на време, така че пастата да не се слепи.
- Докато пастата се вари, настържете сиренето с фино ренде. Намачкайте жълтъците с вилица, така че да се образува хомогенна смес. Добавете сиренето и разбъркайте. Загребете с черпак малко от водата, в която се е варила пастата, и я сложете настрани.
- Като чуete сигнала, прецедете пастата в сито и я върнете обратно в съда за готвене на AutoCook. Разпръснете кубчетата бекон върху пастата, добавете сиренето и жълтъчената смес и разбъркайте бързо с шпатулата, като добавите и малко от водата, в която се е варила пастата. Подправете с черен пипер на вкус и сервирайте.

## Съвет от Bosch:

Разбира се, можете да изберете всеки друг вид паста за нашата основна рецепта. В този случай прочетете инструкциите на пакета и регулирайте съответно времето за готвене с таймера.

## Порции: 6

**Програма:** пържене кратко, паста средно

**Калории на доза:** 750 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

# ПАСТА със сметана



## Съставки:

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |
| 400 г къса паста (например макаронени черупки, фарфале или пене)                   | 600 мл зеленчуков или пилешки бульон                                                | 200 мл сметана                                                                      |
|  |  |  |
| 1 връзка пресен лук (или 2 глави лук)                                              | 200 г гъби                                                                          | 150 г нарязан бекон                                                                 |

Допълнително: сол, прясно смлян черен пипер

## Приготвяне:

- Почистете и измийте пресния лук и го нарежете на кръгчета. Отделете тъмозелените кръгчета от светлозелените и ги оставете настрани.
- Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е абсолютно необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарежете гъбите на дебели парчета.
- Сложете нарязания бекон в съда за готвене на AutoCook. • Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**. Запържете леко бекона на отворен капак, като бъркате, след което добавете светлозелените кръгчета пресен лук и гъбите и разбъркайте.
- Като чуete сигнала, задайте с таймера времето за варене на пастата, посочено върху пакета (обикновено около 10 минути).
- Сложете пастата в съда за готвене на AutoCook и изсипете отгоре бульона и сметаната. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**. Затворете капака. Когато чуete следващия сигнал, отворете капака, добавете тъмозелените кръгчета пресен лук и разбъркайте. Подправете пастата на вкус.

## Съвет от Bosch:

Поръсете ястието с настъргания пармезан или добавете две или три супени лъжици сирене в готова паста, разбъркайте и сервирайте.

## Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 478 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути



# АГНЕСКО РАГУ с маслини и домати

## Съставки:



1 кг агнешко  
(плешка)



1 голяма  
глава лук



1 голям  
необработен  
портокал



300 мл пилешки  
бульон или вода



10 скилидки  
чесън



800 г нарязани  
домати



100 г черни  
маслини



2 стръка мащерка,  
2 стръка розмарин



3 дебели стръка праз  
лук (използвайте  
само бялата част на  
всеки стрък)



1 пръчица канела, 6  
зърна бахар, сол

## Приготвяне:

- Нарежете месото на кубчета от 3 см. Обелете лука, разрежете го на половина и го нарежете на дебели 1 см парчета. Измийте портокала. Настържете ситно кората му и нарежете на кръгчета. Измийте добре праз лука и изстискайте сока от портокала.

- Обелете и натрошете скилидките чесън.

- Поставете всички приготвени съставки в съда за готвене на AutoCook, заедно с маслините, бульона или водата, билките, подправките и малко сол и разбъркайте.

Задайте програма **cooking** (варене), изберете време за готвене **long** (продължително) и задайте 1 час 30 минути с таймера. След това затворете капака. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути. Натиснете **Start** (Старт).

- Като чуете сигнала, отворете капака. Сервирайте рагуто много горещо.

## Порции: 8

Програма: варене продължително

Калории на доза: 469 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 30 минути

AutoCook Pro ~ 54 минути



## Съставки:



Допълнително: 4 с. л. сладък червен пипер, сол, прясно смлян черен пипер

## Приготвяне:

- Първо нарежете говеждото по продължение на влакната на ленти с диаметър 3 до 4 см. След това ги нарежете напречно на парчета с дебелина 1 см. Обелете лука и чесъна. Разрежете лука наполовина и го нарежете на тънки резени. Нарежете чесъна с ригана и кимиона.
  - Сложете свинската мас или пречистеното масло в съда за готвене на AutoCook. Изберете програма **stew** (задушено), време за готвене **long** (**продължително**) и задайте 10 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).
  - Разтопете свинската мас/пречистеното масло на отворен капак. След това добавете лука и пържете на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуete сигнала.
  - След това добавете сместа с червения пипер и кимиона към лука и деглазирайте всичко веднага с оцета.
- Добавете месото и 250 мл вода и овкусете със сол и черен пипер. Затворете капака.
- Задайте 1 час 40 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, добавете само 125 мл вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).
  - Като чуete сигнала, отворете капака, разбъркайте гулаша и подправете на вкус със сол и черен пипер.

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с бял хляб, варени картофи или кнедли.

## Порции: 4 – 6

Програма: задушено продължително (две фази)

Калории на доза: 479 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 50 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 10 минути

# ГОВЕЖДИ ГУЛАШ по виенски





## Приготвяне:

• Нарежете патладжаните на филийки с дебелина 1 см и ги посолете от двете страни. Сложете ги в сито и ги оставете да се мариноват около 15 до 20 минути.

• Междувременно обелете и нарежете лука и чесъна.

Измийте магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Оставете малко от нарязания магданоз настрана.

• Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **medium (средно)**. Натиснете **Start (Старт)**.

• Разделете мляното месо на две порции и пържете всяка порция в съда за готвене на AutoCook около седем или осем минути на отворен капак, докато мляното месо се раздроби и започне да променя цвета си. В началото използвайте шпатула, за да разбие големите буци мляно месо, но започнете да го бъркате едва когато месото леко се препържи от долната страна.

Пържете всяка нова порция мляно месо с малко зехтин.

• Извадете първата порция изпържено мляно месо от AutoCook и я поставете в купа. Разбъркайте с домати, ригана, лука, чесъна и магданоза. Овкусетe със сол и черен пипер и отново разбъркайте.

• Подсушете добре патладжаните. Наредете слой патладжани в съда за готвене на AutoCook и поръсете със зехтин. Добавете върху патладжаните тънък слой мляно месо. След това наредете нов слой патладжани и отново слой мляно месо.

Завършете с добавянето на още един слой патладжани.

• Смесете яйцето, киселото мляко или крема фреш и сиренето в купа. Изсипете тази смес върху патладжаните. Затворете капака.

• Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време на готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**.

Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, гарнирайте мусаката с магданоза, който сте оставили настрана.

## МУСАКА

### Съставки:



### Порции: 8

**Програма:** пържене средно, варене продължително

**Калории на доза:** 464 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 1 час 20 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути



## Приготвяне:

- Махнете коричката на хлебчетата, нарежете на ситно, наиснете във вода и след 20 минути изстискайте, за да отцедите излишната вода. Обелете лука и го нарежете на ситно.
- Замесете мляното месо с изтисканите преди това хлебчета, четвърт от нарязания лук, лимоновата кора, яйцето и горчицата, като овкусите добре със сол, черен пипер и индийско орехче.
- С мокри ръце оформете от сместа малки топки и ги съхранете на студено място.
- Сложете маслото в съда за готвене на AutoCook. След това добавете останалия лук. • Задайте програмата **soup (супа)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Задайте 5 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

Затворете капака.

- Когато програмата започне обратното броене, отворете капака.

Поръсете лука с брашно и бъркайте на отворен капак. След като лукът стане светлорозов след около 5 минути, налейте студения бульон и разбъркайте закратно с (пластмасова) бъркалка.

- Като чуete сигнала, натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

- Оставете капака отворен и бъркайте соса от време на време, докато не започне да кипи. След това добавете внимателно кюфтетата.

Затворете капака.

- Нарежете на ситно дивия лук. • Като чуete сигнала, отворете капака, добавете каперсите и подправете соса на вкус с лимонов сок.

Полейте кюфтетата със соса и ги поръсете с дивия лук.

## Съвет от Bosch:

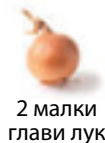
За да стане сосът особено вкусен, добавете малко сметана. Просто разбийте около 100 мл сметана почти до получаване на твърди връхчета и я разбъркайте в готовото ястие.

## КЮФТЕТА в каперсов сос

### Съставки:



500 г мляно месо  
(говеждо и свинско  
или телешко)



2 малки  
глави лук



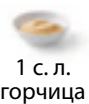
2 сухи  
хлебчета  
(125 г)



40 г масло



1 яйце (М)



1 с. л.  
горчица



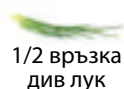
1/2 необработен  
лимон



20 г брашно



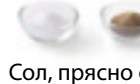
500 г  
зеленчуков или  
говежди бульон



1/2 връзка  
див лук



2 с. л. каперси



Сол, прясно смлян  
черен пипер,  
индийско орехче

### Порции: 4

Програма: супа средно (две фази)

Калории на доза: 531 kcal

Време за готвене: (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути









# ТЕЛЕШКО РАГУ

## Съставки:



1 кг телешка плешка



300 г кореноплодни зеленчуци (моркови, праз лук и целина)



400 мл говежди или зеленчуков бульон



2 дафинови листа, 1/2 връзка естрагон или магданоз



100 мл сметана



100 мл бяло вино



2 с. л. масло и 2 с. л. олио



3 с. л. брашно



1 необработен лимон



Сол, прясно смлян черен пипер

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз или варени картофи. За да направите класически съгъстен и особено кремообразен сос, добавете отначало само 150 мл сметана. След това разбийте два жълтъка с 50 мл сметана и ги разбъркайте в горещото ястие в края на времето за готвене, след като AutoCook се е изключил (след това не оставяйте ястието да се готви повече и не използвайте функцията за запазване топло).

## Приготвяне:

- Обелете и нарежете лука на малки кубчета. Почистете кореноплодните зеленчуци, измийте ги или ги обелете. Нарежете ги също на малки кубчета. Подсушете добре телешкото и го нарежете на парчета от 3 см. Овкусете ги със сол и черен пипер и ги оваляйте в брашното. Сложете в съда за готвене на AutoCook една супена лъжица масло и една супена лъжица олио.
  - Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **medium** (средно). Натиснете **Start for phase 1** (Старт на фаза 1).
  - Разделете парчетата месо на две порции и пържете всяка порция в съда за готвене на AutoCook по-малко от 5 минути на отворен капак, докато месото не стане много леко златисто на цвят. За следващата порция добавете останалото масло и олио.
  - Когато и втората порция е готова, върнете първата порция в съда за готвене на AutoCook. Добавете и лука и кореноплодните зеленчуци и ги задушете за кратко на отворен капак, докато не чуете сигнала.
  - След това деглазирайте с бялото вино. Налейте бульона и добавете дафиновите листа. Затворете капака. Задайте 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 200 мл бульон. Блокирайте капака с дръжката и задайте 18 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (Старт на фаза 2).
  - Измийте естрагона или магданоза, откъснете листата му от стъблата и ги нарежете. Измийте лимона и го разрежете наполовина. Настържете на ситно кората на половината лимон и изцедете една супена лъжица лимонов сок. Другата половина нарежете на резени.
  - Отворете капака 5 минути преди края на времето за готвене, добавете сметаната и затворете капака. Не отваряйте AutoCook Pro. Вместо това, накрая добавете в готовото ястие 100 мл леко разбита сметана.
  - Като чуете сигнала, отворете капака. Подправете ястието на вкус със сол, черен пипер, лимонова кора и лимонов сок. Добавете естрагона и разбъркайте. Сложете сметаната в рагуто, сготвено в AutoCook Pro.
- Сервирайте рагуто в дълбоки чинии с резенчета лимон.

## Порции: 4 – 6

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 546 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 28 минути

# БЪОФ СТРОГАНОВ

## Съставки:



600 г говеждо  
филе



300 г гъби



1 глава лук



2 с. л. брашно



150 мл зеленчуков  
бульон



5 с. л.  
пречистено  
масло



200 мл  
сметана



30 мл коняк  
(според вкуса)

Допълнително: сол, пряно смлян черен пипер, картофено пюре и кисели краставички за гарнитура

## Приготвяне:

- Нарезете филето на ленти с дължина 4 до 5 см и широчина 1 см. Овкусете лентите филе със сол и пипер. Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарезете гъбите на тънки резенчета.
  - Обелете лука, разрежете го наполовина и го нарежете на резенчета.
  - Сложете пречистеното масло в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **medium (средно)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start (Старт)**.
  - Разделете лентите филе на четири порции. Пържете всяка порция на отворен капак по 30 секунди от всяка страна. Лентите филе трябва да са леко сурови отвътре. Изваждайте всяка порция месо с шпатула и я поставяйте в топла чиния. След като всички ленти месо са изпържени и поставени в чинията, сложете в съда за готвене на AutoCook лука и гъбите, поръсете с малко брашно и пържете при отворен капак, докато не чуete сигнала.
  - След това добавете зеленчуковия бульон, сметаната и коняка. Разбъркайте добре и овкусете със сол и пипер. Затворете капака. Задайте програма **cooking (варене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**.
  - Като чуete сигнала, отворете капака. Добавете веднага месото и го разбъркайте. Оставете месото да престои в соса за малко и да се загрее. Овкусете Бъоф Строганов със сол, пипер и още малко коняк (според вкуса).
- Сервирайте с картофено пюре и кисели краставички.

## Порции: 4

Програма: пържене средно, варене кратко

Калории на доза: 551 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 25 минути

AutoCook Pro ~ 25 минути



### Съставки:

### За соса:



## Приготвяне:

• Преди да започнете да готвите, извадете месото от хладилника и го натрийте от всички страни със зехтин, сол и черен пипер. Оставете го да престои 1 до 2 часа. След това го поставете в съда за готвене на AutoCook.

Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **short (кратко)** и натиснете **Start (Старт)**. • На отворен капак запържете месото от всички страни, докато не стане златистокафяво и не чуete сигнала.

• Затворете капака. • Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете готовия ростбиф от съда за готвене и го поставете в чиния. Покрийте го с алуминиево фолио и го оставете да престои още 15 минути.

• За да пригответе соса, бъркайте хрянa, горчицата, заквасената сметана, меда и оцета до образуване на хомогенна смес. Овкуsete соса със сол и черен пипер.

• Сервирайте ростбифа горещ или студен със соса и с пържени картофи.

### Съвет от Bosch:

Сосът ремулад също върви добре с ростбифа и е класическа алтернатива на соса с хрян. За да пригответе ремулад, просто пригответе едно твърдо сварено яйце и след това го нарежете на кубчета. Нарежете на малки квадратчета 50 г краставици или една малка обелена ябълка (по избор). Нарежете на ситно шест стръка смесени билки (например

естрагон, копър, кервел, див лук, магданоз) Смесете всички съставки с 200 г майонеза и овкуsete с лимонов сок, сол и черен пипер.

### Порции: 6

**Програма:** пържене кратко, печене средно

**Калории на доза:** 394 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 45 минути

AutoCook Pro ~ 45 минути

# РОСТБИФ със сос от хрян





# ОСО БУКО

## Съставки:



## Съвет от Bosch:

Сервирайте с полента или картофено пюре.

## Порции: 4

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 631 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 2 часа

AutoCook Pro ~ 1 час 24 минути

## Приготвяне:

- Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно.

Почистете морковите и целината и ги нарежете също на малки кубчета.

- Изсипете в съда за готвене на AutoCook две супени лъжици зехтин.

- Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long** (продължително). Задайте 30 минути с таймера. Задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start for phase 1** (**Старт на фаза 1**).

- Разделете месото на две порции.

Овкусете първата порция със сол и пипер и я оваляйте в брашно.

- На отворен капак, пържете оваляните в брашно парчета телешко в съда за готвене около 12 минути от двете страни, докато не станат златистокафяви. • Извадете първата порция изпържено месо от AutoCook и я поставете в купа.

- Повторете процеса с останалото месо, като налеете пряно олио.

- Сега добавете в съда за готвене на AutoCook приготвените зеленчуци и ги овкусете добре със сол и пипер.

Пържете зеленчуците на отворен капак през останалите минути, като бъркате от време на време, докато не чуете сигнала.

- Деглазирайте зеленчуците с бялото вино. Поставете всички парчета месо в съда за готвене AutoCook заедно с зеленчуците и добавете домати, дафиновите листа и 250 мл вода. Затворете капака. Задайте 1 час 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, не добавяйте вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).

- Измийте половината от лимона, настържете кората на ситно и изстискайте сока.

- Като чуете сигнала, отворете капака и разпределете месото в чиниите. Подправете соса на вкус с кората и сока от лимона. Откъснете листата от стръка босилек и ги добавете. Полейте парчетата телешко със соса.







# Приготвяне:

- Оставете корнишоните цели. Разрежете краставичките на половина по дължина. Измийте магданоза и го нарежете. Измийте или обелете останалите зеленчуци за супа и ги нарежете на кубчета. Нарежете праз лука на широки ленти. Обелете лука и го нарежете на кубчета.
- Поставете парчетата говеждо в найлонова торбичка и начукайте всяко парче до 3 см дебелина с чукче за месо или малка тенджерка с дълга дръжка.
- Поръсете парчетата говеждо от двете страни със сол и пипер и ги покрийте с горчицата. Поставете по едно тънко парче бекон от двете покрити с горчица страни и ги поръсете с лука и магданоза. Поставете по една кисела краставичка или половин краставичка от единия край на всяко парче месо. Сгънете леко дългите краища навътре и навийте стегнато парчетата месо с краставичката в средата. Фиксирайте руладините с шишчета или ги завържете с готварски конец.
- Поръсете руладините с брашно и добавете в съда за готвене на AutoCook 1 супена лъжица от пречистеното масло.
- Задайте програма **stew** (задушено) и изберете време за готвене **long (продължително)**. Задайте 15 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 1 (Старт на фаза 1)**.
- Разтопете пречистеното масло на отворен капак. След това добавете руладините и ги запържете от всички страни за 10 минути, докато не станат златисто кафяви. Извадете ги от съда за готвене.
- Добавете останалото пречистено масло и пригответените зеленчуци в съда за готвене и пържете на отворен капак, като бъркате от време на време, докато не чуete сигнала.
- След това добавете доматиеното пюре, червеното вино и дафиновия лист.
- Върнете руладините в съда за готвене и налейте 550 мл вода. Затворете капака.
- Задайте 1 час 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, добавете само 200 мл вода. Блокирайте капака с дръжката и задайте 54 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.
- Като чуete сигнала, отворете капака и разпределете руладините в чинии. Подправете соса на вкус с кората и сока от лимона. Полейте руладините със соса.

# ЗАДУШЕНИ ГОВЕЖДИ руладини

## Съставки:

|                                                                                            |                                                    |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                            |                                                    |                               |
| 4 тънки парчета говеждо (от бута) (всяко с тегло 150 – 175 g)                              | 4 кисели краставички или 2 краставички             | 2 глави лук                   |
|                                                                                            |                                                    |                               |
| 8 тънки парчета пушен бекон                                                                | 4 ч. л. люта горчица                               | 1 дафинов лист                |
|                                                                                            |                                                    |                               |
| 2 с. л. пречистено масло или масло                                                         | 1 с. л. доматиено пюре или 3 с. л. пюрирани домати | 150 мл червено вино или вода  |
|                                                                                            |                                                    |                               |
| 1 връзка зеленчуци за супа (или 1 връзка магданоз, 1 морков, 100 г целина, 100 г праз лук) | 20 г брашно                                        | Сол, прясно смлян черен пипер |

Допълнително: найлонова торбичка

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с картофено пюре, варени картофи или с бял хляб.

## Порции: 4

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 749 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 1 час 45 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 9 минути



# ГОВЕЖДО ВАРЕНО по Виенски

## Съставки:



1 връзка зеленчуци  
за супа (или 1 връзка  
магданоз, 1 морков, 100 г  
целина, 100 г праз лук)



2 глави лук,  
4 скилидки чесън



1 връзка див лук



Прибл. 1,5 кг  
говеждо от бута  
(или говеждо за супа)



1 ч. л. зърна черен  
пипер, сол



1 дафинов лист

## За соса от сметана със хрян:



4 с. л. майонеза и  
4 с. л. заквасена  
сметана или крем фреш



4 с. л.  
настърган хрян



Сол, прясно смлян  
черен пипер

## Порции: 6

**Програма:** варене продължително

**Калории на доза:** 446 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 1 час 30 минути

AutoCook Pro ~ 48 минути

## Приготвяне:

- Разрежете лука и чесъна наполовина, без да ги белите. Измийте или обелете зеленчуците за супа и ги нарежете на едро.
- Натрошете зърната черен пипер с плоската част на голям нож, например.
- Налейте в съда за готвене на AutoCook 1,5 мл вода. Добавете лука, чесъна, зеленчуците за супа, натрошените зърна черен пипер и дафиновия лук заедно с 2 супени лъжици сол (12 г). След това добавете говеждото.
- Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готвене **long (продължително)**. Задайте 1 час 30 минути с таймера (за тънки, плоски парчета месо е достатъчно и 1 час 15 минути). Натиснете **Start (Старт)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, блокирайте капака с дръжката и задайте 48 минути с таймера. Натиснете **Start (Старт)**.
- Измийте и нарежете на ситно дивия лук. За да пригответе соса от хрян със сметана, смесете майонезата със заквасената сметана или крема фреш и хрян. Овкусете със сол и черен пипер.
- Като чуете сигнала, отворете капака и извадете месото. Оставете го в подходящ съд да престои. Междувременно прецедете бульона през сито.
- Нарежете говеждото на тънки парчета и го разпределете в дълбоки чинии. Покрийте го с малко бульон и сервирайте със соса от хрян и сметана и дивия лук. Замразете останалата част от бульона и го използвайте за ризото и супи.

## Съвет от Bosch:

Вареното говеждо върви най-добре с пържени картофи. Просто ги сервирайте в чиниите с месото и бульона. Другата добра гарнитурa са варените картофи.



# ФРЕНСКО говеждо рагу с моркови

## Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна. Нарежете лука на кубчета и чесъна на парченца. Обелете морковите, разрежете ги наполовина по дължина и напречно на резени. Нарежете говеждото на кубчета от 2 см.

• Сложете зехтина в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готвене **long** (**продължително**) и натиснете **Start for phase 1** (**Старт за фаза 1**).

• Разделете говеждото на две порции и на отворен капак пържете всяка порция в горещо олио за около 8 минути от всички страни. Поставете първата порция изпържено месо в купа.

3 минути преди края на фаза 1 върнете тази първа порция месо към останалата част от месото в съда за готвене на AutoCook заедно с приготвените зеленчуци.

• Овкусете със сол и черен пипер, поръсете с брашно и пържете заедно на отворен капак, докато не чуete сигнала.

От време на време разбърквайте.

• След това деглазирайте с коняка и бялото вино.

Добавете бульона, дафиновите листа и стръковете мащерка.

Задайте 1 час 40 минути с таймера и затворете капака.

Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 150 мл бульон. Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час с таймера.

Натиснете **Start for phase 2** (**Старт на фаза 2**).

• Като чуete сигнала, отворете капака. Подправете рагуто на вкус и го сервирайте с картофи, паста или бял хляб.

## Съвет от Bosch:

Много е лесно да се приготи Voeuf en Daube (говеждо рагу по френски с моркови) и да се замрази. Ако искате да пригответе по-голямо количество, просто удвоете количествата и задайте времето за готвене като това, използвано в рецептата за говеждо по бургундски на предната страница.

## Съставки:



750 г говеждо за задушено (напр. говежда плешка)



2 глави лук,  
2 скилидки чесън



400 г моркови



2 с. л. растително  
олио



1 с. л. брашно



50 мл коняк  
(според вкуса)



350 мл  
бяло вино



300 мл говежди или  
зеленчуков бульон



2 дафинови  
листа



Сол, прясно смлян  
черен пипер



2 стръка  
мащерка

## Порции: 4

**Програма:** задушено продължително (две фази)

**Калории на доза:** 557 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 2 часа

AutoCook Pro ~ 1 час 20 минути



# ГОВЕЖДО ПО БУРГУНДСКИ

## Съставки:



**Порции: 6 – 8**

**Програма:** задушено продължително (две фази)

Калории на доза (за 8 порции): 528 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 2 часа 50 минути

AutoCook Pro ~ 1 час 50 минути

## Приготвяне:

• Обелете лука и чесъна. Нарезете лука на кубчета и чесъна на парченца (обелете само перления лук). Измийте и обелете кореноплодните зеленчуци, почистете ги и ги нарежете на малки парчета. Нарезете говеждото на кубчета от 4 см.

• Почистете гъбите. Измийте ги много кратко, ако е необходимо, и ги подсушете внимателно с кухненска хартия. Нарезете големите гъби на резенчета.

• Сложете нарязания бекон и олиото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **stew** (задушено), изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)**.

Запържете леко до златисто нарязания бекон 2 до 3 минути на отворен капак.

• След това разделете говеждото на две порции и на отворен капак пържете всяка порция в мазнината от бекона 6 до 7 минути от всички страни. Поставете изпърженото месо в купа.

• След като и двете порции месо са изпържени, върнете всичкото месо в съда за готвене на AutoCook заедно с бекона, готовите зеленчуци и две супени лъжици сладко от касис. Овкусете със сол и черен пипер, поръсете с брашно и пържете заедно на отворен капак, докато не чуете сигнала. От време на време разбърквайте.

• След това деглазирайте с червено вино. Добавете бульона, дафиновите листа и билките. Затворете капака.

• Задайте 2 часа 30 минути с таймера. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, използвайте само 250 мл бульон и 250 мл червено вино.

Блокирайте капака с дръжката и задайте 1 час 30 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака, подправете месото на вкус, сложете маслото на малки парчета, разбъркайте и сервирайте с картофи, паста или бял хляб.

## Съвет от Bosch:

Много е лесно да пригответе говеждото по бургундски и да го замразите.

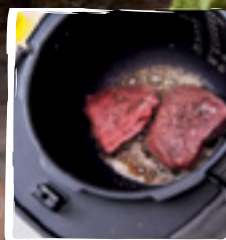
Така че дори ако ви трябват само малко порции, винаги пригответе цялото количество и замразявайте останалото. Ако искате да пригответе само малко количество, просто намалете наполовина количествата и задайте времето за готвене като това, използвано в рецептата за *Boeuf en Daube* на следващата страница.







ЕТО Я:





## Съставки:



4 пържоли от говеждо филе  
(всяка с тегло 175 – 200  
г; дебелина 2 см, вижте  
съвета от Bosch)



100 г студено  
масло



2 скилидки чесън



2 стръка розмарин



100 мл червено вино



2 с. л. масло и 2 с. л. олио



Сол, прясно смлян  
черен пипер

Допълнително:  
Вакуумиращ  
уред и подходящи  
торбички за  
вакуумиране!

# ПЪРЖОЛИ ОТ ГОВЕЖДО ФИЛЕ под вакуум

## Приготвяне:

• Овкусете месото със сол и черен пипер и го сложете в две подходящи торбички за вакуумиране. Добавете 25 г масло във всяка от торбичките.

Натрошете скилидките чесън. Поставете във всяка торбичка по една скилидка чесън и един стрък розмарин. След това изпуснете въздуха от торбичките.

• Напълнете съда за готвене на AutoCook с 3 л. вода. Поставете вакуумиращите торбички с филетата във водата. Задайте програмата **sous vide (нискотемпературно готвене под вакуум)** и изберете време за готвене **medium (средно)**.

Натиснете **Start (Старт)**. Когато чуete сигнала, извадете пържолите от AutoCook и ги оставете да престоят, както са в торбичките. Извадете съда за готвене от уреда, измийте го, избършете го и го поставете обратно.

• Срежете торбичките с говеждите пържоли от филе, за да ги отворите. Изсипете течността от готвенето в съд и добре подсушете пържолите.

• Сложете маслото и олиото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма **fry (пържене)**, изберете време за готвене **short (кратко)**, задайте 160°C с регулатора за избор на температура и натиснете **Start (Старт)**.

• Поставете две пържоли едновременно в съда за готвене на AutoCook и пържете в сместа от горещото масло и олиото на отворен капак по 2 минути от двете страни. Накрая ги извадете от AutoCook и ги поставете в гореща чиния. След това изпържете двете останали пържоли в съда за готвене на AutoCook на отворен капак по 2 минути от двете страни и ги поставете в гореща чиния.

• Деглазирайте соковете в съда за готвене на AutoCook с червено вино и варете кратко заедно с течността от готвенето, докато не чуete сигнала. Подправете соса на вкус и полейте с него пържолите. Сервирайте с хрупкава салата.

## Съвет от Bosch:

Дебелината на парчетата месо е по-важна от теглото при определяне на правилното време за готвене. Ако вашето говеждо филе е малко, нарежете го все пак на парчета с дебелина 2 см, но нарежете повече. Можете също да поръчате вакуумирани пържоли от вашия месар.

## Порции: 4

**Програма:** нискотемпературно готвене под вакуум средно, пържене кратко

**Калории на доза:** 413 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 35 минути

AutoCook Pro ~ 35 минути



# ТАЙЛАНДСКО КЪРИ с пилешко

## Съставки:



300 г филета от  
пилешки гърди



200 г гъби шийтаке  
или стиди гъби



100 г лук шалот  
(тайландски)



200 г мини царевица  
(или 1 малка консерва  
царевица, без течността)



400 г  
тиквички



5 см корен от  
джинджирил



1 връзка листа  
кориандър



400 г кокосово  
мляко



Соев сос  
на вкус



2 – 3 с. л. тайландска  
къри паста (вижте  
съвета от Bosch  
в рецептата на  
страница 69)



Сол

## Приготвяне:

- Нарежете пилешките гърди на кубчета от 2 см. Отстранете пънчетата на гъбите, нарежете шапките на ленти. Нарежете стриди гъбите на малки парчета.
- Обелете лука шалот и го нарежете на четвъртинки. Разрежете мини царевицата наполовина. Измийте тиквичките, разрежете ги наполовина и след това на резени с дебелина 1 см.
- Обелете джинджирила и го нарежете или го настържете.
- Добавете къри пастата и джинджирила в съда за готвене на AutoCook с три супени лъжици кокосово мляко. • Задайте програма **stew (задушено)** и изберете време за готвене **medium (средно)**. Натиснете **Start for phase 1 (Старт за фаза 1)** и оставете съставките да се варят на отворен капак, докато сместа не започне да се пържи след две до три минути.
- Сложете нарязаното на кубчета пилешко и разбъркайте. След 2 минути добавете гъбите и зеленчуците. Овкусете със сол и добавете малко соев сос. Пържете на отворен капак, като бъркате от време на време.
- Като чуете сигнала, задайте 10 минути с таймера. Натиснете **Start for phase 2 (Старт на фаза 2)**, изсипете останалата част от кокосовото мляко и затворете капака.
- Измийте кориандъра и откъснете листата от стъблата.
- Като чуете следващия сигнал, отворете капака. Овкусете кърито, сервирайте в купи и поръсете с кориандър.

## Порции: 4

Програма: задушено средно (две фази)

Калории на доза: 342 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 20 минути

AutoCook Pro ~ 20 минути

## Съвет от Bosch:

Сервирайте с ориз. Препоръчваме ви да напълните купите с малко ориз и след това да излеете отгоре кърито.







# Десерт тор





# отти и отти

# ПУДИНГ ОТ ГРИС

## Съставки:



## Приготвяне:

- Сложете млякото в съда за готвене на AutoCook. Задайте програма porridge (овесена каша) и изберете време за готвене **short (кратко)**. Натиснете **Start (Старт)**.
- Оставете млякото да заври при отворен капак, добавете захарта и гриса и разбъркайте. Това става най-добре с (пластмасова) бъркалка. Затворете капака. Отворете капака отново след 5 минути и разбъркайте сместа. Затворете отново капака.
- Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте отново за кратко. Сервирайте гриса с малко масло във всяка порция и поръсете с канела и захар.

## Съвет от Bosch:

Подобрете основната рецепта, като добавите малко настъргана лимонова кора или ванилова захар. Можете също така да смените част от млякото и да добавите и разбъркате един или два жълтъка в готовия грис.

## Порции: 4 – 6

**Програма:** овесена каша, кратко

**Калории на доза:** 294 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 15 минути

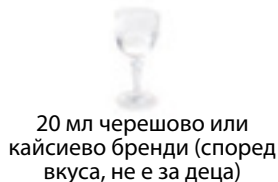
AutoCook Pro ~ 15 минути



## Съставки:



2 буркана вишни  
(всеки по 720 мл)



20 мл черешово или  
кайсиево бренди (според  
вкуса, не е за деца)



1 шушулка  
ванилия



2 – 3 с. л. захар



2 с. л. царевично  
брашно (30 г)

## КОМПОТ ОТ ВИШНИ

## Приготвяне:

- Изсипете вишните в сито, като съберете сока в подходящ съд. Изцедете вишните добре. Вземете четири супени лъжици от сока и го сложете настрана в малка купа.

- Разрежете шушулката ванилия наполовина надлъжно и изстържете семенцата.

- Добавете шушулката ванилия и семенцата, сока от вишните, черешовото бренди и захарта в съда за готвене на AutoCook. Затворете капака.

Задайте програма cooking (варене) и изберете време за готвене **short (кратко)**. Задайте 5 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

- Когато програмата започне обратното броене, отворете капака отново.

- Смесете царевичното брашно със сока от вишни, който сте оставили настрана и бъркайте, докато не се получи гладка смес. Изсипете и разбъркайте в приготвения сок от вишни с помощта на (пластмасова) бъркалка. Затворете отново капака.

- Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте вишните. Оставете ги да престоят за кратко време. След това ги прехвърлете в купа и оставете компота да изстине.

## Порции: 8

**Програма:** варене кратко

**Калории на доза:** 121 kcal

**Време за готвене:** (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 5 минути

AutoCook Pro ~ 5 минути







# ОРИЗОВ ПУДИНГ

Съставки:



## Приготвяне:

- Сложете млякото, ориза, щипка сол, захарта и ваниловата захар в съда за готвене на AutoCook и разбъркайте всичко на отворен капак. Затворете капака. Задайте програма porridge (овесена каша), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака и разбъркайте отново за кратко.
- Затворете отново капака и оставете млечния пудинг да престои още 5 минути. Сервирайте оризовия пудинг с компота и го поръсете с малко захар.

Порции: 4 – 6

Програма: овесена каша средно

Калории на доза: 324 kcal

Време за готвене: (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

[към съдържание]

[към 1ва стр.]

# ОРИЗОВ ПУДИНГ с тиква и стафиди

Съставки:



## Приготвяне:

- Обелете тиквата, изчистете семките и я нарежете на малки парчета. Налейте в съда за готвене на AutoCook 300 мл вода. Добавете малко сол във водата. Добавете ориза и разбъркайте. След това налейте млякото.
- Добавете парчетата тиква, стафидите и захарта. Разбъркайте и след това добавете маслото. Затворете капака.
- Задайте програма porridge (овесена каша) и изберете време за готвене **medium (средно)**. Ако използвате функцията на AutoCook Pro за готвене с пара под налягане, затворете и блокирайте капака с въртящото се копче. Натиснете **Start (Старт)**.
- Като чуете сигнала, отворете капака. Разбъркайте внимателно готовия оризов пудинг и го поръсете с пудра захар, преди да го сервирате.

Порции: 6

Програма: овесена каша средно

Калории на доза: 462 kcal

Време за готвене: (без предварително нагриване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 15 минути

# ФРЕНСКИ КАРНАВАЛНИ ПОНИЧКИ – Bugnes

Съставки:

## Приготвяне:

- Стопете маслото. Добавете брашното в съд за смесване. Натрошете маята със захарта и ги прибавете към брашното. Добавете яйцата и стопеното масло към коняка, лимоновата кора и щипката сол.

- Омесете ги на ръка или с помощта на накрайника за тесто на миксера, така че да се получи гладко и твърдо тесто. Покрийте тестото с фолио и го оставете да престои 1 час 30 минути.

След 30 минути поставете в хладилника.

- След това разточете тестото до дебелина около 3 мм и го разрежете на 16 правоъгълника с размер 10 см x 5 см.

- Направете диагонален разрез около 3 см в центъра на всяко парче тесто. Издърпайте един от противоположните ъгли през разреза и леко издърпайте двата края на новата форма, за да се получи типичната форма на този сладкиш.

- Напълнете съда за готвене на AutoCook с олиото. • Задайте програма soft fry (леко пържене), изберете време на готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. След периода на нагряване трябва още веднъж да се потвърди програмата посредством Старт. Сега олиото е вече достатъчно горещо.

- Сложете 4 парчета тесто в кошницата за пържене, закачете дръжката ѝ и я поставете в съда за готвене на AutoCook.

- Пържете леко при отворен капак 10 минути, докато не станат златистокафяви, като ги обърнете веднъж. Извадете поничките от олиото с кошницата за пържене и оставете излишното олио да се отцеди. Поставете ги в купа, покрита с кухненска хартия. По време на лекото пържене не хващайте дръжката на кошницата, тъй като може да се загрее.

Потопете кошницата обратно в съда за готвене на AutoCook и изпържете следващите понички. Повтаряйте порцеса, докато всички парчета тесто не бъдат изпържени. Ако на уреда е показано оставащо време, натиснете X бутона, за да спрете програмата.

- Поръсете поничките с пудра захар и сервирайте. Поничките са най-вкусни, когато са сервирани топли или полутопли.

## СЪСТАВКИ ЗА ОКОЛО 16 БРОЯ

*Програма:* леко пържене продължително

*Калории на доза:* 113 kcal

*Време за готвене:*

(без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



35 г масло



250 г брашно и  
още малко за  
разточването



5 г мая  
(или 1/2 ч. л. суха мая)



2 с. л. захар, пудра  
захар за поръсване



2 яйца (М)



1 ч. л. коняк (или ром, или  
вода от портокалов цвят)



1 ч. л. настъргана  
лимонова кора



Сол



1 л растително  
олио





# БАДЕМОВ ПАНДИШПАН



## Съставки:



4 яйца (L)



150 г белени бадеми  
(или смлени бадеми)



1 с. л. смляна  
канела



185 г пудра  
захар



70 г брашно



Масло и брашно за съда за  
готвене



## Приготвяне:

- Нарежете на едро половината от бадемите. С чопър смелете останалата половина на fino брашно.
- Разделете белтъците от жълтъците. Разбийте белтъците с щипка сол до получаване на твърди връхчета.
- Направете крем от жълтъците и пудрата захар. Внимателно добавете към брашното, бърчайки. Внимателно разбъркайте разбитите белтъците с помощта на шпатула за тесто. Поръсете ги с бадемовото брашно и също внимателно разбъркайте.
- Намаслете съда за готвене на AutoCook с достатъчно количество масло и го поръсете с малко брашно. Отстранете излишното брашно.
- Поръсете едро нарязаните бадеми върху съда за готвене заедно с канелата. Изсипете сместа за пандишпан. Затворете капака.
- Задайте програма **baking (печене)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. • Като чуете сигнала, отворете капака, извадете съда за готвене и оставете пандишпана да престои вътре още 20 минути. След това го обърнете върху чиния. Оставете пандишпана да изстине напълно и го сервирайте.

## Порции: 8

Програма: печене средно

Калории на доза: 278 kcal

Време за печене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути



# КЕКС с потънали ябълки

## Съставки:



3 яйца (L)



240 г брашно



100 г захар



1 с. л. бакпулвер



100 г заквасена  
сметана



3 средноголеми  
зелени ябълки



1 ч. л. смляна  
канела

Допълнително: малко масло за намастяване и малко грис за поръсване

## Приготвяне:

- Смесете брашното и бакпулвера. Направете крем от яйцата и захарта в миксер. Продължете да разбивате яйчената смес и постепенно добавяйте заквасената сметана и след това сместа с брашното.
- Обелете ябълките, разрежете ги наполовина, отстранете сърцевината и ги нарежете на малки парчета. Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и го поръсете с грис.
- Добавете малко от сместа за кекса на дъното на съда за готвене. След това поставете парчетата ябълка отгоре и ги поръсете с канела. Добавете останалата смес за кекса и разгладете. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака, извадете съда за готвене и оставете кекса да престои в него още 20 минути. След това го обърнете върху чиния. Можете да го оставите да изстине или да го сервирате топъл.

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 272 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



# ПУДИНГ С ХЛЯБ И МАСЛО по руски

## Съставки:



Допълнително: масло за намасяване

## Приготвяне:

- Намажете всяка филийка от едната страна и след това нарежете на филийки 1 см.
- Разбийте яйцата със 125 г канелена захар, докато не се получи хомогенна смес. Разбъркайте крема. Добавете останалата част от канелената захар в купата заедно с лимоновия и обелете и разбъркайте.
- Обелете ябълките, разрежете ги наполовина, отстранете сърцевината и ги нарежете на кубчета. Добавете кубчетата ябълки към яйчената смес и разбъркайте всичко заедно.
- Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и го поръсете със захар. Потопете страната без масло на всяка филийка хляб в яйчената смес и я оставете да попие от сместа. След това наредете филиите в съда за готвене на AutoCook една до друга или като се припокриват, като покриете половината дъно и страните на съда.
- Подредете половината от кубчетата ябълки върху хляба. Покрийте ябълките с други филийки хляб, които сте потопили в яйчената смес. След това разпределете останалите кубчетата ябълки върху хляба. Покрийте с останалата част от потопените филийки хляб и ги поръсете с бяла захар. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long** (**продължително**) и натиснете **Start** (**Старт**). Като чуete сигнала, отворете капака и извадете съда за готвене от AutoCook. Оставете пудинга с хляб и масло да изстива в съда за готвене 20 минути. След това го обърнете върху чиния.

Съвет от Bosch:

Сервирайте пудинга от хляб и масло топъл със сладолед – вкуснотия!

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 616 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути







# ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ с мед и ядки

## Приготвяне:

- Нарежете стафидите и ядките, но не много на ситно. Смесете ги с лимоновия сок и настърганата лимонова кора и подправете на вкус с малко мед.
- Измийте и подсушете ябълките. С помощта на специален кръгъл нож изрежете сърцевината на всяка ябълка, но не пробивайте ябълката. Можете да използвате и малък нож за отстраняване на сърцевината и дръжката.
- Използвайте клечка, за да набодете целите ябълки. Вкарайте сместа от ядки и стафиди в празната сърцевина на всяка ябълка.
- Напълнете съда за готвене на AutoCook с 500 мл студена вода и поставете долната приставка за готвене на пара в него.

Поставете напълнените ябълки прави на приставката. Затворете капака.

- Задайте програма **steam (пара)**, изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуete сигнала, отворете капака. Сервирайте печените ябълки горещи или студени с ванилов сладолед.

## Съставки:



50 г стафиди



50 г ядки  
(каквито и да е)



Сока и кората на  
1 малък  
необработен лимон



Мед на вкус



6 малки или 4  
големи леко  
кисели ябълки

## Порции: 4–6

Програма: пара средно

Калории на доза: 147 kcal

Време за готвене: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 30 минути

AutoCook Pro ~ 30 минути

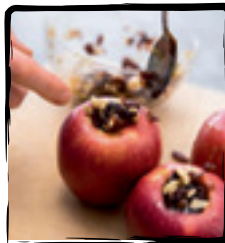
## ЕТО Я:



[към съдържание]



[към 1ва стр.]



# МОРКОВЕН КЕКС с ананас и орехи

## Съставки:



## Приготвяне:

- Обелете морковите и ги настържете на едро. Смесете в миксер ананаса с 50 мл сок от консервата, заедно със захарта, растителното олио и яйцата. Пюрирайте, докато не се образува хомогенна смес. Нарежете на едро орехите.

- Смесете брашното, царевичното брашно, бакпулвера и канелата. Прибавете морковите, стафидите и ядките в сместа с брашно и разбъркайте.

Постепенно добавяйте сместа с ананаса към сместа с брашното.

Сместа за сладкиша не трябва да бъде нито много твърда, нито много течна (ако е необходимо, добавете малко повече брашно или сок от ананас).

- Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и изсипете вътре сместа за сладкиша. Затворете капака.

- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long** (**продължително**) и натиснете **Start** (**Старт**).

- Като чуete сигнала, отворете капака, извадете съда за готвене и оставете сладкиша да в него още 20 минути.

След това го обърнете внимателно на решетка за изстиване и го оставете да изстине напълно.

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 426 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

# ИСПАНСКИ КЕКС със сладко кондензирано мляко и лимон

## Съставки:

  
400 г гъсто и  
подсладено  
кондензирано мляко

  
4 яйца (М)

  
125 г брашно

  
1 пакетче  
бакпулвер

  
70 г масло  
при стайна  
температура

  
1 необработен  
лимон

## Приготвяне:

- Излейте кондензираното мляко в съд за смесване. Разбийте яйцата едно по едно с бъркалка или миксер. След това внимателно добавете и разбъркайте 50 г масло.
- Измийте лимона, настържете кората на ситно и изстискайте две супени лъжици лимонов сок. Смесете ги и двете в крема. Смесете брашното и бакпулвера. Пресейте върху крема от кондензирано мляко и бързо разбъркайте.
- Намаслете долната половина на съда за готвене на Auto-Cook с останалото брашно (20 г). Изсипете сместа за кекса и разгладете. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **medium (средно)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака и извадете съда за готвене на Auto-Cook от уреда. Оставете кекса да престои за кратко време в съда за готвене.
- След това обърнете кекса върху голяма чиния без колебание. Поставете втора чиния или подходяща чиния за кекс върху кекса. Обърнете и вдигнете чинията. Поръсете кекса с пудра захар и сервирайте.

**Порции: 8 – 12 ПАРЧЕТА (ЕДИН КЕКС)**

**Програма:** печене средно

Калории на парче (за 12 парчета) 199 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 40 минути

AutoCook Pro ~ 40 минути





# БРАУНИ

## Приготвяне:

### Съставки:



150 г черен шоколад



3 яйца (М)



150 г настъргани бадеми или лешникови ядки



1 ч. л. бакпулвер



1 пакетче ванилова захар (или семенцата от 1 шушулка ванилия, или 1 допълнителна с. л. захар)



150 г масло при стайна температура



135 г захар



150 г брашно



Сол



Пудра захар или какао на прах за поръсване

• Натрошете шоколада на едро и го стопете. За целта поставете шоколада в метална кутия и я поставете върху подходяща тенджерка с малко вряща вода.

• Добавете 130 г масло към съда за смесване и го смесете с шоколада в миксер. Разбийте яйцата едно по едно.

Добавете захарта и ваниловата захар и разбъркайте.

• Смесете брашното с бакпулвера и щипка сол.

Поръсете в шоколадовия крем, добавете настърганите ядки и бързо разбъркайте.

• Намаслете долната половина на съда за готвене на AutoCook с останалото брашно (20 г). Изсипете сместа за брауни и затворете капака.

Задайте програма **baking** (печене) и изберете време за готвене **medium (средно)**, задайте 50 минути с таймера и натиснете **Start (Старт)**.

• Като чуете сигнала, отворете капака и извадете съда за готвене на AutoCook от уреда. Оставете браунито да престои за кратко време в съда за готвене.

• След това наклонете съда под ъгъл и оставете браунито да се плъзне върху голяма чиния. Поставете лека дъска за рязане или подходяща чиния за кекс върху сладкиша. Обърнете без колебание и вдигнете чинията.

• Нарезжете браунито на 12 или 20 малки парчета. Поръсете с пудра захар или какао на прах и сервирайте.

### Порции: 12 ПАРЧЕТА (ЕДИН СЛАДКИШ)

Програма: печене средно

Калории на парче: 410 kcal

Време за **печене**: (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 50 минути

AutoCook Pro ~ 50 минути

ЕТО Я:



## Съставки:



150 г черен шоколад  
(със 70% съдържание на какао)



4 яйца (М)



80 г фина захар



60 г брашно, брашно  
за поръсване



1 с. л. бакпулвер



30 г масло на парченца,  
Масло за намасяване



50 мл коняк

## За глазирането:



350 г черен шоколад (със  
70% съдържание на какао)



50 мл сметана

# Торта ОТ ЧЕРЕН ШОКОЛАД

## Приготвяне:

- Разделете белтъците от жълтъците. Направете крем от жълтъците и захарта. Смесете брашното и бакпулвера.
- Натрошете шоколада и го стопете с малки парчета масло. Комбинирайте шоколадовата смес със сместа от жълтъци. Разбъркайте брашнаната смес и коняка.
- Разбийте белтъците до получаване на твърди връхчета. Смесете половината от белтъка с шоколадовата смес. След това разбъркайте останалата част от белтъците. Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло и го поръсете с брашно. Изсипете сместа за шоколадовия кекс в съда за готвене. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long** (**продължително**) и натиснете **Start** (**Старт**).

Като чуete сигнала, отворете капака. Извадете съда за готвене и оставете кекса да изстине в него за 20 минути.

След това го обърнете внимателно на решетка за изстиване, оставете го да изстине напълно и го сложете в хладилника за 1 час.

- За да глазирате, счупете шоколада на малки перчета и го смесете с крема в съда за готвене на AutoCook.

Задайте програмата **cooking** (варене), изберете време за готвене **medium** (**средно**) и натиснете **Start** (**Старт**). Оставете сместа да заври на отворен капак, разбъркайте добре и оставете да къкри 1 минута.

- Извадете съда за готвене от AutoCook и разбъркайте сместа с шпатулата, така че да стане гладка. Оставете да изстине малко. Покрийте сладкиша с шоколадовата глазура. Оставете глазура да изсъхне за около 30 минути на студено място.

## Порции: 8

**Програма:** печене продължително, варене средно

**Калории на доза:** 426 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути









## Съставки:



## Класическо СУФЛЕ ОТ ИЗВАРА

### Приготвяне:

- Нарежете студеното масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готвене на AutoCook. Смесете брашното и бакпулвера.

Намаслете съда за готвене на AutoCook с масло.

- Разбийте яйцата със захарта, ваниловата захар и щипка сол, докато не станат на пяна.
- Продължете да разбивате яйчената смес. Добавете заквасената сметана, след това гриса и сместа с брашното. Добавете изварата, като бъркате непрекъснато.
- След като се получи хомогенна смес, изсипете я в намасления съд за готвене на AutoCook. Затворете капака.
- Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да сервирате, оставете суфлето с извара да се охлади и след това го обърнете върху чиния. Сервирайте с конфитюр или мед.

### Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 225 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути

## СУФЛЕ ОТ ИЗВАРА със стафиди и ябълки

### Приготвяне:

- Нарежете 100 г масло на парчета и ги поставете на дъното на съда за готвене на AutoCook. Нарежете две големи ябълки на четири, махнете сърцевината и ги нарежете на парчета с дебелина 1 см. Поръсете ги с лимонов сок и ги наредете в намасления съд така, че парчетата леко да се припокриват. Поръсете с две супени лъжици захар.
- Разбийте три големи яйца с пет супени лъжици захар и щипка сол, докато не станат на пяна. Смесете две супени лъжици брашно с настърганата кора на лимон и една супена лъжица бакпулвер. Като бъркате непрекъснато, добавете две супени лъжици заквасена сметана към яйчената смес. След това добавете три супени лъжици грис на прах и сместа с брашно. Продължете да бъркате сместа и добавете 500 г извара. След като се получи хомогенна смес, добавете 200 г стафиди или сушени червени боровинки.
- Разпределете сместа с извара върху ябълките в съда за готвене и затворете капака. • Задайте програма **baking** (печене), изберете време за готвене **long (продължително)** и натиснете **Start (Старт)**. Като чуете сигнала, отворете капака. Преди да го сервирате, оставете суфлето от извара да изстине в съда за готвене на AutoCook и след това го обърнете върху чиния.

### Порции: 8

**Програма:** печене продължително

**Калории на доза:** 340 kcal

**Време за печене:** (без предварително нагряване):

AutoCook ~ 60 минути

AutoCook Pro ~ 60 минути



# Описание на програмата

|                 |                                                                                                                                                          | Кратко                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Печене          | Гответе на суха топлина при температури от 140 °C.                                                                                                       | 15 мин                                                            |
| Готвене         | Готвене с течност при температури от около 100 °C.                                                                                                       | 10 мин (5–15 мин)                                                 |
| Бланширане      | Съставките покафеняват равномерно и се пекат в гореща маслена баня.                                                                                      | 10 мин (10–15 мин)                                                |
| Пържене         | Насладете се на печен вкус, когато готвите за кратко ситно нарязана храна или парчета месо, и разбърквате от време на време.                             | 5 мин (5–10 мин)                                                  |
| Конфитюр        | Програмата за конфитюр води до желатинизиране на плодовете и захарта.                                                                                    | 10 мин (10–30 мин)                                                |
| Бобови растения | Предварително на киснатите бобови растения се готвят при умерени температури, преди да се добавят други съставки.                                        | 30 мин (15–120 мин)                                               |
| Паста           | Специално разработена програма за всички видове паста.                                                                                                   | 5 мин (1–10 мин)                                                  |
| Овесена каша    | Програма, създадена за храна на основата на мляко, която не позволява на храната да ври или да изгори.                                                   | 15 мин (10–20 мин)                                                |
| Ориз            | Програмата за ориз е метод на абсорбиране, при който оризът къкри, докато водата се изпари.                                                              | 20 мин (10–25 мин)                                                |
| Ризото          | Специално разработена програма за ризото, която се състои от три фази.                                                                                   | ① 2 мин (2–30 мин)<br>② 20 мин (5–180 мин)<br>③ 5 мин (5–100 мин) |
| Су вид          | Су вид е метод за готвене, при който храната се запечатва в херметична пластмасова торбичка и след това се поставя във водна баня при ниска температура. | 10 мин (5–90 мин)                                                 |
| Супа            | Специално разработена програма за супи и яхнии.                                                                                                          | 20 мин (5–120 мин)                                                |
| Пара            | пара Метод за готвене, който запазва витамините и без мазнини, и използва пара.                                                                          | 10 мин (1–20 мин)                                                 |
| Задушено        | Задушаването включва пържене при високи температури и след това готвене с течност.                                                                       | 20 мин (5–50 мин)                                                 |
| Затопляне       | Програма за затопляне на храната равномерно, без изгаряне.                                                                                               | 10 мин (10–15 мин)                                                |
| Йогурт          | Ферментационна програма, която гарантира постоянна температурата от 40 °C за много дълъг период.                                                         | 8 ч (4–9 ч)                                                       |

| СТАНДАРТНО ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ<br>(ръчно регулируемо)                |                                                                   | СТАНДАРТНА ТЕМПЕРАТУРА<br>(ръчно регулируема)                                             | КАПАК                                                             | функция за налягане | Поддържане на функцията за затопляне | Отложен старт |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------|
| Средно                                                            | Дълго                                                             |                                                                                           |                                                                   |                     |                                      |               |
| 40 мин (30–50 мин)                                                | 60 мин (50–120 мин)                                               | 140 °C (100–160 °C)                                                                       | Затворено                                                         | ✗                   | ✗                                    | 5 ч           |
| 20 мин (15–30 мин)                                                | 45 мин (30–90 мин)                                                | 100 °C (90–105 °C)                                                                        | Затворено                                                         | ✓                   | 1 ч                                  | 2 ч           |
| 20 мин (15–30 мин)                                                | 40 мин (30–50 мин)                                                | 160 °C (макс. – няма опция)                                                               | Отворено                                                          | ✗                   | ✗                                    | ✗             |
| 15 мин (10–25 мин)                                                | 35 мин (25–60 мин)                                                | 150 °C (130–160 °C)                                                                       | Отворено                                                          | ✗                   | 30 мин                               | 3 ч           |
| 1 ч 20 мин (30–180 мин)                                           | 2 ч (30–180 мин)                                                  | 110 °C (90–110 °C)                                                                        | Отворено                                                          | ✗                   | ✗                                    | 5 ч           |
| ① 1 ч 30 мин (20–150 мин)<br>② 40 мин (20–150 мин)                | ① 1 ч 30 мин (20–150 мин)<br>② 60 мин (20–150 мин)                | кратко: 100 °C<br>средно & дълго: ① 90 °C<br>② 100 °C (85–105 °C)                         | Затворено                                                         | ✓                   | 10 ч                                 | 12 ч          |
| 10 мин (10–20 мин)                                                | 20 мин (20–30 мин)                                                | 115 °C (няма опция)                                                                       | Отворено                                                          | ✗                   | ✗                                    | ✗             |
| 30 мин (20–40 мин)                                                | 45 мин (40–120 мин)                                               | 102 °C (80–105 °C)                                                                        | Затворено                                                         | ✓                   | 30 мин                               | 2 ч           |
| 30 мин (25–45 мин)                                                | 1 ч (45–70 мин)                                                   | 100 °C (90–105 °C)                                                                        | Затворено                                                         | ✓                   | 30 мин                               | 6 ч           |
| ① 5 мин (2–30 мин)<br>② 20 мин (5–180 мин)<br>③ 5 мин (5–100 мин) | ① 5 мин (2–30 мин)<br>② 45 мин (5–180 мин)<br>③ 5 мин (5–100 мин) | ① 150 °C (130–160 °C)<br>② 105 °C (90–105 °C)<br>③ 70 °C                                  | ①: Отворено<br>②: Затворено<br>③: Затворено                       | ✓                   | 1 ч                                  | 6 ч           |
| 30 мин (10–600 мин)                                               | 40 мин (10–600 мин)                                               | кратко: 60 °C (55–95 °C)<br>средно: 65 °C (55–95 °C)<br>дълго: 85 °C (55–95 °C)           | Затворено                                                         | ✗                   | ✗                                    | 3 ч           |
| ① 10 мин (5–30 мин)<br>② 20 мин (5–240 мин)                       | ① 10 мин (5–30 мин)<br>② 50 мин (8–240 мин)                       | кратко: 100 °C (80–105 °C)<br>средно & дълго : ① 150 °C (130–160 °C) ② 100 °C (80–105 °C) | Кратко: Затворено<br>Средно и дълго:<br>① Отворено<br>② Затворено | ✓                   | 6 ч                                  | 8 ч           |
| 30 мин (20–40 мин)                                                | 50 мин (40–120 мин)                                               | 102 °C (no option)                                                                        | Затворено                                                         | ✓                   | 30 мин                               | ✗             |
| ① 10 мин (5–30 мин)<br>② 20 мин (5–105 мин)                       | ① 20 мин (5–30 мин)<br>② 60 мин (5–180 мин)                       | ① 150 °C<br>② 102 °C (80–110 °C)                                                          | ①: Отворено<br>②: Затворено                                       | ✓                   | 8 ч                                  | 1 ч           |
| 20 мин (15–25 мин)                                                | 30 мин (25–60 мин)                                                | 75 °C (60–95 °C)                                                                          | Затворено                                                         | ✗                   | 1 ч                                  | 2 ч           |
| 9 ч (9–10 ч)                                                      | 10 ч (10–12 ч)                                                    | 40 °C (40–60 °C)                                                                          | Затворено                                                         | ✗                   | ✗                                    | 2 ч           |

Програми с няколко стъпки: Фаза 1 = ① Фаза 2 = ② Фаза 3 = ③

Да = ✓ Не = ✗