



BOSCH

Életre tervezve



AutoCook
receptkönyv

Előszó



*Főzzön mindent egyszerűen
az új AutoCook készülékkel anélkül,
hogy sok időt töltené vele!*

Köszönjük, hogy a Bosch AutoCook készüléket választotta, és úgy döntött, hogy mostantól egyszerűen fog friss és egészséges ételeket készíteni. A Bosch szakértő séfjei számos ízletes receptet alkottak elsősorban az új AutoCookhoz, amelyekkel azonnal élvezheti az AutoCook összes előnyét.

Keresse ki a több, mint 100 recept közül azt, amelyet gyorsan és kényelmesen el tud készíteni az AutoCook segítségével. Lehet egészséges reggeli, ízletes előétel, könnyű halétel, tápláló húselétel vagy mennyei desszert, a legbonyolultabb ételt is pillanatok alatt el lehet készíteni. Minden egyes receptet speciálisan az AutoCookhoz fejlesztettünk ki, könnyen érthetőek, elkészítésének lépései egyszerűen követhetők. Próbálja ki új receptjeinket! Az AutoCook nem hagyja Önt unatkozni. Ígérjük!

Lepje meg családját és barátait olyan ízletes ételekkel, amelyeket pillanatok alatt elkészíthet és feltálalhat. Így több ideje marad az étel élvezetére, a beszélgetésre és minden másra.

Reméljük, hogy élvezni fogja a főzést, sütést és az elkészült ételek elfogyasztását.

Jó étvágyat!

A tökéletes konyhai eszköz okos funkciókkal.



50 FŐZŐPROGRAM*

Használja ki az optimális idő- és hőmérséklet-beállításokat az ételek széles választékánál, beleértve a leveseket, ragukat és még sok más is. Élvezze a szuvidálás programmal készített porhanyós húst, halat vagy zöldséget.

TARTOZÉKOK

- Párolóbetét
- Sütőkosár
- Mérőpohár
- Szedőlapát
- Kanál

KÉSLELTETETT INDÍTÁS

Az indítást akár 12 órával is lehet késleltetni. Ez tökéletes megoldás, ha azt akarja, hogy a vacsora kész legyen, mire este hazaér.



NYOMÁS FUNKCIÓ*

Érje el ugyanazt az eredményt, mint a legjobb séfek, hála a gőznyomást és indukciós technológiát alkalmazó nyomás funkciónak.



TÁROLÁS FUNKCIÓ

Tárolja az egyes főzési módokat (hőmérséklet, idő stb.)



NAGY TÖLTÉSI TÉRFOGAT

Az 5 literes tálnak (4 liter hasznos térfogat) és a tapadásmentes bevonatnak hála.



* Attól függően változik, hogy az AutoCook vagy az AutoCook Pro készüléket választotta-e.



1 KÉSZENLÉTI GOMB

2 KÉSLELTETETT INDÍTÁS

Késleltetett indítás beállítása, akár 12 órával előre

3 PROGRAM MEGERŐSÍTÉS

4 STOP

Beállítás törlése vagy egy program leállítása

5 EGYÉNI ÜZEMMÓD

Lehetőséget ad a hőmérséklet és az idő manuális beállítására

6 1. ÉS 2. RECEPT

Egyéni programok tárolási helye

7 FŐZŐPROGRAM

A 16 alapprogram egyikének kiválasztása

8 RÖVID, KÖZEPES, HOSSZÚ

Rövid, közepes, vagy hosszú elkészítési idő beállítása

9 IDŐZÍTŐ

Egyéni főzési idő beállítása

10 HŐMÉRSÉKLET-SZABÁLYZÓ

Egyedi főzési hőmérséklet beállítása

11 GŐZNYOMÁS FUNKCIÓ*

Alacsony vagy magas gőznyomás funkció beállítása

* Attól függően változik, hogy az AutoCook vagy az AutoCook Pro készüléket választotta-e.

Rövid bemutatás

1.

Az első használat előtt:

- Mossa el és szárítsa meg az összes alkatrészt
- Használja az összes szükséges alkatrészt: serpenyő, tartozékok, kondenzációs víztartály*

2.

Válasszon ki egy receptet, vásárolja meg és készítse elő a hozzávalókat

3.

Kapcsolja be a készüléket



- Válassza ki a **Saját üzemmódot** a főzés kézi programozásához, vagy
- Válassza ki a főzőprogramot
- Állítsa be az időt és a hőmérsékletet, ha szükséges

4.

Nyomja meg a Start gombot



5.

És élvezze!

6.

A készülék tisztítása

- Mosogatógépben mosható: tál, sütőkosár, párolóbetét
- Mosogassa kézzel: készülékfedél, gőzszelep* és csavar*

* Javasoljuk, hogy a főzés során a receptekben szereplő mennyiségeket használja, mivel azokat kifejezetten az AutoCookhoz fejlesztették ki. Vegye figyelembe, hogy a mennyiségek változtatása eltérő eredményt hozhat, és ezért szükség lehet a főzési idő és hőmérséklet módosítására is.

Tartalomjegyzék

Reggeli

- Hagyományos omlett **14**
- Hagyományos omlett paradicsommal és kolbásszal **14**
- Házi készítésű joghurt **16**
- Francia paradicsomlekvár **17**
- Angol narancsos teasütemény **18**
- Lassan főtt tojás, héjában főzve **20**
- Mézes zabkása **21**
- Eper és rebarbara lekvár **23**

Előételek, levesek és raguk

- Spanyol omlett – Tortilla Española **26**
- Hummus **28**
- Csirkemájkrém **29**
- Marinált hal **31**
- Kagyló tejszínes mártásban **32**
- Sonkás-sajtos quiche **35**
- Spenóttorta fenyőmaggal **36**
- Csirkehúsleves húsgombócokkal **37**
- Hagyományos csirkehúsleves **38**
- Zöldségleves **39**
- Minestrone **40**
- Currys süttőtökleves **42**
- Halleves lazaccal és kaporral **43**
- Gombaleves **45**
- Krumplileves gombával **45**
- Spanyol lencseragu chorizoval **46**
- Csicseriborsó-ragu római köménnyel és paradicsommal **49**
- Fabada Asturiana – Spanyol babragu **50**

Zöldséges ételek és köretetek

- Rizottó gombával **54**
- Kuskusszal töltött cukkini **55**
- Sárgarépapüré **56**
- Zöldbab burgonyával **57**
- Bulgur olajbogyóval és korianderrel **58**
- Fűszeres kuskusz **59**
- Alaprecept: Főtt rizs **61**
- Fűszeres rizs **61**
- Burgonyapüré **62**
- Spanyol paprikáskrumplichorizoval **63**
- Zöldségek wokban **65**
- Francia lecsó **66**
- Édesburgonya és csicseriborsó curry **69**
- Szuvidált spárga **70**

Hal

- Fogas és zöldségek friss zöldfűszerekkel sütve **74**
- Lazacfilé kókusztejszínben **75**
- Halgolyók zöldborsóval **76**
- Garnéla spenóttal és zöldfűszerekkel **77**
- Rizs tenger gyümölcseivel **78**
- Spanyol rizs királyrákkal **79**
- Olajban sült halgolyók (ázsiai) **80**
- Párolt halfilé zöldségágyon **83**
- Ördöghalszeletek Cavaval és szőlővel **84**
- Paella tenger gyümölcseivel **87**
- Párolt polip burgonyával **88**
- Ördöghal provanszáli módra **89**
- Gyors paella tenger gyümölcseivel **90**
- Szuvidált lazacfilé kapormártásban **92**

Hús

- Csirkemellfilé petrezselymes-tejszínes mártásban **96**
- Csirkecomb joghurtos pácban **97**
- Coq au vin **99**
- Olajban sült csirkecomb **100**
- Kacsacomb gyömbéres-narancsos mártással **101**
- Paprikás csirkecombragu **103**
- Hagyományos csirkebecsinált **104**
- Sült csirkemellfilé spanyol mandulamártással **104**
- Pulled pork **106**
- Sertésstarja tormával **107**
- Húsgombócok fehér káposztával **109**
- Sertéscsülök sörben sütve **110**
- Sertéssült almaborral és almával **111**
- Chili con carne **112**
- Töltött paprikák **115**
- Kuskusszal és fetasajttal töltött paprika **115**
- Paradicsomos húsgombócok **116**
- Cannelloni darált hússal töltve **117**
- Bolognai spagetti **118**
- Carbonara **120**
- Tejszínes tésztaarizottó **121**
- Bíranyragu olajbogyóval és paradicsommal **122**
- Bécsi marhagulyás **123**
- Muszaka **125**
- Húsgombócok kapribogyó mártásban **126**
- Könnyű borjúragu **129**
- Marha stroganoff módra **130**
- Marhasült tormaszósszal **131**
- Osso buco **132**
- Párolt marhahústekercs **135**
- Bécsi főtt marhahús **137**
- Francia marharagu sárgarépával **138**
- Burgundi marhahús **140**
- Szuvidált marhahús steak **143**
- Thai curry csirkével **144**

Desszertek és sütemények

- Tejbedarapuding **148**
- Cseresznyebefőtt **149**
- Rizspuding **151**
- Rizspuding süttőkkel és mazsolával **151**
- Francia karneváli finomságok – Csörögefánk **152**
- Mandulás piskóta **154**
- Lapos almatorta **155**
- Orosz vajaskenyérpuding **156**
- Sült alma mézzel és magokkal **159**
- Répatorta ananással és dióval **160**
- Spanyol torta édes sűrített tejjel és citrommal **161**
- Brownie **163**
- Keserűcsokoládé torta **164**
- Hagyományos túrófelfújt **167**
- Túrófelfújt mazsolával és almával **167**

Reggeli



HAGYOMÁNYOS Omlett

Hozzávalók:



3 dkg hideg vaj



4 db
tojás (M)



Egy csipet só,
frissen őrölt bors



5 evőkanál tej

Elkészítés:

- A hideg vajat szeletekre vágjuk, majd behelyezzük az AutoCook serpenyőbe.
- A tojásokat egy tálban összekeverjük. A tejet hozzáadjuk az összekevert tojáshoz, majd sózzuk és borsozzuk. A tojáskeveréket egy villával vagy habverővel addig keverjük, amíg teljesen egyenletes nem lesz.
- A keveréket óvatosan ráöntjük az AutoCook serpenyőben levő vajra és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A kész omlettet tálaljuk.

ADAG: 2

Program: sütés, rövid
Egy adag kalória tartalma:
352 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 15 perc
AutoCook Pro - 15 perc

Elkészítés:

- Az 5 dkg hideg vajat szeletekre vágjuk, majd behelyezzük az AutoCook serpenyő aljába. Kettő-négy kolbászt és két közepes paradicsomot szeletekre vágunk, és ráöntjük a serpenyőben levő vajra. A paradicsomokat megfűszerezzük.
- Négy-hat tojást összekeverünk egy tálban. Öt-hét evőkanál tejet vagy tejszínt hozzákeverünk a tojáshoz, majd sózzuk és borsozzuk. Villával vagy habverővel a tojást újra összekeverjük. A keveréket óvatosan ráöntjük az AutoCook serpenyőben levő kolbászra és paradicsomra és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A kész omlettet tálaljuk.

HAGYOMÁNYOS OMLETT paradicsommal és kolbásszal

ADAG: 2

Program: sütés, rövid
Egy adag kalória tartalma: 435 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 15 perc
AutoCook Pro - 15 perc



HÁZI KÉSZÍTÉSŰ joghurt

Hozzávalók:



50 g nyers, teljes tejjoghurt,
adalékanyagok nélkül

1 l teljes tej

Elkészítés:

• A tejet 38–40 °C-ra melegítjük az AutoCook serpenyőben. Ehhez beállítjuk a **joghurt** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Amikor a kijelzőn elkezdődik a visszaszámlálás, akkor a tej hőmérsékletének 40 °C-nak kell lennie. A programot ennél a pontnál leállítjuk.

• A joghurtot óvatosan összekeverjük 1,25 dl meleg tejjel. A keverékhez hozzáadjuk a maradék tejet és beletöltjük az AutoCook serpenyőbe vagy az abba behelyezhető joghurtos üvegbe. A fedelet lecsukjuk.

• Beállítjuk a **joghurt** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az elkészült joghurtot tegyük be a hűtőszekrénybe, hogy lehűljön.

Bosch javaslat:

Az előkészítés során ne adjunk gyümölcsöket a joghurthoz.
A felszolgálat előtt keverjük hozzá a friss gyümölcsöket.

ADAG: 6

Program: joghurt, rövid

Egy adag kalória tartalma: 102 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 8 óra
AutoCook Pro - 8 óra

Hozzávalók:



2 kg
paradicsom

3 evőkanál (0,5 dl)
citromlé

1 kg cukor
(nem lekvárcukor)

3 db fahéjrúd
egy csipet szegfűszeg

Elkészítés:

• A paradicsomokat megmossuk, négybe vágjuk és eltávolítjuk a szárát és a magját.

• A paradicsomot, citromlét és cukrot az AutoCook serpenyőbe tesszük, majd egy botmixerrel finomra keverjük. Majd a paradicsomhoz hozzáadjuk a fahéjrudakat és a szegfűszeget.

• Beállítjuk a **lekvár** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett, a hangjelzésig időnként megkeverjük a paradicsomot a szedőlapáttal.

• A fahéjrudakat kivesszük. A forró keveréket tiszta, csavaros tetejű befőttesüvegekbe töltjük, majd azonnal lezárjuk. A paradicsomlekvárt hagyjuk lehűlni.

Bosch javaslat:

A paradicsomlekvár jól megy a sajtokhoz, különösen a friss juh- és kecskesajthoz. A paradicsomok érettek legyenek, de ne túlértek és puhák. Ez biztosítja a lekvár megfelelő zselésedését. Az főzési idő a paradicsom érettségétől és fajtájától függően változhat. A keményebb lekvárt kedvelők az időzítő használatával megnövelhetik 10 vagy 20 perccel a főzési időt.

KB. 1 LITERHEZ

Program: lekvár, közepes

Egy adag (3 dkg) kalória tartalma: 134 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 20 perc
AutoCook Pro - 1 óra 20 perc

Francia PARADICSOMLEKVÁR

Angol NARANCSSOS TEASÜTEMÉNY

Elkészítés:

- A vajat 30 percre a mélyhűtőbe tesszük. A kandírozott narancshéjat apró darabokra vágjuk és vékonyan belisztezzük.
- A maradék lisztet a sütőporral, sóval és cukorral egy tálba szitáljuk.
- A vajat egy reszelővel közvetlenül a lisztes tálba reszeljük, majd az összes hozzávalót kézzel összegyúrjuk.
- Hozzáadjuk a kandírozott narancshéjat és tejet, majd belegyúrjuk a tésztába. A cél egy többé-kevésbé homogén keverék létrehozása.
- A tésztát tegyük egy lisztezett felületre, és sodrófa segítségével nyújtsuk ki 1 cm vastagságúra. Forma vagy pohár segítségével készítsünk 10 cm átmérőjű teasüteményeket vagy egy késsel vágjuk fel háromszögekre a tésztát. A tésztadarabok felét az AutoCook serpenyő aljára tesszük és egy kenőecset használatával megkenjük egy kevés folyékony mézzel. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd az időzítőt 20 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A sütési idő vége előtt 5 perccel megfordítjuk a süteményeket. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A süteményeket kivesszük, majd a maradék tésztával megismételjük a folyamatot.
- A teasüteményeket a sütés után hagyjuk kihűlni, majd még melegen, fekete teával tálaljuk.

Hozzávalók:



Valamint: liszt a munkafelülethez, sütőpapír

ADAG: 6

Program: sütés, rövid

Egy adag kalória tartalma: 651 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 x 20 perc

AutoCook Pro - 2 x 20 perc



LASSAN FŐTT TOJÁS, héjában főzve

Hozzávalók 8 tojáshoz:



8 db tojás
(M)

Elkészítés:

- Az alsó párolóbetétet behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. Beletöltünk 3 liter vizet, a tojásokat beletesszük a serpenyőbe és lecsukjuk a fedelet.

- Beállítjuk a **szuvidálás** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az időzítőt 1 órára állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Kivesszük a tojásokat tartalmazó párolóbetétet. Tálaljuk a tojásokat.

Bosch javaslata:

A tojás tökéletes reggelire, de bármely leves mellé is fel lehet tálalni. Egyszerűen csak törjük fel óvatosan a tojást, és hagyjuk szétoszlani a leves felszínén.

ADAG: 4

Program: szuvidálás, közepes

Egy tojás kalória tartalma: 90 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

ZABKÁSA mézzel

Hozzávalók:



6-8 dkg vaj



20 dkg
zabpehely



5 dl víz,
5 dl tej



1 evőkanál cukor,
egy csipet só



2 evőkanál
méz



Bogyós gyümölcsök
a tálaláshoz

Elkészítés:

- Betöltünk 5 dl vizet és tejet az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a cukrot, a sót és a zabpehelyt. Összekeverjük és lecsukjuk a fedelet.

- Beállítjuk a **zabkása** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A vajat belekeverjük az elkészült zabkásába. A zabkása felületét megszórjuk mézzel és ízlés szerint, bogyós gyümölcsökkel tálaljuk.

ADAG: 4

Program: Zabkása, rövid

Egy adag kalória tartalma: 426 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 15 perc

AutoCook Pro - 15 perc



EPER ÉS rebarbara lekvár

Hozzávalók:

50 dkg eper
(friss vagy fagyasztott)

1 rúd vanília (vagy 1 tasak
vaníliás cukor)

50 dkg '2 plusz 1' lekvárcukor
(vagy 1 kg cukor)

50 dkg rebarbara

Bosch javaslat:

Az eper-rebarbara lekvár különösen finom tavaszi lekvár, amelynek az elkészítése során egy további lépésre van szükség. A rebarbara oxálsavat tartalmaz, amely meggátolja a zselésedési folyamatot. Emiatt a rebarbarát mindig elő kell főzni, mivel az előfőzés megsemmisíti az oxálsav nagy részét. Vaníliás eperlekvár készítéséhez csak duplázzuk meg az eper mennyiségét és adjunk hozzá két evőkanál citromlevet. Az első két lépést is ki lehet hagyni.

KB. 1,2 LITERHEZ

Program: főzés, rövid (a rebarbarához), lekvár, rövid

Egy adag (3 dkg) kalória tartalma: 57 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc
(25 perc közönséges háztartási cukorral)
AutoCook Pro - 20 perc
(25 perc közönséges háztartási cukorral)

Elkészítés:

- A rebarbarát megmossuk, és a két végét levágjuk, (szükség esetén a kemény külső részeket is eltávolítjuk). A rebarbarát 2 cm-es darabokra vágjuk.
- A rebarbarát négy evőkanál vízzel együtt betöltjük az AutoCook serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. 5 perccel a főzési idő vége előtt kinyitjuk a fedelet, és a hangjelzésig folytatjuk a főzést.

- Az epret megmossuk, és eltávolítjuk a zöld szárát. A fagyasztott epret előbb hagyjuk felengedni. Egy botmixerrel összekeverjük az epret a lekvárcukorral (vagy a hagyományos cukorral), majd hozzátöltjük az AutoCook serpenyőben levő rebarbarához. Hosszában kettévágjuk a vaníliarudat, és a kés életlen felével kikaparjuk belőle a magokat. A vanília magokat és rudat (vagy a vaníliás cukrot) hozzáadjuk a rebarbara-eper keverékhez, majd összekeverjük.

- Beállítjuk a **lekvár** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, (közönséges háztartási cukor használata esetén az időzítőt 15 percre állítjuk), majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- Hagyjuk a rebarbara-eper lekvárt nyitott fedél mellett lassan főni. Két perccel a főzési idő vége előtt összekeverjük a lekvárt a szedőlapáttal, majd kivesszük a lekvárból a szedőlapátot és hagyjuk a lekvárt lecsepegni. Ha az utolsó csepp is elkezd megszilárdulni a szedőlapáton, akkor a lekvár elkészült. Ekkor állítsa le a programot és töltsé a lekvárt üvegekbe. Ha a lekvár a főzési idő végén (a hangjelzés után) még nem eléggé zselés, akkor folytassuk a főzést.

- A forró keveréket tiszta, csavaros tetejű befőttesüvegekbe töltjük, majd azonnal lezárjuk. A lekvárt hagyjuk lehűlni.



Előételek,
levesek és
raguk

Spanyol omlett - TORTILLA ESPAGÑOLA

Elkészítés:

- A burgonyát meghámozzuk annyira, hogy a héja ehető legyen. A burgonyát 1 cm-es kockákra vágjuk. A vöröshagymát meghámozzuk, majd apróra vágjuk.
- A burgonyát három evőkanál olívaolajjal együtt betöltjük az AutoCook serpenyőbe. A burgonyát sózzuk és borsozzuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A fedelet becsukjuk, és a burgonyát kb. 20 percig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. 10 perc után nyissa ki a fedelet és töltsé be a vöröshagymát. A fedelet nyitva hagyjuk. A következő 10 perc során időnként megkeverjük a burgonyát és a vöröshagymát a szedőlapáttal.
- Ezalatt beleütjük a tojásokat egy tálba.
- A petrezselymet megmossuk. A leveleket leszedjük a száráról, és hozzáadjuk a tojáshoz a sajttal.
- A tojást egy villával összekeverjük, majd sózzuk és borsozzuk. Ha kívánja, akkor keverhet hozzá három evőkanál tejszínt is.
- 20 perc után töltsé a maradék olajat az AutoCook serpenyőbe és keverje össze. Töltsé az összekevert tojást a burgonya tetejére, csukja le a fedelet és hagyja sülni.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az AutoCook serpenyőt kiemeljük a készülékből, és az omlettet kifordítjuk egy vágódeszkára vagy egy nagy tányérra. Az omlettet darabokra vágjuk és tálaljuk. Ropogós salátával tálaljuk.

Hozzávalók:



ADAG: 4

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 298 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc
AutoCook Pro - 40 perc



HUMMUS



Valamint: egy csipet Cayenne-bors, só, frissen őrölt bors

Elkészítés:

- A csicseriborsót megmossuk. A fokhagymagerezdeket meghámozzuk, és a csicseriborsóval együtt beletöltjük az AutoCook serpenyőbe. Beleöntünk 3 liter hideg vizet, és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **zöldségek** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, az időzítőt 2 órára állítjuk, majd az **1. fázis indításához** megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és leöntjük a főzővizet, majd betöltünk 3 liter hideg vizet. Csukjuk be a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Nyomjuk meg a **Start** gombot a **2. fázis indításához**.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A főtt csicseriborsót és fokhagymát egy szűrőbe tesszük, és összegyűjtjük a főzővizet. Egy magas pohárban a csicseriborsót egy botmixerrel pürésítjük, hozzáadjuk a szezámkrémet, citromlevet, olívaolajat, Cayenne-borsot, sót és borsot. Szükség esetén hozzákeverünk egy kevés főzővizet.
- Tálalás előtt a hummust megszórjuk fenyőmaggal, majd pirított pitával tálaljuk.

ADAG: 6

Program: zöldségek, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 264 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 3 óra
AutoCook Pro - 3 óra

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A hagymát meghámozzuk, kettévágjuk és felszeleteljük. A vajat kis darabokra vágjuk, majd belerakjuk az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a vöröshagymát. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **kisütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. 20 perc után kinyitjuk a fedelet. A májat és a kakukkfűvet hozzáadjuk a hagymához, és összekeverjük. A fedelet újra becsukjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Kivesszük a kakukkfűvet.
- A májat és a hagymát egy mixerbe helyezzük. Hozzáadjuk a portói bort, sót és borsot, és az egészet addig pürésítjük, amíg egy teljesen homogén keveréket nem kapunk.
- A pástétomot egy tálalóedénybe tesszük, letakarjuk átlátszó fóliával és hagyjuk lehűlni. Hűtőszekrényben legalább 12 órán keresztül hűtjük. A pástétomot pirított bagettszeletekkel tálaljuk.

Bosch javaslata:

A pástétom akkor a legjobb, ha tálalás előtt 12-24 órával készítjük el.

ADAG: 8

Program: kisütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 229 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 35 perc
AutoCook Pro - 35 perc

CSIRKEMÁJ pástétom





MARINÁLT hal

Hozzávalók:



Bosch javaslat:

Az étel akkor a legjobb, ha tálalás előtt 4-12 órával készítjük el.

ADAG: 6

Program: párolás, rövid, kisütés közepes

Egy adag kalória tartalma: 355 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 28 perc

Elkészítés:

- A hal előkészítésével kezdjük. A halfilét mindkét oldalát sózzuk és borsozzuk. A szeleteket az alsó párolóbetétre helyezzük.

- Az AutoCook serpenyőbe beleöntünk 5 dl hideg vizet, majd beletesszük a szeleteket tartalmazó alsó párolóbetétet is a serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **párolás** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- Miközben a hal párolódik, meghámozzuk a hagymát, fokhagymát és a sárgarépát. A sárgarépát durva reszelőn lereszeljük. A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A megpárolt halat kivesszük az AutoCookból és egy megfelelő tányérra helyezzük. A maradék vizet kiöntjük az AutoCook serpenyőből.

- A hagymát, a sárgarépát és a fokhagymát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk az olajat és összekeverjük a zöldségekkel. Beállítjuk a **sütés** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az időzítőt 20 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett, alkalmanként megkeverve addig sütjük a hozzávalókat, amíg egy hangjelzést nem hallunk.

- Ecetet és egy kevés vizet öntünk hozzá. A zöldségeket pirospaprikával, sóval és borssal fűszerezzük. Összekeverjük és azonnal a hal tetejére tesszük.

- A halat és a zöldségeket fóliával takarjuk le, és hagyjuk lehűlni. A hűtőszekrényben legalább négy órán keresztül hagyjuk pácolódni, de 12 óra az ideális.

KAGYLÓ

tejszínes mártásban

Elkészítés:

- A kagylókat 10 percig áztatjuk hideg vízben. A sárgarépát, a hagymát és a burgonyát meghámozzuk és apró kockákra vágjuk. A zellerszárat megmossuk és szeletekre vágjuk.
- A kagylót megszáritjuk. A nyitott kagylókat megkopogtatjuk az ujjunkkal. Az összes kagylót kidobjuk, amelyik nem csukódik be. Minden vékony, hajszerű szálát eltávolítunk a kagylókról (szakállmentesítés).
- A fokhagymát meghámozzuk, szeletekre vágjuk, és az olívaolajjal együtt beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **rizottó** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az időzítőt 10 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázishoz**.
- Nyitott fedéllel addig sütjük a fokhagymát, amíg az egy nagyon világos arany színt fel nem vesz. Ezután hozzáadjuk az előkészített zöldségeket, sózzuk, borsozzuk és összekeverjük.
- A hangjelzés után közvetlenül, 10 percre állítjuk az időzítőt és megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis indításához**. A kagylót, a fehérbort, az alaplé és a tejszínt beleöntjük az AutoCook serpenyőbe, és azonnal becsukjuk a fedelet.
- A petrezselymet megmossuk. A petrezselyem-leveleket leszedjük a száráról, és felvágjuk.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az összes olyan kagylót kidobjuk, amelyik nem nyílt ki. A petrezselymet belekeverjük a mártásba. A kagylókat tálakba tesszük és feltálaljuk. Fehér kenyérrel vagy bagettel tálaljuk.

Hozzávalók:



1 kg fekete kagyló
(vagy nagy ehető
kagyló)



2 fej
vöröshagyma



2 gerezd
fokhagyma



2 db sárgarépa



3 db zellerszár



20 dkg
burgonya



3 evőkanál
olívaolaj



2 dl száraz
fehérbor



2,5 dl zöldség
alaplé



2 dl tejszín
(vagy 20 dkg darabolt
paradicsom vagy
paradicsompüré)



1 csomag
petrezselyem



Só, frissen
őrölt bors

Bosch javaslata:

A kagyló fogyasztásának legegyszerűbb módja, ha egy üres kagylóhéjat használunk a kagylóhús kikanalazására. Használhatunk két kapcsolódó kagylóhéjat is csipeszként, a kagylóhús héjából való kiemelésére.

ADAG: 3-4 (VAGY 6 HA ELŐÉTELKÉNT FOGYASZTJUK)

Program: rizottó, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma (4 adag esetén): 553 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc
AutoCook Pro - 20 perc



SONKÁS-SAJTOS quiche

Elkészítés:

- A sonkát kockákra vagy csíkokra vágjuk. A sajtot durva reszelőn lereszeljük.
- A tojást és a tejszínt addig keverjük, amíg egy egyenletes keveréket nem kapunk.
- A tésztát kinyújtjuk úgy, hogy egy kb. 25 cm átmérőjű kört tudjunk kivágni belőle. Kivágjuk a kört. A quiche AutoCookból való könnyebb kiemelhetősége érdekében három rétegben összehajtogatunk egy sütőpapírt 40 cm szélesre és kb. 30 cm hosszúra, és behelyezzük az AutoCook serpenyőbe.
- A tésztakört rátesszük a sütőpapírra és szétterítjük rajta az AutoCookban, majd a serpenyő szélénél néhány centiméter magas peremet készítünk belőle.
- A sonkakockákat a tésztára tesszük és megszórjuk sajttal. Hozzáadjuk a tojáskeveréket, és elsimítjuk. (A tészta szegélyének láthatónak kell maradnia a töltelék felett). A fedelet becsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a Start gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A serpenyőt kivesszük a készülékből, majd kicsit ferdén tartva kihúzzuk a tortát és a sütőpapírt egy vágódeszkára. A quichet forrón vagy melegen tálaljuk.

ÍME:



Hozzávalók:



20 dkg főtt sonka



15 dkg kemény sajt



2 db tojás (L)



2 dl tejszín



25 dkg tészta a hűtőszekrényből

ADAG: 8

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 320 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

SPENÓTTORTA fenyőmaggal

Hozzávalók:



Valamint: sütőpapír, 3-4 evőkanál olívaolaj

Elkészítés:

• A spenótot kiolvasztjuk. A feta sajtot belemorzsoljuk egy tálba és hozzákeverjük a zsemlemorzsát, a ricottát és a tojásokat. A felolvasztott spenótot kinyomkodjuk, hogy a felesleges vizet eltávolítsuk, majd durvára feldaraboljuk.

• Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk és karikákra vágjuk. A mentát megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és durvára felvágjuk. Az újhagymát, a fűszernövényeket és spenótot belekeverjük a ricotta keverékbe. A keveréket sóval, borssal és szerecsendióval fűszerezzük. A rétestésztalapokat gondosan bekenjük olívaolajjal, és a rétegeket egymásra fektetjük. Ezután egy kb. 25 cm átmérőjű kört vágunk ki belőle.

• Három rétegben összehajtogatunk egy sütőpapírt 40 cm szélesre és kb. 30 cm hosszúra, és behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. A tésztát a tetejére tesszük. A spenót-ricotta keveréket rákenjük a tésztára és megszórjuk fenyőmaggal.

• Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és 160°C-ra beállítjuk a hőmérséklet-szabályzót. Becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A serpenyőt kivesszük a készülékből, majd kicsit ferdén tartva kihúzzuk a tortát és a sütőpapírt egy vágódeszkára. A sütőpapírt eltávolítjuk, a tortát szeletekre vágjuk és tálaljuk. Vagy tálalás előtt hagyjuk kihűlni.

Program: sütés, közepes

Egy darab kalória tartalma: 268 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc

AutoCook Pro - 40 perc

ADAG: EGY TORTA 8 SZELET

Hozzávalók:



Valamint: 5 dkg vaj, só, frissen őrölt bors, sütőpapír

Elkészítés:

• A hagymát és fokhagymát apróra vágjuk. A darált húst összekeverjük a fokhagymával, tojással, sóval és borssal, amíg egy egyenletes keveréket nem kapunk. Nedves kézzel kis golyókat formálunk a darált hús keverékből, amelyeket a sütőpapírra teszünk.

• A hagymát meghámozzuk és nagyon finomra felaprítjuk. A sárgarépát meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és szeletekre daraboljuk. A burgonyát meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk.

• A vajat vékony szeletekre vágjuk, majd behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a hagyma- és sárgarépaszeleteket.

• Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és megnyomjuk a **Start** gombot az 1. fázis indításához. Nyitott fedél mellett, időnként megkeverve addig pirítjuk a hagyma- és sárgarépadarabokat, amíg a hangjelzést nem halljuk.

• Ezután beleöntjük a húslevest az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a burgonyát, kukoricát és az elkészített húsgombócokat. Sózzuk és borsozzuk. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A levest forrón tálaljuk.

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 227 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 20 perc

ADAG: 6

CSIRKEHÚSLEVES húsgombócokkal

Hagyományos CSIRKEHÚSLEVES

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A levescsirkét darabokra szedjük és behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. A sárgarépát és a zellert megmossuk és meghámozzuk. Szögben négy vagy öt darabra vágjuk és hozzáadjuk a csirkéhez.
- A hagymát megmossuk, de nem hámozzuk meg. Egy keresztet vágunk a hagymába úgy, hogy még ne essen szét. A hagymát és a fűszereket hozzáadjuk a csirkéhez.
- Megsózzuk és beleöntünk 2,5 liter hideg vizet. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot. Az AutoCook Pro-t a hangjelzésig csukva tartjuk. Kb. 10 perc után kinyitjuk az AutoCook fedelét. Az esetlegesen keletkezett habot egy szűrővel eltávolítjuk. A fedelet újra becsukjuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A húst és a csontokat kivesszük a húslevesből, és a levet leszűrjük. A húst falatnyi darabokra vágjuk, és visszatesszük a húslevesbe.

Bosch javaslat:

A csirkehúsleves fűszeresebbé és ízletesebbé tételéhez hagyjuk ki az egészbors, szegfűbors keveréket, és helyette adjunk hozzá egy teáskanálnyi fekete egészborsot, egy babérlevelet, két szál kakukkfűvet, két szál majorannát és 3 gerezd fokhagymát.

ADAG: 12

Program: **főzés, hosszú**

Egy adag kalória tartalma: **247 kcal**

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 45 perc
AutoCook Pro - 18 perc

ZÖLDSÉG- leves

Hozzávalók:



Valamint: só, frissen őrölt bors, 3 evőkanál olíva- vagy növényi olaj, 20 dkg tejföl (ízlés szerint)

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát meghámozzuk és kockákra vágjuk. A zöldségeket megmossuk és ha szükséges, akkor meghámozzuk. A zöldségeket 2 cm-es darabokra vágjuk. A burgonyát meghámozzuk és 2 cm-es kockákra vágjuk.
- Az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük, és hozzáadjuk a zöldségeket és a burgonyát. Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start gombot az 1. fázis** indításához. Rövid időre lecsukjuk a fedelet, majd három perc elteltével újra kinyitjuk. Nyitott fedél mellett, a hangjelzésig időnként megkeverjük a zöldségeket.
- Ezután hozzáadunk 2 l vizet (vagy zöldség alaplé) a zöldségekhez, és bőségesen megszórjuk sóval és borsal. Hozzáadjuk a babérlevelet és a kakukkfűvet. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal, majd a **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. Miközben a leves lezárt fedéllel fő, megmossuk a petrezselymet. A petrezselyemleveleket leszedjük a szárról és felvágjuk.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A levest fűszerezük, és ízlés szerint pürésítjük vagy darabosan hagyjuk. A levest megszórjuk petrezselyemmel és tejföllel, vagy akár tejföl nélkül is tálalhatjuk.

Bosch javaslat:

Ha a pürésített változatot választjuk, akkor a levest kolbásszal zöldséglevesként lehet tálalni. Ehhez 80 dkg kolbászt teszünk az elkészült levesbe, beállítjuk a tészta programot, kiválasztjuk a rövid opciót és megnyomjuk a Start gombot. Nyitott fedél mellett addig főzzük, amíg hangjelzést nem hallunk és a kolbász forró nem lesz.

Program: **leves, közepes (két fázis)**

Egy adag kalória tartalma: **178 kcal**

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 20 perc

ADAG: 8

MINESTRONE

Elkészítés:

• A hagymát, a fokhagymát és a sárgarépat meghámozzuk és kockákra vágjuk. Az édesköményt megmossuk, négybe vágjuk és eltávolítjuk a szárát. Az édesköményt átlósan szeletekre vágjuk.

• Két evőkanál olívaolajat és a szalonnakockákat beöntjük az AutoCook serpenyőbe. Az előkészített zöldségeket elterítjük a szalonnán. Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot **az 1. fázis** indításához. Rövid időre lecsukjuk a fedelet, majd a kijelzőn jelzett három perc elteltével újra kinyitjuk. A hozzávalókat sózzuk és borsozzuk. Nyitott fedél mellett, a hangjelzésig időnként megkeverjük.

• Ezután a zöldségek pörzs anyagát a vörös borral eltávolítjuk a serpenyőben. A zöldségekhez hozzáadjuk a paradicsomot, a babot a levével együtt és az alaplét. Összekeverjük és lecsukjuk a fedelet. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• Miközben a leves csukott fedél mellett fő, megmossuk a cukkinit, hosszában négybe vágjuk, majd 1 cm méretű darabokra szeleteljük.

• A főzési idő vége előtt 10 perccel (vagy a csomagoláson olvasható utasításoknak megfelelően) kinyitjuk a fedelet, és a tésztát és a cukkinit hozzáadjuk a leveshez. Megkeverjük, és nyitott fedéllel a következő hangjelzésig főzzük.

• Ezután hozzákeverjük a parmezán felét. A bazsalikomot megmossuk, és a leveket leszedjük a száráról. A minestronét megfűszerezzük, öntözzük olívaolajjal, majd bazsalikommal és a maradék sajttal megszórva tálaljuk.

Bosch javaslat:

A vegetáriánus változathoz hagyja ki a szalonnát és használjon 2 evőkanállal több olívaolajat. A vörösbort is ki lehet hagyni, helyette zöldség alaplét és egy csepp ecetet lehet használni.

ADAG: 8

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 363 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 30 perc

Hozzávalók:



CURRYS sütőtökleves

Hozzávalók:



Valamint: egy csipet szerecsendió, 1 evőkanál currypor

Elkészítés:

- A sütőtöket meghámozzuk és a magokat kidobjuk. A sütőtöket kis darabokra vágjuk. A vörshagymát meghámozzuk, majd apróra vágjuk. A burgonyát meghámozzuk és kockákra vágjuk.
- A vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük, majd hozzáadjuk a hagyma- és burgonyadarabokat. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hagyma- és burgonyadarabokat nyitott fedél mellett, időnként megkeverve a hangjelzésig sütjük.
- A burgonya-hagyma keveréket currypörrel, sóval, borssal és szerecsendióval fűszerezzük. Hozzáadjuk a sütőtöket, megkeverjük és beleöntjük az alaplébe. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **leves** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az elkészült levest egy botmixerrel pürésítjük és hozzáadjuk a tejszínt. Tálalás előtt a levest megszórjuk napraforgómaggal.

Program: sütés, közepes, leves, rövid

Egy adag kalória tartalma: 285 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 35 perc
AutoCook Pro - 25 perc

ADAG: 6

HALLEVES lazaccal és kaporral

Hozzávalók:



Valamint: 1 evőkanál fekete egész bors és 1 evőkanál szegfűbors

Elkészítés:

- A hagymát, sárgarépát és burgonyát meghámozzuk. A hagymát kettévágjuk, a sárgarépát nagy darabokra vágjuk, a burgonyát vastagra szeleteljük.
- A kaporot megmossuk, levágjuk a csúcsokat és feldaraboljuk. A kapor többi részét egy vastag cérnával összekötjük. Az újhagymát megmossuk. A fehér részeket vékony szeletekre vágjuk, a zöld részeket feldaraboljuk.
- A halfilét nagy darabokra vágjuk.
- Az előkészített zöldségeket és halat az AutoCook serpenyőbe tesszük, hozzáadjuk a fűszereket, az újhagyma fehér részét és az összekötött kaporot. A zöldség vagy hal alaplért ráöntjük a hozzávalókra. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **leves** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzésre azonnal kinyitjuk a fedelet, és beletesszük a finomra vágott kaporot és az újhagyma zöld részét. A levest sózzuk és borsozzuk, majd lecsukjuk a fedelet. A levest 10 percig állni hagyjuk, majd tálaljuk.

Program: leves, rövid

Egy adag kalória tartalma: 173 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc
AutoCook Pro - 10 perc

ADAG: 8

GOMBA- leves

ADAG: 6

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 125 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 20 perc

Hozzávalók:

10 dkg szárított erdei
gomba

2 kis fej
vörshagyma

1 db sárgarépa

2 evőkanál vaj (vagy
vajolaj)

2 db közepes
méretű burgonya

Só, frissen
őrölt bors

Tejföl a tálaláshoz

Elkészítés:

• A gombát megmossuk és beáztatjuk 1,5 l meleg vízbe. A burgonyát meghámozzuk és 2 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát és a sárgarépát meghámozzuk. A hagymákat előbb négybe, majd vékony szeletekre vágjuk. A sárgarépát apróra felkockázzuk.

• A vajat vagy vajolajat, a hagyma- és sárgarépadarabokat beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához. Nyitott fedél mellett, időnként megkeverve addig pirítjuk a hagyma- és sárgarépadarabokat, amíg a hangjelzést nem halljuk.

• Egy nagy szűrőben lecsepegtetjük a gombát és összegyűjtjük a levet, amiben áztattuk. A burgonyát és gombát beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Sózzuk és borsozzuk. Egy finom szűrőn vagy kávéfilteren keresztül ráöntjük az összegyűjtött levet. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógommbal. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A gombalevest tejfőllel tálaljuk.

BURGONYALEVES gombával

ADAG: 6

Program: leves, közepes

Egy adag kalória tartalma: 112 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 8 perc

Elkészítés:

• Az 50 dkg burgonyát meghámozzuk és nagyon apró darabokra vágjuk. Az 50 dkg kis méretű gomba tönkjét eltávolítjuk és nagyon apró darabokra vágjuk. Egy nagy póréhagymát apró darabokra vágunk (csak a fehér részét). A gombafejeket darabokra vágjuk.

• A két evőkanál vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Hozzáadjuk a gombát, a burgonyát és a póréhagymát. Sózzuk és összekeverjük. Beletöltünk 1,2 l vizet, és lecsukjuk a fedelet. Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót.

Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógommbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.

A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az elkészült levest egy botmixerrel pürésítjük és hozzáadunk 3 dl tejszínt. A levest sózzuk és borsozzuk. Tálalás előtt pirított zsemlekockát és egy kevés vajat adunk hozzá.

SPANYOL LENCSERAGU

Chorizoval

Elkészítés:

- A lencsét nagy mennyiségű langyos vízben addig áztatjuk, amíg a többi hozzávalót előkészítjük.
- Ez alatt az idő alatt meghámozzuk és felkockázzuk a burgonyát, a sárgarépát és a hagymát. Meghámozzuk és felaprítjuk a fokhagymát.
- A piros paprikát megmossuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd a megmaradó részt felkockázzuk.
- A lencséről leöntjük a vizet, hideg vízzel átöblítjük és a fokhagymával, a babérlevéllel és a burgonya-, sárgarépa-, hagymadarabokkal együtt beletöltjük az AutoCook serpenyőbe. Beletöltünk 1,2 l vizet, és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **zöldségek** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A chorizo kolbászt felvágjuk. A petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és felaprítjuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Beöntjük a paprikapor és a chorizo kolbászt. Bőségesen megsózzuk és megborsozzuk. A lencsébe belekeverjük az olívaolajat és a petrezselymet. Összekeverjük a citromlével, ízlés szerint fűszerezzük és tálaljuk.

Bosch javaslata:

A főzési idő a lencse fajtájától függően jelentősen változik. Vegye figyelembe a csomagoláson található utasításokat. Ha a lencsének több vagy kevesebb időre van szüksége, akkor használja az időzítőt a főzési idő beállítására, majd indítsa el a programot. A hántolt lencsefajták, mint például a vöröslencse, nem jók ehhez a recepthez, mivel a főzési idejük rövidebb, mint a paprikadaraboké.

Hozzávalók:



Valamint: 1 evőkanál piros paprikapor

ADAG: 4

Program: zöldségek, rövid

Egy adag kalória tartalma: 624 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 30 perc



CSICSERIBORSÓ-RAGU

római köménnyel és paradicsommal

Elkészítés:

- Leöblítjük a csicseriborsót, majd 3 l vízzel együtt betöltjük az AutoCook serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **zöldségek** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- Amíg a csicseriborsó ázik, addig meghámozzuk a hagymát és negyedekre vágjuk. Óvatosan összetörjük a fokhagyma gerezdeket a héjukkal együtt. A hangjelzés után azonnal leszűrjük a csicseriborsót egy szűrőben, majd visszatesszük az AutoCook serpenyőbe és hozzáöntünk 1 l vizet. Hozzáadjuk a paradicsompürét, hagymát, fokhagymát és babérlevelet, majd lecsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógommbal, majd megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.

- A csicseriborsót a hangjelzésig főzzük. A csicseriborsó ekkor már fogyaszthatóan puha. Azok, akik a puhább zöldségeket szeretik, beállíthatják a 2. fázishoz az időzítőt 1 óra 30 percre vagy az AutoCook Pro használata esetén 54 percre.

- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A csicseriborsót bőségesen megszórjuk sóval, borssal, római köménnyel és olívaolajjal. A fedelet újra becsukjuk, és a csicseriborsót 4-6 percig állni hagyjuk.

- Ezalatt a zöldfűszereket megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és durvára felvágjuk. A csicseriborsó ragut tálban, a zöldfűszerekkel megszórva tálaljuk.

Bosch javaslata:

Tálalja tejföllel vagy görög joghurttal.

Hozzávalók:



60 dkg szárított csicseriborsó



4 evőkanál olívaolaj



2 fej hagyma,
2 gerezd fokhagyma



2 db babérlevél,
1/2 csomag oregánó
vagy petrezselyem



20 dkg paradicsompüré
vagy darabolt paradicsom



Só, frissen
őrölt bors

Valamint: 1 evőkanál római kömény

ADAG: 4

Program: zöldségek, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 386 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra 30 perc

AutoCook Pro - 2 óra 5 perc

FABADA ASTURIANA - Spanyol babragu

Elkészítés:

• Leöblítjük a fehér babot, majd 2,5 l vízzel együtt betöltjük az AutoCook serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **zöldségek** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• Amíg a bab ázik, addig meghámozzuk a hagymát, megmossuk a paradicsomot és félbevágjuk. Meghámozzuk és óvatosan széttörjük a fokhagymát. A hangjelzés után azonnal leszűrjük a babot egy szűrőben, majd visszatesszük az AutoCook serpenyőbe és öntünk hozzá 1,5 l vizet. Hozzáadjuk a hagymát, a paradicsomot, a fokhagymát, a rozmaringot és a szalonnát. Becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.

• 30 perccel a főzési idő vége előtt kinyitjuk a fedelet, és megsózzuk, megborsozzuk a babot. A kolbászokat a bab tetejére tesszük. A fedelet becsukjuk és a főzést a következő hangjelzésig folytatjuk.

• Egy merőkanál (kb. 1 dl) babot és egy merőkanál főzőlét beleteszünk egy turmixgépbe és finomra pürésítjük.

• A kolbászokat kivesszük az AutoCookból és elosztjuk a tányérok között. A szalonna héját levágjuk, majd a szalonnát darabokra vágjuk és a babbőrrel együtt belekeverjük a babraguba. A babragut ízlés szerint fűszerezzük, majd a kolbászokkal együtt tálaljuk.

Bosch javaslata:

Az étel eredeti spanyol változata friss, puha chorizot és spanyol véreskolbászt használ. Azok, akik nem szeretik a véres kolbászt, több chorizot is használhatnak helyette. Használhatunk más országra jellemző kolbásztípusokat is, például olasz salsiciát, fűszeres nyers lengyel kolbászt és bajor véres és májas kolbászt.

Hozzávalók:



80 dkg (száraz)
fehér bab



Kb. 1 kg friss chorizo és
spanyol véres kolbász (lásd
Bosch javaslatát)



2 fej vöröshagyma,
4 gerezd fokhagyma



Só, frissen
őrölt bors



2 db paradicsom



1 szál rozmaring



25 dkg füstölt szalonna
egy darabban

Program: zöldségek, hosszú (két fázis)

ADAG: 6-8

Egy adag kalória tartalma: 753 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra 30 perc

AutoCook Pro - 2 óra 30 perc





Zöldséges ételek és köretetek

RIZOTTÓ gombával

Hozzávalók:



Valamint: 4 evőkanál olívaolaj, 2-3 evőkanál hideg vaj, 1/2 teáskanál friss vagy szárított kakukkfű

Elkészítés:

• A hagymát és fokhagyma gerezdeket meghámozzuk és apró kockákra vágjuk. A gombákat egy kis késsel megtisztítjuk. Csak akkor mossa meg, ha az feltétlenül szükséges. Papírtörölközővel alaposan megszáritjuk. A nagy gombákat négybe vagy vastag szeletekre vágjuk.

• Két evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **rizottó** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az időzítőt 15 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázishoz**.

• A gomba felét a serpenyőbe töltjük, és nyitott fedél mellett kb. 6 percig sütjük. Csupetnyi kakukkfűvel, sóval és borssal fűszerezzük. A szedőlapáttal kivesszük az AutoCook serpenyőből, és elhelyezzük egy tál egyik oldalán. A maradék olívaolajat és a gomba másik felét beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Nyitott fedél mellett további 6 percig sütjük, ugyanúgy fűszerezzük, mint az első adagot, majd kivesszük az AutoCookból.

• A rizottó rizst, hagymát, és fokhagymát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, majd nyitott fedéllel, keverés közben a hangjelzésig pirítjuk. A pörzsanyagot sherryvel vagy fehérborral eltávolítjuk. Beleöntjük az alaplé és lecsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Belekeverjük a szárított gombát, parmezánt és hideg vajat. A keveréket sóval, borssal és kakukkfűvel fűszerezzük. Becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start gombot a 3. fázis** indításához, és a rizottót 5 percig állni hagyjuk. A hangjelzés után újra megkeverjük a rizottót, majd tálaljuk.

ADAG: 4

Program: rizottó, közepes (három fázis)

Egy adag kalória tartalma: 645 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc
AutoCook Pro - 30 perc

Hozzávalók:



Elkészítés:

• A cukkiniket megmossuk. A szárral együtt levágjuk a tetejét. A cukkinik belsejét teáskanállal vagy dinnyevájával kikaparjuk úgy, hogy egy 6-8 mm vastag külső héj maradjon. A cukkinik többi részét felvágjuk, egy tálba helyezzük, megsózzuk és kézzel összegyúrjuk.

• Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk és vékony karikákra vágjuk. A paprikákat megmossuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd a megmaradó részt kis kockákra vágjuk.

• A cukkinidarabokat egy konyharuhával összepréseljük, majd összekeverjük az újhagymával, borssal és kuszkuossal. Sózzuk, borsozzuk, és a keveréket beletöltjük a cukkinibe.

• Beleöntünk 5 dl vizet az AutoCook serpenyőbe. Az alsó párolóbetétet behelyezzük az serpenyőbe, és beletesszük a cukkiniket. Beállítjuk a **párolás** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és lecsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomászáró karral, és 5 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot.

• A paradicsomszószt egy serpenyőben felforraljuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Kivesszük a cukkiniket és paradicsomszósszal tálaljuk. Ízlés szerint bazsalikomlevéllel díszítjük.

Program: párolás, közepes

ADAG: 4

Egy adag kalória tartalma: 202 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 5 perc

KUSZKUSSZAL TÖLTÖTT cukkini



SÁRGARÉPA- püré

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A sárgarépát és a hagymát meghámozzuk. A sárgarépát vastag szeletekre, míg a hagymát kockákra vágjuk.
- A vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **rizottó** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A vajat nyitott fedél mellett megolvasztjuk az AutoCook serpenyőben. Ezután hozzáadjuk a sárgarépát, hagymát és rizst, majd a hangjelzés megszólalásáig keverjük.
- A hozzávalókra ráöntjük a zöldség alaplé, majd sóval, borssal és római köménnyel fűszerezzük. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal, majd megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.
- A metélőhagymát megmossuk és apróra vágjuk.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A sárgarépa-keveréket megkeverjük, majd ismét lecsukjuk a fedelet. Megnyomjuk a **Start** gombot a **3. fázis** indításához, és 5 percig állni hagyjuk.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A sárgarépa-keveréket egy tálba tesszük és egy botmixerrel pürésítjük. Fűszerezzük, a metélőhagymával megszórjuk és forrón tálaljuk.

ADAG: 4-6 (EGYTÁLÉTELKÉNT)

Program: rizottó, rövid (három fázis)

Egy adag kalória tartalma (6 adag esetén): 179 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 27 perc
AutoCook Pro - 14 perc

Hozzávalók:



Valamint: 4 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál pirospaprika por

Elkészítés:

- A hagymát meghámozzuk, kettévágjuk és felszeleteljük. Megtisztítjuk, megmossuk a babot és levágjuk a szárát. A babot szögben három vagy négy darabra vágjuk. A burgonyát meghámozzuk és 2 cm-es kockákra vágjuk.
- Az olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. A hagymát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Nyitott fedél mellett, időnként megkeverve megpirítjuk. Az 1. fázis vége előtt 3 perccel hozzáadjuk a burgonyadarabokat.
- A hangjelzés után a pörzsanyagot fehérborral azonnal eltávolítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.
- Hozzáadjuk a paradicsomot, 1,5 dl vizet, majd sóval, borssal és pirospaprika porral fűszerezzük. A fedelet lecsukjuk. 15 perccel a főzési idő vége előtt kinyitjuk a fedelet. A babot megkeverjük, újra lecsukjuk a fedelet, és hagyjuk, hogy leteljen a főzési idő.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, a zöldségeket fűszerezzük és feltálaljuk.

ADAG: 4

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 357 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 30 perc

ZÖLDBAB burgonyával



BULGUR

olajbogyóval és korianderrel

Hozzávalók:



Elkészítés:

• Egy kevés olajat töltünk az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a bulgurt és a sót, majd alaposan összekeverjük. Beletöltünk 1 l vizet, és lecsukjuk a fedelet.

• Beállítjuk a **rizs** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.

• Amíg a bulgur fő, addig a fekete és zöld olajbogyókat félbe vagy negyedbe vágjuk és a magját eltávolítjuk.

• A fűszernövényeket megmossuk. A leveleket leszedjük a kakukkfűről és apróra vágjuk. A koriander leveleket lehúzzuk a száráról. A citromhéjat lereszeljük, majd a citromot kifacsarjuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A megfőtt bulgurt egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a citrom levét és héját, egy kevés olajat és borsot.

• Jól összekeverjük és hagyjuk pácolódni. Összekeverjük a kakukkfűvel és olajbogyóval. A tálaláshoz megszórjuk a korianderrel.

ADAG: 6

Program: rizs, rövid

Egy adag kalória tartalma: 296 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 10 perc

Fűszeres KUSZKUSZ

Hozzávalók:



Elkészítés:

• A kuszkuszt egy tálba tesszük és ráöntünk 5 dl langyos vizet. 10 percig ázni hagyjuk.

• Beleöntünk 5 dl vizet az AutoCook serpenyőbe. Az alsó párolóbetétet behelyezzük az AutoCook serpenyőbe, és beletesszük a beáztatott kuszkuszt. Beállítjuk a **párolás** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A kuszkuszt tartalmazó párolóbetétet kiemeljük a készülékből és egy tálba helyezzük.

• A kuszkuszt villával szurkáljuk és közben sóval, római köménnyel, egy csipet chili porral, olívaolajjal és citromlével ízesítjük. Ízlés szerint fűszerezzük és forrón tálaljuk.

ADAG: 4 (KÖRETként)

Program: párolás, rövid

Egy adag kalória tartalma: 414 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 10 perc

AutoCook Pro - 10 perc

Alaprecept: RIZS

Elkészítés:

- A rizst egy szűrőbe tesszük, hideg vízzel lemossuk és jól lecsepegtetjük.
- Beleöntünk 7 dl vizet az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a rizst és egy fél teáskanál sóval ízesítjük. Beállítjuk a **rizs** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. A nyomás értékét magas gőznyomásra állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Óvatosan fellazítjuk a rizst. Becsukjuk a fedelet, és hagyjuk az AutoCookban néhány percig állni a rizst, majd tálaljuk.

ADAG: 4-6

Program: rizs, közepes

Egy adag kalória tartalma (6 adag esetén): 277 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 12 perc

Bosch javaslat:

A különböző fajtájú rizsek különböző mennyiségű vizet szívnak magukba. A mi receptünket „normál” hosszúszemű rizshez készítettük. Más fajtájú fehér rizst is lehet használni. Azt tapasztalhatja, hogy a kedvenc rizse főzésekor néhány evőkanállal több vagy kevesebb folyadékra van szükség a tökéletes eredmény eléréséhez. A más fajtájú rizsek főzési ideje a kezelési útmutatóban található.

Hozzávalók:



50 dkg hosszúszemű rizs



Só

Fűszeres RIZS

Elkészítés:

- Az 50 dkg hosszúszemű rizst egy szűrőbe öntjük, hideg vízzel lemossuk és jól lecsepegtetjük.
- Három evőkanál növényi olajat vagy tisztított vajat teszünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **rizs** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- Nyitott fedél mellett, amint az olaj elkezd forrósodni hozzáadjuk a rizst egy teáskanál kurkuma- vagy curryporral és egy teáskanál római köménymaggal együtt. Röviden, de alaposan addig keverünk mindent, amíg a rizsen egy vékony zsiradékból és fűszerből álló réteg nem keletkezik.
- 7 dl vizet töltünk az AutoCook serpenyőbe, és hozzáadunk egy teáskanál sót. Hozzáadunk egy fahéjrudat és három-öt kardamommagot. A fedelet lecsukjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Óvatosan fellazítjuk a rizst, majd forrón tálaljuk.

BURGONYA- püré

Hozzávalók:

1,2 kg burgonya

1,5-2 dl tej vagy tejszín

4-5 evőkanál vaj

Só, szerecsendió

Elkészítés:

- A burgonyát meghámozzuk és darabokra vágjuk. Beleöntünk 5 dl vizet az AutoCook serpenyőbe. Behelyezzük a nagy párolóbetétet és beletöltjük a burgonyát. A burgonyát sóval és szerecsendióval fűszerezzük.
- Beállítjuk a **párolás** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Becsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral, és 12 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, és a burgonyát egy tálba tesszük. Hozzáadunk egy kevés vajat.
- Az AutoCook serpenyőt megtisztítjuk és visszatesszük a készülékbe. A tejet vagy tejszínt beletöltjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **saját üzemmód** programot, 5 percre állítjuk az időzítőt, és 102 °C-ra beállítjuk a hőmérséklet-szabályzót. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- Amint a tej forrni kezd, leállítjuk a programot. A tejet a burgonyára öntjük, majd egy villával vagy burgonyanyomóval durvára szét nyomjuk. Ízlés szerint fűszerezzük és tálaljuk.

Bosch javaslat:

A sima burgonyapüréhez a főtt burgonyát burgonyanyomón vagy szitán keresztül nyomjuk.

ADAG: 4 (KÖRETKÉNT)

Program: párolás, közepes, saját üzemmód

Egy adag kalória tartalma: 315 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 35 perc

AutoCook Pro - 17 perc

SPANYOL PAPRIKÁSKRUMPLI Chorizoval

Hozzávalók:

1,2 kg burgonya

25 dkg chorizo

2 fej vörshagyma,
2 gerezd fokhagyma

5 dl zöldség alaplé

4 evőkanál
olívaolaj

1 csomag
petrezselyem

Valamint: só, frissen őrölt bors, chili por, 1 evőkanál
pirospaprika por

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát meghámozzuk, kettévágjuk és felszeleteljük. A chorizo kolbászt is szeletekre vágjuk. A burgonyát meghámozzuk és 2 cm-es kockákra vágjuk.
- Az olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. A hagymát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Nyitott fedél mellett, időnként megkeverjük. 5 perc után hozzáadjuk a fokhagymát és a chorizo kolbászt. Az **1. fázis** vége előtt 2 perccel hozzáadjuk a burgonyadarabokat.
- A hangjelzés után az összes pörzsanyagot a zöldség alaplével azonnal eltávolítjuk. Sóval, borssal, egy csipet chili porral és pirospaprikával fűszerezzük. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral. Csak 2,5 dl zöldség alaplé használjon. Az **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és durvára felvágjuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, belekeverjük a petrezselymet, a zöldségeket ízlés szerint fűszerezzük és tálaljuk.

Bosch javaslat:

Az étel eredeti spanyol változata friss, puha chorizot használ. Ugyanakkor használhatunk más rusztikus kolbásztípusokat is, például olasz salicciát, fűszeres nyers lengyel kolbászt vagy más nyers és enyhén csípős paprikáskolbászt.

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 611 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 22 perc

ADAG: 4



Zöldségek WOKBAN

Hozzávalók:



3 fej közepes
vöröshagyma



20 dkg sárgarépa, paszternák
vagy petrezselyemgyökér



20 dkg zeller



40 dkg mángold



2 gerezd fokhagyma



5 cm gyömbérgyökér
(kb. 20 g)



4 evőkanál
növényi olaj



2 dl zöldség alaplé



1 teáskanál
kukoricaliszt



3 evőkanál
szójaszós



3 evőkanál édes
chili szósz



Só, frissen
őrölt bors

Elkészítés:

• A hagymát meghámozzuk és felkockázzuk. A sárgarépát, a paszternákot vagy a petrezselyem-gyökeret meghámozzuk, és 1 cm vastag szeletekre vágjuk. A zellert megmossuk és szeletekre vágjuk.

• A mángoldot megmossuk és hagyjuk lecsepegni. A szárat keresztben 1 cm széles, míg a leveleket 4 cm széles csíkokra vágjuk. Meghámozzuk és felaprítjuk a fokhagymát és a gyömbért.

• Az olajat és a hagymát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett megsütjük a hagymát. Kb. négy perc után hozzáadjuk a sárgarépát. További három perc után hozzáadjuk a maradék zöldséget, fokhagymát és gyömbért. A zöldségeket időnként megkeverjük.

• A főzési idő vége előtt 7 perccel a zöldség alaplért ráöntjük a hozzávalókra. Összekeverjük a szójaszószt, a chili szószot és a kukoricalisztet, majd beleöntjük az AutoCook serpenyőben levő főzőlébe. A fedelet lecsukjuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A wok zöldségeket ízlés szerint fűszerezzük és tálaljuk.

Bosch javaslat:

Rizzsel vagy ázsiai tésztával tálaljuk. A rizst köretként tálaljuk. A tésztát főzzük meg külön, majd keverjük hozzá az elkészült wok zöldségekhez. A zöldségek összetételét nyugodtan változtassa meg az évszaknak és az egyéni ízlésének megfelelően. Csak a nagyon kényes zöldségek, mint például a spenótlevelek nem használhatóak.

ADAG: 4

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 274 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 15 perc

AutoCook Pro - 15 perc

Francia LECSÓ

Elkészítés:

- A padlizsánt 7 mm vastag szeletekre vágjuk. Egy tálba tesszük, erősen megsózzuk, és 30-60 percen keresztül hagyjuk pácolódni. Folyóvíz alatt lemossuk.
- Ezalatt a pirospaprikát megmossuk, négybe vágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd szögben 1 cm széles csíkokra vágjuk. A mogoróhagymát meghámozzuk és nagyon apróra vágjuk. A cukkinit és a paradicsomot megmossuk, majd 1 cm vastag szeletekre vágjuk.
- Meghámozzuk és felaprítjuk a fokhagymát. A babérlevelet négy vagy öt darabra tépjük. A kakukkfűvet megmossuk, letépjük a leveleit és összekeverjük a rozsmaringgal, majorannával, borssal és egy kevés sóval.
- Az AutoCook serpenyő alját kikenjük olívaolajjal. A zöldségeket rétegekben behelyezzük az AutoCook serpenyőbe és a padlizsán kivételével az összes réteget megszórjuk a só és zöldfűszer-keverékével. Minden egyes zöldségréteget megszórunk olívaolajjal, teszünk rájuk egy kevés fokhagymát, darabolt mogoróhagymát és egy darab babérlevelet. Becsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A francia lecsót bazsalikommal díszítjük és forróan vagy hidegen tálaljuk.

Hozzávalók:



ADAG: 6

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 138 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc

AutoCook Pro - 40 perc





Elkészítés:

- Az édesburgonyát meghámozzuk és nagy kockákra vágjuk. Az újhagymát megmossuk. A sötétzöld részeket karikákra, míg a világoszöld és fehér részeket 3 cm-es darabokra vágjuk.

- A fokhagymát és a gyömbért meghámozzuk és felaprítjuk. A száraz külső leveleket és csúcsokat eltávolítjuk az indiai citromfűről. A szárát hosszában négybe vágjuk, majd keresztbe olyan finomra aprítjuk, amennyire csak lehet.

- A fokhagymát, gyömbért, indiai citromfűvet és olajat betöltjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- Nyitott fedélnél, amikor a fűszerek elkezdenek sisteregni és illatozni, akkor hozzáadjuk az édesburgonyát és az újhagyma darabokat, majd megkeverjük. Nyitott fedél mellett folytatjuk a sütést. 3 perccel a sütési idő vége előtt hozzáadjuk a barnacukrot és a currypástétomot, majd időnként megkeverve tovább sütjük.

- A hangjelzés után azonnal ráöntjük a kókusztejet az édesburgonya keverékre. A csicszeriborsót egy szűrőben lecsepegtetjük és beleöntjük a serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Az időzítőt 40 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2 dl kókusztejet használunk. A fedelet a nyomászáró karral lezárjuk és az időzítőt 8 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- A tofut felkockázzuk. A mogorót egy szalvétára tesszük és ledörzsöljük róla a felesleges sót. A mogorót feldaraboljuk.

- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az ételt szójaszósszal, sóval és borssal ízesítjük. A tofut megkeverjük, és hagyjuk felforrósodni a curryben. A curryt feltálaljuk, és megszórjuk az újhagymakarikákkal és mogoróval. Rizzsel tálaljuk.

Bosch javaslat:

A currypástétom fűszerezése nagyon változó lehet, a sóstól a nagyon csípősig, a közepesen erősig és gyümölcsösöig. A legjobb, ha óvatosan ízesítjük a curryt, majd később megkóstoljuk és ha szükséges, akkor keverünk hozzá további currypástétomot.

ÉDESBURGONYA ÉS CSICSERIBORSÓ Curry

Hozzávalók:



ADAG: 6-8

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 640 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 50 perc

AutoCook Pro - 18 perc

Szuvidált SPÁRGA

Elkészítés:

- A spárgát meghámozzuk és levágjuk az alsó fás részeit. A spárgát egy rétegben kettő vagy három vákuumtasakba csomagoljuk. Sóval, borssal és egy kevés cukorral ízesítjük. Egy kevés vajat teszünk a tasakokba, majd légtelenítjük azokat.
- 3 l vizet öntünk az AutoCookba. A spárgát a vízbe tesszük. Beállítjuk a **szuvidálás** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót és az időzítőt 1 órára állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot és lecsukjuk a fedelet.
- A spárga főzése közben megtisztítjuk a burgonyát, beletesszük egy sós vízzel teli serpenyőbe, és átfőzzük. Ez a mérettől függően 20-25 percig tarthat.
- A zöldmártáshoz a tojásokat hét percig főzzük, lehűtjük, meghámozzuk, és kivesszük a tojássárgáját. A tojásfehérjét feldaraboljuk.
- Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk és vékony karikákra vágjuk. A kaporot és petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és durvára felvágjuk.
- A citromot forró vízben megmossuk, megszáritjuk és a héját finoman lereszeljük. A lét kifacsarjuk a citromból. Egy botmixerrel finomra pürésítjük a citromlevet a tojássárgájával, és egy nagy csipet sóval valamint petrezselyem- és kaporlevelekkel ízesítjük. Közben fokozatosan hozzáadjuk az olívaolajat.
- Ezután belekeverjük az újhagymát, a kapribogyót, a feldarabolt tojásfehérjét, majd a zöldmártást sóval és borssal ízesítjük.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A spárgát kivesszük a tasakból és a burgonyával valamint a zöldmártással tálaljuk.

Hozzávalók:



1 kg fehér spárga



Só, cukor



8 dkg hideg vaj



1 kg újburgonya

Zöldmártáshoz:



3 db tojás (M)



2 db újhagyma



1 csokor kapor



2 csomag petrezselyem



1 db kezeletlen citrom



2 evőkanál kapribogyó



1,8 dl olívaolaj



Só



Frissen őrölt bors

ADAG: 4

Program: suvidálás, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 874 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

Továbbá:
Vákuumfóliázó
és megfelelő
vákuumtasakok!

Hal



FOGAS ÉS ZÖLDSEGEK

friss
zöldfűszerekkel
sütve

Hozzávalók:



Valamint: só, frissen őrölt bors, 5 dkg vaj, 2 evőkanál búzaliszt

Elkészítés:

- A burgonyát, a sárgarépát és a hagymát meghámozzuk. Ezeket külön-külön feldaraboljuk 5-7 mm vastag szeletekre. A paradicsomokat forró vízzel leforrázzuk, meghámozzuk és szintén 5-7 mm vastag szeletekre vágjuk.
- A zöldfűszereket megmossuk, a leveleiket letépkedjük a szárakról és apróra vágjuk.
- A fogasfilét szárazra töröljük és 5 cm-es darabokra vágjuk. A vékony vajszeleteket behelyezzük az AutoCook serpenyő aljába. Ezután szorosan egymás mellé rétegezzük a burgonyaszeletek felét a serpenyőben. A sárgarépa- és a hagymaszeletek felét rétegekben a burgonyára tesszük, erre jönnek a paradicsom szeletek és a zöldfűszerek.
- Ezután a halszeletek következnek. A következő lépésben a zöldségeket rétegezzük a halra, de fordított sorrendben. A burgonyaszeletek behelyezésével fejezzük be a rétegezést. Úgy ahogy előbb, itt is rendezzük szorosan egymás mellé.
- A sajtot durva reszelőn lereszeljük. A lisztet belekeverjük a tejszínbe, majd hozzáadjuk a sajtot, a sót és a borsot. Alaposan összekeverjük és beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. A fedetet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az ételt forróan vagy hidegen is tálalhatjuk.

ADAG: 6

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 411 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc
AutoCook Pro - 40 perc

LAZACFILÉ

kókusztejszínben

Hozzávalók:



Valamint: só, frissen őrölt bors, currypor

Elkészítés:

- A lazacszeletek mindkét oldalát sózzuk és borsozzuk, majd curryporral ízesítjük. Ezután mindkét oldalt megkenjük olajjal. A koriandert megmossuk, levágjuk a szárakat és lehúzzuk róluk a leveleket.
- A korianderszárazakat az AutoCook serpenyő aljába tesszük. A halszeleteket ráfektetjük a korianderszárazakra, ráöntjük a kókusztejet és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A szeleteket tányérokra tesszük. Az alaplét egy szűrőn keresztül egy edénybe öntjük, és kinyomkodjuk a korianderszárazakat is. Az alaplét ráöntjük a halszeletekre és megszórjuk a korianderlevelekkel.

ADAG: 4

Program: ragu, rövid

Egy adag kalória tartalma: 185 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc
AutoCook Pro - 12 perc

HALGOLYÓK zöldborsóval

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A borsót kiolvasztjuk. Ezalatt meghámozzuk és apróra vágjuk a hagymát. A kenyeret nagyobb darabokra vágjuk a pirításhoz. Meghámozzuk és nagyobb méretre felvágjuk a fokhagymát. Szétválasztjuk a tojás fehérjét a sárgájától.
- Egy botmixerrel vagy egy darálóval összekeverjük a halfilét a hagymával, kenyérrel és a tojásfehérjével.
- Sóval, borssal ízesítjük és alaposan összegyúrjuk. A borsót, fokhagymát és tojássárgáját egy mixerben pürésítjük. 3-4 evőkanál zsemlemorzsát szórunk rá és rövid ideig állni hagyjuk. A halkeverékből golyókat formázunk. Egy teáskanál borsótöltelékkel teszünk az egyes halgolyók közepébe. A borsótöltelékkel a halkeverékkel lezárjuk, és golyóformájúra alakítjuk.
- A halgolyók minden oldalát bevonjuk olajjal, és behelyezzük az alsó párolóbetétbe.
- Az AutoCook serpenyőbe betöltünk 5 dl hideg vizet, majd beletesszük a halgolyókat tartalmazó alsó párolóbetétet is a serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **párolás** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az halgolyókat forrón vagy hidegen tálaljuk.

ADAG: 6

Program: párolás, közepes

Egy adag kalória tartalma: 386 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 30 perc

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A garnélát meghámozzuk. Egy éles kést végighúzzunk a garnélák hátsó részén, majd kihúzzuk belőlük a sötét vénát. A garnélákat sózzuk és borsozzuk.
- A szárakat letépkedjük a spenótról, majd nagyobb darabokra vágjuk a leveleket. A zöldfűszereket megmossuk. A leveleket leszedjük a szárról és feldaraboljuk.
- Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk és kis darabokra vágjuk. Az újhagymát összekeverjük a spenóttal és a zöldfűszerekkel. A fokhagyma-gerezdeket meghámozzuk és apróra vágjuk.
- Az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A garnélát és fokhagymát belerakjuk a serpenyőbe, és nyitott fedél mellett kisütjük az olajban. Időnként megkeverjük. A garnélának rózsaszínűnek kell lennie. A program vége előtt 1 perccel hozzáadjuk a spenótot, a zöldfűszer keveréket, majd a sütést röviden, a hangjelzésig folytatjuk.

ADAG: 4

Program: sütés, rövid

Egy adag kalória tartalma: 174 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 5 perc

AutoCook Pro - 5 perc

GARNÉLA spenóttal és zöldfűszerekkel



RIZS tenger gyümölcseivel

Hozzávalók:



Valamint: sötét szezámolaj és szójaszószt ízlés szerint

Elkészítés:

- A gyömbért és a fokhagymát meghámozzuk és felaprítjuk. Az újhagymát megtisztítjuk és megmossuk. A fehér részeket vékony karikákra, míg a zöld részeket 1 cm széles darabokra vágjuk.
- A növényi olajat az AutoCook serpenyőbe öntjük. Hozzáadjuk a gyömbért, fokhagymát valamint a fehér újhagyma-karikákat és összekeverjük.
- Hozzáadjuk a rizst, egy kevés sót és összekeverjük. Beleöntünk 3,75 dl vizet. A fagyott tenger gyümölcseit elterítjük a rizs tetején. A tenger gyümölcseit megszórjuk a zöld újhagyma-darabokkal. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **rizs** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Tálalás előtt a rizshez és a tenger gyümölcseihez adunk egy kevés borsot valamint ízlés szerint szójaszószt és szezámolajat, majd még egyszer megkeverjük.

ADAG: 4

Program: rizs, közepes
Egy adag kalória tartalma: 371 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 12 perc

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A fagyasztott királyrákot egy szűrőben kiolvasztjuk. Ezután a rákot nagy darabokra vágjuk. A hagymát és fokhagymát meghámozzuk és kockákra vágjuk. A hagymát és az olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **rizottó** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- Nyitott fedél mellett, amint a hagyma elkezd megsülni, belekeverjük a garnélát és fokhagymát, majd sóval és borssal ízesítjük. Az 1. fázis vége előtt 1 perccel kivesszük egy tálba a garnélát az AutoCookból. Beletesszük a rizst és a pirospaprika port az AutoCook serpenyőbe, megkeverjük és a hangjelzésig sütjük.
- Beleöntjük a rák vagy hal alaplé és belekeverjük a paradicsomot. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomászáró karral, és 7 percre állítjuk az időzítőt. Az **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A zöldfűszereket megmossuk, a leveleiket letépkedjük a szájról és durvára vágjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Belekeverjük a garnélát és a zöldfűszereket.
- A fedelet újra becsukjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot a **3. fázis** indításához, és 5 percig állni hagyjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Még egyszer megkeverjük a rizst és tálaljuk.

ADAG: 4

Program: rizottó, közepes (három fázis)
Egy adag kalória tartalma: 525 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 17 perc

SPANYOL RIZS királyrákkal



OLAJBAN SÜLT HALGOLYÓK (ázsiai)

Elkészítés:

- A koriandert megmossuk, a leveleket letépkedjük a szájról és nagyon apróra vágjuk. A gyömbért és a fokhagymát meghámozzuk. A hallal együtt egy botmixerrel apró darabokra vágjuk.

- A halkeverékbe belekeverjük a koriandert, tojást, és egy evőkanál kukoricalisztet vagy rizskeményítőt. Sózzuk és borsozzuk.

- Az AutoCook serpenyőt megtöltjük az olajjal. A fedelet nyitva hagyjuk. Beállítjuk az **olajban sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az időzítőt 25 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot.

- A maradék kukoricalisztet vagy rizskeményítőt egy mélytányérba tesszük. Amíg az olaj melegszik, addig nedves kézzel a halkeverékből dió méretű golyókat formázunk. A golyókat megforgatjuk a kukoricalisztben/ rizskeményítőben, lerázzuk róluk a felesleges lisztet, és elhelyezzük egy darab sütőpapíron.

- A melegítési idő eltelte után a programot a Start gomb megnyomásával még egyszer jóvá kell hagyni. Az olaj ekkor már elég meleg.

- Néhány halgolyót a kosárba teszünk, beakasztjuk a kart a sütőkosárba, majd a kosarat az AutoCook serpenyőbe tesszük.

- Nyitott fedél mellett 10-12 percig olajban sütjük, amíg a színük aranybarna nem lesz. Az olajban sütés közben a fogantyút vegye ki a kosárból, mivel az átforrósodhat.

- Az egyes halgolyó adagokat a sütőkosárral kiemeljük az olajból, majd egy több lapból álló papírtörölkőre tesszük, hogy a felesleges olaj lecsöpögjön. A következő adag sütése előtt a kosarat feltöltjük halgolyókkal, majd a kosarat visszaengedjük az AutoCook serpenyőbe.

- A halgolyókat édes chili szósszal tálaljuk.

Hozzávalók:

60 dkg halfilé (például tőkehal, vörös álsügér, tilápia vagy vegyesen)

1 l növényi olaj

3 gerezd fokhagyma

2 cm gyömbérgyökér

15 dkg kukoricaliszt vagy rizskeményítő

1 kis csokor korianderlevél

Só, frissen őrölt bors

1 db tojás (M)

Édes chili szósz a tálaláshoz

Valamint: sütőpapír

Bosch javaslat:

A hosszabb ideig tartó olajban sütés ropogósabb halgolyót eredményez.

ADAG: 6

Program: olajban sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 321 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 25 perc

AutoCook Pro - 25 perc



PÁROLT HALFILÉ zöldségágyon

Hozzávalók:

4 szelet fehér halfilé
(darabonként kb. 15 dkg, például tőkehal,
vörös álsügér vagy tilápia)

1 db közepes
cukkini

4 db kicsi
paradicsom

2 gerezd
fokhagyma

Bazsalikom
-levelek
a díszítéshez

20 dkg
mozzarella

Olívaolaj

Valamint: tengeri só, frissen őrölt fehérbors, sütőpapír

Elkészítés:

- A cukkinit és a paradicsomot megmossuk, majd vékony szeletekre vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk és apróra vágjuk. A mozzarella sajtot felszeleteljük. A halfilét szárazra töröljük, majd sózzuk és borsozzuk.
- Az AutoCook serpenyőbe 5 dl hideg vizet töltünk. Az alsó párolóbetétet sütőpapírral takarjuk le és megkenjük olajjal.
- A sütőpapírra felváltva cukkini- és paradicsom-szeleteket helyezünk. A fokhagymát rászórjuk a zöldségekre, amelyeket sóval és borssal fűszerezünk.
- A halszeleteket a zöldségágyra tesszük és a mozzarella szeletekkel betakarjuk. Olívaolajjal meglocsoljuk. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **párolás** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A bazsalikomot megmossuk. A leveleket letépjük a szárról és feldaraboljuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A bazsalikomot rászórjuk a szeletekre, és egy kevés fehérborsot örlünk a tetejére.

ÍME:



ADAG: 4

Program: párolás, rövid

Egy adag kalória tartalma: 138 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 10 perc

AutoCook Pro - 10 perc

ÖRDÖGHALSZELETEK Cavaval és szőlővel

Hozzávalók:



60-70 dkg ördöghalszelet
(konyhakész)



1 fej kis vöröshagyma,



5 dkg pisztácia mag
(vagy fenyőmag)



Só, frissen
őrölt bors



2 dl spanyol Cava vagy
fehérbor



25 dkg magnésküli
szőlő



1 csomag petrezselyem



2 teáskanál liszt
(= 10 g)



2 evőkanál vaj



1 dl tejszín

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 446 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 20 perc

ADAG: 4

Elkészítés:

- Az ördöghalat szárazra töröljük. A szőlőszemeket leszedjük a szőlőfürtől. A nagy szőlőszemeket kettévágjuk. Igény szerint egy éles késsel meg lehet hámozni a szőlőszemeket. A hagymát meghámozzuk, majd apró kockákra vágjuk.

- A petrezselymet megmossuk és a leveleket letépkedjük a szárról. Egy mixer vagy botmixer segítségével alaposan összekeverjük a leveleket a pisztácia maggal és a Cavaval. Sózzuk és borsozzuk.

- A vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az időzítőt 5 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához. Nyitott fedél mellett megolvasztjuk a vajat, majd hozzákeverjük a lisztet.

- A hangjelzés után azonnal ráöntjük a Cava és petrezselyem keveréket, majd megkeverjük. Az időzítőt 15 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot az **2. fázishoz**.

- Nyitott fedél mellett, a csomósodás elkerülése érdekében, a forrás elindulásáig időnként megkeverjük a Cava keveréket.

- Amint a mártás elkezd forni az ördöghalszeleteket sózzuk és borsozzuk, és beletesszük a mártásba. Hozzáadjuk a szőlőt és becsukjuk a fedelet.

- A tejszínt addig verjük, amíg majdnem kemény lesz.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az ördöghalszeleteket négy tányérra osztjuk szét. A tejszínt belekeverjük a mártásba, ízlés szerint fűszerezzük és ráöntjük a halszeletekre.

Bosch javaslata:

Burgonyapürével, rizzsel vagy kuskusszal tálaljuk.





Elkészítés:

• A fehérbort egy kis serpenyőben felforraljuk. A serpenyőt levesszük a tűzhelyről, hozzáadjuk a sáfrányt és hagyjuk állni. Egy szűrőben hagyjuk kiengedni a fagyasztott királyrákot. A kagylókat hideg vízbe tesszük. A tintahalat és garnélát nagy darabokra vágjuk. A hagymát és fokhagymát meghámozzuk és kockákra vágjuk.

• A paprikákat megmossuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd a megmaradó részt felkockázzuk.

• A hagymát és az olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **rizottó** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, az időzítőt 3 percre állítjuk, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• Amint a hagyma elkezd megsülni, belekeverjük a garnélát, a tintahal darabokat és a fokhagymát, majd sóval ízesítjük. A hangjelzés után kiemeljük a garnélát és a tintahalat az AutoCookból egy tálba.

• A kagylókat lecsepegtetjük és beletesszük az AutoCook serpenyőbe. A kagyló pörzsanyagát a sáfrányos borral eltávolítjuk és lecsukjuk a fedelet. 27 percre állítjuk az időzítőt és megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához. A kagylókat 5 perc után kiemeljük és hozzátesszük a garnélákhoz.

• A paprikát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, megsózzuk, megkeverjük és nyitott fedél mellett kb 2 percig sütjük.

• Ezután a paprikára ráöntjük a rák alaplé, belekeverjük a paradicsomot és lecsukjuk a fedelet. A főzési idő vége előtt 7 perccel, vagy a csomagoláson olvasható utasításoknak megfelelően kicsit előbb vagy később hozzáadjuk a tésztát. A fedelet újra becsukjuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A tálból belekeverjük a tenger gyümölcseit és ízlés szerint megsózzuk. Becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot a **3. fázis** indításához. 1-2 percig pihenni hagyjuk, majd a program leállításához megnyomjuk az **X-gombot**. Ízlés szerint bazsalikommal díszítjük.

ADAG: 4

Program: rizottó, rövid (három fázis)
Egy adag kalória tartalma: 378 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 30 perc

TÉSZTA PAELLA tenger gyümölcseivel

Hozzávalók:



20 dkg tisztított királyrák (konyhakész, fagyasztott vagy friss)



20 dkg kagyló



20 dkg tintahal (konyhakész)



1 kis tál sáfrányszál (0,1 g)



1/2 piros paprika és 1/2 sárga paprika



5 dl rák vagy hal alaplé.



25 dkg fideuà (lásd Bosch javaslatát; vagy más, durumtésztából készült vékony levestészta)



1 dl fehérbor



15 dkg darabolt paradicsom



3 gerezd fokhagyma, 1 fej vörshagyma



3 evőkanál olívaolaj



Só



Bazsalikomlevelek a díszítéshez (ízlés szerint)

Bosch javaslata:

Fideuà egy vegyes tészta, amelyet a spanyol tenger gyümölcsei paellánál használnak. A spanyol halászok a napi fogásnak megfelelően változtatják a hozzávalókat. Ezért nem feltétlenül kell pontosan a megadott tenger gyümölcsei hozzávalókat használni. A Fideuà tészta egy fajta cérnametélt. Más vékony tészták is ugyanúgy használhatóak, habár azok nem annyira autentikusak.

PÁROLT POLIP burgonyával



Hozzávalók:



Valamint: só és frissen őrölt bors

Elkészítés:

• A fagyasztott polipot felolvasztjuk. A csápokot levágjuk, a fejet eldobjuk. A burgonyát meghámozzuk és 1 cm-es kockákra vágjuk. A fél hagymát és fokhagymát meghámozzuk és apró darabokra vágjuk. Betöltünk 5 dl vizet az AutoCook serpenyőbe, és beletesszük a babérlevelet.

• Az alsó párolóbetétet behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. A burgonyát megsózzuk és elrendezzük a betétben. Helyezzük a felső párolóbetétet a tetejére. A polipot sózzuk és borsozzuk, majd rátesszük a betétre.

• Beállítjuk a **párolás** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és lecsukjuk az AutoCookot. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.

• A chili paprikát megmossuk és karikákra vágjuk. A petrezselymet megmossuk, és nagyobb darabokra vágjuk. A citromot forró vízben megmossuk, majd a héjából egy keveset finomra lereszelünk. A levét kinyomjuk és összekeverjük a reszelt citromhéjjal, olívaolajjal, chili paprikával és petrezselyemmel. Ízlés szerint sózzuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A polipot és a burgonyát kiemeljük a készülékből, és elosztjuk a tányérok között. Egy kevés gőzölgő folyadékkal és a citromos-chili paprikás szósszal tálaljuk.

ADAG: 4

Program: párolás, közepes

Egy adag kalória tartalma: 550 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 14 perc

Hozzávalók:



Valamint: 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál vaj, 1 evőkanál liszt, 1,25 dl fehérbor

Elkészítés:

• A spenótleveleket felolvasztjuk, óvatosan kinyomkodjuk és nagyobb darabokra vágjuk. Az ördöghal szeleteket szárazra töröljük. A fokhagymát meghámozzuk, a zellert, a turbolyát vagy petrezselymet is megmossuk, leveleit letépkedjük, és mindent felszeletelünk. A póréhagymát hosszában félbevágjuk, alaposan megmossuk és átlósan csíkokra vágjuk.

• A vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **leves** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az időzítőt 5 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához. Amint a vaj elolvadt, hozzáadjuk a zöldségeket, a fokhagymát és a zöldfűszereket. Mindent megszórunk liszttel, megkeverjük és lecsukjuk a fedelet.

• A főzési idő vége előtt 2 perccel a fehérbort és az 1,25 dl vizet ráöntjük a zöldségkeverékre. A csomósodás elkerülése érdekében időnként megkeverjük. A hangjelzés után azonnal 15 percre állítjuk az időzítőt. A zöldségeket behelyezzük az AutoCook serpenyőbe. Az ördöghalszeleteket sózzuk és borsozzuk és a zöldségekre helyezzük. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomáscsökkentő karral, és 10 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.

• A bagettszeleteket megpirítjuk és négy tányérra osztjuk szét. A zöld citromot vagy citromot szeletekre vágjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, kivesszük az ördöghal szeleteket és a zöldségeket és szétosztjuk a bagettszeletek között. Zöld citrom- vagy citromszeletekkel tálaljuk.

ADAG: 4

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 430 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 15 perc

ÖRDÖGHAL provanszáli módra



GYORS PAELLA

tenger gyümölcseivel

Elkészítés:

- Egy szűrőben felolvasztjuk a tenger gyümölcsei keveréket. A chorizo kolbászt szeletekre vágjuk. A póréhagymát hosszában félbevágjuk, alaposan megmossuk, majd átlósan csíkokra vágjuk. Meghámozzuk és felaprítjuk a fokhagymát.
- A póréhagymát, fokhagymát és olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **rizottó** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- Nyitott fedél mellett, amint a póréhagyma elkezd megsülni, belekeverjük a tenger gyümölcseit, majd sóval és borssal ízesítjük. Az 1. fázis vége előtt 1 perccel kivesszük egy tálba a tenger gyümölcseit az AutoCookból.
- Beletesszük a rizst, pirospaprika port és kurkumát az AutoCook serpenyőbe, megkeverjük és a hangjelzésig sütjük.
- Ezután a rizsre ráöntjük a csirke vagy hal alaplé, és belekeverjük a paradicsomot. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomáscsökkentő karral, és 7 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és belekeverjük a borsót. Hozzáadjuk a tenger gyümölcseit és a chorizo kolbászt, majd ízlés szerint fűszerezük.
- Ismét becsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot a **3. fázis** indításához, majd 5 percig állni hagyjuk. A hangjelzés után újra megkeverjük a paellát, majd tálaljuk.

Bosch javaslat:

Az étel eredeti spanyol változata friss, puha chorizot használ. Ugyanakkor használhatunk más rusztikus kolbásztípusokat is, például olasz salsicciát, fűszeres nyers lengyel kolbászt vagy más nyers és enyhén csípős paprikás kolbászt.

Hozzávalók:



Valamint: 1 teáskanál pirospaprika- és 1 teáskanál kurkumapor

ADAG: 4

Program: rizottó, közepes (három fázis)

Egy adag kalória tartalma: 723 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 17 perc



SZUVIDÁLT lazacfilé kapormártásban

Hozzávalók:

4 szelet lazacfilé, egyenként
kb 17,5 dkg (konyhakész,
bőr nélkül, kifilézve)

1 db kezeletlen
citrom

Só

5 dkg hideg vaj

A mártáshoz:

7,5 dl tej (vagy 3,75 dl tej és
3,75 dl hal vagy zöldség
alaplé)

Só, frissen
őrölt bors
szerecsendió

2 csomag kapor

2 evőkanál reszelt tormá
(friss vagy üveges)

3 dkg vaj
3 dkg liszt

Elkészítés:

- A citromot forró vízben megmossuk és alaposan megszárítjuk. Egy fél citrom héját lereszeljük, és kifacsarjuk belőle a citromlét. A másik felét szeletekre vágjuk.
- A lazacszeleteket sóval és citromhéjjal ízesítjük, és rétegesen behelyezzük két megfelelő vákuumtasakba. A citromszeleteket elrendezzük a lazac alatt. A vaját szeletekre vágjuk és behelyezzük a két tasakba. Eltávolítjuk a levegőt a tasakokból.
- A mártás elkészítéséhez egy serpenyőben megolvasztjuk a vaját, és egy habverővel belekeverjük a lisztet. Alacsony hőmérsékleten 3 percig főzés közben keverjük. Keverés közben hozzáöntjük a hideg tejet és felforraljuk.
- A mártást sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezzük, és 10 percig hagyjuk alacsony hőmérsékleten főni. (Az AutoCook serpenyő is használható a mártás elkészítéséhez. Ehhez beállítjuk a **rizottó** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, az időzítőt 3 percre állítjuk az 1. fázishoz és 10 percre a 2. fázishoz. A vaját és lisztet beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. és 2. fázis** indításához, majd a leírt módon, nyitott fedél mellett elkészítjük a mártást.)
- A kaprot megmossuk. A leveleket leszedjük a szárról és feldaraboljuk. A tormával együtt belekeverjük a mártásba.
- 3 l vizet öntünk az AutoCookba. A vákuumtasakban levő lazacszeleteket beletesszük a vízbe. Beállítjuk a **szuvidálás** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot és lecsukjuk a fedelet.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A lazacszeleteket kivesszük az AutoCookból. Óvatosan kinyitjuk a tasakokat, és kicsúsztatjuk belőlük a lazacszeleteket. A főzőlét hozzáadjuk a mártáshoz. A mártást újra felforraljuk.
- A lazacszeletek ekkorra már tökéletesen megfőttek. Ugyanakkor - ízlés szerint - olvasztott vajban nagyon rövid ideig egy kicsit még sütheti, hogy a külső része ropogós és aranybarna legyen. A lazacot leöntjük a kapormártással és a tetejére egy kevés friss tormát reszelünk. Rátesszük a citromszeleteket. Rizzsel vagy főtt burgonyával tálaljuk.

Bosch javaslat:

A különösen finom mártáshoz először csak 5,5 dl folyadékot használjunk, és a 20 dkg krémes felvert tejszínt az elkészült mártáshoz adjuk hozzá. Ha nincs vákuumfóliázója, akkor érdeklődjön az áruház halas pultjánál.

Továbbá:
Vákuumfóliázó
és megfelelő
vákuumtasakok!

ADAG: 4

Program: szuvidálás, rövid

Egy adag kalória tartalma: 532 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 10 perc
AutoCook Pro - 10 perc



Huís



CSIRKEMELLFILÉ

petrezselymes-tejszínes mártásban

Hozzávalók:



4 kicsi csirkemellfilé
(egyenként kb. 18 dkg)

3 dl tejszín

½ csomag
petrezselyem

2 gerezd
fokhagyma

Valamint: só, frissen őrölt bors, olívaolaj a kikenéshez

Elkészítés:

- A mártás elkészítéséhez meghámozzuk és felaprítjuk a fokhagymát. A petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és felaprítjuk. A fokhagymát és petrezselymet összekeverjük a tejszínnel. A mártást sóval és borssal ízesítjük.

- Az AutoCook serpenyő alját kikenjük olívaolajjal. A csirkemellet sózzuk és borsozzuk, majd beletesszük a serpenyőbe.

- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A csirkemell szeleteket behelyezzük a serpenyőbe. Nyitott fedél mellett kb. 6 percen keresztül kisütjük az egyik oldalukat, majd megfordítjuk és a hangjelzésig folytatjuk a sütést. A beállított idő vége előtt 2-3 perccel hozzáadjuk a petrezselymes tejszínt, és folytatjuk a melegítést.

- A hangjelzés után a csirkemellet és a mártást kivesszük a serpenyőből, és tésztával vagy rizzsel forrón tálaljuk.

ADAG: 4

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 308 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 15 perc

AutoCook Pro - 15 perc

Hozzávalók:



4 kisebb csirkecomb
(egyenként kb. 20 dkg)

A joghurtos páchoz:



3 gerezd fokhagyma



20 dkg sima joghurt



1/2 kezeletlen citrom
leve és héja

Valamint: só, frissen őrölt bors, olívaolaj a kikenéshez

Elkészítés:

- Minden egyes csirkecombót az ízületnél kettévágunk, külön alsó- és felsőcombba.

- A joghurtos páchoz meghámozzuk a fokhagymát és összetörjük egy fokhagymanyomóval. Összekeverjük a joghurtot, citromlét, citromhéjat, sót és borsot.

- A joghurtos pácot beledörzsöljük a csirkedarabokba, és rövid ideig hagyjuk pácolódni. Az erősebb íz érdekében a pácolást lezárható edényben vagy műanyag tasakban végezzük. Hagyjuk 4-24 órán keresztül hűtőszekrényben pácolódni. Elkészítés előtt papírtörlővel itassuk fel a páclét a csirkedarabokról.

- Egy kevés olívaolajat töltünk az AutoCook serpenyőbe. A korábban letörölt csirkedarabokat a serpenyőbe tesszük és lecsukjuk a fedelet. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. 15 perc után kinyitjuk a fedelet, megfordítjuk a csirkedarabokat és újra becsukjuk a fedelet.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A csirkedarabokat forrón tálaljuk.

ADAG: 4

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 155 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 35 perc

AutoCook Pro - 35 perc



COQ AU VIN

Hozzávalók:



1,2 kg bőrös és csontos darabolt csirke, (például 4 comb vagy 2 comb, 2 csirkemellfilé és 2 szárny)



10 dkg kockára vágott, füstölt szalonna vagy pancetta



2 fej vöröshagyma
2-3 gerezd fokhagyma



20 dkg gomba



2 evőkanál olívaolaj



4 dl csirke alaplé



50 dkg sárgarépa



2,5 dl vörösbor (például a burgundi régióból)



1 evőkanál paradicsompüré



3 evőkanál liszt



Aprított petrezselyem a díszítéshez



Só, frissen őrölt bors



1 teáskanál szárított kakukkfű

Bosch javaslata:
Bagettel vagy tésztával tálaljuk.

ADAG: 4

Program: sütés, hosszú, főzés, hosszú
Egy adag kalória tartalma: 718 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 1 óra 20 perc
AutoCook Pro - 1 óra 2 perc

Elkészítés:

- Az egyes csirkecombokat az ízületnél kettévágjuk. A csirkemell szeleteket keresztben félbevágjuk. A szárnyakat is szétválasztjuk a két ízületnél. A szárnyvégeket kidobjuk.
- A sárgarépát, hagymát és fokhagymát meghámozzuk. A sárgarépát 2 cm-es darabokra vágjuk. A hagymát kettévágjuk és felszeleteljük.
- A fokhagymát meghámozzuk, felaprítjuk és összekeverjük a kakukkfűvel. A gombákat megtisztítjuk. Csak nagyon rövid ideig mossuk, ha szükséges, majd papírtörlővel alaposan megszáritjuk. A nagy gombákat vastag szeletekre vágjuk.
- Az olajat és a szalonnát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót és 160 °C-ra állítjuk a hőmérséklet-szabályzót. Megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett 5 percig kisütjük a szalonnát.
- Ezalatt a csirkedarabokat sózzuk, borsozzuk, és lisztbe forgatjuk. 5 perc után a szalonnakockákat kivesszük az AutoCookból, és félretesszük.
- A csirkedarabokat két részre osztjuk, és nyitott fedél mellett, a maradék zsiradékban mindkét oldalát kb. 12 percig addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. Kiemeljük az AutoCookból és félretesszük. Kb. 5 perccel a program vége előtt a sárgarépát, hagymát, fokhagymát és gombát beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Sózzuk, borsozzuk, majd nyitott fedél mellett a hangjelzésig sütjük.
- A paradicsompürét belekeverjük a sárgarépa-gomba keverékbe. A pörzsanyagot konyakkal és vörösborral eltávolítjuk, majd beleöntjük az alaplébe. A szalonnát és a csirkedarabokat visszatesszük a serpenyőbe, majd ismét megkeverjük.
- Becsukjuk a fedelet. Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomáscsökkentő karral, és 27 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot. A petrezselymet megmossuk és feldaraboljuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, majd a mártást ízlés szerint fűszerezzük. A coq au vin-t a zöldségekkel és mártással együtt elrendezzük, majd bőségesen megszórjuk petrezselyemmel.

OLAJBAN SÜLT csirkecomb

Hozzávalók:



Továbbá:
1/2 teáskanál cayenne-i bors,
1 teáskanál őrölt szegfűbors
és 1 teáskanál őrölt római
kömény

ADAG: 4

Program: olajban sütés, hosszú

Egy adag kalória

tartalma: 787 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc
AutoCook Pro - 60 perc

Elkészítés:

• Az olajat az AutoCook serpenyőbe öntjük. Beállítjuk az **olajban sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, az időzítőt 60 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot.

• Amíg az olaj melegszik, addig összekeverjük a lisztet, a cayenne-borsot, a szegfűborsot és a római köményt, majd egy mély tálba tesszük. A tojásokat egy másik tálban összehabarjuk. A zsemlemorzsát egy harmadik tálba tesszük.

• Minden csirkedarabot megforgatunk a lisztben. Ezután minden darabot beleforgatunk a tojásba. A befejezéshez minden csirkedarabot megforgatunk a zsemlemorzsában úgy, hogy azok alaposan be legyenek vonva.

• Amikor az időzítő lejár az olaj hőmérséklete elég meleg lesz. Beakasztjuk a kart a sütőkosárba, majd a kosarat az AutoCook serpenyőbe tesszük.

• A panírozott csirkedarabokat két adagra osztjuk, és az első adagot behelyezzük a kosárba. Nyitott fedél mellett 14-18 percig sütjük, amíg a színük aranybarna nem lesz. Az olajban sütés közben vegye ki a fogantyút a kosárból, mivel az átforrósodhat.

• A csirkedarabokat a sütőkosárral kiemeljük az olajból, majd egy több lapból álló papírtörőre tesszük, hogy a felesleges olaj lecsöpögjön. A következő adagok sütése előtt a kosarat feltöltjük a csirkedarabokkal, majd a kosarat visszaengedjük az AutoCook serpenyőbe.

• Az elkészült csirkedarabokat forrón, barbecue-szósszal tálaljuk.

Hozzávalók:



Elkészítés:

• A narancsokat megmossuk, a héját finomra lereszeljük és a levét kifacsarjuk. A gyömbért és a fokhagymát meghámozzuk és finomra lereszeljük. A mogoróhagymát meghámozzuk és nagyon apróra vágjuk. A kacsacombokat az ízületnél félbevágjuk, majd sózzuk és borsozzuk.

• A kacsacombokat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Hozzáadunk két evőkanál olajat. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, 160°C-ra állítjuk a hőmérsékletet-szabályzót és 20 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához. Nyitott fedél mellett, a kacsacombok mindegyik oldalát két adagban kb. 10 perc alatt kisütjük.

• A mézet és a szójaszószot összekeverjük a többi hozzávalóval és a megmaradt olajjal. A hangjelzés után a mézes keveréket rákanalazzuk a kacsacombokra, és a megmaradt hozzávalókat beletöltjük az AutoCookba. Az időzítőt 50 percre állítjuk. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomáscsökkentő karral, és 27 percre állítjuk az időzítőt. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A kacsacombokat forrón, rizskörettel tálaljuk.

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 787 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc
AutoCook Pro - 30 perc

ADAG: 4

KACSA COMB gyömbéres-narancsos mártással

Paprikás CSIRKECOMBRAGU

Elkészítés:

A csirkecombokat az ízületnél félbevágjuk, majd sózzuk és borsozzuk. A hagymákat meghámozzuk, félbevágjuk és felszeleteljük. A paprikákat megmossuk, félbevágjuk és eltávolítjuk a szárát és a magokat. A paprika megmaradt részét keskeny csíkokra vágjuk.

- A fokhagymát meghámozzuk. A chili paprikákat hosszában félbevágjuk és kivesszük a magokat. A rozmaringot megmossuk és leszedjük a leveleket. A fokhagymával és chilivel együtt feldaraboljuk.
- Az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az 1. fázishoz 30 percre állítjuk az időzítőt és 160 °C-ra a hőmérséklet-szabályzót. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.
- A csirkecombokat két adagra osztjuk, és nyitott fedél mellett mindkét oldalukat kb. 14 percig addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. Kiemeljük az AutoCookból.
- A hagymát, és a paprikát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, majd nyitott fedéllel, keverés közben a hangjelzésig sütjük. Időnként megkeverjük. Közvetlenül a főzési idő vége előtt hozzáadjuk a fokhagymakeveréket és újra megkeverjük.
- Hozzáadjuk a paradicsomot és 1,25 dl vizet, majd megkeverjük. Hozzáadjuk a csirkecombokat és lecsukjuk a fedelet. Az időzítőt 50 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén a paradicsomot külön víz hozzáadása nélkül tegyük bele. A fedelet a nyomástartó karral lezárjuk és az időzítőt 27 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A serrano sonkát csíkokra vágjuk. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Belekeverjük a sonkát, és a tálalásig újra ízlés szerint fűszerezzük.

Hozzávalók:



1,2 kg csirkecomb



3 fej vöröshagyma



Só, frissen őrölt bors



2 db piros és 2 db sárga paprika



3 gerezd fokhagyma



1-2 chili paprika (ízlés szerint)



2 szál rozmaring



3 evőkanál olívaolaj



40 dkg darabolt paradicsom vagy paradicsompüré



8 dkg serrano sonka

Bosch javaslat:

Kenyérrel, rizzsel vagy sült krumplival tálaljuk.

ADAG: 4-6

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 448 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 20 perc
AutoCook Pro - 57 perc

SÜLT CSIRKEMELLFILÉ

spanyol mandulamártással

Elkészítés:

• A sherryt felforraltjuk, majd levesszük a tűzhelyről és belekeverjük a sáfrányt. A hagymát és fokhagymát meghámozzuk és apró kockákra vágjuk. A csirkemell filét 2 cm-es darabokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk és lisztbe forgatjuk.

• Az olívaolajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót és 160°C-ra állítjuk a hőmérséklet-szabályzót. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.

• A csirkemell filé darabokat két adagra osztjuk, és nyitott fedél mellett mindegyik adagot kb. 4-5 percig sütjük, amíg nagyon világos aranybarna színük nem lesz. A második adag barnításának befejezése után rögtön tegyük be az első adagot újra a serpenyőbe. Hozzáadjuk a hagymát és fokhagymát is, és nyitott fedél mellett a hangjelzésig sütjük.

• A pörzsanyagot a sáfrány-sherry keverékkel eltávolítjuk, és beleöntjük a csirke alaplé. Hozzáadjuk a babérleveleket. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2 dl csirke alaplé használunk. A fedelet a nyomászáró karral lezárjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• A tojásokat meghámozzuk. A tojásfehérjét finomra reszeljük vagy apróra daraboljuk. A tojássárgáját egy keverőtálba tesszük.

• A petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és felaprítjuk. A citromot megmossuk és a héját lereszeljük. Kifacsarunk egy evőkanálnyi citromlét.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. 2 merőkanál (kb. 2 dl) folyadékot adunk a tojássárgájához, majd a mandulával együtt egész finomra pürésítjük. Gyömbérrel, szegfűszegporral ízesítjük. Egyik oldalára helyezzük. A citromhéjat belekeverjük a mandulakeverékbe, majd ízlés szerint sóval, borssal és citromlével ízesítjük. A csirkemellet a mandulamártással mélytányérokra rendezzük és petrezselyemmel valamint darabolt tojásfehérjével díszítjük.

Bosch javaslat:

Rizzsel vagy főtt burgonyával tálaljuk.

HAGYOMÁNYOS

csirkebecsinált

• Egy hagyományos csirkeraguhoz (csirkebecsinálthoz) sherry helyett fehérbort használunk. Hagyjuk ki a sáfrányt, mandulát, kemény tojást, gyömbért és szegfűszeget. A főzési idő utolsó 5 perce alatt 1,5 dl tejszínt töltünk a raguhoz, és nyitott fedél mellett egy ideig forni hagyjuk.

• Végezetül összehabarunk két friss tojássárgáját 0,5 dl tejszínnel, majd a főzési idő végén, az AutoCook kikapcsolása után belekeverjük a forró tálba. Ez a mártást különösen krémessé teszi. Ezután már ne hagyja az ételt tovább főni, és ne tartsa azt melegen!

Hagyományos csirkebecsinált hozzávalók:

1 kg csirkemell filé

1 dl fehérbor

3 fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma

3 evőkanál liszt

3 evőkanál olívaolaj

5 dl csirke alaplé

1/2 kezeletlen citrom

2 db babérlevél,
1/2 csomag petrezselyem

Valamint: só és frissen őrölt bors

A spanyol mandulamártáshoz:

1 dl sherry

0,1 g sáfrányszál vagy por

3 db kemény tojás (M)

7,5 dkg őrölt mandula
(vagy 7,5 dkg fenyőmag)

Valamint: egy csipet gyömbérpor és egy csipet szegfűszegpor

ADAG: 4-6

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 475 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 22 perc



Hagyományos csirkebecsinált képe.

PULLED Pork

Hozzávalók:

1,25 kg sertéspecsenye
bőr nélkül
(például sertéstarja)

2 evőkanál
szilvalekvár

2-3 evőkanál
almaecet

1 evőkanál
cukor, só

1-2 teáskanál chili krém
(vagy Tabasco,
ízlés szerint)

4 gerezd
fokhagyma

Valamint: 1 evőkanál pirospaprika
por (édes vagy édes/füstölt), 1/2
teáskanál mustárpor, 1/2 teáskanál
őrölt kardamom, 1/2 teáskanál
őrölt szerecsendió, 1 teáskanál
törött bors, 1 teáskanál őrölt római
kömény és 1 teáskanál őrölt
koriander

Elkészítés:

- A fokhagymagerezdeket meghámozzuk, feldaraboljuk, majd összekeverjük a szilvalekvárral, egy evőkanál sóval, pirospaprika porral, borssal, római köménnyel, korianderrel, mustárporral, kardamommal és szerecsendióval.

- A sertéspecsenyét hosszanti irányban lefelé a közepéig felvágjuk és visszahajtjuk. A pecsenyét bedörzsöljük a fűszerekkel, ízesítjük és rövid időre a fagyasztóba tesszük, amíg a páclé elég kemény lesz. Ezután a pecsenyét egy légmentesen lezárt vákuumtasakba tesszük. Ha lehetséges, akkor egész éjjel hagyjuk a hűtőszekrényben pácolódni.

- Az AutoCook serpenyőbe 2 l vizet töltünk. Beállítjuk a **szuvidálás** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót és az időzítőt 8 órára állítjuk. A sertéspecsenyét a tasakjában befektetjük a serpenyőbe, lecsukjuk a fedelet és megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és további 30 percig hagyjuk a pecsenyét a vízben állni.

- Ezután a tasakot kivesszük az AutoCookból és felvágjuk. A pecsenyét kivesszük belőle és egy tálba tesszük. Ízlés szerint ecettel, cukorral, sóval és chili krémmel fűszerezzük a főzőlét. A húst két villával szálakra szedjük, hozzákeverünk egy kevés mártást és tálaljuk. A maradék mártással tálaljuk.

Bosch javaslat:

A pulled pork szendvicsek elkészítése egyszerű és nagyon finom. A (hamburger) zsemleket vagy a fehér kenyeret úgy vágjuk ketté, hogy a két fél még kapcsolódjon. Megtöltjük pulled porkkal és káposztasalátával, majd melegen tálaljuk.

ADAG: 6-8

Program: szuvidálás, hosszú

Egy adag kalória tartalma (8 adag esetén): 386 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 8 óra 30 perc

AutoCook Pro - 8 óra 30 perc

SERTÉSTARJA tormával

Hozzávalók:

1,5 kg sertéstarja

1 gerezd
fokhagyma

Apró
csemegeuborka

Só, frissen
őrölt bors

Valamint: édes pirospaprika por, reszelt torma vagy mustár a tálaláshoz

Elkészítés:

- A fokhagymát meghámozzuk és vékony forgácsokra vágjuk.

- A bőrt leszedjük a sertéstarjáról. A húst megspékéljük a fokhagyma forgácsokkal. Ehhez a húst különböző helyeken megszurkáljuk egy hegyes, éles késsel, majd a vágásokba fokhagyma-forgácsokat helyezünk. A hús minden oldalát sóval, borssal és pirospaprika porral fűszerezzük.

- A húst az AutoCook serpenyőbe tesszük, majd lecsukjuk a fedelet. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. 20 perc után kinyitjuk a fedelet, megfordítjuk a húst, majd ismét becsukjuk a fedelet.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A húst kivesszük a tálból, lazán beletekerjük egy alumíniumfóliába, majd tálalás előtt további 20 percig állni hagyjuk.

- A sültet melegen vagy hidegen tálaljuk apró csemegeuborkával és tormával vagy mustárral.

Program: sütés, hosszú

ADAG: 8

Egy adag kalória tartalma: 900 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

Húsgombócok fehér káposztával

Hozzávalók:



A mártáshoz:



ADAG: 6

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 817 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

Elkészítés:

- A fehér káposztát a torzsája nélkül finomra daraboljuk és enyhén megsózzuk. 10 percig állni hagyjuk, majd kézzel erősen kinyomkodjuk és egy szűrő egyik oldalára tesszük.

- Ezalatt a mártáshoz összekeverjük a paradicsomszószot a tejföllel és meghámozzuk a fokhagymát. Fokhagymanyomóval beletörjük a fokhagymát a keverékbe. Belekeverünk 1,25 dl vizet, majd sóval és borssal ízesítjük.

- A hagymákat meghámozzuk és apróra vágjuk. A főtt rizst összekeverjük a darált hússal és a felvágott fehér káposztával. Hozzáadjuk a tojást, majd a keveréket sózzuk, borsozzuk és alaposan összegyúrjuk. Nedves kézzel közepes méretű ovális húsgombócokat formázunk a darált húsból. Ezeket megforgatjuk a zsemlemorzsaiban.

- Az AutoCook serpenyőbe beletesszünk két evőkanál növényi olajat és két evőkanál vajat. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 30 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.

- Nyitott fedél mellett a húsgombócok felének mindkét oldalát 12-14 percig olajban sütjük, amíg a színük aranybarna nem lesz. Ezután kivesszük a serpenyőből.

- A maradék olajat és vajat beletesszük a serpenyőbe. Nyitott fedél mellett a maradék húsgombócok mindkét oldalát 12-14 percig olajban sütjük, amíg a színük aranybarna nem lesz, és a hangjelzés meg nem szólal.

- A húsgombócokat beletesszük az AutoCookba és ráöntjük a mártást. A fedelet lecsukjuk. Az időzítőt 30 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot az **2. fázis** indításához.

- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A húsgombócokat a mártással tálaljuk.

SERTÉSCSÜLÖK sörben sütvé



Valamint: 2 evőkanál növényi olaj, 5 db szegfűbors és só

Elkészítés:

- A hagymákat meghámozzuk, négybe vágjuk és nagyon vékony szeletekre aprítjuk.
- Az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A húst az AutoCook serpenyőbe tesszük, és olajban addig sütjük, amíg mindegyik oldala aranybarna nem lesz, és a hangjelzés meg nem szólal.
- Ezután az alaplé és a sört ráöntjük a húsrá. Hozzáadjuk a hagymát, csillagánizst, szegfűborsot, savanyúkáposztát és kakukkfűvet. A fedelet lecsukjuk. Az időzítőt 2 órára állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral, és 45 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Kivesszük a kakukkfűvet. A sertéscsülköt forrón, szósszal és savanyú káposztával tálaljuk (lásd Bosch javaslatát is).

Bosch javaslata:

A mártás és a savanyúkáposzta kismértékű besűritéséhez vegyük ki a sertéscsülköt a serpenyőből. Összekeverünk egy teáskanál kukorica lisztet két evőkanál hideg vízzel, és belekeverjük a mártásba. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A csomósodás elkerülése érdekében gyakran megkeverjük.

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 1124 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra 20 perc
AutoCook Pro - 1 óra 5 perc

ADAG: 6

Hozzávalók:



Valamint: 2 evőkanál sertésszír vagy olívaolaj

Elkészítés:

- A hagymákat meghámozzuk és nagy kockákra vágjuk. Az almákat megmossuk, négybe vágjuk és eltávolítjuk a magházat. A burgonyát meghámozzuk és nagy darabokra vágjuk. A pecsenyét bőségesen megsózzuk és megborsozzuk.
- A zsírt vagy olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Kiválasztjuk a **ragu, hosszú** programot. Az időzítőt 30 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához, és nyitott fedél mellett a pecsenyét zsiradékban 24 percig mindkét oldalán addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. A pecsenyét kivesszük az AutoCookból és egy tányéron hagyjuk egy ideig állni.
- Ezalatt a felkockázott hagymát, almát és burgonyát az AutoCook serpenyőben a hangjelzésig sütjük a zsiradékban. Sózzuk és borsozzuk. Ezután ráfektetjük a pecsenyét a zöldségekre, az összes pörzsanyagot eltávolítjuk a ciderrel, majd hozzáadjuk a kakukkfűvet és babérlevelet. A fedelet lecsukjuk.
- Az időzítőt 1 óra 45 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral, és 1 óra 5 percre állítjuk az időzítőt. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Kivesszük a sertésspecsenyét, egy rövid ideig állni hagyjuk, majd az almával, a burgonyával és a mártással tálaljuk.

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 686 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra 15 perc
AutoCook Pro - 1 óra 35 perc

ADAG: 4

SERTÉSSÜLT ciderrel és almával

CHILI CON CARNE

Hozzávalók:



ADAG: 8

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 613 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 35 perc

AutoCook Pro - 1 óra 11 perc

Bosch javaslat:

A chili con carne-t nagyon egyszerű nagyobb mennyiségben előre lefőzni és lefagyasztani. Ezért mindig a teljes receptet készítsük el, még abban az esetben is, ha csak kevesebb embernek főzünk.

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát meghámozzuk. A hagymákat felkockázzuk. A chili paprikákat hosszában félbevágjuk, kivesszük a magokat és a megmaradt részeket a fokhagymával együtt feldaraboljuk.

- A paprikákat megmossuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd a megmaradó részt kockákra vágjuk.

- Két evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 35 percre állítjuk, a hőmérséklet-szabályzót 160 °C-ra. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához. A darált húst négy adagra osztjuk és nyitott fedél mellett adagonként kb. 8 percig olajban sütjük, amíg omlós nem lesz és el nem kezd barnulni. Az elején a darált hús minden nagyobb csomóját a szedőlapáttal szétörjük, de a húst csak egyszer keverjük meg, hogy az alja kissé megbarnuljon. Nyitott fedél mellett minden új darált hús adagot megsütünk egy kevés olívaolajban.

- A megsült darált hús adagokat kivesszük az AutoCookból és egy tálba helyezzük.

- Ezután az AutoCook serpenyőbe beletesszük a piros paprika, hagyma és fokhagyma keveréket a megmaradt egy-két evőkanál olívaolajjal együtt. Bőségesen megfűszerezzük sóval, borssal és az őrölt római köménnyel, és időnként megkeverve a hangjelzésig sütjük.

- Ezután hozzáadjuk a babot a levéllel együtt, a paradicsomot és a darált húst a piros paprika keverékhez, majd megkeverjük. A fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomáscsökkentő karral, és 36 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A chili con carne-t sóval, borssal, római köménnyel és chili porral fűszerezzük. Tejföllel vagy nagyon zsíros tejföllel és tortilla chipsszel tálaljuk.





Hozzávalók:



A mártáshoz:



ÍME:



Töltött PAPRIKÁK

Elkészítés:

- A hagymát meghámozzuk és feldaraboljuk. A petrezselymet és a kaporot megmossuk. A leveleket leszedjük a szárról és apróra feldaraboljuk.
- Minden egyes paprika „tetejét” (a felső negyedét) a szárát rajtahagyva levágjuk és kikaparjuk a magokat. A tetőket félretesszük.
- A főtt rizst összekeverjük a darált hússal, a hagymával és a zöldfűszerekkel. Sózzuk és borsozzuk. A paprikákat megtöltjük a hús-főtt rizs keverékkel, majd a tetőket visszahelyezzük a paprikára.
- A mártás elkészítéséhez meghámozzuk és kicsire felaprítjuk a fokhagymát. A zöldfűszereket megmossuk, a leveleiket letépkedjük a száráról és szintén apróra vágjuk. A paradicsomot, fokhagymát és zöldfűszereket belekeverjük az alaplébe, majd a mártást sóval és borssal ízlés szerint ízesítjük.
- A megtöltött paprikákat az AutoCook serpenyőbe helyezzük és ráöntjük a mártást. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A maradék mártást a serpenyőből ráöntjük a töltött paprikára és forrón tálaljuk.

ADAG: 4

Program: főzés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 381 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 45 perc

AutoCook Pro - 18 perc

kuszkusszal és fetasajttal TÖLTÖTT PAPRIKA

- 25 dkg instant kuszkuszt egy tálba teszünk és ráöntünk 2,5 dl langyos vizet. 10 percig ázni hagyjuk. Kiválasztunk négy különböző színű paprikát, majd minden egyes paprika „tetejét” (a felső negyedét), a szárát rajtahagyva levágjuk és kikaparjuk a magokat. A tetőket félretesszük. Egy csomag újhagymát megtisztítunk, megmosunk és karikákra vágunk. 20 dkg fetasajtot nagyobb darabokra morzsolunk szét. Összekeverjük a kuszkusszal, újhagymával, majd sóval, borssal és római köménnyel ízesítjük. A paprikákat megtöltjük a kuszkusz keverékkel, majd a tetőket visszahelyezzük a paprikára.
- A mártás elkészítéséhez meghámozzuk és felaprítunk három gerezd fokhagymát. 5 dl zöldség alapléhez hozzáadunk 40 dkg darabolt paradicsomot, fokhagymát, négy evőkanál olívaolajat, majd ízlés szerint sóval és borssal ízesítjük.
- A megtöltött paprikákat az AutoCook serpenyőbe helyezzük és ráöntjük a mártást. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2,5 dl zöldség alaplé használunk. A fedelet becsukjuk és a forgógombbal lezárjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Egy rövid ideig várunk, amíg a gőz szétoszlik. 1/2 csokor bazsalikomot megmosunk, és a leveleket leszedjük a száráról. A paprikákat óvatosan kiemeljük a serpenyőből. Rájuk öntjük a mártást és megszórjuk bazsalikkal.

ADAG: 4

Program: főzés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 668 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 8 perc

HÚSGOMBÓCOK paradicsomszószban

Hozzávalók:

85 dkg darált hús (borjú
vagy marha és sertés)

1 gerezd fokhagyma
1 fej vöröshagyma

4 evőkanál tej (0,6 dl),
2 evőkanál fehérbor

80 dkg darabolt
paradicsom

3 evőkanál zsemlemorzsa
(5 dkg), 3-4 evőkanál liszt

1 csomag
petrezselyem

Valamint: só, frissen őrölt bors, 4 evőkanál olívaolaj

Elkészítés:

• A fokhagymagerezdet meghámozzuk, a petrezselymet megmossuk. A petrezselyem leveleket letépkedjük a szárról és a fokhagymával együtt felaprítjuk. Összegyúrjuk a darált hússal, tejjel, fehérborral, és zsemlemorzsaival. Sóval és borssal ízesítjük. Nedves kézzel kis gombócokat formálunk a darált hús keverékből, amelyeket aztán hűvös helyen tárolunk. A hagymát meghámozzuk, majd kockákra vágjuk.

• Három evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 30 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.

• A húsgombócokat lisztben megforgatjuk. Két adagra osztjuk, és mindegyik adagot nyitott fedél mellett 12-14 percig olajban sütjük, amíg aranybarnák nem lesznek. A megsült húsgombócokat kivesszük a serpenyőből és beletöltünk egy kevés friss olajat. A hagymát, és a paprikát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, majd nyitott fedél mellett keverve a hangjelzésig sütjük.

• A 2. fázishoz az időzítőt 30 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához. Hozzáadjuk a paradicsomot, sóval és borssal ízesítjük, majd lecsukjuk a fedelet.

• 15 perccel a főzési idő vége előtt kinyitjuk a fedelet, és hozzáadjuk a húsgombócokat a mártáshoz. A fedelet ismét becsukjuk, és megvárjuk amíg a főzés befejeződik.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A húsgombócokat paradicsomszósszal és fehér kenyérrel vagy rizzsel tálaljuk.

ADAG: 6-8

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma (8 adag esetén): 378 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc
AutoCook Pro - 60 perc

Hozzávalók:

50 dkg vegyes darált
hús (marha és sertés)

2 gerezd fokhagyma

1 db pirospaprika

1 csomag petrezselyem
2 szál rozmaring

75 dkg konyhakész
paradicsomszósz

10 dkg reszelt kemény
sajt (például pecorino
vagy parmezán)

25 dkg cannelloni, előfőzés nélkül
(lásd Bosch javaslatát)

Só, frissen
őrölt bors

Elkészítés:

• A fokhagyma-gerezdeket meghámozzuk és felvágjuk. A pirospaprikát megmossuk, félbevágjuk, eltávolítjuk a szárát és a magokat, majd a megmaradó részt felkockázzuk.

• A petrezselymet és a rozmaringot megmossuk. A petrezselyemleveleket leszedjük a száráról, és apróra felvágjuk. Összekeverjük a fokhagyma, pirospaprika és petrezselyem felét a darált hússal, majd sóval és borssal ízesítjük.

• A maradék fokhagymát, pirospaprikát és petrezselymet összekeverjük a paradicsomszósszal, majd sóval és borssal ízesítjük. A nyers cannellonit megtöltjük a húskeverékkel és beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Ráöntjük a paradicsomszószot és hozzáadjuk a rozmaringszállakat. A fedelet lecsukjuk.

• Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, az időzítőt 30 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A cannellonit a mártással és a reszelt sajttal tálaljuk.

Bosch javaslata:

Ha a cannellonit elő kell főzni (lásd a csomagoláson levő utasítást), akkor öntsön 2 l vizet az AutoCook serpenyőbe és adjon hozzá egy kevés sót. Beállítjuk a **tészta** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Amikor a víz elkezd forni, akkor hozzáadjuk a cannellonit és a hangjelzésig főzzük. Egy szűrőn keresztül leöntjük róla a vizet, hidegvíz alatt gyorsan lehűtjük, majd egy kicsit megszáritjuk. Végezetül a fent leírt módon elkészítjük.

Program: főzés, közepes

ADAG: 4

Egy adag kalória tartalma: 303 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc
AutoCook Pro - 30 perc

CANNELLONI darált hússal töltve

ÍME:



Elkészítés:

• A hagymát, a fokhagymát és a sárgarépat meghámozzuk és kockákra vágjuk. A zellert megmossuk és szintén kockákra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk és szeletekre vágjuk. A rozsmaringot megmossuk, leszedjük a leveleket és feldaraboljuk.

• Két evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót és 160 °C-ra állítjuk a hőmérséklet-szabályzót. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.

• A darált húst két adagra osztjuk és nyitott fedél mellett adagonként kb. 8 percig olajban sütjük, amíg omlós nem lesz és el nem kezd barnulni. Az elején a darált hús minden nagyobb csomóját a szedőlapáttal szétörjük, de a húst csak egyszer keverjük meg, hogy az alja kissé megbarnuljon.

• A megsült darált hús első adagját kivesszük az AutoCook-ból és egy tálba helyezzük. A második adag darált húst nyitott fedél mellett a maradék olívaolajban kisütjük.

• A második adag kisütése után rögtön visszatesszük az első adag kisütött darált húst az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk az oregánót, szalonnát, rozsmaringot, zöldségeket és fokhagymát. Mindent sózunk és borsozunk, majd további nagyjából 4 percig sütjük a darált hússal együtt, amíg a hangjelzés meg nem szólal.

• A pörzsanyagot vörösborral távolítjuk el. Hozzáadjuk a paradicsomot és becsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomászárló karral, és 36 percre állítjuk az időzítőt. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

• Kb. 12 perccel a főzési idő vége előtt egy második edényben al dente főzzük a spagettit vagy egy másik fajta tésztát, a csomagoláson olvasható utasítások szerint (lásd Bosch javaslatát).

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A bolognai szósz ízlés szerint sóval és borssal ízesítjük, majd a spagettivel és a parmezánnal tálaljuk.

Bolognai SPAGETTI

Hozzávalók:



Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 510 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 20 perc

AutoCook Pro - 56 perc

ADAG: 8

Bosch javaslata:

Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén ne főzzük meg addig a spagettit, amíg az AutoCook el nem kezd a nyomás csökkentését. A bolognai mártást nagyon egyszerű nagyobb mennyiségben előre lefőzni és lefagyasztani. Ezért mindig a teljes receptet készítsük el, még abban az esetben is, ha csak kevesebb főre főzünk.





Pasta CARBONARA

Hozzávalók:

- 10 dkg reszelt kemény sajt (például pecorino vagy parmezán)
- 20 dkg szalonna
- 4 tojássárgája
- Valamint: 4 teáskanál só, frissen őrölt bors
- 40 dkg hosszú tészta (például spagetti, tagliatelle vagy szélesmetélt)

Elkészítés:

- A szalonnát rövid, vékony csíkokra vágjuk és beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett, alkalmanként megkeverve addig sütjük a szalonnát, amíg egy hangjelzést nem hallunk.
- Ezután a szedőlapáttal kivesszük a szalonnadarabokat a serpenyőből és egy papírtörlőre tesszük. A szalonna zsíráját benne hagyjuk az AutoCook serpenyőben. Óvatosan beleöntünk 3,5 l hideg vizet a serpenyőbe (vigyázzon, mert a zsír kifröccsenhet). A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **tészta** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- Amint a víz forró lesz, nyomjuk meg újra a Start gombot. A fedelet kinyitjuk, egy kevés sót adunk a vízhez, majd beletesszük a tésztát és megkeverjük. A tésztát nyitott fedél mellett főzzük és időnként megkeverjük, hogy a tészta ne ragadjon össze.
- A tészta főzése közben a sajtot egy finom reszelőn lereszeljük. A tojássárgájákat egy villával összekeverjük, amíg egy homogén keveréket nem kapunk. Hozzáadjuk a sajtot és összekeverjük. Merőkanállal egy keveset kimerünk a tészta főzővizéből és félretesszük.
- A hangjelzés után azonnal leszűrjük a tésztát egy szűrőben, majd visszatesszük az AutoCook serpenyőbe. A szalonnakockákat rászórjuk a tésztára, hozzáadjuk a sajt-tojássárgája keveréket, és egy kevés víz hozzáadása közben a szedőlapáttal gyorsan megkeverjük. Ízlés szerint borsozzuk és tálaljuk.

Bosch javaslata:

Természetesen más típusú tésztát is lehet ehhez az alaprecepthez használni. Ebben az esetben olvassa el a csomagoláson levő utasításokat és a főzési idő időzítőjét annak megfelelően állítsa be.

ADAG: 6

Program: sütés, rövid, tészta, közepes
Egy adag kalória tartalma: 750 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 15 perc
AutoCook Pro - 15 perc

Tejszínes TÉSZTARIZOTTÓ

Hozzávalók:

- 40 dkg rövid tészta (pl.kagylótészta, farfalle vagy mezze penne)
- 6 dl zöldség vagy csirke alaplé
- 2 dl tejszín
- 1 csomag újhagyma (vagy 2 fej vöröshagyma)
- 20 dkg gomba
- 15 dkg kockázott szalonna

Valamint: só és frissen őrölt bors

Elkészítés:

- Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk és karikákra vágjuk. A sötétzöld karikákat elválasztjuk a világos karikáktól és félretesszük.
- A gombákat megtisztítjuk. Csak nagyon rövid ideig mossuk, ha feltétlenül szükséges, majd papírtörlővel alaposan megszárítjuk. A gombákat vastag szeletekre vágjuk.
- A felkockázott szalonnát beleöntjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett, keverés közben világosbarnára sütjük a szalonnát, majd belekeverjük az újhagyma világos részét és a gombát.
- A hangjelzés után azonnal beállítjuk az időzítőt a tészta csomagolásán megadott főzési idő értékére (általában 10 perc).
- A tésztát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, majd ráöntjük az alaplé és a tejszínt. Az **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. A fedelet lecsukjuk. A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és belekeverjük az újhagyma zöld részét. A tésztarizottót ízlés szerint fűszerezzük.

Bosch javaslata:

A reszelt parmezánt rászórjuk az ételre vagy belekeverünk két-három evőkanál sajtot is az elkészült tésztarizottóba, majd tálaljuk.

Program: ragu, közepes (két fázis)
Egy adag kalória tartalma: 478 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 20 perc
AutoCook Pro - 20 perc

ADAG: 4

BÁRÁNYRAGU

olajbogyóval és paradicsommal

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A húst 3 cm-es kockákra vágjuk. A hagymát meghámozzuk, félbevágjuk és karikákra szeleteljük. A póréhagymát alaposan megmossuk, és 1 cm vastag karikákra vágjuk. A narancsot megmossuk. A héját finomra lereszeljük, majd a narancs levét kifacsarjuk.
- A fokhagyma gerezdeket meghámozzuk és összetörjük.
- Az összes előkészített hozzávalót az AutoCook serpenyőbe tesszük az olajbogyóval, húslevessel vagy vízzel, zöldfűszerekkel, fűszerekkel és egy kevés sóval együtt, majd összekeverjük.
- Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót és az időzítőt 1 óra 30 percre állítjuk. Majd a fedelet lecsukjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral, és 54 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A ragut nagyon forrón tálaljuk.

ADAG: 8

Program: főzés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 469 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 30 perc

AutoCook Pro - 54 perc

Hozzávalók:



Valamint: 4 evőkanál édes pirospaprika por, só, frissen őrölt bors

Elkészítés:

- Először a marhát szálirányban 3-4 cm átmérőjű csíkokra vágjuk. Majd keresztirányban 1 cm vastag darabokat vágunk. A hagymát és fokhagymát meghámozzuk. A hagymát kettévágjuk és vékony szeletekre vágjuk. A fokhagymát a majorannával és a köménnyel együtt felvágjuk.
- A zsírt vagy a tisztított vajat beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu, hosszú** programot és az időzítőt 10 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.
- Nyitott fedél mellett megolvasztjuk a zsírt/vajat. Hozzáadjuk a hagymát majd nyitott fedél mellett, időnként megkeverve a hangjelzésig sütjük.
- Ezután belekeverjük a pirospaprika por és kömény keveréket a hagymába, majd az ecettel azonnal eltávolítjuk a pörzsanyagot. Hozzáadjuk a húst és a 2,5 dl vizet, majd sózzuk és borsozzuk. A fedelet lecsukjuk.
- Az időzítőt 1 óra 40 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 1,25 dl vizet használunk. A fedelet a nyomástartó karral lezárjuk és az időzítőt 1 órára állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, megkeverjük a gulyást, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.

Bosch javaslat:

Fehér kenyérrel, főtt burgonyával vagy galuskával tálaljuk.

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 479 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 50 perc

AutoCook Pro - 1 óra 10 perc

ADAG: 4-6

Bécsi

MARHA GULYÁS



Elkészítés:

- A padlizsánt 1 cm vastag szeletekre vágjuk, majd mindkét oldalát megsózzuk. Egy tálba tesszük, majd kb. 15-20 percig hagyjuk pácolódni.
- Ezalatt a hagymát és fokhagymát meghámozzuk és kockákra vágjuk. A petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és felaprítjuk. Egy kevés felvágott petrezselymet félreteszünk.
- Két evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **sütés** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A darált húst két adagra osztjuk és nyitott fedél mellett adagonként kb. 7 vagy 8 percig olajban sütjük, amíg omlós nem lesz és el nem kezd barnulni. Az elején a darált hús minden nagyobb csomóját a szedőlapáttal szétörjük, de a húst csak egyszer keverjük meg, hogy az alja kissé megbarnuljon. Minden új darált húsadagot egy kevés olívaolajban kisütünk.
- A megsült darált hús első adagját kivesszük az AutoCookból és egy tálba helyezzük. Összekeverjük a paradicsomot, oregánót, hagymát, fokhagymát és petrezselymet. Sózzuk és borsozzuk, majd újra összekeverjük.
- A padlizsánt szárazra töröljük. Egy réteg padlizsánt behelyezünk az AutoCook serpenyőbe és meghintjük olívaolajjal. A padlizsán tetejére egy vékony réteg darált húst teszünk. Ezután egy további réteg padlizsánt, majd egy réteg darált húst teszünk a serpenyőbe. Még egy réteg padlizsán behelyezésével fejezzük be a folyamatot.
- Egy tálban összekeverjük a tojást, joghurtot vagy tejfölt és reszelt sajtot. A keveréket rákenjük a padlizsán tetejére. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Tálalás előtt a muszakát a korábban félretett petrezselyemmel díszítjük.

MUSZAKA

Hozzávalók:



ADAG: 8

Program: sütés, közepes, főzés, hosszú
Egy adag kalória tartalma: 464 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 1 óra 20 perc
AutoCook Pro - 1 óra 20 perc

HÚSGOMBÓCOK

kapribogyómártásban

Elkészítés:

• A zsemle héját eltávolítjuk, apróra felvágjuk, vízbe áztatjuk, majd 20 perc után kinyomkodjuk belőle a felesleges vizet. A hagymát meghámozzuk és apró kockákra vágjuk.

• A darált húst összegyúrjuk a korábban kinyomkodott zsemlelével, a felkockázott hagyma negyedével, a citromhéjjal, a tojással és mustárral, majd bőségesen megszórjuk sóval, borssal és szerecsendióval. Nedves kézzel kis gombócokat formálunk a darált hús keverékből, amelyeket aztán hűvös helyen tárolunk.

• A vajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Hozzáadjuk a maradék hagymát. Beállítjuk a **leves** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az időzítőt 5 percre állítjuk, és megnyomjuk a **start** gombot. A fedelet lecsukjuk.

• Amikor a program elkezd a visszaszámlálást, akkor kinyitjuk a fedelet. A hagymát megszórjuk liszttel és nyitott fedél mellett megkeverjük. Amint a hagyma kb. 5 perc sütés után világos aranybarna színű lesz, ráöntjük a hideg alaplé és egy kicsit megkeverjük egy (műanyag) keverővel.

• A hangjelzés után azonnal megnyomjuk a **Start** gombot a **2. fázis** indításához. Nyitott fedél mellett, a forrás elindulásáig időnként megkeverjük a mártást. Ezután óvatosan beletesszük a húsgombócokat. A fedelet lecsukjuk.

• A metélőhagymát apróra vágjuk.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, hozzáadjuk a kapribogyókat, majd a mártáshoz ízlés szerint citromlét adunk. A húsgombócokra ráöntjük a mártást és megszórjuk metélőhagymával.

Hozzávalók:

		
50 dkg darált hús (marha és sertés vagy borjú)	2 kis fej vörshagyma	2 db száraz zsemle (12,5 dkg)
		
4 dkg vaj	1 db tojás (M)	1 evőkanál mustár
		
1/2 kezeletlen citrom	2 dkg liszt	50 dkg zöldség vagy marha alaplé
		
1/2 csokor metélőhagyma	2 evőkanál kapribogyó	Só, frissen őrölt bors szerecsendió

Bosch javaslat:

Egy különösen jóízű mártás elkészítéséhez adjunk hozzá egy kevés tejszínt. Egyszerűen verjen fel 1 dl tejszínt közel keményre, majd keverje bele az elkészült ételbe.

ADAG: 4

Program: leves, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 531 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 25 perc
AutoCook Pro - 25 perc





Könnyű, BORJÚRAGU

Elkészítés:

• A hagymát meghámozzuk és apró kockákra vágjuk. A leveszöldségeket megtisztítjuk; megmossuk vagy meghámozzuk. Ezeket kis kockákra is vágjuk. A borjúhúst szárazra töröljük és 3 cm-es darabokra vágjuk. Sózzuk és borsozzuk, majd lisztben megforgatjuk. Az AutoCook serpenyőbe egy evőkanál vajat és egy evőkanál olajat teszünk. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.

• A húsdarabokat két adagra osztjuk, és nyitott fedél mellett mindegyik adagot kicsit kevesebb, mint 5 percig sütjük az AutoCook serpenyőben, amíg a húsnak nagyon világos aranybarna színe nem lesz. A második adaghoz hozzáadjuk a maradék vajat és olajat.

• A második adag kisütése után rögtön visszatesszük az első adagot az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a hagymát és a leveszöldségeket, majd nyitott fedél mellett rövid ideig, a hangjelzésig sütjük.

• A pörzsanyagot fehérborral eltávolítjuk. Beletöltjük az alaplé és a babérleveleket. A fedelet lecsukjuk. Az időzítőt 30 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2 dl alaplé használunk. A fedelet a nyomászárral lezárjuk és az időzítőt 18 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot. A tárkonyt vagy a petrezselymet megmossuk, a leveleket letépkedjük a szárról és felaprítjuk. A citromot megmossuk és félbevágjuk. Egy fél citrom héját finomra lereszeljük, és kinyomunk belőle egy evőkanál citromlevet. A másik felét szeletekre vágjuk.

• 5 perccel a főzési idő vége előtt kinyitjuk az AutoCook fedelét, beleöntjük a tejszínt és lecsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro-t ne nyissa ki. Ehelyett később adjon 1 dl kissé felvert tejszínt az elkészült ételhez.

• A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az étel ízlés szerint sóval, borssal, citromhéjjal és citromlével ízesítjük. Belekeverjük a tárkonyt. A tejszínt belekeverjük az AutoCook serpenyőben elkészített raguba. A ragut mélytányérban, citromszeletekkel tálaljuk.

ADAG: 4-6

Program: ragu, közepes (két fázis)
Egy adag kalória tartalma: 546 kcal
Főzési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 40 perc
AutoCook Pro - 20 perc

Hozzávalók:



1 kg borjúlapocka



30 dkg leveszöldség
(sárgarépa, póréhagyma és zeller)



4 dl marha
vagy zöldség alaplé



2 db babérlevél,
1/2 csomag tárkony
vagy petrezselyem



1 dl tejszín



1 dl fehérbor



2 evőkanál vaj és
2 evőkanál olaj



3 evőkanál liszt



1 db kezeletlen citrom



Só, frissen
őrölt bors



3 fej vörshagyma

Bosch javaslata:

Rizzsél vagy főtt burgonyával tálaljuk. A teltebb ízű, különösen krémes mártás előállításához először csak 1,5 dl tejszínt adjon hozzá. Ezután összehabarunk két tojássárgáját 0,5 dl tejszínnel, majd a főzési idő végén, az AutoCook kikapcsolása után belekeverjük a forró tálba (ezután már ne hagyjuk az ételt tovább főni és ne tartsuk melegen sem).

MARHA STROGANOFF MÓDRA

Hozzávalók:



Valamint: só, frissen őrölt bors, burgonyapüré és apró csemegeuborka köretként

Elkészítés:

- A szeleteket 4-5 hosszú és 1 cm széles csíkokra vágjuk. A húscsíkokat sóval és borssal ízesítjük. A gombákat megtisztítjuk. Csak nagyon rövid ideig mossuk, ha szükséges, majd papírtörlővel alaposan megszárítjuk. A gombákat vékony szeletekre vágjuk. A hagymát meghámozzuk, félbevágjuk és karikákra szeleteljük.

- A vajat beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, 160 °C-ra állítjuk a hőmérséklet-szabályzót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- A húscsíkokat 4 adagra osztjuk. Nyitott fedél mellett, az egyes adagokat oldalanként 30 másodpercig sütjük. A húscsíkok belsejének kicsit nyersnek kell maradniuk. Az egyes húsadagokat a szedőlapáttal kivesszük és egy meleg tányérra helyezzük. Amint az összes húscsík megsült és a tányérra került, a hagymát és a gombát beletesszük az AutoCook serpenyőbe, megszórjuk egy kevés liszttel, és nyitott fedél mellett a hangjelzésig sütjük.

- Ezután hozzáadjuk a zöldség alaplé, tejszínt és konyakot. Jól összekeverjük, majd sóval és borssal ízesítjük. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A húst azonnal belekeverjük. A húst egy rövid ideig állni hagyjuk a mártásban, majd felmelegítjük. A stroganoff marhahúst sóval, borssal és egy kevés konyakkal ízesítjük (ízlés szerint). Burgonyapürével és apró csemegeuborkával tálaljuk.

ADAG: 4

Program: sütés, közepes, főzés, rövid

Egy adag kalória tartalma: 551 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 25 perc
AutoCook Pro - 25 perc

Hozzávalók:



A mártáshoz:

Elkészítés:

- Az elkészítés előtt a húst kivesszük a hűtőszekrényből, és mindegyik oldalát bedörzsöljük olívaolajjal, sóval és borssal. 1-2 órán keresztül állni hagyjuk. Ezután az AutoCook serpenyőbe tesszük.

- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett a marhahús mindkét oldalát addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz, és a hangjelzés meg nem szólal.

- A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az elkészült marhahúst kivesszük a serpenyőből és egy tányérra fektetjük. Egy alumíniumfóliába lazán tekerjük bele, és a húst további 15 percig hagyjuk pihenni.

- A mártás elkészítéséhez egy homogén keverékké keverjük össze a tormát, mustárt, tejfölt, mézet és ecetet. A mártást sóval és borssal ízesítjük.

- A marhasültet forrón vagy hidegen, a mártással és sült burgonyával tálaljuk.

Bosch javaslata:

A remulád mártás is jól megy a marhasülthöz, és ez a hagyományos alternatívája a tormaszósznak. A remulád mártás készítéséhez főzünk egy keménytojást és kockákra vágjuk. Kicsire felkockázzunk 5 dkg csemegeuborkát és egy kis hámozott almát (választható). Hat szál vegyes zöldfűszert apróra felvágunk (pl. tárkony, kapor, turbolya, metélőhagyma, petrezselyem). A hozzávalókat összekeverjük 20 dkg majonézzal, majd citromlével, sóval és borssal ízesítjük.

Program: sütés, rövid, sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 394 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 45 perc
AutoCook Pro - 45 perc

ADAG: 6

MARHASÜLT tormaszósszal

OSSO BUCO

Hozzávalók:



ADAG: 4

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 631 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra

AutoCook Pro - 1 óra 24 perc

Bosch javaslat:

Kukoricamálével vagy burgonyapürével tálaljuk.

Elkészítés:

- A hagymákat és fokhagymákat meghámozzuk, majd apróra felkockázzuk. A sárgarépát és a zellert hámozással vagy mosással megtisztítjuk és szintén apró kockákra vágjuk.

- Két evőkanál olívaolajat öntünk az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 30 percre állítjuk. A hőmérséklet-szabályzót 160 °C-ra állítjuk, majd megnyomjuk a Start gombot az 1. fázis indításához.

- A keresztirányba vágott borjúlábszárát 2 adagra osztjuk. Az első adagot sózzuk és borsozzuk, majd lisztben megforgatjuk.

- Nyitott fedél mellett a belisztezett borjúdarabok mindkét oldalát kb. 12 percig sütjük, amíg aranybarnák nem lesznek. A megsült húsdarabokat kivesszük az AutoCookból és egy tálba helyezzük.

- A folyamatot friss olajjal megismételjük a maradék borjúlábszárral is.

- Most beletesszük az előkészített zöldségeket az AutoCook serpenyőbe, majd bőségesen sózzuk és borsozzuk. Nyitott fedél mellett a maradék időben a hangjelzésig sütjük a zöldségeket, miközben időnként megkeverjük.

- A zöldségek pörzsanyagát eltávolítjuk a fehérborral. Az összes keresztirányba vágott borjúlábszárát az AutoCook serpenyőbe tesszük a zöldségekkel együtt, majd hozzáadjuk a paradicsomot, babérleveleket és 2,5 dl vizet. A fedelet lecsukjuk. Az időzítőt 1 óra 30 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén ne adjunk hozzá vizet. A fedelet a nyomászáró karral lezárjuk és az időzítőt 54 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- A fél citromot megmossuk, a héját finomra lereszeljük és a levét kifacsarjuk.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és a keresztirányba vágott borjúlábszárát négy tányérra osztjuk szét. A mártást ízlés szerint citromhéjjal és citromlével ízesítjük. A bazsalikomleveleket leszedjük a száráról és belekeverjük. A mártást ráöntjük a borjúszeletekre.





Elkészítés:

- Az apró ecetes uborkákat meghagyjuk egészben. A csemegeuborkákat hosszában kettévágjuk. A petrezselymet megmossuk és levágjuk a száráról. A többi zöldséget megmossuk vagy meghámozzuk. A póréhagymát széles csíkokra vágjuk. A hagymát meghámozzuk és felkockázzuk.
- A marhahús szeleteket egy felvágott műanyag tasakba tesszük, és egy húsklopfoló vagy egy kis serpenyő segítségével minden szeletet kb. 3 mm vastagra klopfolunk.
- A marhahús szeletek mindkét oldalát sózzuk és borsozzuk, majd mustárral bekenjük. A két mustáros oldal mindegyikére két húsos szalonnaszeletet teszünk, majd megszórjuk hagymával és petrezselyemmel. Minden hússzelet egyik végére egy ecetes uborkát vagy fél csemegeuborkát teszünk. A hosszabb széleket egy kicsit behajtjuk, majd a hússzeleteket az uborkával középen, szorosan feltekerjük. A hústekercseket hústűvel rögzítjük vagy spárgával összekötözzük.
- A tekercseket megszórjuk liszttel, és az AutoCook serpenyőbe 1 evőkanál vajat teszünk. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 15 percre állítjuk. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához.
- Nyitott fedél mellett megolvasztjuk a vajat. Beletesszük a hústekercseket és mindkét oldalukat 10 percig sütjük, amíg aranybarnák nem lesznek. Kivesszük a serpenyőből. A serpenyőbe beletöltjük a megmaradt vajat és az előkészített zöldségeket, majd nyitott fedél mellett, időnként megkeverve a hangjelzésig sütjük.
- Ezután hozzáadjuk a paradicsompürét, vörösbort és babérlevelet. A hústekercseket visszatesszük a serpenyőbe és ráöntünk 5,5 dl vizet. A fedelet lecsukjuk.
- Az időzítőt 1 óra 30 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2 dl vizet használunk. A fedelet a nyomászáró karral lezárjuk és az időzítőt 54 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és a hústekercseket tányérokra osztjuk szét. A mártást ízlés szerint ízesítjük és pürésítjük. A mártást ráöntjük a hústekercsekre.

**PÁROLT
marhahústekercs**

Hozzávalók:

4 vékony szelet marhahús (lábszár) (darabként 15-17,5 dkg)	4 ecetes uborka vagy 2 csemegeuborka	2 fej vöröshagyma
8 vékony szelet füstölt szalonna	4 teáskanál csípős mustár	1 db babérlevél
2 evőkanál tisztított vaj vagy vaj	1 evőkanál paradicsompüré vagy 3 evőkanál pürésített paradicsom	1,5 dl vörösbort vagy víz
1 csomag leveszöldség (vagy 1 csokor petrezselyem, 1 db sárgarépa, 10 dkg zeller, 10 dkg póréhagyma)	2 dkg liszt	Só, frissen őrölt bors

Valamint: műanyag tasak

Bosch javaslat:

Burgonyapürével, főtt burgonyával vagy fehér kenyérral tálaljuk.

ADAG: 4

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 749 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 45 perc

AutoCook Pro - 1 óra 9 perc



Hozzávalók:



1 csomag leveszöldség
(vagy 1 csokor petrezselyem,
1 db sárgarépa,
10 dkg zeller, 10 dkg póréhagyma)



Kb. 1,5 kg marha
lágyhús (vagy marha
leveshús)



2 fej vöröshagyma,
4 gerezd fokhagyma



1 teáskanál fekete
egész bors, só



1 csokor
metélőhagyma



1 db babérlevél

A tormakrémhöz:



4 evőkanál majonéz és 4
evőkanál tejföl vagy nagyon
zsíros tejföl



4 evőkanál
reszelt torma



Só, frissen
örölt bors

ADAG: 6

Program: főzés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 446 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 1 óra 30 perc

AutoCook Pro - 48 perc

Bécsi FŐTT MARHAHÚS

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát héjában kettévágjuk. A leveszöldséget megmossuk vagy meghámozzuk és nagy darabokra felvágjuk. Az egész borsokat például egy nagy kés tompa élével összetörjük.

- Beleöntünk 1,5 l vizet az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadjuk a hagymát, fokhagymát, leveszöldségeket, egész borsot és a babérlevelet 2 teáskanál (12g) sóval együtt. Ezután adjuk hozzá a marhahúst. Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **hosszú** opciót. Az időzítőt 1 óra 30 percre állítjuk (vékony, lapos húsdarabok esetén az 1 óra 15 perc is elegendő). Megnyomjuk a **Start** gombot. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén lezárjuk a fedelet a nyomástartó karral, és 48 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a **Start** gombot.

- A metélőhagymát megmossuk és apróra vágjuk. A tormakrém elkészítéséhez összekeverjük a majonézt a tejföllel vagy nagyon zsíros tejföllel és a tormával. Sózzuk és borsozzuk.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és kivesszük a marhahúst. Állni hagyjuk egy tálban. Ezalatt az alaplét egy szűrővel megsűrjük.

- A marhahúst vékony szeletekre vágjuk, és mélytányérokra helyezzük el. Megszórjuk egy kevés alaplével, majd a tormakrémmel és metélőhagymával tálaljuk. A megmaradt alaplét lefagyaszthatjuk és rizottókhoz vagy levesekhez használjuk fel.

Bosch javaslata:

A főtt marhahúst legjobb sült burgonyával tálalni. Csak tálaljuk fel a tányéron a hússal és az alaplével együtt. A főtt burgonya a második legjobb köret.

FRANCIA

marharagu sárgaréppával

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát meghámozzuk. A hagymákat felkockázzuk és a fokhagymát feldaraboljuk. A sárgarépaikat meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és keresztben szeletekre vágjuk. A marhahúst 2 cm-es kockákra vágjuk.

- Az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd az **1. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- A marhahúst két adagra osztjuk, és nyitott fedél mellett mindegyik adag minden oldalát forró olajban kb. 8 percig sütjük. A megsült hús első adagját egy tálba helyezzük. 3 perccel az 1. fázis vége előtt visszatesszük ezt az első adag húst az AutoCook serpenyőben levő többi húshoz, az előkészített zöldségekkel együtt.

- Sózzuk és borsozzuk, megszórjuk liszttel, majd az egészet nyitott fedél mellett a hangjelzésig sütjük. Időnként megkeverjük.

- A pörzsanyagot konyakkal és fehérborral távolítjuk el. Hozzáadjuk az alaplé, babérleveleket és a kakukkfű-szálakat.

- Az időzítőt 1 óra 40 percre állítjuk és lecsukjuk a fedelet. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 1,5 dl alaplé használunk. A fedelet a nyomástartó karral lezárjuk és az időzítőt 1 órára állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.

- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A ragut ízlés szerint fűszerezzük és burgonyával, tésztával vagy fehér kenyérrel tálaljuk.

Bosch javaslat:

A Boeuf en Daube (francia marharagu sárgaréppával) elkészítése nagyon egyszerű. Ha nagyobb mennyiséget kívánunk elkészíteni, akkor egyszerűen duplázzuk meg a mennyiségeket és a főzési időket állítsuk az előző oldalon, a burgundi marhahúsnál megadott értékekre.

Hozzávalók:



75 dkg marha pörkölt-hús
(például marhalapocka)



2 fej vörshagyma,
2 gerezd fokhagyma



40 dkg
sárgarépa



2 evőkanál növényi olaj



1 evőkanál liszt



5 cl konyak
(ízlés szerint)



3,5 dl fehérbor



3 dl marha
vagy zöldség alaplé



2 db babérlevél



Só, frissen
őrölt bors



2 szál kakukkfű

ADAG: 4

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 557 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra

AutoCook Pro - 1 óra 20 perc



BURGUNDI MARHAHÚS

Hozzávalók:



1,25 kg marha pörköltlús
(például marhalapocka)



50 dkg levestöldség
(például sárgarépa, póréhagyma,
zeller, petrezselyem gyökér)



30 dkg vöröshagyma
vagy gyöngyhagyma,
4 gerezd fokhagyma



2 evőkanál
növényi olaj



25 dkg gomba



15 dkg kockázott
szalonna



2 evőkanál vaj



5 dl vörösbőr



2 evőkanál fekete ribizli
zselé vagy cukor



2 evőkanál liszt



5 dl marha
vagy zöldség alaplé



3 db babérlevél,
3 szál kakukkfű



Só, frissen
őrölt bors

Bosch javaslata:

A burgundi marhahús elkészítése nagyon egyszerű. Így akkor is készítsük el a teljes mennyiséget, ha csak kis adagra van szükség, és a felesleget fagyasszuk le. Ha csak kisebb mennyiséget kívánunk készíteni, akkor felezzük meg a mennyiségeket, és a főzési időket a következő oldalon található Boeuf en Daube recept szerint adjuk meg.

ADAG: 6-8

Program: ragu, hosszú (két fázis)

Egy adag kalória tartalma (8 adag esetén): 528 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 2 óra 50 perc

AutoCook Pro - 1 óra 50 perc

Elkészítés:

- A hagymát és fokhagymát meghámozzuk. A hagymákat felkockázzuk és a fokhagymát feldaraboljuk (csak a gyöngyhagymákat hámozzuk meg). A levestöldségeket megmossuk vagy meghámozzuk, megtisztítjuk és kis kockákra vágjuk. A marhahúst 4 cm-es kockákra vágjuk.
- A gombákat megtisztítjuk. Csak nagyon rövid ideig mossuk, ha szükséges, majd papírtörlővel alaposan megszárítjuk. A nagy gombákat szeletekre vágjuk.
- A szalonnakockákat és az olajat beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd az 1. fázis indításához megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett, a szalonnakockákat 2-3 perc alatt enyhén megbarnítjuk, majd kivesszük a serpenyőből.
- Ezután a marhát két adagra osztjuk, és nyitott fedél mellett mindegyik adag minden oldalát 6-7 percig sütjük a szalonna zsírában. A megsült húst egy tábla helyezzük.
- Miután mindkét adag sütése elkészült, az összes húst visszatesszük az AutoCook serpenyőbe a szalonnával, előkészített zöldségekkel és két evőkanál fekete ribizli zselével együtt. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk liszttel és nyitott fedél mellett a hangjelzésig sütjük. Időnként megkeverjük.
- A pörzsanyagot vörösborral távolítjuk el. Hozzáadjuk az alaplé, babérleveleket és zöldfűszereket. A fedelet lecsukjuk.
- Az időzítőt 2 óra 30 percre állítjuk. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén csak 2,5 dl alaplé és 2,5 dl vörösbort használjunk. A fedelet a nyomástartó karral lezárjuk és az időzítőt 1 óra 30 percre állítjuk. A **2. fázis** indításához megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, a burgundi marhahúst ízlés szerint fűszerezzük, kis adagokban belekeverjük a vajat, és burgonyával, tésztával vagy fehér kenyérral tálaljuk.





ÍME:



Hozzávalók:



4 szelet marhasteak
(darabonként 17,5-20 dkg,
kb. 2 cm vastag, lásd Bosch
javaslatát)



10 dkg hideg vaj



2 gerezd fokhagyma



2 szál rozmaring



1 dl vörösbor



2 evőkanál vaj és
2 evőkanál olaj



Só, frissen
őrölt bors

Továbbá:
Vákuumfóliázó
és megfelelő
vákuumtasakok!

Szuvidált MARHAHÚS STEAK

Elkészítés:

- A marhaszeleteket sózzuk és borsozzuk, majd rétegesen behelyezzük két megfelelő vákuumtasakba. Mindegyik tasakba teszünk 2,5 dkg vajat. A fokhagyma gerezdeket kissé összetörjük. Mindegyik tasakba teszünk egy gerezd fokhagymát és egy szál rozmaringot. Ezután eltávolítjuk a levegőt a tasakokból.
- Az AutoCook serpenyőbe 3 l vizet töltünk. A vákuumtasakban levő marhaszeleteket beletesszük a vízbe. Beállítjuk a **szuvidálás** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kivesszük a steakeket az AutoCookból, és hagyjuk azokat a tasakjukban pihenni. Kivesszük az AutoCook serpenyőt, megszáritjuk, majd visszatesszük a készülékbe.
- A marhaszeletet tartalmazó tasakokat felvágjuk. A főzőfolyadékot egy tartályba öntjük, majd a steakeket szárazra töröljük.
- A vajat és az olajat az AutoCook serpenyőbe tesszük. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **rövid** opciót, 160 °C-ra állítjuk a hőmérséklet-szabályzót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- Egyszerre két steaket teszünk az AutoCook serpenyőbe, nyitott fedél mellett mindkét oldalukat 2 percig sütjük a forró vaj és olaj keverékben, majd kivesszük az AutoCookból és egy meleg tányérra helyezzük. Ezután a két megmaradt steaket az AutoCook serpenyőben, nyitott fedél mellett oldalanként 2 percig sütjük, majd kivesszük és meleg tányérra helyezzük.
- A vörösborral eltávolítjuk a pörzsanyagot az AutoCook serpenyőben, és egy rövid ideig forraljuk a főzőfolyadékkal együtt, amíg a hangjelzés meg nem szólal. A mártást ízlés szerint fűszerezzük, majd ráöntjük a steakekre. Ropogós salátával tálaljuk.

Bosch javaslata:

A hússzeletek vastagsága sokkal fontosabb a sütési idő meghatározása szempontjából, mint a hússzeletek súlya. Ha a marhaszelet a rövid oldalról van, akkor is 2 cm vastag szeleteket vágjon, csak néhányat többet. Vákuumtasakban levő steaket a hentesétől is rendelhet.

ADAG: 4

Program: suvidálás, közepes, sütés, rövid

Egy adag kalória tartalma: 413 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 35 perc

AutoCook Pro - 35 perc

THAI CURRY

csirkével

Hozzávalók:



ADAG: 4

Program: ragu, közepes (két fázis)

Egy adag kalória tartalma: 342 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 20 perc

AutoCook Pro - 20 perc

Elkészítés:

- A csirkemell filét 2 cm-es kockákra vágjuk. A tönköket eltávolítjuk a gombáról, és a kalapokat csíkokra vágjuk. A laskagombát kis darabokra vágjuk.
- A mogyoróhagymát meghámozzuk és négybe vágjuk. A békukoricát félbevágjuk. A cukkinit megmossuk, hosszában félbevágjuk, majd 1 cm vastag szeletekre vágjuk.
- A gyömbért meghámozzuk, majd feldaraboljuk vagy lereszeljük.
- A currypástétomot és a gyömbért három evőkanál kókusztejjel együtt beletesszük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **ragu** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot az **1. fázis** indításához, majd nyitott fedéllel addig hagyjuk a hozzávalókat főni, amíg 2-3 perc múlva a keverék elkezd sülni.
- Hozzáadjuk a felkockázott csirkét és összekeverjük. 2 perc után hozzáadjuk a zöldségeket és a gombát. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadunk egy kevés szójaszószt. Nyitott fedéllel, alkalmanként megkeverve sütjük.
- A hangjelzés után azonnal 10 percre állítjuk az időzítőt. Megnyomjuk a Start gombot a 2. fázis indításához, beleöntjük a megmaradt kókusztejet és lecsukjuk a fedelet.
- Megmossuk a koriandert, és a leveleket lehúzzuk a száráról.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A curryt fűszerezzük, majd egy tálban, korianderrel megszórva tálaljuk.

Bosch javaslat:

Rizzsel tálaljuk. Javasoljuk, hogy előbb töltsünk egy kevés rizst a tálba, majd öntsük rá a curryt.



Desszertek és sütemények



TEJBEDARAPUDING

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A tejet betöltjük az AutoCook serpenyőbe. Beállítjuk a **zabkása** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- Nyitott fedél mellett felforraljuk a tejet, majd belekeverjük a cukrot és a darát. Ezt legjobb egy (műanyag) keverővel végezni. A fedelet lecsukjuk. 5 perc után kinyitjuk a fedelet és megkeverjük az ételt. A fedelet újra becsukjuk.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, és röviden ismét megkeverjük. A tejbédara puding adagokat egy vaj réteggel, fahéjjal és cukorral megszórva tálaljuk.

Bosch javaslat:

Az eredeti receptet egy kis reszelt citromhéj vagy vaníliás cukor hozzáadásával javítani lehet. A tejnek egy részét helyettesíthetjük tejszínnel, vagy ráönthetünk egy vagy két tojássárgáját az elkészült tejbédara pudingra.

Program: zabkása, rövid

Egy adag kalória tartalma: 294 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 15 perc
AutoCook Pro - 15 perc

ADAG: 4-6

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A csersznyét egy szűrőbe öntjük, a levét egy tálban gyűjtjük össze. A csersznyét jól csepegtessük le. Vegyünk ki négy evőkanállal a csersznye levéből és tegyük félre egy kis tálba.
- A vaníliarudat hosszában kettévágjuk és kikaparjuk a magokat.
- Az AutoCook serpenyőbe beletesszük a vaníliarudat és magokat, a csersznye levét, a csersznye-pálinkát és a cukrot. A fedelet lecsukjuk. Beállítjuk a **főzés** programot és kiválasztjuk a **rövid** opciót. Az időzítőt 5 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot.
- Amikor a program elkezd a visszaszámlálást, akkor újra kinyitjuk a fedelet.
- A kukoricalisztet összekeverjük a félretett csersznye levével, majd simára keverjük. Egy (műanyag) keverővel belekeverjük a főzésben levő csersznyelébe. A fedelet újra becsukjuk.
- A következő hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és belekeverjük a csersznyéket. Egy ideig állni is hagyjuk. Ezután egy tálba öntjük, és a befőttet hagyjuk lehűlni.

Program: főzés, rövid

Egy adag kalória tartalma: 121 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 5 perc
AutoCook Pro - 5 perc

ADAG: 8

CSERESZNYEBEFŐTT

RIZSPUDING

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A tejet, rizst, egy csipet sót, cukrot és vaníliás cukrot beleteszünk az AutoCook serpenyőbe, majd nyitott fedél mellett az egészet összekeverjük. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **zabkása** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, és röviden ismét megkeverjük. A fedelet újra becsukjuk, és a pudingot további 5 percig állni hagyjuk. A rizspudingot a befőtttel és egy kevés cukorral megszórva tálaljuk.

ADAG: 4-6

Program: zabkása, közepes
 Egy adag kalória tartalma: 324 kcal
 Főzési idő (előmelegítés nélkül):
 AutoCook - 30 perc
 AutoCook Pro - 30 perc

RIZSPUDING sütötökkel és mazsolával

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A sütötöket meghámozzuk, megtisztítjuk és kis darabokra vágjuk.
- Beleöntünk 3 dl vizet az AutoCook serpenyőbe. Hozzáadunk egy kevés sót a vízhez. Hozzáadjuk a rizst és megkeverjük. Ezután beleöntjük a tejet.
- Hozzáadjuk a sütötök darabokat, mazsolát és cukrot. Megkeverjük, majd hozzáadjuk a vajat. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **zabkása** programot és kiválasztjuk a **közepes** opciót. Az AutoCook Pro gőznyomás funkciójának használata esetén becsukjuk a fedelet, és lezárjuk a forgógombbal. Megnyomjuk a **Start** gombot.
- A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. Az elkészült rizspudingot gondosan megkeverjük és tálalás előtt meghintjük porcukorral.

ADAG: 6

Program: zabkása, közepes
 Egy adag kalória tartalma: 462 kcal
 Főzési idő (előmelegítés nélkül):
 AutoCook - 30 perc
 AutoCook Pro - 15 perc

FRANCIA KARNEVÁLI FINOMSÁGOK - Csörögefánk

Elkészítés:

• A vajat megolvasztjuk. A lisztet egy keverőtálba töltjük. Az élesztőt összemorzsoljuk a cukorral és belekeverjük a lisztbe. Hozzáadjuk a tojást és az olvasztott vajat, a konyakkal, citromhéjjal és egy csipet sóval együtt.

• Kézzel vagy a botmixer dagasztókarjával összegyúrjuk, hogy egy sima és kemény tésztát kapjunk. A tésztát fóliával letakarjuk és 1 óra 30 percig pihenni hagyjuk. 30 perc után a hűtőszekrénybe tesszük.

• Azután a tésztát kb. 3 mm vastagságúra nyújtjuk és 16 db kb. 10 x 5 cm-es téglalapra vágjuk.

• Minden egyes tészta közepébe átlósan egy 3 cm hosszú vágást ejtünk. Az egyik ellenkező sarkot áthúzzuk a kivágáson, majd az új alak mindkét végét kissé meghúzza egy jellegzetes csörögefánk alakot formálunk.

• Az AutoCook serpenyőt megtöltjük olajjal. Beállítjuk a **olajban sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A melegítési idő eltelte után a programot a Start gomb megnyomásával még egyszer jóvá kell hagyni. Az olaj ekkor már elég meleg.

• 4 darab tésztát a kosárba teszünk, beakasztjuk a kart a sütőkosárba, majd a kosarat az AutoCook serpenyőbe tesszük.

• Nyitott fedél mellett, egyszer megforgatva kb. 10 percig olajban sütjük, amíg a színük aranybarna nem lesz. A csörögefánkokat a sütőkosárral együtt kivesszük az olajból, és a felesleges olajat hagyjuk lecsöpögni. Egy papírtörlővel kibélelt tálba tesszük. Az olajban sütés közben vegye ki a fogantyút a kosárból, mivel az átforrósodhat.

• A kosarat visszaengedjük az AutoCook serpenyőbe, és kisütjük a következő adag csörögefánkot. A folyamatot az utolsó darab csörögefánk kisütéséig ismételjük. Ha a beállított idő még nem járna le, akkor a program leállításához nyomja meg az **X-gombot**.

• A csörögefánkot megszórjuk porcukorral és tálaljuk. Az íze akkor a legjobb, ha melegen vagy langyosan tálaljuk.

Hozzávalók KB. 16 DARABHOZ

Program: olajban sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 113 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc

AutoCook Pro - 40 perc

Hozzávalók:



3,5 dkg vaj



25 dkg liszt, valamint egy kevés liszt a tészta nyújtásához



5 g élesztő
(vagy 1/2 teáskanál szárított élesztő)



2 evőkanál cukor,
porcukor a szóráshoz



2 db tojás (M)



1 teáskanál konyak (vagy rum
vagy narancsvirágvíz)



1 teáskanál reszelt
citromhéj



Só



1 l növényi olaj



MANDULÁS piskóta

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A mandula felét durvára felaprítjuk. A mandula másik felét egy botmixerrel finom lisztté őröljük.
- A tojásokat szétválasztjuk. A tojásfehérjét egy csipet sóval keményre verjük.
- A tojássárgáját és porcukrot krémesre keverjük. Óvatosan belekeverjük a lisztet. A felvert tojásfehérjét egy téstalehúzóval alaposan beledolgozzuk. Megszórjuk a mandulaliszttel és szintén alaposan beledolgozzuk.
- Az AutoCook serpenyőt nagyobb mennyiségű vajjal kenjük ki, majd egy kevés liszttel megszórjuk. A felesleges lisztet kiszórjuk.
- A durvára darabolt mandulát a fahéjjal együtt beszórjuk a serpenyőbe. Ráöntjük a piskótakeveréket. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, kivesszük a serpenyőt és 20 percig hagyjuk a piskótát a serpenyőben állni. Azután kifordítjuk egy tányérra. A piskótát hagyjuk teljesen lehűlni, majd tálaljuk.

Program: sütés, közepes

Egy adag kalória tartalma: 278 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc

AutoCook Pro - 40 perc

ADAG: 8



Lapos ALMATORTA

Hozzávalók:



Valamint: egy kevés vaj a kikenéshez és kevés dara a megszórásához

Elkészítés:

- A lisztet összekeverjük a sütőporral. A tojást és cukrot egy turmixgépben krémesre keverjük. Folytatjuk a tojáskeverék felverését és fokozatosan hozzáadjuk a tejfölt, majd a lisztkeveréket.
- Az almákat meghámozzuk, a magházukat kivesszük és apró darabokra vágjuk. Az AutoCook serpenyőt kikenjük vajjal, és megszórjuk darával.
- Egy kevés piskóta keveréket a serpenyő aljába teszünk. Ezután a tetejére tesszük az almadarabokat és megszórjuk a fahéjjal. Hozzáadjuk a maradék piskóta keveréket és lesimítjuk. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, kivesszük a serpenyőt és 20 percig hagyjuk a tortát a serpenyőben állni. Azután kifordítjuk egy tányérra. Vagy hagyjuk teljesen lehűlni vagy melegen tálaljuk.

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 272 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

ADAG: 8

Orosz VAJASKENYÉRPUDING

Hozzávalók:



70 dkg szeletelt kenyér
(kb. 28 szelet)



5 dl tejszín



10 dkg szoba-
hőmérsékletű vaj



17,5 dkg fahéjas
cukor



1 kezeletlen citrom
leve és héja



4 db tojás (L)



6 db közepes méretű
alma



Cukor a megszórás-
hoz

Valamint: vaj a kikenéshez

ADAG: 8

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 616 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

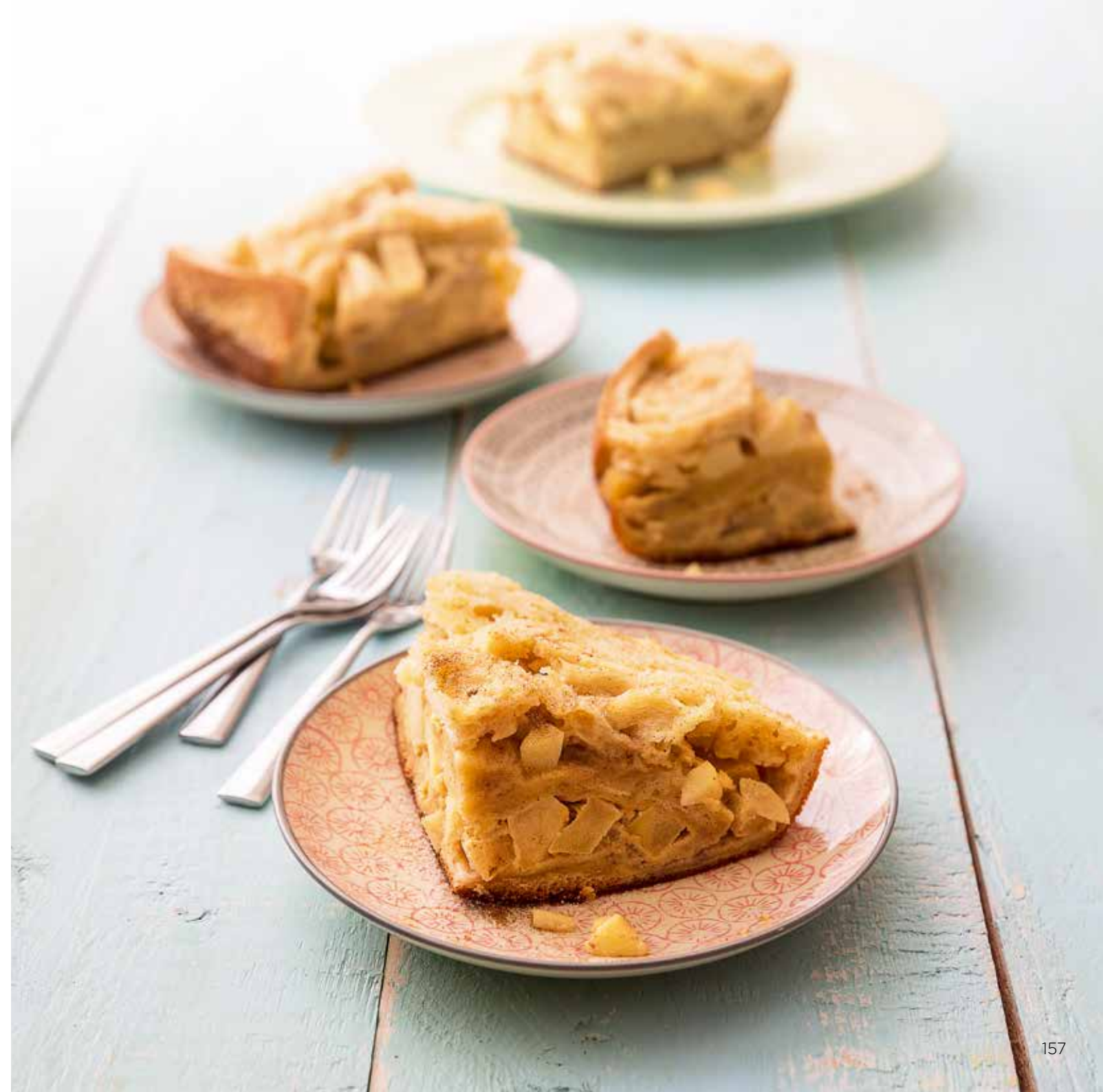
AutoCook Pro - 60 perc

Elkészítés:

- Mindegyik szelet egyik oldalát megvajazzuk, majd 1 cm vastag szeletekre vágjuk.
- A tojásokat 12,5 dkg fahéjas cukorral teljesen simára habarjuk. Belekeverjük a tejszínt. A maradék fahéjas cukrot a citromlével és a citromhéjjal együtt beleöntjük a tálba, majd összekeverjük.
- Az almákat meghámozzuk, a magházukat kivesszük és felkockázzuk. Az almakockákat hozzáadjuk a tojáskeverékhez, majd az egészet összekeverjük.
- Az AutoCook serpenyőt kikenjük a vajjal, és megszórjuk cukorral. A kenyérszeletek nem vajas oldalát belemártjuk, a tojáskeverékbe és hagyjuk, hogy felszívja azt. Ezután a szeleteket egymás mellé vagy átfedéssel behelyezzük az AutoCook serpenyőbe úgy, hogy a serpenyő aljának és oldalának felét belepje.
- Az almakockák felét elrendezzük a kenyéren. Az almát további, a tojáskeverékbe mártott kenyérszeletekkel fedjük be. Ezután a maradék almakockát rászórjuk a kenyérre. Lefedjük a megmaradt mártogatott kenyérszeletekkel és megszórjuk fehér cukorral. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és kivesszük a serpenyőt az AutoCookból. A vajaskenyér-pudingot 20 percig hagyjuk lehűlni a serpenyőben. Azután kifordítjuk egy tányérra.

Bosch javaslat:

A vajaskenyér-pudingot melegen, fagylalttal tálaljuk - speciális élmény!



SÜLT ALMA

mézzel és magokkal

Elkészítés:

- A mazsolát és a magokat nem túl apróra daraboljuk. Összekeverjük a citromlével és a reszelt citromhéjjal, majd ízlés szerint egy kevés mézzel ízesítjük.
- Az almákat megmossuk és megszáritjuk. Használjon egy speciális hámozó kést a magház kivágására, de a kést ne nyomja át teljesen az almán. Vagy használjon egy kis kést a magház és a magok eltávolítására.
- Egy fogpiszkálóval mindenhol szurkáljuk meg az almát. A mag és mazsola keveréket az egyes almák kifűrt közepébe tesszük.
- Beöntünk 5 dl vizet az AutoCook serpenyőbe, majd behelyezzük az alsó párolóbetétet is a serpenyőbe. A felfelé néző töltött almákat behelyezzük a betétbe. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **párolás** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A sült almát hidegen vagy melegen, vaníliafagylalttal tálaljuk.

Hozzávalók:



5 dkg mazsola



5 dkg mag
(bármilyen)



1 kicsi, kezeletlen citrom
leve és héja



Méz ízlés szerint



6 db kicsi vagy 4 db
nagy, enyhén savanyú
alma

ADAG: 4-6

Program: párolás, közepes

Egy adag kalória tartalma: 147 kcal

Főzési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 30 perc

AutoCook Pro - 30 perc

ÍME:



RÉPATORTA

ananásszal és dióval

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A sárgarépát meghámozzuk és durvára lereszeljük. Az ananászt egy turmixgépben összekeverjük 0,5 dl ananászlével a konzervből, a cukorral, növényi olajjal és tojásokkal. Addig keverjük, amíg egy homogén keveréket nem kapunk. A diót nagyobb darabokra vágjuk.
- Összekeverjük a lisztet, kukoricalisztet, sütőport és fahéjat. A sárgarépa, mazsola és dió keverékét belekeverjük a lisztkeverékbe. Fokozatosan hozzáadjuk az ananászkeveréket a lisztkeverékhez. A tortakeverék nem lehet sem túl sűrű sem túl, híg (szükség esetén adjon hozzá egy kicsivel több lisztet vagy ananászlét). Az AutoCook serpenyőt kikenjük a vajjal, és beleöntjük a tortakeveréket. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet, kivesszük a serpenyőt és 20 percig hagyjuk a tortát a serpenyőben kihűlni. Ezután óvatosan kifordítjuk egy hűtőrácsra és hagyjuk teljesen lehűlni.

ADAG: 8

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 426 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

SPANYOL TORTA

édes sűrített tejjel és citrommal

Hozzávalók:



Elkészítés:

- A sűrített tejet egy keverőtálba öntjük. A tojásokat habverővel vagy botmixerrel egyesével felferjük. Ezután gondosan elkeverünk benne 5 dkg vajat.
- A citromot megmossuk, a héját finomra lereszeljük és kifacsarunk belőle két evőkanálnyi citromlét. Mindkettőt belekeverjük a tejszínbe. A lisztet összekeverjük a sütőporral. Beleszitaljuk a sűrített tejkrémbe és gyorsan összekeverjük.
- Az AutoCook serpenyő alsó felét a maradék vajjal (2 dkg) kikenjük. Beleöntjük a tortakeveréket és lesimítjuk. A fedelet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és kivesszük az AutoCook serpenyőt a készülékből. A tortát egy ideig állni hagyjuk a serpenyőben.
- Azután egy gyors, határozott mozdulattal kifordítjuk a tortát egy nagy tányérra. Egy második tányért vagy egy megfelelő méretű tortatálat ráfektetünk a tortára. Megfordítjuk és levesszük a tányért. A tortát megszórjuk porcukorral és tálaljuk.

ADAG: 8-12 SZELET (EGY TORTA)

Program: sütés, közepes

Egy szelet kalória tartalma (12 szeletnél): 199

kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 40 perc

AutoCook Pro - 40 perc



BROWNIE

Elkészítés:

- A csokoládét nagyobb darabokra vágjuk és felolvasztjuk. Például a csokoládét egy fémtálba tesszük, majd a fémtálat egy kevés forrásban levő vizet tartalmazó serpenyőbe helyezzük.
- Egy keverőtálba 13 dkg vajat teszünk, majd egy botmixer segítségével összekeverjük a csokoládéval. A tojásokat egyesével felferjük. Belekeverjük a cukrot és a vaníliás cukrot. A lisztet összekeverjük a sütőporral és egy csipet sóval. Beleszítáljuk a csokoládékrémbe, hozzáadjuk az őrölt magokat és gyorsan megkeverjük.
- Az AutoCook serpenyő alsó felét a maradék vajjal (2 dkg) kikenjük. Beleöntjük a brownie keveréket, lesimítjuk és lecsukjuk a fedelet.
- Beállítjuk **sütés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, az időzítőt 50 percre állítjuk és megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet és kivesszük az AutoCook serpenyőt a készülékből. A brownie-t egy ideig állni hagyjuk a serpenyőben.
- Ezután a serpenyőt szögben tartva a brownie-t kicsúsztatjuk egy nagy tányérra. Egy könnyű vágódeszkát vagy egy megfelelő méretű tortatálat ráfektetünk a süteményre. Egy határozott mozdulattal megfordítjuk és felemeljük a tányért.
- A brownie-t 12 vagy akár 20 kis darabra is vághatjuk. Megszórjuk porcukorral és kakaóporral, majd tálaljuk.

Hozzávalók:

- | | |
|---|---|
| 
15 dkg étcsokoládé | 
15 dkg szobahőmérsékletű vaj |
| 
3 db tojás (M) | 
13,5 dkg cukor |
| 
15 dkg darált mandula-
vagy mogyoróbél | 
15 dkg liszt |
| 
1 teáskanál sütőpor | 
Só |
| 
1 tasak vaníliás cukor (vagy 1
vaníliarúdból a magok és 1
további evőkanál cukor) | 
Porcukor és kakaópor
a szóráshoz |

ADAG: 12 SZELET (EGY ADAG)

Program: sütés, közepes
Egy darab kalória tartalma: 410 kcal
Sütési idő (előmelegítés nélkül):
AutoCook - 50 perc
AutoCook Pro - 50 perc

ÍME:



Keserűcsokoládé-TORTA

Hozzávalók:



A bevonathoz:



Elkészítés:

• A tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgáját és cukrot krémesre keverjük. A lisztet összekeverjük a sütőporral.

• A csokoládét feldaraboljuk és egy kis darab vajjal együtt felolvasztjuk. A csokoládé-keveréket és a tojássárgája-keveréket összeöntjük. Belekeverjük a lisztkeveréket és a konyakot.

• A tojásfehérjét keményre verjük. A tojásfehérje felét belekeverjük a csokoládé-keverékbe. Ezután belekeverjük a megmaradt tojásfehérje keveréket. Az AutoCook serpenyőt kikenjük a vajjal, és megszórjuk liszttel. A csokoládé-keveréket beleöntjük a serpenyőbe. A fedelet lecsukjuk.

• Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedelet. A serpenyőt kivesszük és 20 percig hagyjuk a tortát a serpenyőben kihűlni. Ezután óvatosan kifordítjuk egy hűtőrácsra és hagyjuk teljesen lehűlni, majd 1 órára a hűtőszekrénybe tesszük.

• A bevonat elkészítéséhez apró darabokra vágjuk a csokoládét és az AutoCook serpenyőben összekeverjük a tejszínnel. Beállítjuk a **főzés** programot, kiválasztjuk a **közepes** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. Nyitott fedél mellett felforraljuk a keveréket, jól összekeverjük és 1 percig forni hagyjuk.

• A serpenyőt kivesszük az AutoCookból és a keveréket a szedőlapáttal simára keverjük. Egy ideig hagyjuk hűlni. A tortát bevonjuk a csokoládémázzal. A bevonatot kb. 30 percig hagyjuk egy hűvös helyen száradni.

Program: sütés, hosszú, főzés, közepes

ADAG: 8

Egy adag kalória tartalma: 426 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc





Hozzávalók:



3 dkg hideg vaj,
Vaj a kikenéshez



3 db tojás
(L)



1 evőkanál
sütőpor



50 dkg túró



3 evőkanál
cukor, só



1 tasak vaníliás
cukor



3 evőkanál
búzadara



2 evőkanál
liszt



2 evőkanál tejföl



Lekvár vagy méz
a tálaláshoz

Hagyományos TÚRÓFELFÚJT

Elkészítés:

- A hideg vaját szeletekre vágjuk, majd behelyezzük az AutoCook serpenyő aljába. A lisztet összekeverjük a sütőporral. Az AutoCook serpenyőt kikenjük vajjal.
- A tojásokat a cukorral, vaníliás cukorral és egy csipet sóval habosra felverjük. Folytatjuk a tojáskeverék felverését. Belekeverjük a tejfölt, majd a darát és a lisztkeveréket. Folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a túrót.
- Amikor már teljesen homogén a keverék, akkor beleöntjük a kikent AutoCook serpenyőbe. A fedetet lecsukjuk.
- Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedetet. Tálalás előtt a túrófelfűjtat hagyjuk kihűlni, majd kifordítjuk egy tányérra. Lekvárral vagy mézzel tálaljuk.

ADAG: 8

Program: sütés, hosszú

Egy adag kalória tartalma: 225 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

TÚRÓFELFÚJT mazsolával és almával

Elkészítés:

- 10 dkg hideg vaját szeletekre vágunk, majd behelyezzük az AutoCook serpenyő aljába. Két nagy almát négybe vágunk, kivesszük a magházukat és 1 cm vastag szeletekre vágjuk. Meglocsoljuk citromlével és behelyezzük a kikent serpenyőbe úgy, hogy egy kissé átfedjék egymást. Megszórjuk két evőkanál cukorral.
- Három nagy tojást, öt evőkanál cukorral és egy csipet sóval habosra verünk. Két evőkanál lisztet összekeverünk egy citrom reszelt héjával és egy evőkanál sütőporral. Folyamatos keverés mellett a tojáskeverékhez hozzáadunk két evőkanál tejfölt. Majd hozzáadunk három evőkanál daraport és a lisztkeveréket. Folytatjuk a keverést és hozzáadunk 0,5 kg túrót. Amint a keverék teljesen homogénné válik, belekeverünk 20 dkg mazsolát vagy aszalt áfonyát.
- A túrókeveréket rákenjük a serpenyőben levő almákra, majd lecsukjuk a fedetet. Beállítjuk a **sütés** programot, kiválasztjuk a **hosszú** opciót, majd megnyomjuk a **Start** gombot. A hangjelzés után azonnal kinyitjuk a fedetet. Tálalás előtt a túrófelfűjtat hagyjuk kihűlni az AutoCook serpenyőben, majd kifordítjuk egy tányérra.

Program: sütés, hosszú

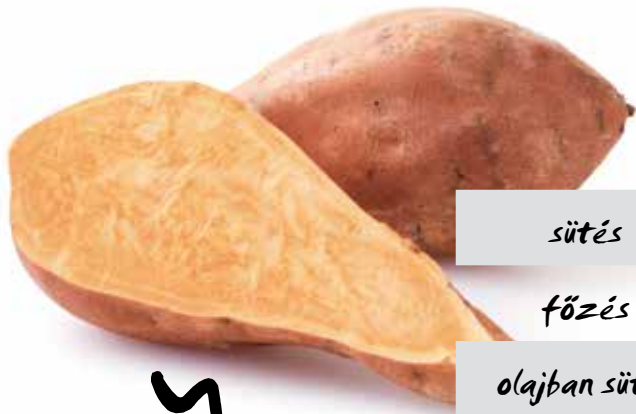
Egy adag kalória tartalma: 340 kcal

Sütési idő (előmelegítés nélkül):

AutoCook - 60 perc

AutoCook Pro - 60 perc

ADAG: 8



programleírás

		ALAPÉRTELMEZETT FŐZÉSI IDŐ (kézzel állítható)			alapértelmezett hőmérséklet (kézzel állítható)	FEDÉL	NYOMÁS FUNKCIÓ	MELEGÉN TARTÓ FUNKCIÓ	KÉSZLETETETT INDÍTÁS
		rövid	közepes	hosszú					
sütés	Sütés száraz meleg levegővel, 140 °C feletti hőmérsékleten.	15 perc (15–30 perc)	40 perc (30–50 perc)	60 perc (50–120 perc)	140 °C (100–160 °C)	Becsukva	✗	✗	5 óra
főzés	Főzés folyadékkal kb. 100 °C körüli hőmérsékleten.	10 perc (5–15 perc)	20 perc (15–30 perc)	45 perc (15–30 perc)	100°C (90–105 °C)	Becsukva	✓	1 óra	2 óra
olajban sütés	A hozzávalók egyenletes barnítása és sütése forró olajfürdőben történik.	10 perc (10–15 perc)	20 perc (15–30 perc)	40 perc (30–50 perc)	160 °C (max. – nem választható)	Nyitva	✗	✗	✗
sütés	Élvezze a hirtelen kisütött ételek izletes ízét vagy a sülthúsok esszenciáját.	5 perc (5–10 perc)	15 perc (10–25 perc)	35 perc (25–60 perc)	150 °C (130–160 °C)	Nyitva	✗	30 perc	3 óra
lekvár	A lekvár programmal zselésíteni lehet a gyümölcsöt és cukrot.	10 perc (10–30 perc)	1 óra 20 perc (30–180 perc)	2 óra (30–180 perc)	110 °C (90–110 °C)	Nyitva	✗	✗	5 óra
zöldségek	A beáztatott zöldségek főzése mérsékelt hőmérsékleten, a többi hozzávaló hozzáadása előtt.	30 perc (15–120 perc)	1 1 óra 30 perc (20–150 perc) 2 40 perc (20–150 perc)	1 1 óra 30 perc (20–150 perc) 2 60 perc (20–150 perc)	rövid: 100 °C közepes és hosszú: 1 90 °C 2 100 °C (85–105 °C)	Becsukva	✓	10 óra	12 óra
tészta	Speciálisan az összes típusú tészta főzéséhez kialakított program.	5 perc (1–10 perc)	10 perc (10–20 perc)	20 perc (20–30 perc)	115°C (nem választható)	Nyitva	✗	✗	✗
zabkása	A program tejalapú ételek készítésére lett tervezve, ahol az ételt nem lehet túlforralni vagy megégetni.	15 perc (10–20 perc)	30 perc (20–40 perc)	45 perc (40–120 perc)	102°C (80–105 °C)	Becsukva	✓	30 perc	2 óra
rizs	A rizs program olyan abszorpción alapuló program, ahol a rizst mindaddig lasan forralják, amíg a víz el nem párolog.	20 perc (10–25 perc)	30 perc (25–45 perc)	1 óra (45–70 perc)	100°C (90–105 °C)	Becsukva	✓	30 perc	6 óra
rizottó	Speciálisan tervezett rizottó program, amely három fázisból áll.	1 2 perc (2–30 perc) 2 20 perc (5–180 perc) 3 5 perc (5–100 perc)	1 5 perc (2–30 perc) 2 20 perc (5–180 perc) 3 5 perc (5–100 perc)	1 5 perc (2–30 perc) 2 45 perc (5–180 perc) 3 5 perc (5–100 perc)	1 150 °C (130–160 °C) 2 105 °C (90–105 °C) 3 70 °C	1: Nyitva 2: Becsukva 3: Becsukva	✓	1 óra	6 óra
szuvidálás	A szuvidálás olyan főzési módszer, amelynél az étel légmentesen lezárt tasakba kerül, amelyet aztán alacsony hőmérsékletű vízfürdőbe tesznek.	10 perc (5–90 perc)	30 perc (10–600 perc)	40 perc (10–600 perc)	rövid: 60 °C (55–95 °C) közepes: 65 °C (55–95 °C) hosszú: 85 °C (55–95 °C)	Becsukva	✗	✗	3 óra
leves	Speciálisan a levesekhez és ragukhoz tervezett program.	20 perc (5–120 perc)	1 10 perc (5–30 perc) 2 20 perc (5–240 perc)	1 10 perc (5–30 perc) 2 50 perc (8–240 perc)	rövid: 100 °C (80–105 °C) közepes és hosszú : 1 150 °C (130–160 °C) 2 100 °C (80–105 °C)	rövid: Becsukva közepes és hosszú: 1 Nyitva 2 Becsukva	✓	6 óra	8 óra
párolás	Vitaminkímélő, zsiradékmentes főzési módszer gőz használatával.	10 perc (1–20 perc)	30 perc (20–40 perc)	50 perc (40–120 perc)	102 °C (nem választható)	Becsukva	✓	30 perc	✗
ragu	A ragu tartalmazza a magas hőmérsékletű sütést, majd a folyadékban való főzést.	20 perc (5–50 perc)	1 10 perc (5–30 perc) 2 20 perc (5–105 perc)	1 20 perc (5–30 perc) 2 60 perc (5–180 perc)	1 150 °C 2 102 °C (80–110 °C)	1: Nyitva 2: Becsukva	✓	8 óra	1 óra
melegítés	Melegítő program az étel egyenletes hőmérsékleten tartásához, megégetés nélkül.	10 perc (10–15 perc)	20 perc (15–25 perc)	30 perc (25–60 perc)	7 5°C (60–95 °C)	Becsukva	✗	1 óra	2 óra
joghurt	Fermentáló program, amely állandó, 40 °C-os hőmérsékletet biztosít nagyon hosszú időn keresztül.	8 óra (4–9 óra)	9 óra (9–10 óra)	10 óra (10–12 óra)	40 °C (40–60 °C)	Becsukva	✗	✗	2 óra

Többlépéses programok: 1. fázis = 1 2. fázis = 2 3. fázis = 3

Igen = ✓ Nem = ✗

Saját AutoCook

receptek, megjegyzések:

