

# KOUZLO POMALÉHO VAŘENÍ

**crockpot**  
*slow cooker*



**mámedoma.cz**



U VŠECH TYPŮ POMALÉHO HRNCE CROCK-POT® S VNITŘNÍ NÁDOBOU Z KERAMIKY (S LESKLÝM POVRCHEM) A MULTIFUNKČNÍHO HRNCE NELZE VNITŘNÍ NÁDOBU POSTAVIT NA SPORÁK. TOTO LZE POUZE U POMALÉHO HRNCE TYPU SAUTE.



POKUD CHCETE MASO NA ZAČÁTKU ORESTOVAT, TAK JEDINĚ NA PÁNVI NA SPORÁKU A TEPRVE PAK LZE ORESTOVANÉ MASO VLOŽIT DO VNITŘNÍ NÁDOBY POMALÉHO HRNCE. ZAPEČENÍ JÍDLA V TROUBĚ JE MOŽNÉ U VŠECH TYPŮ POMALÉHO HRNCE CROCK-POT®, KROMĚ MULTIFUNKČNÍHO POMALÉHO HRNCE.

# crockpot®

slow cooker



- ORIGINALNÍ -



&  
POMALÝ  
HRNEC

## CrockPot® vaří za Vás

Pro dnešní ženy a muže není jednoduché spojit zaměstnání s péčí o domácnost. Každodenní vaření zabere nejvíce času v domácnosti. Moderní rodina si proto vybírá takové domácí spotřebiče, které vaření co nejvíce usnadní. Mezi takové patří i Pomalé hrnce Crock-Pot®, které sami bez dozoru dokáží uvařit vynikající a přitom i zdravé jídlo.

### Elektrický Pomalý hrnec Crock-Pot™

Specialista na přípravu jídel z „jednoho hrnce“ a na pečení masa vcelku. Pomalé vaření patří v současné době k novým trendům přípravy pokrmů. Pomalým vařením jídla získávají nové výraznější chutě, přestože se připravují pouze s malým množstvím koření, soli a bez tuku. Takto připravená jídla jsou vhodná i pro různé druhy diet. Přímo ideální jsou pro všechny, kteří vyžadují zdravou stravu a přitom se příliš nechtějí omezovat v jídle. Největší výhodou vaření v elektrickém Pomalém hrnci je úspora času při vaření a nízká spotřeba elektrické energie. Pomalý hrnec pochází z Ameriky. Je tam velmi oblíbený a patří mezi základní vybavení domácností již téměř 30 let. U nás je novinkou, i když se v poslední době stává čím dál populárnější, protože kdo v něm jednou zkusil vařit, nedá na něj dopustit. V Pomalém hrnci se nejen vaří, ale i peče a dusí. Vaření je jednoduché, úsporné a výsledek je vždycky vynikající a zvládne jej úplně každý a navíc není potřeba sporák, ale pouze elektrická zásuvka. Díky pomalému způsobu vaření šetří čas, vaří zdravě a velmi úsporně. Pomalý hrnec je velkým pomocníkem nejen pro zaměstnané ženy, ale i muže, pro maminky s malými dětmi, pro ženy v domácnosti... Vaření v Pomalém hrnci ocení také chataři, chalupáři, turisté a sportovci.



### ŠETŘÍ ČAS

Do vnitřní nádoby elektrického Pomalého hrnce vložíme maso a k němu všechny přísady. Důkladně promícháme a zakryjeme poklicí. Hrnec zapneme na I. nebo II. stupeň podle toho, kdy chceme, aby bylo jídlo připravené. Pak vložíme nádobu do hrnce a postupujeme stejným způsobem. V prvním případě se jídlo vaří asi 8 hodin, v druhém 4 až 5 hodin. Během vaření nemusíme obsah hrnce kontrolovat, tak jako při klasickém vaření. Vaří bezpečně a bez dozoru. Jídlo se v hrnci vaří pozvolna, takže se z něj neodpařuje tekutina.

Nemůže se připálit, „neuteče“ a nemusí se průběžně míchat. Přitom je v hrnci dostatečná teplota, aby bylo jídlo bezpečně uvařené.



## DuraCeramic™



### ŠETŘÍ VAŠE ZDRAVÍ

V elektrickém Pomalém hrnci připravíme jídla chutná a přitom zdravá, dokonce i dietní. Nemusíme totiž používat tuk a použijeme mnohem méně koření než při běžném vaření. Pomalým vařením zůstanou v potravinách zachovány vitaminy a minerální látky. Pokrmy v žádném případě nepřipálíme ani nevysušíme, protože se vaří při stejnoměrné a stálé teplotě.



### ŠETŘÍ VAŠE PENÍZE

Provoz elektrického Pomalého hrnce je velmi úsporný (příkon 185 –250 W podle velikosti hrnce). Hrnec je konstruovaný tak, že spotřebuje min. množství elektrické energie. Teplu se akumuluje v silných stěnách vnitřní nádoby a vaří jídlo uvnitř hrnce.

### Princip elektrického Pomalého hrnce Crock-Pot®

Pomalý hrnec je elektrický hrnec s vnitřní vyjímatelnou kameninovou (nebo hliníkovou) nádobou, ve které se jídlo připravuje. Vnější povrch hrnce tvoří kovový plášť s držadly a ovládacím panelem. Kameninová nádoba udrží potraviny dlouho teplé. Používá se pro servírování jídla na stůl. Jídlo se v ní může uchovávat i v ledničce. Vnitřní nádoba i poklice se myje běžným způsobem teplou vodou s přípravkem na nádobí nebo v myčce nádobí. Připečené jídlo se nechá odmočit a odstraní gumovou špachtlí. Vodní mapy v kameninové nádobě se odstraní octem. Vnější kovový plášť hrnce stačí otřít vlhkou utěrkou.

V pomalém hrnci CrockPot Saute lze jednoduše připravit jídlo na sporáku a dále vařit ve stejné nádobě.

Vyjímatelná nádoba je vyrobená z litého hliníku a opatřena povrchem DuraCeramic. Jedná se o dvouvrstvý keramický povrch, který vyniká vysokou pevností a odolností vůči otěru. Zároveň je čtyřikrát pevnější než teflon, urychluje vaření a dobře odolává poškrábání. Díky provedení nádoby ji můžete používat také na všech typech sporáků.





crockpot<sup>®</sup>  
slow cooker

mámedoma.cz

## Obsah

7

Polévky

10

Hovězí maso

21

Vepřové maso

30

Drůbeží maso

40

Ryby

42

Veganské recepty

44

Dezerty

49

TOP Recepty

## Špenátová polévka s kokosovým mlékem

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

200 g špenátu krájeného na proužky	1 lžička strouhaného zázvoru
500 g batátů	600 ml zeleninového vývaru
200 ml kokosového mléka	máslo, šťáva z jedné limetky
1 cibule nasekaná nadrobno	špetka chilli papričky
2 rozetřené stroužky česneku	sůl, pepř

Tato moje oblíbená polévka je původem z Thajska. V pánvi na sporáku rozpustíme máslo, přidáme batáty (1x1 cm), cibuli, česnek, zázvor a orestujeme dozlatova. Vše přendáme do Pomalého hrnce, přidáme vývar, limetkovou šťávu a dochutíme solí, pepřem nebo chilli, podle chuti. Vaříme asi 2 hodiny na II. stupeň dokud nejsou batáty měkké. Pak přidáme špenát, kokosové mléko a vaříme ještě max. 15 minut.

## Řeřichová polévka

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

75 g řeřichy, 3 pórký, 350 g brambor	1 cibule, 2-3 stroužky česneku
150 ml 33% smetany	koření do polévky
2 lžičky olivového oleje	celý pepř, nové koření, bobkový list
čerstvě mletý pepř, sůl	Na ztracené vejce:
Na 1 l zeleninového vývaru:	ocet, vodu
1 mrkev, ¼ celeru, 1 petržel	vejce (slepičí nebo křepelčí)

Zeleninu a koření vložíme do Pomalého hrnce do studené vody a necháme pomalu táhnout po dobu 3 až třeba 8 hodin, čím pomaleji a déle, tím lépe. Vývar je lepší připravit si den předem. Když je vývar hotov, vyndáme z něj zeleninu. Do vývaru přidáme nakrájený pórek a brambory a ochutíme. Až budou brambory měkké, vše rozmixujeme. Asi 1/2 hodiny před dokončením zjemníme smetanou a můžeme přidat i kousek másla. Před podáváním polévky přidáme řeřichu (nešetříme) a necháme v polévce rozvonět. Jako ozdobu do polévky, ale nejen jako ozdobu, přidáme ztracené vejce.

# POLÉVKY

Vaříme polévky v Pomalém hrnci Crock-Pot®

## Rajčatová polévka

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg krájených rajčat	1 bobkový list
500 ml zeleninového vývaru	hrst listků čerstvých bylinek
1 cibule, 2 stroužky česneku	bazalka, tymián, oregano
olivový olej	sůl a pepř

Pánev dáme na sporák, přidáme olej, na kterém orestujeme cibuli, nakrájená rajčata, prolisovaný česnek, bobkový list, bylinky a koření. Vše vložíme do Pomalého hrnce, přidáme vývar a vaříme na I. stupeň asi 4 hodiny. Po čtyřech hodinách vyndáme bobkový list a vše rozmixujeme. Na konec můžeme zjemnit a ozdobit zakysanou smetanou a jarní cibulkou, nebo sýrovými tousty.

## Čočkovo-dýňová polévka na kari

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

100 g červené čočky	700 ml zeleninového vývaru
1 máslová dýně oloupaná na kostičky	1 plechovka kokosového mléka
1-2 mrkve nakrájené na kostičky	1 polévková lžice kari a kurkumy
koriandr	1 lžice olivového oleje

Nakrájenou mrkev a dýni dáme do Pomalého hrnce, přidáme čočku, koření a vaříme na II. stupeň. Po 2 hodinách přidáme kokosové mléko a vše rozmixujeme a necháme ještě 1 hodinu vařit. Můžeme ozdobit osmaženou dýní nebo jarní cibulkou anebo čerstvým koriandrem.





## Hrášková polévka

**Čas přípravy:** 15 minut

**Porce:** 4

**Doba vaření:** 3 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

300 g hrášku	100 g hladkolisté petrželky
1 cibule jemně pokrájená	listky ze dvou snítek máty + něco navíc na ozdobu
1 stroužek česneku na plátky	100 ml 40% smetany
1 středně velká brambora oloupaná a pokrájená	sůl a čerstvě mletý černý pepř
1 l zeleninového vývaru	1 lžice olivového oleje

Do Pomalého hrnce dáme hrášek, pokrájené brambory, cibuli, česnek a koření. Vše zalijeme vývarem. Po 2 hodinách vaření přidáme mátu a petržel a vše rozmixujeme. Do polévky přidáme smetanu a vaříme ještě 1 hodinu. Polévku při servírování můžeme ozdobit listky máty anebo ozvláštnit Balkánským sýrem nebo sýrem Feta.

## Květáková krémová polévka

**Čas přípravy:** 25 minut

**Porce:** 4 - 6

**Doba vaření:** 3 - 4 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1-2 kvěťáky	100 ml mléka
40 g másla	starší chleba
2 větší cibule	jarní cibulka
1,5 l zeleninového vývaru	muškátový oříšek, sůl, pepř

Nakrájenou cibuli, růžičky kvěťáku, vývar a koření dáme vařit do Pomalého hrnce na II. stupeň na 3-4 hodiny. Hodinu před dokončením přidáme mléko. Polévku můžeme rozmixovat a nebo můžeme kvěťák nechat v celku. Po uvaření do polévky nastrouháme muškátový oříšek a zjemníme ji kouskem másla. Pro hodně krémovou a lahodnější chuť můžeme přidat smetanu. Ozdobíme jarní cibulkou.

## Zelňačka s klobásou

**Čas přípravy:** 20 minut

**Porce:** 4 - 6

**Doba vaření:** 3 - 4 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g kyselého zelí	2 l vody
2 ks klobásy	bobkový list
2 větší brambory	8 kuliček celého černého pepře
1 větší cibule	mletá sladká paprika, sůl, kmín

Na sporáku si na pánvi opečeme na kostičky nakrájenou klobásu, přidáme cibulku. Nakonec i mouku s paprikou a uděláme jíšku. Směs dáme do Pomalého hrnce, přilijeme vodu, přidáme na malé kostičky nakrájené brambory, pokrájené zelí a koření. Kdo nechce tolik kyselou zelňačku, doporučujeme zelí propláchnout vodou. Vaříme na II. stupeň 3-4 hodiny. Polévku můžeme zjemnit po dovaření kysanou smetanou.

## Indická čočková polévka

**Čas přípravy:** 15 minut

**Porce:** 4

**Doba vaření:** 4 hodiny / I. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

200 g červené čočky	1 lžička garam masaly
1 - 2 cibule, 2 stroužky česneku	1/2 lžičky černého hořčičného ghee (přepuštěné máslo)
1 lžička celého římského kmínu	semínka
1 lžička sladké papriky	1/2 lžičky chilli (bude-li potřeba)
1 lžička indického kari	cca 1,5 litru vývaru (zeleninový nebo kuřecí)
1 lžička kurkumy	hrst koriandru, pepř, sůl

Na pánev na sporáku dáme ghee, na kterém zesklivatíme cibuli, přidáme všechno koření, které tak minutku necháme rozvonět. Do Pomalého hrnce dáme propláchnutou čočku, zalijeme vývarem a přidáme koření z pánve. Vaříme na I. stupni 3-4 hodiny. Před podáváním můžeme dochutit garam masalou, solí a pepřem. Každou porci ozdobíme čerstvým koriandrem.

## Uzená polévka s kroupami

Čas přípravy: 35 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg uzených žeber	2 cibule nakrájené na kostky
200 g uzeného masa/ klobása	250 g krup
libeček	1 větší petržel očištěná a pokrájená
špetka majoránky, 2 bobkové listy	na kostky
5 kuliček nového koření	1 větší mrkev očištěná a pokrájená
5 kuliček celého pepře	na kostky
2 lžice sádla, 1 větší cibule ve slupce	čerstvá petrželka nasekaná, sůl

Tento recept je velice jednoduchý a velice chutný. Do Pomalého hrnce vložíme uzená žebra, mrkev, cibuli se slupkou, petržel, libeček, bobkový list, nové koření, pepř celý a čerstvou petržel. Vše zalijeme vodou, která sahá přibližně do 3/4 hrnce. Pomalý hrnc spustíme na II. stupeň na 3 hodiny. Mezitím si na sporáku v hrnci předvaříme kroupy podle návodu. Do dalšího hrnce dáme sádlo, na kterém zpěníme cibuli a osmažíme klobásu nebo uzené maso. Po 3 hodinách vložíme do Pomalého hrnce předvařené kroupy a usmaženou uzeninu. Pokračujeme další hodinu ve vaření na II. stupeň. Na závěr polévku dochutíme solí a špetkou majoránky.

## Kyselo

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

250 ml kvásku, 3-4 brambory	2 cibule, sušené houby, sůl, kmín
-----------------------------	-----------------------------------

Jako první začneme kváskem. Použijeme chlebový kvásek, který si v míse rozděláme s 250 ml vlažné vody a 5 lžicemi žitné mouky. Takto připravený kvásek necháme přes noc pracovat. Pokud neseženete chlebový kvásek, je možné použít droždí, ke kterému přidáme kůrku suchého chleba. Houby necháme také přes noc namočené. Poté je uvaříme s kmínem a až následně vložíme do polévky. 2 litry vody dáme vařit do Pomalého hrnce a postupně přidáváme kvásek. Dochutíme solí, kmínem a vaříme na II. stupeň 1 hodinu. Po tomto čase přidáme pokrájené brambory, předvařené houby a pokračujeme ve vaření na II. stupeň 3 hodiny. Na závěr polévku ozdobíme usmaženými vejci.



## Polévka Minestrone

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

voda dle potřeby	200 g suchých bílých fazolí
1dcl olivového oleje extra virgin	zelenina podle vaší chuti
1 mrkev, 1 řapíkatý celer	(cuketa, rajčata, brokolice, kapusta...)
1 cibule, 2 brambory	parmazán na posypání

Kouzlo Minestrone je v základu, a proto doporučujeme základ raději orestovat na pánvi na sporáku.

Na olivovém oleji osmažíme cibuli, mrkev a řapíkatý celer. Následuje zelenina podle tvrdosti a našeho výběru dle chuti. Do Pomalého hrnce dáme přes noc namočené fazole i s vodou, osmaženou zeleninu z pánve, pokrájené brambory a přidáme koření. Polévku můžeme ozvláštnit blanširovaným chřestem, zapečeným v troubě s parmazánem, který dáme při servírování na vrch polévky.



## Boršč

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

300 - 500 g hovězího masa	3 stroužky česneku
300 - 500 g vepřové plece	2 - 3 lžičky soli, pepř,
větší libová klobása	10 - 15 kuliček celého pepře
2 hovězí kosti	5 - 7 kuliček nového koření
500 g hlávkového zeli	4 bobkové listy, 2 lžice cukru
250 g očištěné řepy	vývar nebo bujon
1 cibule, 2 střední brambory	140 g rajského protlaku
1 větší mrkev, 1 petržel, čtvrt celeru	citron dle chuti

Maso, zeleninu a brambory nakrájíme na kostky, hlávkové zeli na nudličky, česnek prolisujeme, řepu nastrouháme a vše včetně koření dáme do Pomalého hrnce, přilijeme dostatečné množství vody tak, aby zelenina byla mírně pod hladinou. Dáme vařit na II. stupeň na 6 hodin. V půlce vaření přilijeme 0,5 l vroucí vody. Na konec dochutíme citronem.

# HOVĚZÍ MASO

Vaříme z hovězího masa v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Čínské hovězí s nudlemi

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

500 g hovězí plece	tmavá sójová omáčka
3 papriky, 1 velká cibule	rybí omáčka, chilli omáčka
3 stroužky česneku	kukuřičný škrob, koriandr
bambusové výhonky	sůl, pepř
sušené houby shitake	čínské nebo rýžové nudle

Použijeme hovězí plec, kterou zbavíme kůže a nakrájíme na tenké plátky. Osolené a opepřené maso dáme do hrnce. Následně vložíme papriku, cibuli, česnek na plátky, bambusové výhonky a sušené houby. Podle uvážení můžete přidat oblíbenou zeleninu. Určitě by bylo možné přidat tenké proužky mrkve nebo pórek. S omáčkami pozor, jsou dost slané. Dáme od každé omáčky 2 lžice. Nebudeme šetřit ani škrobem, nestačí totiž, že omáčka jen zhoustne, ale musí se lepit na všechny ingredience. Nakonec uvaříme nudle podle návodu a orestujeme je na jarní cibulce.

## Španělský ptáček

Čas přípravy: 35 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ●●●○○

4 hodiny / II. st.

### Ingredience:

8 plátků hovězího zadního masa	<b>Omáčka:</b>
4 lžice tuku, 1 ks velká cibule	2 - 3 lžice hladké mouky
sůl, mletý pepř	4 ks sladkokyselé okurky
<b>Náplň:</b>	2 - 3 lžice nálevy z okurek
2 vejce	250-500 ml vody
8 plátků anglické slaniny	1 kostka extra silného bujónu nebo
4 ks sladkokyselé okurky	hovězí vývar
2 ks špekáčků nakrájené na hranoly	1 vejce, voda, sůl

Maso odblaníme a nakrájíme si ho na tenké plátky, které naklepeme, ale neprotrhneme. Čím lépe je maso naklepané, tím dříve bude hotové. Maso osolíme a opepříme. Plátky potřeme hořčicí a na každý položíme anglickou slaninu. Na střed dáme vajíčko, špekáček, okurku a maso svineme do závitku. Pomocí rezné nitě plátky pevně omotáme a pevně svážeme konce. Dále si oloupeme a nadrobno nakrájíme cibuli, kterou společně s tukem dáme do Pomalého hrnce. Na cibuli poklademe závitky z masa, podlijeme vývarem a spustíme na II. stupeň na 3 hodiny, nebo na I. stupeň 5 hodin. Po tomto čase maso vyndáme z Pomalého hrnce a doděláme omáčku. Uvařené vajíčko a okurky nakrájíme na kostičky a přidáme do omáčky, kterou necháme prohřát. V hrnečku si rozmícháme vodu společně s moukou, solí a pepřem. Připravenou směs nalijeme do omáčky spolu s nálevem z okurek, vrátíme maso do omáčky a další 1 hodinu vaříme. Pokrm podáváme s rýží.

## Hovězí Stroganov

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●●○○

### Ingredience:

800 g svičkové nebo vysokého roštěnce	100 g konzervovaných posekaných rajčat nebo rajčatového pyré
4 šalotky, 200 g žampionů	2 lžice olivového oleje
500 ml zakysané smetany	100 g másla
100 ml koňaku nebo vodky	4 kyselé okurky
1 lžice pikantní hořčice	petrželku na posypání
1 lžice posekaných kaparů	2 bobkové listy, sůl a mletý pepř

Hovězí Stroganov je připravováno kombinací hovězího masa, žampionů a zakysané smetany.

Stalo se vítězným receptem kuchařské soutěže konané v roce 1890 ve St. Petersburg v Rusku. Podle původního receptu hovězí maso nakrájíme na tenké dlouhé proužky a prudce osmažíme v pánvi na sporáku. Opečené maso vyjmeme a na výpeku osmažíme šalotky a žampiony. Maso, šalotky a žampiony dáme do Pomalého hrnce, přidáme rajčatové pyré, kyselou okurku nakrájenou na plátky a kapary. Zalijeme koňakem, částí zakysané smetany a okořeníme. Půl hodiny před dokončením přidáme zbytek zakysané smetany a posypeme petrželkou.





## Hovězí se skořicí

**Čas přípravy:** 25 minut

**Porce:** 4-6

**Doba vaření:** 4 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

800 g hovězí klížky	celá skořice, bílé suché víno
lžice sádla	černý chléb nakrájený na kostky
1 větší cibule, 4-6 stroužků česneku	černé olivy, sůl, pepř

Tentokrát maso nebudeme předem opékat, ale rovnou ho dáme do Pomalého hrnce.

Na sádlo dáme nakrájenou cibuli a na kostky nakrájené osolené a opepřené maso, přidáme česnek, olivy, skořici a víno. Po 3 hodinách vyndáme skořici a přidáme chléb na zahuštění. Ještě 1 hodinu necháme maso povařit a můžeme servírovat.

Maso je krásně měkké a skvěle voní po skořici, i když chuť skořice není až tak výrazná.

## Hovězí s kapary

**Čas přípravy:** 10 minut

**Porce:** 4

**Doba vaření:** 3-4 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg hovězího masa na dušení	3 jarní cibulky
150 ml bílého suchého vína	2-4 lžice kaparů
1 l hovězího vývaru, 15 dkg másla	olivový olej, sůl, pepř

Maso odbláníme a nakrájíme na pořádné plátky, které zprudka opečeme na olivovém oleji a trošce másla na pánvi na sporáku. Osolíme, opepříme a vložíme do Pomalého hrnce. Se solením na začátku si dávejte pozor, myslíte na to, že nakonec přijdou kapary. Je dobré kapary raději ochutnat, jsou různě slané. Přidáme 2 lžice másla, pokrájenou jarní cibulku a podlijeme kvalitním vínem, vývarem a zapneme na II. stupeň. Po 3 až 4 hodinách přidáme kapary. Jako hovězí jsem vybral oblíbenou kulatou plec. Není až tak drahá jako zadní, ale je hezky křehká a mírně žilnatá. Je výborná na takovéto falešné steaky. Ne nadarmo se jí také říká falešná svičková.

## Hovězí s anansem po havajsku

**Čas přípravy:** 30 minut

**Porce:** 4-6

**Doba vaření:** 7-8 hodin / I. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg hovězího masa, zadní	1-2 lžice třtinového cukru
kompotovaný ananas	80 ml vinného octa
220 g mladých karotek nebo baby	3 lžice sójové omáčky
karotky	kousek másla
1-2 velké cibule, jarní cibulka	2-3 stroužky česneku
3-4 papriky (trikolora)	kukuřičný škrob, sůl

Na pánvi rozpustíme máslo a na něm orestujeme polovinu masa dohněda. Vyndáme a orestujeme druhou polovinu masa. Než se maso opeče, můžeme se vrhnout na nálev. Smícháme cukr, ocet, nálev z ananasu, sójovou omáčku a rozetřený česnek a mícháme, dokud se cukr úplně nerozpustí. Orestované maso dáme do Pomalého hrnce, přidáme pokrájenou karotku, cibuli a přidáme nálev. Vaříme zakryté na I. stupni 7-8 hodin nebo na II. stupni 3-4 hodiny.

Když už je maso měkké, rozmícháme ve vodě kukuřičný škrob a přidáme do hrnce spolu s kousky ananasu a papriky. Vaříme dalších 30 minut, až omáčka zhoustne a paprika je „al dente“. Můžeme dosolit a případně přidat některou složku z nálevu, když se nám nebude zdát dost výrazná.

Podáváme s divokou rýží nebo natural, kterou posypeme jarní cibulkou.

„Vaření v Pomalém hrnci Crock-Pot® šetří až 40 % energie oproti běžnému vaření na sporáku“



„Maso a všechny přísady smícháte dohromady a směs můžete nechat přes noc uležet, je pak křehčí a dříve hotová.“

## Svíčková pečeně

Čas přípravy: 45 minut

Porce: 6 - 8

Doba vaření: 6 hodin / I. st.  
4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

1 kg hovězí loupané plece	5 kuliček nového koření
3 ks větší mrkve nakrájené na plátky	5 kuliček pepře
1 ks velký celer nakrájený na kostky	nakládané brusinky
3 ks petržele nakrájené na plátky	1 citron, na kolečka
1 ks větší cibule nakrájené nahrubo	2 lžice soli
200 g másla	Omáčka:
200 g slaniny, nakrájené na klínky	250 ml smetany ke šlehaní
3 ks bobkových listů	2 lžice mléka, 2 lžice hladké mouky

Začneme tím, že si prospěkujeme maso slaninou a osolíme ho. Když si předtím vložíme slaninu do mrazáku, půjde nám to lépe. Prospěkované maso dáme do Pomalého hrnce, přidáme nakrájenou zeleninu, cibuli, koření a hrudku másla s hladkou moukou. Podlijeme vodou (cca 0,5 l) a dusíme na II. stupni. Po 4 hodinách vaření maso vyjmeme z hrnce, omáčku rozmixujeme a přidáme do ní smetanu.

Maso nakrájíme na plátky a vrátíme do nádoby s omáčkou a vaříme na II. stupni ještě 1 hodinu.

## Hovězí v mléce

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 7 hodin / I. st.  
4 - 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg zadního hovězího masa	lžice sádla
100 g slaniny nakrájené na kostičky	500 ml mléka
2 cibule, 2 stroužky česneku	2 kuličky nového koření,
3 mrkve nakrájené na kolečka	1 bobkový list, 6 kuliček pepře
1 menší celer nakrájený na kostičky	sůl

Na sádlo si v pánvi na sporáku osmahneme maso ze všech stran. Maso vložíme do Pomalého hrnce a ve výpeku osmažíme cibuli, slaninu, mrkev a celer. K zelenině ještě přidáme nové koření, bobkový list, sůl a pepř. Směs dáme k masu do Pomalého hrnce a přilejeme plnotučné 3% mléko. Maso vaříme na II. stupeň 4 – 5 hodin nebo na I. stupeň 7 hodin.

Měkké maso vyndáme a necháme 10 minut odpočinout. Mezitím rozmixujeme ponorným mixérem omáčku. Maso rozkrájíme a vrátíme do již hotové omáčky.

## Hovězí žebra

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 8 hodin / I. st.  
5 - 6 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

2 kg hovězích žeber	5 kuliček nového koření
2 cibule nakrájené na plátky	1 lžička soli, hovězí vývar / voda
1/2 celeru, 1 mrkev	BBQ omáčka (tradiční zauzená)
3 bobkové listy	Sójová omáčka (dark)
10 kuliček černého pepře	Chilli omáčka, olivový olej

Žebra vložíme do Pomalého hrnce spolu s kořením, cibulí a zalijeme trochou vývaru. Přidáme omáčky a vaříme nejlépe na I. stupeň 8 hodin. Když už jsou žebra měkká, vyndáme je a slijeme šťávu do kastrůlku. Necháme ji provařit a přidáme ještě trochu od každé omáčky. Můžeme dochutit solí a pepřem a na zjemnění použít oříšek másla. Máslo celou omáčku chuťově zvedne.

## Hovězí žampionové rolky

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

4-6 plátků zadního hovězího	300 g žampionů
250 ml smetany, máslo	4 lžičky majoránky
150 g slaniny	4 lžičky hořčice
1 l vývaru	sůl, pepř, jízka

Plátky masa naklepeme, osolíme, opepríme, potřeme hořčicí, poklademe slaninou a žampiony nakrájenými na plátky. Maso pevně srolujeme a ovážeme potravinářskou nití. Rolky vyskládáme do hrnce, posypeme zbylými žampiony a podlijeme vývarem. Pomalý hrnc nastavíme na II. stupeň a vaříme 3 hodiny. Samozřejmě záleží na kvalitě masa. Když je maso měkké, rolky vyjmeme a do vypečené šťávy vmícháme smetanu, zahustíme jíškou, osolíme a opepríme. Podáváme s pečeným bramborem nebo rýží.

## Anglická hovězí pečeně

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1,5 kg hovězí maso přední	cibule
sušená hořčice, pikantní hořčice	sůl, pepř, olej

Maso odblaníme, omyjeme a osušíme. Potřeme marinádou ze sušené hořčice, pikantní hořčice, pepře a trošky oleje. Maso svážeme a necháme odležet v chladném místě, nejlépe přes noc ve vnitřní nádobě Pomalého hrnce. Ráno vnitřní nádobu vložíme do Pomalého hrnce, přidáme cibuli, podlijeme vodou nebo můžeme podlít i červeným vínem. Dáme na 4 hodiny na II. stupeň péct. Až bude maso upečené, necháme ho dvacet minut odpočinout, aby bylo šťavnaté. Odstraníme z masa niť. Do vzniklého výpeku přidáme kousek másla, provaříme a případně přidáme hladkou mouku. Jako přílohu mám nejraději šťouchané brambory s cibulkou a česnekem.



## Vakuové svářečky fólií

V každé domácnosti se ukládají potraviny do ledničky a mrazničky, ty ale vždy nezajistí dlouhodobou čerstvost. K tomu nám slouží vakuové svářečky fólií, které odsají od potravin vzduch a udrží je déle čerstvé.

Mrazíme přebytek ovoce a zeleniny, maso, ryby, hotová jídla, pečivo... Aby se do ledničky a mrazničky vešlo co nejvíce potravin, je důležité jejich balení. Ideální pro dlouhodobé ekonomické uchování potravin je jejich vakuové balení. Vakuové svářečky potravin patří mezi běžné kuchyňské vybavení. Běžné vakuové svářečky používají hladkou fólii, která neumožňuje dokonalé odsátí vzduchu kolem potravin a doba skladování je pak poměrně krátká. Tato fólie je slabá, lepí se k sobě, lehce se propíchne a je na jedno použití. Vakuové svářečky Foodsaver používají profesionální drážkovanou fólii, která umožňuje dokonalé odsátí vzduchu a vytvoření vzduchotěsného spoje. Nová technologie vysokého vakua a speciální fólie prodlužuje životnost a čerstvost potravin až pětinásobně oproti obvyklým mrazicím sáčkům a fóliím. U mražených nebo suchých potravin na roky, u čerstvých na týdny až měsíce. Potraviny se mohou přímo v sáčcích rozmrazovat a ohřívat v mikrovlnné troubě nebo v horké vodě. Sáčky lze umýt (i v myčce na nádobí) a použít opakovaně. Jako příslušenství je u svářeček speciální dóza s odsáváním. Je výborná na skladování tekutých potravin, polévek a omáček nebo na skladování suchých potravin, kávy, sušenek, mouky, oříšků, rýže apod.





# Vakuové svářečky FoodSaver udrží potraviny vždy čerstvé



Vakuové svářečky se pomalu stávají běžným vybavením domácností. Kdo by nechtěl prodloužit trvanlivost potravin až 5x? Běžné vakuové svářečky potravin ale používají hladkou fólii, která neumožňuje dokonalé odsátí vzduchu a doba skladování je pak poměrně krátká. Tato fólie je slabá, lepí se k sobě a je na jedno použití. Vakuové svářečky FoodSaver naproti tomu používají profesionální drážkovanou fólii, která umožňuje dokonalé odsátí vzduchu a vytvoření vzduchotěsného spoje. Dvouvrstvá fólie FoodSaver má svrchní vrstvu z nylonu, spodní z polypropylénu nebo polyetylénu. Zabraňuje průchodu vodní páry ven od zavakuované potraviny a naopak nedovolí kyslíku, aby pronikl fólií dovnitř k potravíně. Proto nedochází k tzv. spálení mrazem, maso zůstává růžové a neobsahuje krystalky ledu. Bez kyslíku nerostou plísně, omezuje se kontaminace a potraviny se udržují dlouho čerstvé. Nová technologie vysokého vakua a speciální fólie prodlužuje životnost a čerstvost potravin až pětinasobně oproti obvyklým mrazicím sáčkům a fóliím. U mražených nebo suchých potravin na roky, u čerstvých na týdny až měsíce.

Sýry, salámy a šunka uložené do vakuovacích sáčků neztratí svou čerstvost, i když je postupně vyndáváte a znovu vakuujete.

Použitá fólie a sáčky se dají umýt i v myčce na nádobí a použít opakovaně.

V této fólii se maso dá i rozmrazovat, ohřívat v mikrovlnné troubě nebo i vařit (metoda sous-vide). Ke svářečkám FoodSaver je možné dokoupit speciální dózy s odsáváním na skladování tekutých potravin, jako jsou polévky a omáčky nebo suchých potravin – kávy, mouky, sušenek, oříšků apod. Vakuové krabičky se dají využít i pro jednotlivé porce jídel, které si donesete do práce, připravíte do nich i svačinku pro děti. Krabička se sama neotevře, nehrozí, že by se jídlo vysypalo do tašky. Dózy jsou vynikající i pro krabičkovou dietu, kterou si chystáte doma. Uvaříte si jídlo (nejlepší je víc jídel najednou), které si rozdělíte, zavakuujete do krabiček a uložíte do lednice. Dietní jídla tak máte připravená na celý týden.

Skvělým pomocníkem je také marinátor, ve kterém můžete marinovat potraviny za zlomek obvyklého času. Maso naložené do vaší oblíbené marinády tak máte připraveno ke grilování do 20 minut, protože podtlak v marinátoru otevře póry jídla a to absorbuje marinádu mnohem rychleji.

Na trhu je celá řada vakuových svářeček FoodSaver, od základního modelu až po výkonnou svářečku s plně automatickým provozem.



## Hovězí po burgundsku

Čas přípravy: 45 - 60 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / I. st.

Obtížnost: ●●●○○

### Ingredience:

750 g hovězího masa	1 lžice rajčatového protlaku
150 g anglické slaniny	lístky z jedné větvičky tymiánu
1 lžice olivového oleje	1 bobkový list
2 lžice hladké mouky	12 - 16 malých cibulek + 1 lžice másla
1 láhev dobrého červeného vína	a 150 ml vývaru
(500ml do hrnce, zbytek k pokrmu)	350 g žampionů + 1 lžice másla +
1 mrkev, 1 menší cibule	trochu olivového oleje
1 velký stroužek česneku	čerstvě mletý pepř
150 ml hovězího vývaru	sůl

Z anglické slaniny odkrojíme kůži a dáme ji stranou. Slaninu nakrájíme na kostičky a asi 10 minut ji povaříme v menším hrnci na sporáku. Mezitím si maso nakrájíme na velké kostky.

Slaninu slijeme, osušíme papírovou utěrkou a na pánvi orestujeme dozlatova na lžici olivového oleje. Po opečení ji dáme do Pomalého hrnce. Na pánev dáme maso, které opečeme dohněda. Raději maso orestujeme na dvě části, aby se nám nezačalo dusit. Když máme maso orestované, dáme ho do Pomalého hrnce a do výpeku na pánvi dáme mrkev s cibulí nakrájené na kostky. Orestovanou zeleninu dáme do Pomalého hrnce, osolíme, opeříme, přidáme hladkou mouku a vše zalijeme červeným vínem. Přidáme vývar, prolisovaný česnek, rajčatový protlak a koření. Vaříme na I. stupeň asi 4 hodiny. Dále si v malém kastrolku na sporáku připravíme cibulky a žampiony. Cibulky necháme změkknout na másle a zalijeme vývarem, který po 20 minutách začne karamelizovat. Žampiony si očistíme a větší překrojíme na polovinu. Na másle a trošce olivového oleje je také opečeme dozlatova. V okamžiku, kdy máme maso měkké, vyndáme z hrnce bobkový list. Pokud potřebujeme, aby nám omáčka zhoustla, necháme ji v Pomalém hrnci vařit bez poklice, až do požadované hustoty. Chuť omáčky můžeme případně doladit solí, pepřem, česnekem a protlakem, záleží pouze na naší chuti. Jako přílohu doporučujeme bramborovo - dýňové pyré. K masu s omáčkou servírujeme orestované žampiony a cibulky.

## Irské hovězí v černém pivu

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 - 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ●●●○○

2 - 3 hodiny / II. st.

### Ingredience:

750 g hovězího ramínka	100 - 250 ml silného tmavého piva
olivový olej	(nejlépe irský Guinness)
1 větší cibule, 2 pórký, 2 mrkve	100 g slaniny
4 lžice celerové natě	100 - 300 g hub (např. hlíva ústříčná
2 stroužky česneku	a žampiony)
150 ml vývaru	2 lžice jíšky, pepř, sůl

Maso nakrájíme na drobné kostky, které osolíme, opeříme a vložíme do hrnce. Na pánvi na olivovém oleji osmažíme kolečka pórků, mrkve, prolisovaný česnek a celerovou natě. Osmaženou zeleninu přidáme k masu, podlijeme vývarem a pivem. Vše dáme v Pomalém hrnci vařit na I. stupeň 5 - 6 hodin, II. stupeň 2 - 3 hodiny. Poté maso vyjmeme a vývar scedíme. Mrkev vyhodíme a maso společně se scezeným vývarem dáme zpět do hrnce. Na pánvi osmažíme na kostičky nakrájenou slaninu a jemně posekanou cibuli. Přidáme čerstvě očištěné houby a podusíme. Když se z nich všechna voda vypaří, přidáme hotovou směs k masu. Hustota omáčky je většinou řidší, takže přidáme jíšku a necháme půl až hodinku vařit.

„Hovězí po burgundsku je na přípravu časově náročný pokrm, ale stojí opravdu za to!“

Jiří Zvěřina

## Hovězí zelené kari

Čas přípravy: 30 minut

Doba vaření: 2 hodiny / II. st.

Porce: 4

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

400 – 800 g hovězí svíčkové nebo roštěné (je možné použít i zadní)	konzervované či vakuované bambusové výhonky
1 lžice zelené kari pasty	2 lžice rostlinného oleje
500 ml kokosového mléka	4 lžice rybí omáčky (nejlépe thajské)
1 červená paprika, na větší čtverečky	1 lžice třtinového cukru
1 lílek na větší kostičky	1 - 2 červené chilli papričky
50 g fazolových lusků, přepůlených	hrst čerstvé bazalky

Na oleji osmahneme zelenou kari pastu a přidáme kokosové mléko, které necháme dvě minuty provařit. Takto připravenou pastu vylijeme na maso, které se už může vařit na I. stupeň půl hodiny. Přidáme cukr, rybí omáčku. Maso vaříme dorůžova tak 2 hodiny na II. stupni. Pro well-done tak 4–5 hodin. Půl hodiny před koncem přidáme zeleninu, bazalku a chilli papričku. Jako přílohu doporučujeme jasmínovou rýži.

Tip: Recept pochází od šéfkuchařky Thanedsorn Keng Polpatana.

## Chilli con carne

Čas přípravy: 20 minut

Doba vaření: 3 - 4 hodiny / II. st.

Porce: 4 - 6

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

450 g hrubě umletého hovězího zadního	450 g konzervovaných červených fazolí
40 ml olivového oleje	450 g kukuřice
1 ks středně velké cibule	třtinový cukr
5 stroužků česneku	kmin, chilli,
450 g drcených rajčat	pepř, sůl

Do Pomalého hrnce dáme olivový olej, cibuli, maso, sůl, pepř a česnek. Přidáme drcená rajčata, kukuřici a fazole. Podle své chuti dochutíme např. tymiánem, oreganem, třtinovým cukrem a kminem, ale samozřejmě musíme přidat chilli. Vaříme na II. stupeň asi 3-4 hodiny.

Chilli noc carne podáváme nejlépe s bagetou.

## Hovězí na česneku

Čas přípravy: 30 minut

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Porce: 4

Obtížnost: ●●○○○

3 hodiny / II. st.

### Ingredience:

800 g hovězí plece	Knedlík:
4 – 8 stroužků česneku na plátky	800g brambor, 2 vejce, sůl
1 cibule, 1 kg listového špenátu	150g hladké mouky
sůl, pepř	100g hrubé mouky

Maso nakrájíme na plátky, které řádně osolíme a opepříme a vložíme do Pomalého hrnce. Přidáme na plátky nakrájený česnek a na co nejtenci měsíčky pokrájenou cibuli, lehce podlijeme vodou a necháme na II. stupeň 3 hodiny nebo na I. stupeň 6 hodin vařit.

Asi ½ hodiny před dokončením přidáme špenát, nejlépe čerstvý listový. Můžeme podle chuti přidat sůl a pepř. Brambory uvaříme ve slupce doměkka a ihned je zchladíme, oloupeme a necháme vychladnout. Brambory nastrouháme na jemném struhadle, přidáme mouky, sůl, vejce a důkladně vypracujeme těsto. Uděláme malé, stejně velké válečky a na mírném ohni vaříme přibližně 15-20 minut.

## Hovězí guláš à la Zvěřina

Čas přípravy: 15 minut

Doba vaření: 7 - 8 hodin / I. st.

Porce: 4 - 6

Obtížnost: ●●●○○

5 hodin / II. st.

### Ingredience:

1 kg hovězí zadní	tvrdý chléb na zahuštění
3 lžice másla /sádla, 1/2 kg cibule	červená paprika, česnek
250g uzené slaniny / špeku	nové koření, bobkový list, kmin
protlak, pivo, hovězí vývar	sůl, pepř

Cibuli nakrájíme na kolečka, slaninu na kostičky a hovězí maso na větší kostky. Vše vložíme do Pomalého hrnce, osolíme, opepříme, přidáme kmin, česnek, červenou papriku, bobkový list a nové koření. Zalijeme pivem, vývarem a přidáme tvrdý chléb na zahuštění. Kdo má rád pikantní guláš, může přidat chilli. Maso necháme dusit, dokud nám nezměkne.





## Rajská omáčka

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

800 g hovězího zadního masa	2 cibule jemně pokrájené
plátek čerstvého másla	2 lžičky hladké mouky na jíšku
lžička oleje, hovězí vývar	1 lžička přírodního třtinového cukru
divoké koření (2 bobkové listy, 4 ks nového koření, 4 ks celého pepře)	rajský protlak, sušený tymián pepř, sůl, špetka skořice

Maso si odblaníme a orestujeme na pánvi, můžeme orestovat i cibulku, tedy pokud se nám chce. Maso s cibulí dáme do Pomalého hrnce, přidáme divoké koření. Po dvou hodinách vaření na II. stupeň maso vyndáme (můžeme ho i rozkrájet) a přidáme protlak, tymián a dochutíme. Následně omáčku buď propasírujeme nebo rozmixujeme tyčovým mixérem. Vratíme do ní maso a necháme další 3 hodinky vařit. Podle potřeby zahustíme jíškou, nejlépe 1 hodinu před dokončením. Na ochucení doporučujeme použít třtinový cukr, opravdu je to na chuti znát, ale množství záleží na vás. Na vyladění omáčky je vhodné máslo a pár kapek citronové šťávy a kůry.

## Hovězí kebab s kuskusem

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 - 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

1 kg hovězího masa (zadní nebo kulatá plec, svičková)	<b>Salát:</b>
<b>Marináda:</b>	250 g kuskusu, 15 g petrželky
extra panenský olivový olej	středně velká brokolice
čerstvě vymačkaná šťáva z citronu	50 g jarní cibulky jemně pokrájené
1 stroužek česneku, čerstvé oregano	30 ml olivového oleje extra panenský
červená chilli paprička, čerstvá máta	30 ml čerstvé citronové šťávy
	mořská sůl, namletý černý pepř

V mísičce smícháme ingredience na marinádu a lehce je promícháme. Nakrájíme maso na kostky a vložíme do marinády. Vše vložíme do chladničky a necháme marinovat 2 - 4 hodiny. Čím déle je maso naložené, tím více proniknou chutě. Poté maso napícháme na špejle a vložíme do Pomalého hrnce. Osolíme a opeříme. Svičková bude hotová za 3 hodiny na II. stupeň, kulatá plec za 4 hodiny na II. stupeň.

Brokolici a jarní cibulku můžeme blanšírovat nebo osmažit a smíchat s kuskusem. Kuskus připravíme podle návodu na obalu. Nakonec přidáme petržel a citronovou šťávu.

## Americký burger s italskou bulkou (focaccia)

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

750 g mletého hovězího masa	kečup, majonéza, vlastní dresink
20 g zeleného pepře	čerstvě namletý pepř
20 g čerstvého nasekaného tymiánu	mořská sůl
6 ml worcestrové omáčky	<b>Focaccia:</b>
15 g francouzské hořčice	0,5 kg hladké mouky
100 g listů rukoly/mix salát	4 dcl vody, ½ droždí
1 cibule nakrájená na plátky	1 lžička mořské soli,
3 rajčata nakrájená na plátky	5 cl oleje extra virgin

Hovězí maso dáme do mísy, přidáme zelený pepř, tymián, worcestrovou omáčku, hořčici a sůl dle chuti. Vše řádně promísíme, až nám vznikne vláčná hmota. Ze směsi tvoříme masové placky, které vložíme do Pomalého hrnce. Na maso dáme plátek másla a dáme vařit.

Mezitím si v míse smícháme vlažnou vodu a droždí na focacciu. Postupně přispíváme mouku, až vznikne hladké těsto. Mísu přikryjeme utěrkou a necháme odstát v teple, aby těsto řádně nakynulo. Až bude těsto vykynuté, vypracujeme z něj bochánky. Vzniklé bochánky natřeme olivovým olejem, posypeme mořskou solí. Bulky dáme na plech s pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě 10 - 12 minut na 220 - 250 °C. Poté je necháme vychladnout.

Bulky příčně rozřízneme, spodní část namažeme hořčicí. Další vrstvu bude tvořit salát, na který posadíme masovou placku. Naposledy obložíme bulkou rajčetem a cibulkou. Náplní se meze nekladou.



## Prezidentský „sametový“ guláš Václava Havla

Čas přípravy: 35 minut

Porce: 6

Doba vaření: 9 hodin / I. st.  
5 hodin / II. st.

Obtížnost: ●●●○○○

### Ingredience:

1 kg hovězí klížky	kousek celeru a petržele
250 g uzeného bůčku	sladká červená paprika
1–2 nožičky kvalitní klobásy	drcený pepř
1 kg cibule	jalovec
červené víno plné chuti (polosuché)	majoránka
250 ml šlehačky na šlehání	nastrouhaná citronová kůra
1 malý suchý krajíc chleba	1 polévková lžice rybizové zavařeniny
1 brambora	1 lžička protlaku / kečupu
1 lžička hladké mouky	olej/sádlo
1 větší mrkev	sůl

Do Pomalého hrnce dáme nakrájený uzený bůček, cibuli a přidáme na kostky pokrájenou klížku a klobásu. Důležité je maso podlít kvalitním červeným vínem a zapnout hrnec nejlépe na I. stupeň a vařit 8 hodin. Před koncem vaření si připravíme tzv. dochucovací kašičku. V pánvi na sádlo osmažíme mrkev, petržel a celer nahrubo nastrouhané. Přidáme sůl, hodně červené papriky, rozdrcený pepř, jalovec a majoránku. Podle chuti a uvážení přidáme zelené bylinky, lžici zavařeniny, citronovou kůru a kečup nebo protlak. Celou směs necháme na dostatečném množství oleje smažit, aby se všechny chutě proluly. Mezitím zahustíme guláš nastrouhaným chlebem a bramborou. Dále přidáme dochucovací kašičku, kterou povaříme další 1 hodinu na II. stupeň. Na závěr pomalu přilijeme do guláše šlehačku o pokojové teplotě, zamícháme, dochutíme a můžeme podávat.

## Meruňkové hovězí s olivami

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 7 - 8 hodin / I. st.  
4 - 6 hodin / II. st.

Obtížnost: ●●●○○○

### Ingredience:

1 kg hovězí svíčkové, hovězí zadní nebo plec nakrájená na větší kostky	2–3 lžice meruňkové zavařeniny
olivy hrubě nasekané	brokolice
3–5 stroužků česneku	olivový olej
2–3 lžice červeného vinného octa	jasmínová rýže jako příloha
	sůl a pepř podle chuti

Hovězí maso nakrájíme na větší kostky, které osmažíme na pánvi na sporáku dohněda na olivovém oleji a trošce másla. Maso raději děláme nadvakrát, aby nezačalo pouštět šťávu. Maso vyndáme a na výpeku necháme zežloutnout česnek. Když je česnek zlatavý, přidáme vinný ocet, který necháme minutku provařit a přidáme zavařeninu a olivy. (Nemáte-li čas nebo chuť je možné přeskočit tento postup a vše dát hned od začátku do Pomalého hrnce.) Maso vaříme 4 – 6 hodin na II. stupeň nebo 7 – 8 hodiny na I. stupeň. Záleží na mase, bude-li to svíčková, bude za čtyři hodiny hotová.

Půl hodiny před koncem dochutíme solí a pepřem, případně zavařeninou a navrch přidáme pokrájenou brokolici. Pokud chceme, aby brokolice "svítila", blanšírujeme ji a promícháme, až s hotovým jídlem.

„Pokrmy se při vaření nepřipálí ani nevysuší, jídlo se vaří pomalým varem, při kterém se neodpaří téměř žádná tekutina.“

## Italské hovězí pro sendvič

Čas přípravy: 35 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 8 - 10 hodin / I. st.  
5 - 7 hodin / II. st.

Obtížnost: ●●○○○○

### Ingredience:

1 – 2 kg hovězího, nejlépe roštěné,	1 lžička sušené petrželky
může být i zadní hovězí	1 lžička česneku v prášku
3 hrníčky vody	1 bobkový list
1 lžička soli, 1 lžička černého pepře	<b>Bageta:</b>
1 lžička sušeného oregana	1,5 lžičky soli, 1/2 kostky droždí
1 lžička sušené bazalky	1,5 lžičky cukru, 800 g hladké mouky
1 lžička mleté cibule	450 ml mléka, 1,5 lžice medu

V tomto receptu se začíná bylinkovým nálevem. Všechny bylinky jednoduše svaříme. Bylinky povaříme cca 10 minut. Maso dáme do Pomalého hrnce a zalejeme vroucím bylinkovým vývarem. Doba vaření je od 5 do 7 hodin na II. stupeň nebo I. stupeň 8 až 10 hodin. Po této době se maso musí jednoduše po vláknech rozpadat. Ingredience na bagetu smícháme dohromady a vypracujeme vláčné nelepivé těsto. Těsto necháme chvíli odpočinout a poté ho rozdělíme na čtyři části. Vytvarujeme si bagety a necháme je na plechu kynout 45 minut. Troubu si vyhřejeme na 180 °C. Než bagety do trouby vložíme, uděláme na nich pár mělkých řezů. Pečeme do zlatova asi 20 minut. Po vyndání z trouby je potřeme vlažnou vodou.

Volba zeleniny je jen na vás. Náš základ je v podobě okurky, rajčat, jarní cibulky, pekingského zelí a rukoly. Dresink se skládá z majonézy a zakysané smetany. (Ochucovadla jako sójová omáčka, worcester, vinný ocet, sůl, pepř, hořčice nebo kečup jsou už na vašem uvážení.)

## Hovězí roštěné plátky v pikantní omáčce

Čas přípravy: 5 - 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●○○○○○

### Ingredience:

1 kg hovězí roštěné	čerstvé chilli papričky
1 l vývaru, olej	kajenský pepř / může se použít i mix
cibule, česnek	koření na chilli con carne
sůl, pepř	chilli drcené

Na sporáku na pánvi si osmažíme cibuli nakrájenou na kostičky, česnek na plátky a pokrájené papričky. Přidáme osolené a opepřené maso a vše zalijeme vývarem. Dochutíme kajenským pepřem a drceným chilli podle chuti. Vaříme na I. stupeň 5 hodin nebo II. stupeň 3 hodiny. Hovězí plátky můžeme podávat s rýží, ale také s americkým bramborem.

## Lasagne rusticana

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

500 g mletého hovězího masa	80 g plnotučné hořčice
100 g cibule, 40 g česneku	protlak, trochu vývaru / bujonu
100 g celeru, 200 g mrkve	1 balení suchých lasagni
100 g anglické slaniny	50 ml rostlinného oleje
200 g strouhaného eidamu	oregano, tymián, pepř, sůl

Cibuli a česnek nakrájíme najemno, celer a mrkev nastroujeme na hrubém struhadle. Na pánvi na sporáku orestujeme zeleninu na oleji, přidáme mleté maso, orestujeme, ochutíme hořčicí, protlakem, oreganem, do směsi přilijeme trošku silného vývaru nebo bujon, osolíme, opepříme a vložíme na dvě hodinky do Pomalého hrnce na II. stupeň.

Bešamel - není to nic složitého, jen se musí dělat s opatrností, aby nebyl hrudkovitý. Jedna ku jedné dáme do kastrolku olivový olej, máslo a přidáme hladkou mouku, kterou necháme zasmažit. Do lehce zasmažené mouky vložíme hrudku másla, necháme rozpustit a poté po troškách přiléváme mléko. Stále mícháme. Bešamel osolíme, opepříme a přidáme nastrouhaný muškátový oříšek. Můžeme také přidat trochu nastrouhaného sýra. Na dno vnitřní nádoby Pomalého hrnce dáme bešamel a poté plátky suchých lasagni. Na ně část masové směsi a poklademe plátky slaniny. Tento postup ve stejném sledu opakujeme. Poslední vrstvu posypeme strouhaným sýrem. Takto necháme hodinu a půl vařit na II. stupeň. Doporučujeme nechat 5 minut zapéct pod grilem.



## Roastbeef

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 1,5 hodiny / I. st.

Obtížnost: ●●●○○

### Ingredience:

1 kg hovězí nízký roštěnec	500 g šalotky, 200 g másla
1 svazek bylinek – rozmarýn, tymián, šalvěj	100 g cukru, dijonská hořčice
	olivový olej, sůl, pepř

Hovězí pokapeme olivovým olejem, obalíme v bylinkách a nakonec v hořčici. Hovězí necháme takto přes noc odležet. Roastbeef vaříme na I. stupeň spolu s šalotkou nakrájenou na měsíčky. Maso a šalotku ještě jednou pokapeme olivovým olejem, dochutíme solí, pepřem a cukrem. Čas vaření opravdu záleží na kvalitě masa. Doporučujeme hodinu a půl na I. stupeň. Výsledkem bude krásně červené maso.

Tip: Doporučujeme použít teploměr na maso. Roastbeef vyžaduje 57 °C

## Köttbullar, švédské masové kuličky

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / I. st.

Obtížnost: ●●○○○

3 hodiny / II. st.

### Ingredience:

1 kg mletého hovězího masa (nebo směs hovězí a vepřové)	3 žloutky
1 větší jemně nasekaná cibule	¼ litru šlehačky
2 lžičky škrobu (Solamyl či Maizena)	máslo
2 vařené strouhané brambory	muškátový oříšek
½ hrnku chlebové strouhanky	sůl a pepř
3 ančovičky (nebo dobrá sardelová pasta či rybí omáčka)	<b>Omáčka:</b>
	100 ml vývaru
	200 ml smetany

Připravíme si masovou směs. Do mísy dáme mleté maso, jemně nasekanou cibulku, strouhaný uvařený brambor, strouhanku, ančovičky, žloutky, šlehačku, sůl, pepř a muškátový oříšek. Vše promísíme a vytvoříme kuličky, které naskládáme do Pomalého hrnce vymazaného máslem. Navrch poklademe plátky másla a spustíme na II. stupeň 3 hodiny. Po 3 hodinách vyndáme kuličky a k rozpuštěnému máslu přidáme vývar se smetanou. Vše zamícháme, dochutíme, povaříme a zpátky přidáme kuličky, aby se nám prohřály v omáčce. Takto připravené maso podáváme s bramborovou kaší, nebo americkým bramborem.

„V Pomalém hrnci Crock-Pot® lze vařit i bez tuku, stačí trochu vody, s malým množstvím soli a koření – vhodné pro diety.“

## Vepřové na houbách s tagliatelle

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ●●○○○

### Ingredience:

800 g vepřové kýty na plátky	1–2 lžičky octa balsamico
500 g tagliatelle	150 ml zakysané smetany
200 g žampionů, 1 lžice másla	3–5 kuliček nového koření
2–5 stroužků česneku	150 ml zakysané smetany (s vyšším obsahem tuku)
100 ml hovězího vývaru (příp. bujón)	tymián, oregano, bazalka, sůl, pepř
2 lžice sójové omáčky	

Do masa důkladně vetřeme sůl a pepř, pokapeme olivovým olejem, sójovou omáčkou a poslední věcí je troška balsamica. Necháme klidně přes noc rozležet.

Maso můžeme na cibuli a slanině nechat rychle zatáhnout, ale není to nutné. K masu ještě přidáme česnek, bobkový list, nové koření a necháme hodinu vařit na II. stupeň.

Poté zalijeme vývarem a přidáme žampiony. Žampiony můžeme orestovat na pánvi s bylinkami na trošce másla a olivového oleje. Po dvou hodinách vaření na druhý stupeň přidáme do omáčky zakysanou smetanu a podle potřeby dochutíme. Tagliatelle připravíme dle návodu.

Tip: V tomto receptu nešetřete na sójové omáčce, je srdcem receptu.

# VEPŘOVÉ MASO

Vaříme z vepřového masa v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Farmářské vepřové řízky

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ●○○○○

### Ingredience:

4 vepřové řízky	½ lžice soli, pepř
4 středně velké brambory, oškrábané a nakrájené na plátky	1 stroužek česneku nakrájeného na kostičky
2 cibule nakrájené na plátky	½ lžice práškové hořčice
360 ml smetany	tuk

Řízky obalíme v mouce. Opečeme je na tuku na pánvi spolu s česnekem dohněda. Osolíme a opepříme. Na dno Pomalého hrnce dáme brambory, na ně opečené řízky a cibuli. Smícháme smetanu se solí a hořčicí a nalejeme do hrnce. Takto připravený pokrm vaříme na I. stupeň 4 – 6 hodin.



## Bostonské fazole

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg vepřového uzeneho masa (například krkovice s kostí)	2 lžice javorového sirupu
2 x 400 g bílých fazolí v konzervě	2–5 stroužků česneku na plátky
100 ml rajčatového pyré	2 lžičky práškové hořčice
1 cibule nakrájená na plátky	1 lžička worcesterové omáčky
1 lžice melasy nebo tmavého třtinového cukru	1 lžice sádla, špetka mleté skořice
	200 ml drůbežního, uzeneho nebo zeleninového vývaru

Maso necháme vcelku nebo si ho nakrájíme na porce. Do Pomalého hrnce vložíme maso společně s česnekem a sádlem. Přidáme rajčatové pyré, javorový sirup, melasu či cukr, hořčici, worcester a skořici. Pár minut zahřejeme a následně přilijeme vývar. Vše zamícháme a necháme maso vařit v hrnci. Přibližně 30 minut před koncem přidáme scezené fazole, opeříme a případně dosolíme. Během dopékání přeléváme šťávou.

Tradiční varianta: Přibližně 400 g suchých fazolí namočených přes noc a scezených vaříme spolu s masem nejméně 5–6 hodin.

## Francouzská vepřová krkovice s kostí a žampiony

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 6 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

4 silné vepřové kotlety (krkovice s kostí)	1 rozetřený stroužek česneku
25 g másla	světlá francouzská hořčice
250 ml smetany ke šlehání	1 kg brambor
	rozmarýn a tymián, sůl, pepř

Maso lehce naklepeme zápěstím ruky, osolíme a opeříme. Krkovici vyskládáme do hrnce a zalijeme troškou smetany. Dále přidáme k masu česnek a hořčici. Přiklopíme a dáme vařit na II. stupeň na 3 hodiny. Mezitím si osmažíme žampiony na másle a v půlce vaření přidáme k masu. Ke konci omáčku zjemníme máslem a podle potřeby dochutíme hořčici. Bude-li omáčka řídká, přidáme trochu mouky a necháme další hodinu vařit na I. stupeň.

Brambory důkladně očistíme, ponecháme je ve slupce a spolu s větvičkou rozmarýnu a tymiánu zabalíme do alobalu, ve kterém je dáme do trouby na 160 °C upéct do měkka přibližně na 45 minut.

## Bůček po florentinsku

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

bůček s kostí	olivový olej, 1 lžička kmínu
1 plechovka sekaných rajčat	bazalka
2 cibule, 5 stroužků česneku	sůl, pepř

Bůček pořádně potřeme solí a česnekem, můžeme ho nechat i přes noc odležet. Poté ho vložíme do hrnce s cibulí, přidáme pepř, rajčata a bazalku. Takto připravený bůček připravujeme 4 hodiny na II. stupeň. Jako přílohu doporučuji pečené brambory.

## Holandské řízký

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5–6 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

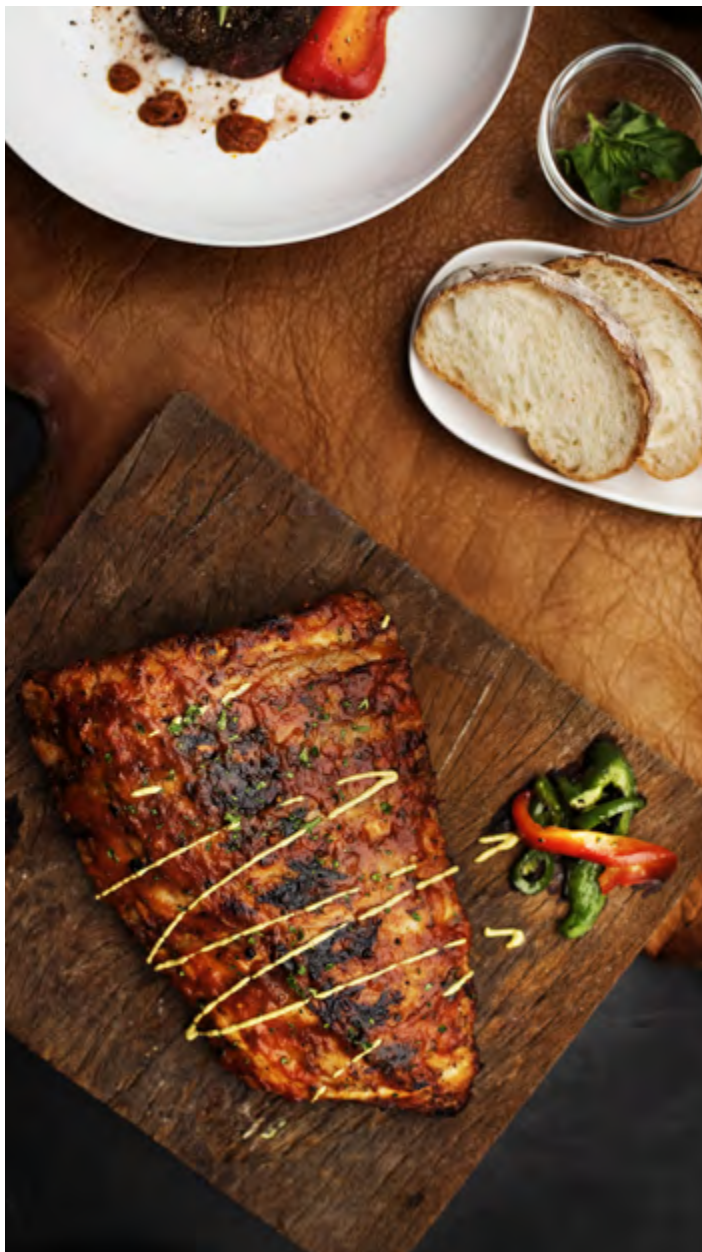
Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g mletého vepřového masa	strouhanka
100 g ementálu nebo goudy	mletý bílý pepř
3 lžice hladké mouky	petrželová nať
2 vejce, máslo	sůl

Do mísy si dáme mleté maso, strouhaný sýr, vejce, hladkou mouku, strouhanku, pepř, sůl a petrželovou nať. Ze všech ingrediencí vypracujeme pevnou hmotu, ze které vytvoříme bochánky. Ty poklademe do Pomalého hrnce a navrch položíme plátek másla. Takto připravené maso necháme vařit. Ke konci můžeme dát na 10 minut pod gril. Je to velice jednoduchý a chutný pokrm.





## Jablečný vepřový steak

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 - 6 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

4 steaky vepřové panenky	1 velká červená cibule nakrájená na tenké měsíčky
2 lžičky čínského koření (kurkuma, badyán, zázvor, pepř, možno i chilli)	2 lžice marmelády z černého rybízu
1 lžice slunečnicového oleje	1 lžice balsamického octu
5 jablek (Golden)	100 ml kuřecího vývaru

Nejprve si připravíme jablka, která zbavíme jádřince a rozkrojíme na čtvrtky. Do Pomalého hrnce vložíme maso ochucené čínským kořením, zakápnuté olejem. Další vrstvu budou tvořit rozkrájená jablka, měsíčky cibule a marmeláda z černého rybízu. Celé to zalijeme vývarem a dáme vařit na II. stupeň na 3 hodiny. Před koncem dochutíme octem. U tohoto receptu je nejdůležitější správně vyladit poměr marmelády a octa. Pokrm podáváme s americkým bramborem.

## Knedlo, vepřo, zelo

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 8 hodin / I. st.  
5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

1 kg vepřové krkovic vcelku	2 cibule nakrájené nadrobno
1 menší hlávka zelí, 1 cibule	100 g vepřového sádla
2 lžičky drčeného kmínu	1 nastrouhaná brambora
5 stroužků česneku	sůl a pepř

Nakrájíme syrové zelí na proužky, cibuli na větší kostičky a dáme do Pomalého hrnce. Vše osolíme, okmínujeme a zamícháme. Na zelí položíme vepřové maso, které už je hezky obalené utřeným česnekem, osolené, okmínované a opepřené. Podlijeme 1 dcl vody a přidáme sádlo. Vaříme na II. stupni 4 hodiny. Poté maso vyndáme, zelí zahustíme syrovým nastrouhaným bramborem a povaříme další 1 hodinu. Nakonec přidáme maso nakrájené na plátky, prohřejeme a podáváme s houskovým knedlíkem.

## Kedlubnové fleky se slaninou

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

2 větší kedlubny	150 ml smetany
300 g slaniny	250 ml vody
2 cibule	provensálské koření
fleky, 2 - 3 vejce	sůl, pepř

Nejdřív si v pánvi na sporáku osmahneme cibuli a slaninu. Než nám obojí trochu zežltne, pustíme se do kedlubny, kterou si oloupeme a nastrouháme nahrubo. Suché fleky smícháme s osmaženou cibulí se slaninou a přidáme nastrouhanou kedlubnu. Vše okořeníme, zamícháme a přidáme vodu. Vaříme na I. stupeň 4 hodiny nebo na II. stupeň 2 hodiny. Po této době přidáme rozšlehaná vejce a smetanu. A pokračujeme na I. stupeň asi 1 hodinu. Na konci doporučujeme vložit vnitřní nádobu na 10 minut do trouby pod gril. Na povrchu se nám vytvoří zlatavá křusta.

„Maso, zeleninu a všechny ostatní přísady dáte do Pomalého hrnce Crock-Pot® najednou, zamícháte, nastavíte stupeň, dobu vaření a hrnce si více nevšímáte.“

## Jednoduché červené fazole s rýží

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 5,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 balení červených fazolí	2 nožičky párků nakrájených na kolečka
250 g uzeného masa nakrájeného na kostky	1 oblíbená klobása na kolečka
4 šálky vody	oregano, rozmarýn, tymián, černý sůl, chilli, pepř
2 cibule na plátky	slepičí bujon
3 papriky (trikolora) na kostičky	

Fazole nasypeme do Pomalého hrnce a vaříme na II. stupeň 5 hodin. Můžeme si je přes noc namočit, tak je budeme vařit kratší dobu. Když máme fazole měkké, osolíme, opepříme a přidáme bujon. Postupně přidáme k fazolím všechny ostatní ingredience. Dochutíme oreganem, rozmarýnem, tymiánem, pepřem a solí. Kdo má rád pikantní, přidá navíc chilli. Vše promícháme a vaříme posledních 30 minut. Tento pokrm můžeme podávat s chlebem, ale hodí se i rýže.

## Papriky plněné sýrem

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

5 velkých tlustostěnných paprik	čerstvá bazalka
30 dkg sýra Gouda	olivový olej
15 dkg zauzeného Eidamu	máslo
20 dkg vepřové šunky	sůl, pepř

Připravíme si směs na plnění paprik. V misce smícháme nahrubo nastrouhaný sýr Gouda a Eidam, šunku, kapku olivového oleje a bazalku, sůl a pepř. Touto směsí naplníme papriky, které jsme zbavili jádřince. Naplněné papriky vložíme do Pomalého hrnce, poklademe plátky másla, kapkou olivového oleje a vše dáme vařit na II. stupeň na 3 hodiny. Takto zapečené papriky podáváme s rýží.

## Balkánská kapama

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 5

Doba vaření: 4 - 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

750 g vepřového masa	300 g balkánského sýra
2 nožičky dunajské klobásy	4-6 stroužků česneku
4 velké cibule, 4 zelené papriky	3-6 vajíček
6 velkých rajčat	koření čubrica, sladká paprika

Maso nakrájíme na střední kostky a osmahneme na oleji. Se zeleninou si moc hlavu nelámejte a pokrájete ji na kolečka. Na dno Pomalého hrnce položíme vrstvu cibule, rajčat a paprik, česneku, zeleninu ochutíme čubricou, přidáme vrstvu osmahnutého masa a kolečka klobásy. Poté další vrstva zeleniny, na kterou položíme balkánský sýr a opět maso a zeleninu. Po třech hodinách vaření na II. stupeň nebo 5 hodin na I. stupeň přidáme navrch vejce, která nepromícháme a vše posypeme červenou paprikou. Hodina až dvě na II. stupeň nebo tři až čtyři na I. stupeň bude na dokončení stačit. Podáváme horké s čerstvým chlebem.

„Pomalý hrnec Crock-Pot® je k potravinám šetrný a díky vaření při nižších teplotách se zachovávají vitamíny.“





## Křehká vepřová pečeně v mléce

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

600 g vepřové pečeně bez kosti, nejlépe se silnější vrstvou tuku	1 lžice kukuřičného škrobu
4 snítky čerstvého tymiánu	100 ml zakysané smetany
2-5 stroužků česneku, 500 ml mléka	sůl a čerstvě mletý pepř
	brambory jako příloha

Vepřovou pečení řádně osolíme a opepříme. Roztopíme Pomalý hrnec, do kterého vložíme maso a necháme bez tuku 30 minut vařit. Po půl hodině přilijeme mléko tak, aby bylo maso téměř ponořené. Přidáme tymián a celé stroužky česneku. Pokud se nám mléko srazí, nevadí. Vše necháme vařit na II. stupni 4 hodiny, dokud není maso měkké. Když máme maso měkké, vyndáme ho a rozkrájíme na plátky. Vnitřní nádobu Pomalého hrnce se šťávou dáme na sporák, šťávu přivedeme k varu, přidáme škrob prošlehaný se zakysanou smetanou a mícháme do zhoustnutí. Nezapomeneme osolit a opepřit. Maso podáváme s opečeným bramborem přelité omáčkou.

## Anglická vepřová panenka

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 3

Doba vaření: 4 - 5 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g vepřové panenky	sůl a tlučený pepř
150 g krájené slaniny	dijonská hořčice
500 g brambor, 1 menší cibuli	3-5 stroužků česneku
olivový olej, 70 g másla	petržel

Nejdříve si připravíme panenku, kterou si osolíme, opepříme a pokapeme olivovým olejem. Důkladně ji celou potřeme hořčicí. Takto připravenou panenku zabalíme do folie a necháme přes noc odležet. Odleželou panenku ještě obalíme plátky slaniny. Panenku vložíme do Pomalého hrnce, poklademe ji plátky másla a necháme 4-5 hodiny na I. stupni.

K panence se výborně hodí šťouchané brambory s česnekem a petrželí. Brambory si uvaříme ve slupce v osolené vodě. Mezitím si osmahneme cibulku a česnek, které přidáme ke scezeným bramborám. K bramborám ještě přidáme trochu másla a petržel. Brambory rozšťoucháme.

## Buřtguláš

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

600 g točeného salámu (špekáčky, klobása, atd.)	4 stroužky česneku
600 g brambor	2 lžice sádla
2 lžice sladké papriky	1 l vody
2 cibule	drcený kmín, majoránka
	sůl, pepř

Cibuli nakrájíme najemno a salám na kolečka nebo půl kolečka. Na sádle si v pánvi na sporáku osmahneme cibuli, přidáme špekáčky nebo klobásu, zaprášíme paprikou a krátce orestujeme. Do Pomalého hrnce dáme na kostky nakrájené oškrábané brambory (pokud máme rané, dáváme i se slupkou), přidáme orestovaný salám s cibulí, osolíme, opepříme, přidáme česnek, kmín, zalijeme vodou a vaříme v Pomalém hrnci na II. stupni asi 3 hodiny. Po 3 hodinách zahustíme klasickou jíškou, tedy na oleji/sádle si zasmahneme hladkou mouku nebo instantní jíšku, přidáme majoránku a vaříme ještě 1 hodinu. Buřtguláš podáváme s chlebem.

## Krkovice s kostí na rozmarýnu a žampionové soté

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 - 7 hodin / I. st.  
4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg krkovice s kostí	olivový olej, vývar
čerstvý rozmarýn	žampiony
5 stroužků česneku na plátky	sójová omáčka
cibule	citron/balzamický ocet
máslo na orestování	sůl, pepř

Připravíme si krkovičku, kterou prošpikujeme rozmarýnem a česnekem, osolíme a opepříme. Necháme ji na sporáku v běžném hrnci dohněda orestovat, aby se nám zatáhla. Do Pomalého hrnce dáme nakrájenou cibuli a žampiony, přidáme k nim sójovou omáčku, rozmarýn a citronovou šťávu. Dochutíme solí, pepřem a navrch položíme orestovanou krkovičku. Zapneme na II. stupni na 4 hodiny nebo na I. stupni na 6-7 hodin, dokud není maso měkké. Podáváme s pečeným bramborem.

Nejbezpečnější  
tlakový hrnec je  
elektrický tlakový  
hrnec

# AVAIR ELLA LUX 6 l

Volitelné programy vaření

- 1 rýže, maso
- 2 kaše, polévka, kosti
- 3 vaření v páře
- 4 luštěniny, guláš
- 5 koláč
- 6 odložené vaření - vaření se naprogramuje na pozdější dobu
- 7 ohřívání - ukončení programu je signalizováno zvukovým signálem a přepnutím na program ohřívání

Programování hrnce je velmi jednoduché a rychlé.

# AVAIR

ELEKTRICKÝ TLAKOVÝ HRNEC



## Elektrický tlakový hrnec AVAIR ELLA LUX vaří a bez víka i smaží

Vaří tradiční pokrmy, masové polévky, guláše, ptáčky, roštěnky, svičkovou pečení společně s omáčkou, rizoto a masové směsi se zeleninou. Vaří přílohy rýži, čočku, fazole, zelí, brambory (i vcelku), vejce a mléko (nahradí několik speciálních hrnců). Vaří v malém množství vody, na rozdíl od klasického „papiňáku“. Hrnec lze použít bez víka na smažení, smaží řízky, hranolky, obalovaný sýr, květák, houby a částečně nahradí fritovací hrnec. Hrnec zvládne péct buchty a vařit v páře.



## Elektrický tlakový hrnec AVAIR ELLA LUX

Obyčejný tlakový hrnec „papiňák“ je v každé domácnosti. Všichni jsme si zvykli na jeho výhody ale i nedostatky. Výhodou je, že se v něm jídlo uvaří mnohem rychleji a úsporněji než v obyčejném hrnci. Nevýhodou je, že při vaření musíme regulovat intenzitu plynu pod hrncem nebo odstavovat „silně odfukující hrnec“ z plotny elektrického sporáku. Občas zkontrolujeme obsah hrnce a opět zapneme. Často se stává, že se téměř veškeré tekutiny odpaří a jídlo se může i připálit. Elektrický tlakový hrnec AVAIR ELLA LUX se od známého „papiňáku“ liší na první pohled digitálními technologiemi, konstrukcí, designem a především sedmi bezpečnostními prvky. Díky nové digitální technologii vaří rychleji, úsporněji a především bezpečněji než klasický „papiňák“. Při vaření se používá minimální množství vody. Jídla jsou mnohem chutnější a jsou rychleji uvařena než v klasickém „papiňáku“. Elektrický tlakový hrnec nahradí několik speciálních hrnců např. na vaření rýže, mléka nebo vajec, protože i tyto pokrmy dokáže uvařit. K jeho provozu je potřeba místo sporáku pouze elektrická zásuvka.

## Elektrický Tlakový hrnec AVAIR ELLA LUX vaří velmi úsporně, zdravě a bezpečně

Elektrický tlakový hrnec se skládá z vnitřní vyjímatelné nádoby, vnější nádoby a víka. Velkou výhodou vnitřní vyjímatelné nádoby je, že se i s jídlem může uložit do ledničky a přitom tam nezabírá mnoho místa, na rozdíl od klasického tlakového hrnce. Vnější nádoba tvoří izolovaný kryt hrnce a současně jeho elegantní moderní vzhled designového nádobí. Díky dokonalé tepelné izolaci a termostatu se při vaření ušetří až 60 % elektrické energie. Pokrmy se vaří pouze v malém množství vody (nedochází k jejímu odpařování) na rozdíl od klasického tlakového hrnce. Doba vaření se tak výrazně zkrátí až o 40 %. Takto připravené pokrmy jsou mnohem chutnější a zdravější.

Elektrický Tlakový hrnec AVAIR ELLA LUX má 7 bezpečnostních prvků na rozdíl od klasického „papiňáku“, který mnohdy doslova „zdemoloval“ celou kuchyň. Mnoho lidí se z tohoto důvodu bojí „papiňák“ používat.

- Systém snižování tlaku  
Hrnec si automaticky reguluje tlak při vaření.
- Regulátor tlaku  
Hrnec registruje vnitřní tlak a v závislosti na něm termostat reguluje vytápění.
- Termostat  
Při dosažení nastavené teploty se přeruší vytápění. Dochází tak až k 60 % úspoře elektrické energie.
- Ventil regulace tlaku  
Automaticky vypouští páru.
- Automatický bezpečnostní systém uzavírání a otevírání víka  
Uvnitř se nevytvoří tlak dokud víko není dokonale uzavřeno a naopak – víko nelze otevřít pokud je pod tlakem.
- Blokátor zadrhnutí ventilu  
Zabraňuje přilepení jídla během vaření na ventil regulace tlaku.
- Tepelná pojistka  
Pokud vnitřní teplota dosáhne hranici povolené hodnoty, přeruší přívod elektrického proudu.

## BBQ žebra

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg vepřových žeber	česnek, 1 lžička křenu
1/4 šálku sójové omáčky	1 lžička dijonské hořčice
1/2 šálku pomerančové marmelády	1/2 lžičky soli
1/3 šálku BBQ (barbecue) omáčky	1 lžička škrobu

Připravíme si marinádu na žebra. Se sójovou omáčkou společně smícháme marmeládu, BBQ omáčku, česnek, hořčici, křen a sůl. V této směsi necháme marinovat žebra. Musí být ze všech stran obalená marinádou. Žebra skládáme masitější stranou směrem ke dnu. Pustíme Pomalý hrnec na II. stupeň na 30 min. a poté na I. stupeň 6 hodin. Zbývající marinádu rozvaříme na pánvi a přidáme škrob. Hotová žebra přelijeme připravenou omáčkou.

## Bůčková roláda

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

30 minut v troubě

### Ingredience:

plát libového vepřového bůčku bez kosti	sterilovaný hrášek, žampiony, okurka
100 g anglické slaniny na plátky	sádlo, maslo
1 lžice hořčice, 4 vejce	sůl, pepř, kmín, koření na steak
	řeznický provázek nebo bílá rezná nit

Maso si položíme tak, aby po zavnutí byla tlustší část vespodu. Maso osolíme, zlehka opeříme a pomazeme hořčicí. Další vrstva se bude skládat z anglické slaniny. Nyní si na kousku másla usmažíme vajíčka ochucená solí a pepřem, která budou tvořit další vrstvu v roládě. Poslední náplň v roládě bude tvořit sterilovaný hrášek, okurka a žampiony. Fantazii se meze nekladou. Takto naplněnou roládu pomalu zabalíme a svážeme provázkem, aby nám náplň nevytekla. Svázaný špalíček posypeme kořením na steak a vložíme do sádlem vymazaného Pomalého hrnce. Celé podlijeme vodou. Přiklopíme a dáme vařit 3 hodiny na II. stupni. Poté sundáme poklici a necháme dopéct v troubě 30 minut, aby se nám vytvořila křupavá kůrka. Takto připravenou roládu podáváme s bramborovým knedlíkem a špenátem.



## Plněné papriky

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

6 bílých paprik	2 x bobkový list
500 g mletého masa	6 kuliček nového koření
2 rajské protlaky	špetka tymiánu a majoránky
hrnec uvařené rýže	hladká mouka (nebo jíška)
2 cibule, 2-4 stroužky česneku	olej, cukr
1-2 vejce, 200 ml vývaru	sůl, pepř

Mleté maso okořeníme, přidáme rýži, 1 cibuli, vejce a rozsekaný česnek a bylinky. Můžeme začít plnit papriky, které jsme zbavili semínek. Do Pomalého hrnce dáme olej a na jemno nakrájenou cibuli a přidáme naplněné papriky. K paprikám přijde ještě bobkový list, nové koření, vývar, sůl a pepř. Po 3 hodinách na II. stupeň přidáme protlak a zahustíme moukou. Dochutíme cukrem, solí a pepřem. Necháme ještě hodinu provařit a můžeme podávat.

„Čerstvé bylinky  
dodávají chuť a barvu,  
proto je přidávejte  
na konci vaření.“

## Vepřové barbecue s coca-colou

**Čas přípravy:** 10 minut **Porce:** 6 - 8  
**Doba vaření:** 6 -8 hodin / I. st. **Obtížnost:** ● ○ ○ ○ ○  
4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

1,5 kg libové vepřové plece	0,4 l Coca-Coly (nepoužijeme light)
1 láhev omáčky barbecue (240 g)	sůl, pepř

Do keramické nádoby Pomalého hrnce nalijeme barbecue omáčku a Coca-Colu. Směs dobře promícháme. Z omytého a osušeného masa odkrájíme tučnější kousky. Maso vložíme do nádoby a ze všech stran obalíme ve směsi. Keramickou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6–8 h nebo na II. stupni 4–5 h.

## Vepřová krkovice plněná mrkví a hráškem s žampiony

**Čas přípravy:** 20 minut **Porce:** 4 - 6  
**Doba vaření:** 5 hodin / II. st. **Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg krkovice	sůl, pepř
sterilovaný hrášek s mrkví	<b>Příloha:</b>
žampiony, tymián, rozmarýn	1 kg podzimních brambor
1 dcl vývaru	3–5 stroužků česneku

Určitě je třeba vybrat hezký celistvý kousek krkovice, aby se nám lépe plnila. V maso vytvoříme kapsu, kterou budeme plnit výtečnou směsí. Směs připravíme z hrášku, mrkve a žampionů, které na pánvi na másle osmažíme dozlatova. Okořeníme a přidáme bylinky. Směsí naplníme vytvořenou kapsu. Maso svážeme provázkem, aby nám náplň nevytekla. Přendáme do Pomalého hrnce, přihodíme snítky bylinek, osolíme, opepříme a přilijeme vývar. Krkovicí vaříme na II. stupni 5 hodin. Jako přílohu podáváme šťouchané brambory s česnekem.

## Vepřové rolky

**Čas přípravy:** 25 minut **Porce:** 4 - 6  
**Doba vaření:** 2 - 3 hodiny/ II. st. **Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

6 řízků z vepřové krkovice	sádlo
1 ks pikantní klobásy	hořčice
200 g anglické slaniny na plátky	2 cibule
sklenice sterilované zeleniny	1 l vývaru
Moravanka	sůl a pepř

Maso si rozklepeme a připravíme na roládky. Osolíme, opepříme, pomazeme hořčicí, poklademe anglickou slaninou a na střed dáme sterilovanou zeleninu. Maso smotáme do roládky a spojíme párátkem nebo provázkem. K masu přidáme klobásu nakrájenou na kolečka, cibuli na plátky, zbytek zeleniny a celé podlijeme vývarem. Spustíme na II. stupeň na 2–3 hodiny, dokud není maso měkké. Pak rolky vytáhneme a šťávu rozmixujeme. Dochutíme solí, pepřem a maso vrátíme k omáčce. Necháme 15 minut prohřát a podáváme s rýží.

## Moravský vrabec

**Čas přípravy:** 25 minut **Porce:** 4 - 6  
**Doba vaření:** 4 - 5 hodin / I. st. **Obtížnost:** ● ● ● ○ ○  
2 hodiny / II. st.

### Ingredience:

1 kg vepřového plecka / bůček	kmín
sádlo	hladká mouka
1 větší cibule	150 ml vývaru nebo vody
5 stroužků česneku	sůl, pepř

Maso pokrájené na kostky dáme do Pomalého hrnce, přidáme cibuli nakrájenou nahrubo, rozetřený česnek, sádlo, kmín, sůl a podlijeme vývarem. Spustíme na II. stupeň na 2 hodiny a necháme vařit. Mezitím si připravíme bramborový knedlík. Vařené, oloupané a vychladlé brambory nastroháme a se žloutkem, vejcem, solí, krupicí a moukou zpracujeme vláčné těsto. Těsto si na pomoučeném vále zformujeme na dva válečky o průměru 5 cm a zavaříme do vroucí osolené vody. Knedlíky vaříme zvolna asi 20 minut. V průběhu vaření je vařečkou nadzvedneme ode dna, aby se nepřipálily. Vařené knedlíky ihned nakrájíme na plátky, aby se neslepily. Jako přílohu podáváme špenát nebo zelí.



## Vepřové kostky na hříbkách a jalovci

**Čas přípravy:** 15 minut **Porce:** 4  
**Doba vaření:** 4 - 5 hodin / II. st. **Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg vykostěné vepřové plece nakrájené na kostky	30 g sušených hříbků namočených ve vodě
1 malá cibule najemno	10 bobulí podrceného jalovce
1/2 šálku suchého bílého vína	2 lžičky majoránky
2 lžice červeného vinného octa	2–5 bobkových listů
nasekaných 3–5 filátek ančoviček	sůl, pepř

U tohoto receptu je nejdůležitější osmahnout maso v pánvi na sporáku ze všech stran na olivovém oleji dohněda. Opečené maso dáme do Pomalého hrnce. Ve výpeku orestujeme cibuli do zlaté barvy a přidáme ji k masu. Přilijeme víno, vinný ocet, přidáme hříbky i s tekutinou ve které bobtnaly, nasekané ančovičky, majoránku, bobkové listy a podrcený jalovec. Přisypeme několik špetek soli (opatrně, nezapomínejme na ančovičky) a čerstvě mletý pepř. Vaříme 4-5 hodin na II. stupni. Maso můžeme podávat s bramborovo dýňovou kaší.

# DRŮBEŽÍ MASO

Vaříme z drůbežního masa v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Brunswick

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kuře, 250 g šunky	150 g fazolových lusků
1 l vody	150 g kukuřice nebo jiné oblíbené zeleniny (např. kapustičky)
1 cibule, 1 – 2 brambory	cukr, sůl, pepř
450 ml konzervovaných rajčat	

Do vnitřní nádoby vložíme osolené kuře, přidáme šunku, cibuli a brambory, vše nakrájené na kostičky. Takto jednoduše necháme vše vařit 4 – 5 hodin na I. stupeň nebo 2 hodiny na II. stupeň, až kuře změkne. Kuře zbavíme kostí a přidáme zeleninu, cukr, pepř a sůl. Takto ještě půl až hodinu povaříme na II. stupeň.

## Kachna na pomerančích

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 3,5 hodiny / II st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kachna	1 cibule, 1 řapíkatý celer
2 stroužky česneku	2 dcl suchého bílého vína
2 snítky rozmarýnu	100 g cukru
3–4 velké pomeranče	1 dcl vody
1 dcl olivového oleje extra virgin	sůl, pepř

Očištěnou kachnu potřeme solí a pepřem zvrchu i zevnitř, dovnitř dáme česnek, rozmarýn a nakrájený pomeranč. Ke kachně do Pomalého hrnce přidáme na větší kusy nakrájenou zeleninu, rozmarýn, pomerančovou šťávu a zalijeme vínem. Kachnu necháme 2,5 hodiny péct na II. stupeň. Poté k ní přidáme pomeranč nakrájený na plátky (lepší je použít oloupaný pomeranč, aby omáčka nezhořkla) a pečeme další 1 hodinu. Po upečení můžeme kachnu dát na půl hodiny pod gril, pokud chceme, aby měla krásnou zlatavou barvu. V malém kastrůlku rozpustíme cukr, přidáme trochu vody a nastrouhanou pomerančovou kůru. Povaříme asi 2 minuty a vzniklým karamellem polijeme upečenou kachnu. Podáváme s růžičkovou kapustou osmahnutou se slaninou a poté zapečenou s parmazánem.





## Kuře (slepice) na paprice

Čas přípravy: 15 - 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 celé kuře (slepice)	celý pepř, nové koření
kousek másla, 1 větší cibule	1 lžičce sladké mleté papriky
vývar nebo bujon, 250 ml smetany	1-2 bobkové listy, sůl a pepř

Do Pomalého hrnce dáme nakrájenou cibuli, přidáme na čtvrtky rozporcované osolené a opepřené kuře, popřípadě slepici. Je dobré se zbavit přebytečné kůže, omáčka nebude tak mastná. Přidáme celý pepř, nové koření, bobkový list, papriku a zalijeme vývarem. Po 2 hodinách pečení na II. stupeň maso a koření vyndáme z hrnce, ponorným mixérem rozmixujeme omáčku. V hrnku si rozmícháme hladkou mouku se smetanou a vlijeme do rozmixované omáčky. Přidáme kousek másla, případně dochutíme, maso vrátíme do hrnce a vaříme 30 minut na II. stupeň. Můžeme podávat.

## Kuře na zelenině

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

3 hodiny / II. st.

### Ingredience:

1 kuře	2 cibule, česnek, sušený tymián
100 g másla	1 l vývaru
2 mrkve, 1 celer	bílý pepř, sůl

Kuře si omyjeme, osušíme a zevnitř i zvenku důkladně potřeme solí a pepřem. V malém kastrůlku si rozehrějeme máslo. Kuře vložíme do Pomalého hrnce a celé přelijeme rozehrátým máslem. Očistíme si veškerou zeleninu. Cibuli nakrájíme na kroužky, česnek na tenké plátky, mrkev nastroháme nahrubo a celer nakrájíme na kostičky. Vše přidáme ke kuřeti, osolíme, opepříme a dochutíme bylinkami. Přilijeme vývar a spustíme na II. stupeň 3 hodiny nebo na I. stupeň 6 hodin. Podáváme s rýží, kterou si připravíme podle návodu na obalu.

## Indická kuřecí stehýnka

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 - 7 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

12 kuřecích stehýnek	indické kari
sekaná rajčata ve vlastní šťávě	kurkuma
1 cibule	římský kmín (džira)
3 - 5 stroužků česneku	mletý koriandr
100% protlak	chilli papričky nebo mleté chilli
cca 5 cm zázvoru	rozpuštěné máslo
sůl, pepř	

V pánvi na másle a trošce oleje osmahneme do zlatova stehýnka, která uložíme do Pomalého hrnce, aby udělala místo pro cibuli. Když je cibule lehce nazlátlá, přijde na řadu česnek a zázvor. Zhruba minutku smažíme a přidáme koření, na kterém se nevyplatí šetřit. Vše dáme ke stehýnkám do Pomalého hrnce, přidáme rajčata a zhruba dvě lžičky protlaku. Na stehýnka nespěcháme a pečeme na I. stupeň 5 až 7 hodin, aby do sebe natáhla co nejvíce chuti.

Podáváme s rýží (jasminová, basmati) nebo s indickými plackami čapátí.

## Kuře na pivu

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kuře bez drobů	1-2 l černého piva
600 g brambor	2 mrkve
1 celer	2 cibule
1 petržel	koření (rozmarýn, tymián, atd.)

Na dno Pomalého hrnce vyskládáme rozkrájené syrové brambory, nakrájenou kořenovou zeleninu na kostky a omyté kuře. Vše osolíme, okořeníme bylinkami a zalijeme černým pivem. Spustíme na II. stupeň na 4 hodiny. Kuře poté ve vnitřní nádobě dáme na 15 minut do trouby pod gril. Po uvaření si vytáhneme kuře z Pomalého hrnce, pivo vylijeme a brambory se zeleninou rozmixujeme na pyré, které budeme podávat spolu s kuřetem.

## Kuře chilli

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 6 - 8

Doba vaření: 6 - 7 hodin / I. st.  
3 - 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

6-8 kuřecích prsních řízků	směs koření Chilli con carne
350 g fazolí – směs hnědé, bílé a černé	0,2 l ostrého kečupu
1 velká cibule	1 polévková lžice hladké mouky
	1 polévková lžice škrobu, 0,2 l vody

Přes noc namočíme fazole. Omytá, osušená kuřecí prsa nakrájíme na proužky a dáme je do keramické nádoby Pomalého hrnce. Přidáme fazole, jemně nakrájenou cibulku, směs koření Chilli con carne, kečup, hladkou mouku a škrob. Přilijeme vodu a směs důkladně promícháme. Keramickou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 3 – 4 h. Příloha: kukuřičné placky nebo pita chléb.

## Pomalou vařené brambůrky

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

8 kuřecích stehen	bobkový list, provensálské koření
150 g slaniny, 200 g šunky	2 cibule na plátky, česnek
100 ml whisky	1 kg menších brambor (nejlépe červené)
150 ml červeného vína	červené
1 rajský protlak, 1 mrkev	sůl, pepř

V pánvi na sporáku si orestujeme cibuli společně se slaninou a šunkou, které po orestování vložíme do Pomalého hrnce. Dále do hrnce vložíme mrkev nakrájenou na kolečka a brambory na čtvrtky. Vše okořeníme, přidáme česnek a bobkový list, podlijeme vínem a whisky, přidáme protlak a poslední vrstvu budou tvořit okořeněná stehýnka. Pečeme na II. stupeň asi 4 hodiny, po 1 hodině pečení můžeme vše promíchat. Ke konci vaření můžeme směs dát asi na 15 minut do trouby pod gril, aby stehna chytila zlatavou barvu.

## Kuřecí prsa v mascarponevé krustě

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

kuřecí prsa (jedno prso na porci)	3 stroužky česneku
prosciutto	olivový olej
200 g mascarpone	šťáva z půlky citronu
snítka rozmarýnu	sůl, pepř

Smícháme mascarpone s čerstvým rozmarýnem, česnekem, solí a pepřem. Jednoduše potřeme prsa vytvořenou směsí a poté poklademe prosciutto. Do hrnce dáme kapku olivového oleje a obalené kuřecí maso. Maso v hrnci ještě pokapeme olivovým olejem a citronovou šťávou. Doba vaření 3 hodiny na II. stupni.

## Jamieho lahodné kuře s citrónem

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 velké kuře (1,8 kg a více)	125 g změkčlého másla
1 velký citrón	1 kg předvařených brambor, oloupané a nakrájené
8 velkých plátků prorostlé slaniny	1 velký očištěný celer
typu prosciutto nebo parmská šunka	200 ml bílého vína
1 – 2 stroužky česneku na plátky	čerstvě mletý pepř
2 vrchovaté lžice nasekaného čerstvého tymiánu	sůl

Kuře pořádně opláchneme a osušíme papírovou utěrkou. Prsty si oddělíme kůži od masa.

Škrabkou na zeleninu odkrojíme kůru z citrónu a nadrobno ji nasekáme. Dále si nasekáme na drobné kousky slaninu a vše vložíme do misky, kam přidáme česnek, čerstvý tymián, sůl pepř a promísíme s máslem. Takto připravenou směsí vyplníme prostor pod kůží kuřete a důkladně vetřeme směs do masa. Citrón zbavený kůry si překrojíme a napůl rozkrojený vložíme do břišní dutiny kuřete. Takto připravené kuře dáme vařit na II. stupeň na 3 hodiny.

Mezitím, než se nám kuře udělá, uvaříme si v osolené vodě brambory ve slupce a necháme je okapat. Vychladlé brambory oloupeme a nakrájíme spolu s celerem na stejně velké kousky. Po 3 hodinách vyjmeme kuře z Pomalého hrnce a na dno nasypeme brambory s celerem. Vše promícháme se šťávou na dně hrnce a na směs vložíme opět kuře, které vaříme další 2 hodiny na II. stupeň.

Hotové kuře vyndáme z Pomalého hrnce a necháme 10 minut odpočinout. Dále si přendáme brambory s celerem a vložíme mimo do jiné nádoby. Výpek, který nám vznikl při vaření, slijeme do malého hrnce a povaříme společně s vínem. Nezapomeneme z Pomalého hrnce seškrábnout přichycený výpek z masa. Dochutíme pepřem a solí a můžeme podávat.

„Jambalaya vznikla na karibských ostrovech. Španělská kultura se smísila s kuchyní původních obyvatel. Jambalaya se tradičně vaří ve třech stupních. Maso, zelenina a končíme přidáním rýže. Za předchůdce Jambalaya je dnes považována španělská Paella. Jambalaya je jedním z nejoblíbenějších a nejtypičtějšých jídel v Louisianě a New Orleans. Každoročně se zde pořádají obrovské festivaly Jambalaya, kde najdete toto jídlo na každém rohu.“

## Divoká rýže s osvěžujícím kuřecím masem

Čas přípravy: 8 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / I. st.  
2 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 ½ šálku divoké rýže	2 lžice ovocného octa (malinový, citrusový)
0,5 l zeleninového vývaru	1/2 šálku mletých ořechů (vlašské, lískové, mandle)
1 kg kuřecích prsou	1/4 šálku petržele, 2 snítky tymiánu
3 menší karotky nakrájené na plátky	sůl, pepř
1 celer nakrájený na plátky	
ledový salát	

Rýži propláchneme pod studenou vodou a spolu s kuřecím masem, karotkou, tymiánem a celerem vložíme do Pomalého hrnce. Vše podlijeme vývarem, osolíme a opeříme. Po 4–5 hodinách na I. stupeň nebo 2 hodinách na II. stupeň přidáme ocet, ořechy, petržel a dochutíme. Z ledového salátu vytvoříme mističky, do kterých vkládáme připravenou směs. Pro svěžest můžeme pokapat šťávou z limetky.

## Kuře biryani

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 - 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

1 kuře (bez kostí nebo s kostí)	sůl podle chuti
olivový olej/máslo	250 ml bílého jogurtu
2 velké cibule	čerstvý koriandr, kousek skořice
4 stroužky česneku	4 – 5 ks hřebíčku
5 cm zázvoru	muškátový květ
1/2 lžičky mletého černého pepře	2 velké bobkové listy
1/2 lžice kurkumy	1/4 lžice černého kmínu
1 lžice kmínu	2 hrnečky kulatozrné rýže
1 lžice koriandru	0,5 l vývaru

Postup je velice jednoduchý. Z výše vypsanych ingrediencí vytvoříme pastu, ve které naporcované kuře obalíme. Kuře vložíme do Pomalého hrnce a přelijeme zbytkem nevyužitě směsí. Přidáme kousek másla a vaříme na II. stupeň 2–3 hodiny. Po tomto čase vyjmeme kuře a přidáme rýži a vývar. Promícháme. Vložíme kuře a vaříme zhruba další 1 hodinu na II. stupeň. Mezitím si ještě na pánvičce osmažíme mandlové lupínky, kterými společně s čerstvým koriandrem posypeme uvařené kuře s rýží.



## Divoké kachny se zelím a nočky

Čas přípravy: 30 - 45 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

3 divoké kachny (do hrnce se vejdou 3 ks)	Noky:
3 cibule, kmín, sůl, pepř	40 dkg vařených brambor (nejlépe den předem)
Zelí:	25 až 35 dkg polohrubé mouky
červené zelí	2 lžičky prášku do pečiva
sůl, pepř, 2 lžice octa, 1 lžice cukr	1 vejce, sůl podle chuti

Kachny nasolíme, opeříme, přidáme kmín a naplníme cibulí. Podlijeme vývarem a necháme vařit v Pomalém hrnci na II. stupeň 4 - 5 hodin. Přibližně v polovině vaření můžeme přendat vnitřní nádobu do trouby pod gril, aby kachny dostaly barvu a kůrku. Mezitím, co se nám v hrnci dělají kachny, si připravíme červené zelí a bramborové noky. Zelí nakrájíme na jemno a vložíme do hrnce. Podlijeme trochou vody a necháme povařit. Přidáme ocet, cukr a malinko pepře. Vše zamícháme a ještě 3 minuty povaříme. Ve slupce uvařené brambory z předešlého dne oloupeme. Poté je jemně nastrouháme, přidáme ostatní přísady a tvoříme těsto. Na vále posypaném moukou vyválíme slabší šišku, ze které ukrajujeme špalíčky asi 5 cm dlouhé. Zavařujeme do vařící vody, hned zamícháme, aby se nelepily ke dnu, a vaříme 10–15 minut. Sítem vyjmeme, lehce pokapeme tukem, aby se neslepily, a podáváme.

## Kuřecí steaky s medovo pomerančovou omáčkou

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg kuřecích prsních řízků	1 celý pomeranč BIO
4 stroužky česneku, 3 lžice medu	šťáva z celého pomeranče
3 lžice sójové omáčky	2 lžičky škrobové moučky
0,5 l vývaru nebo bujonu	2 lžičky pomerančové marmelády
2 lžice citrónové šťávy	čerstvý rozmarýn

Kuřecí maso osolíme a vložíme do Pomalého hrnce. Dále k masu přidáme med, sójovou omáčku, citrónovou šťávu, šťávu z pomeranče, marmeládu a škrobovou moučku smíchanou s vývarem. Připravíme si pánvičku s kapkou olivového oleje a osmažíme na ní česnek nakrájený na plátky, který následně vložíme k masu spolu s rozmarýnem. Pomerančem nakrájeným na plátky poklademe maso. Takto připravené maso spustíme na II. stupeň na 3 hodiny. Pokrm podáváme s pečeným bramborem. TIP: Kdo má rád pikantnější pokrmy, může přidat chilli.

## Nadívaná baby krůta se špekovými knedlíky a fazolkami

Čas přípravy: 45 minut

Porce: 6

Doba vaření: 8 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

baby krůta	muškátový oříšek
6 plátků veku	sůl, pepř
2 cibule	Na špekové knedlíky:
máslo	8 starších rohlíků
2 vejce	3 vejce
1 dcl mléka	20 dkg slaniny
20 dkg slaniny	2 cibule
2 stroužky česneku	150 g hrubé mouky
špek	muškátový květ
fazole	3 dcl mléka
mandle	petržel
petržel	sůl, pepř

Začneme nádivkou. Veku nakrájenou na kostičky namočíme do trochy mléka s vejci a smícháme se slaninou, mandlemi, petrželí, cibulí, muškátovým oříškem, osolíme a opeříme. Krůtu prospějeme špekem a naplníme nádivkou. Dále krůtu nasolíme, opeříme, posypeme muškátovým oříškem a poklademe plátky másla. Krůta se vyplatí dělat pomalu, takže Pomalý hrnec zapneme na I. stupeň na 8 hodin.

Pokračujeme špekovými knedlíky. Slaninu nakrájíme na kostičky a v pánvi vypečeme do zlatova. Ke slanině přidáme na kostičky nakrájené rohlíky, promícháme a necháme tuk prosáknout do rohlíků. K rohlíkům přidáme hrubou mouku, trochu soli, muškátového květu, vody, hrst nasekané petrželky a vypracujeme těsto, které necháme 15 minut odpočinout. Z těsta tvarujeme kulaté knedlíky o průměru 7 cm, ruce si přitom namáčíme ve vodě. Knedlíky vaříme ve vroucí osolené vodě 10 – 12 minut.

K baby krůtě se náramně hodí fazolové lusky orestované s česnekem a slaninou.

## Mexické kuře

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

3 - 4 hodiny / II. st.

### Ingredience:

6-8 kuřecích prsních řízků bez kůže	2 polévkové lžice škrobu
100 g šunky	3 čajové lžičky kaparů
0,3 l ostrého kečupu	1/2 čajové lžičky chili papriky
1 větší cibule	1/4 čajové lžičky tymiánu
3 větší stroužky česneku	1/4 čajové lžičky oregána
1 polévková lžice rozinek	0,3 l vody
3 polévkové lžice nakrájených oliv	sůl, pepř

Omytá a osušená kuřecí prsa nakrájíme na stejné velké kostky a dáme je do keramické nádoby Pomalého hrnce. Postupně přidáváme jemně nakrájenou šunku, cibuli, rozmačkané stroužky česneku, koření a škrob. Vše důkladně promícháme, přidáme rozinky, olivy, kapary a kečup, přilijeme 0,3 l vody a směs opět důkladně promícháme. Keramickou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a dusíme na I. stupni asi 6 h nebo na II. stupni 3-4 h.

## Pečená kachna

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 6

Doba vaření: 6 - 7 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

1 kachna – asi 2000 g	2 dl vody
4 jablka	sůl, kmín

Na pečení kachny vcelku použijeme Pomalý hrnec o objemu 5,7 l. Jinak musíme kachnu naporcovat. Omytou a osušenou kachnu osolíme a pokmínujeme. Vnitřek kachny naplníme jablky. Kachnu položíme do keramické nádoby Pomalého hrnce a podlijeme vodou. Keramickou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupni asi 6 – 7 h nebo na II. stupni 4-5 h. Doba pečení závisí na velikosti kachny. Nakonec dáme keramickou nádobu s kachnou do trouby a opečeme dozlatova. Příloha: knedlík a zelí

„Zelenina se nerozvaří, při pomalém vaření dosáhnete její vynikající chuti.“



## Tacos

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 5

Doba vaření: 3 - 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

kuřecí maso (6 prsních řízků)	3 stroučky česneku
8 kukuřičných placek	1 a 1/2 lžičky kmínu
čedar	<b>Salsa:</b>
2 lžičky červené pálivé papriky	1 cibule
4 rajčata	zralá rajčata nebo konzervovaná
1 lilek	1 lžička tabasco
svazek jarní cibulky	špetka chilli
červený pepř, zelený pepř	1 lžička cukr
olivový olej	sůl, pepř

Kuřecí maso nakrájíme na malé kousky a dáme do Pomalého hrnce, přidáme 1 lžici olivového oleje, česnek, lilek nakrájený na kostičky, přidáme koření a vše promícháme. Vaříme 3-4 hodiny na II. stupeň. Mezitím si připravíme salsu. Na salsu potřebujeme zralá rajčata, která zbavíme slupek. Rajčata rozmixujeme s cibulí a okořeníme tabascem, chilli, cukrem, solí a pepřem. Ohřáté kukuřičné placky pomazeme salsou, přidáme kuřecí maso, nakrájenou zeleninou, posypeme čedarem a přiklopíme druhou polovinou kukuřičné placky.

## Kuře Kung-Pao

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

600 g kuřecích řízků (stehenních)	1 bílek
2-6 sušených červených chilli	<b>Omáčka:</b>
papriček	2 lžice tmavé sójové omáčky
100 g arašídů	1 lžička cukru
1 plátek čerstvého zázvoru	1 lžička octa z rýžového nebo
1 česnek nakrájený na plátky	vinného vína
<b>Marináda:</b>	1 lžice škrobu
1 a půl lžičky kukuřičné moučky	4 lžice kuřecího vývaru
(škrobu)	1 lžice sezamového oleje

Maso nakrájíme na menší kousky a dáme do misky, přidáme sójovou omáčku, škrob a bílek. Vše promícháme a necháme chvíli marinovat (min. 30 min.). Poté maso vložíme do Pomalého hrnce s trochou sezamového oleje. Přidáme chilli, česnek, zázvor a arašidy, které jsme si lehce předem opražili na pánvičce. Vaříme na II. stupeň 3 hodiny. Asi 20 minut před podáváním zalijeme maso v Pomalém hrnci směsí z tmavé sójové omáčky, cukru, octa, škrobu, kuřecího vývaru a sezamového oleje. Jako příloha se hodí jasmínová rýže nebo nudle.

## Provensálské kuře

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 5,5 hodin / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kuře	konzervovaná rajčata
1 cibule nakrájená na měsíčky	3 ks papriky (trikolora), pórek
5 stroužků česneku	kukuřičný škrob
olivový olej	bílé víno
cherry rajčata	tymián, oregano, bazalka, pepř a sůl

Celé kuře si nasolíme jak zvenku, tak zevnitř. Nebojíme se dát dovnitř kuřete také bylinky jako je tymián, oregano a bazalka. Takto připravené kuře vložíme do Pomalého hrnce společně s cibulí, česnekem, rajčaty, nakrájenou paprikou na plátky, pórkem na kolečka a zalité bílým vínem. Nezapomeneme na bylinky. Spustíme na II. stupeň a vaříme 3 hodiny. 30 minut před koncem si v hrnečku smícháme trochu vody s kukuřičným škrobem a přilijeme ke kuřeti. Směs promícháme a pokračujeme ve vaření. Kukuřičný škrob nám zajistí zahuštění omáčky, která se nabalí na zeleninu. Uvařené a naporcované kuře podáváme s rýží.

## Smetanová krutí prsa s pórkem a šalvějovou rýží

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / I. st.  
3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g – 1000 g krutích prsou	250 – 500 ml smetany min. 18%
2 pórký	čerstvě mletý bílý pepř
hrst čerstvě bazalky	olivový olej, sůl
2 lžice sójové omáčky	jasmínová rýže
150 ml bílého vína	4–6 lístků šalvěje

Jako první si nakrájíme pórek na tenká kolečka, vhodíme ho do Pomalého hrnce, pokapeme olivovým olejem a začneme připravovat maso. Nakrájíme si malé tenké plátky, které osolíme, opeříme a přidáme k pórkem. Přidáme nasekanou bazalku, bílé víno a sójovou omáčku. Po dvou hodinách vaření na II. stupeň přidáme sůl, pepř a smetanu, ve které můžeme rozmíchat trochu mouky, budeme-li chtít hustší omáčku. Necháme ještě 1/2 až 1 hodinu provařit a podáváme s rýží, do které jsme při vaření přidali šalvěj.



## Pálivé africké kuře se špenátem

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 6

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

4 kuřecí stehna	1 lžice kajenského pepře
4 kuřecí křídla	1/4 lžičky papriky
2 kuřecí prsa	kuřecí vývar nebo bujon
listový špenát, 2 červené papriky	3–6 stroužků česneku
2 lžice kari, 1 lžice soli	2 lžice másla, 2 lžice olivového oleje
1 lžice mletého černého pepře	2 lžice arašídového másla

Kuře s česnekem osmahneme na másle a olivovém oleji. Dáme ho do Pomalého hrnce, přidáme špenát, papriku rozkrájenou na proužky, kari, sůl, mletý černý pepř, kajenský pepř, arašídové máslo a kuřecí vývar. Vaříme na II. stupeň 3 hodiny. Na konci zjemníme máslem a podle chuti přidáme burákové máslo nebo cukr.

## Krůtí steaky na mátě

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 5 - 6 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

3 - 4 hodiny / II. st.

### Ingredience:

2-4 krůtí prsa	čerstvá máta peprná
1 lžice medu, máslo	špetka soli a pepře
2-3 lžice kuřecího vývaru nebo bujon	limetka na dochucení

Maso můžeme osmahnout na másle, ale není to potřeba. Maso osolíme, opepříme a dáme do Pomalého hrnce. Přidáme větší množství máty (minimálně dvě snítky) a med. Vaříme na I. stupeň 5–6 hodin, nebo na II. stupeň 3–4 hodiny. Zhruba v polovině vaření přidáme k masu vývar, kousek másla a šťávu z limetky. Podáváme s bramborem nebo rýží.

## Kuřecí prsíčka s nivovou omáčkou

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 2 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

6 kuřecích prsíček	6 stroužků česneku
máslo na vymazání	1 kg syrových brambor
200 g nivy	olivový olej
300 ml smetany ke šlehání	sůl, pepř

Kuřecí prsa si lehce rozklepneme, osolíme a opepříme. Dno vnitřní nádoby vymažeme máslem a naskládáme na něj maso, které posypeme česnekem nakrájeným na plátky. Na maso si rozdrobíme nivu a celé přelijeme smetanou. Pomalý hrnc spustíme na II. stupeň a vaříme 2 hodiny. Maso podáváme s domácími hranolky.

Syrové brambory si nakrájíme na hranolky, které 20 minut proplachujeme ve vodě, abychom je zbavili škrobu. Poté je vložíme na plech, osolíme, opepříme a přidáme olivový olej, kterým nešetříme. Hranolky dáme péct pod gril na 20 minut. Občas hranolky promícháme.



## Thajské kuřecí nudle

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

2 hodiny / II. st.

### Ingredience:

4 kuřecí řízků	olivový olej
2 jarní cibulky	citronová tráva nebo limetka
ústřicová thajská omáčka (nebo sójová)	čerstvé snítky koriandru
2 papriky, bambusové výhonky	čerstvá máta
kukuřičný škrob	thajská směs koření (zelené kari, badyán, zázvor, kardamom, kajenský
rybí omáčka	pepř, chilli)

Kuřecí maso si nakrájíme na tenké nudličky a vložíme do Pomalého hrnce s troškou oleje. Dále následuje ústřicová omáčka, rybí omáčka a koření. Papriku a bambusové výhonky nakrájíme na proužky a přidáme k masu. Spustíme na II. stupeň a vaříme 2 hodiny. Až se bude čas blížit ke konci, připravíme si rýžové nudle. Nudle namočíme do vlažné vody na 30 minut. Poté slijeme a zalijeme vařící vodou, ve které je necháme 2 minuty. Po 2 minutách nudle propláchneme pod vlažnou vodou. Když máme nudle připravené, přidáme je k masu. Vše opatrně promícháme a dochutíme omáčkami a kořením. Poté zahustíme kukuřičným škrobem smíchaným s vodou. Jako poslední ingredienci vložíme čerstvé bylinky, které s jídlem udělají opravdové zázraky. Necháme je rozvonět a podáváme s chilli omáčkou, limetkou a jarní cibulkou.

## Králík na tymiánu

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 králík nebo 4 králičí stehna	1 dcl oleje na pečení, 1 velký česnek
100 g slaniny na prospěkování	4 lžičky másla, 2 – 3 lžičky tymiánu
100 ml bílého vína na podlití	4 lžičky mletého kmínu, sůl

Odblaněného králíka si prospěkujeme, nasolíme a opepříme. Vložíme do Pomalého hrnce, přidáme tymián, kmín, celou palici česneku a podlijeme vínem. Spustíme na II. stupeň na 4 - 5 hodin. 15 minut před koncem vložíme keramickou nádobu do trouby a pečeme na 180 °C, dokud králík nedostane zlatavou kůrku. Nakonec přidáme kousek másla a soli dochutíme šťávu z králíka. Tento pokrm podáváme s bramborovou kaší.



## Kuřecí fajitas a guacamole salsa

Čas přípravy: 25 minut

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Porce: 4 - 6

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

8 tortill	špetka mleté skořice, sůl
5 kuřecích prsou	olivový olej
2 cibule, 6 barevných paprik	guacamole salsa:
2 lžičky třtinového cukru	4 rajčata, 2 avokáda, 1 limetka
špetka kajenského pepře	1 menší bílá cibule (nebo jarní)
2 limetky (použijeme šťávu i kůru)	2 stroužky česneku
2 lžičky oregana	1 lžice sekaného koriandru, sůl

Jako první si připravíme guacamole salsu, kterou necháme proležet v lednici. Rajčata naříznutá na špičce do kříže, spaříme v horké vodě cca 4 minuty, zchladíme ve studené vodě, oloupeme slupku, rozkrojíme napůl a odstraníme semínka. Takto připravenou dužinu nakrájíme na jemné kostičky. Avokádo oloupeme a nakrájíme na hrubší kostky a vidličkou rozmačkáme nebo rozmixujeme (při nákupu vybírejte měkčí plody). Přidáme limetkovou šťávu, jemně sekanou cibulku, kostičky rajčat, sekaný koriandr, jemně sekaný česnek a sůl. Vše dobře promícháme a dáme do lednice.

Následně se pustíme do kuřecí směsi na naplnění tortily. Kuřecí maso nakrájíme na dlouhé proužky. Maso marinujeme ve směsi limetkové šťávy, kůry, soli, kajenského pepře, oregana, cukru a skořice. Vše necháme přes noc odležet.

Cibuli a papriky očistíme a nakrájíme na proužky. Marinované kuřecí maso vložíme do Pomalého hrnce na II. stupeň na 2 hodiny. Po dvou hodinách přidáme papriku a cibuli a další hodinu vaříme.

Tortilly můžeme ohřát krátce na rozehráté pánvi (2 až 3 minuty) nebo ve více kusech zabalené vlobalu v troubě (5 až 10 minut na 200 °C). Maso vložíme do teplých tortill a podáváme se salsou.

## Kuřecí roládky s kurkumou

Čas přípravy: 15 minut

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Porce: 5

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

5 řízků z kuřecích prsíček	1 hrnek strouhaného sýra
5 plátků šunky, 2 lžičky kurkumy	zelená petrželka, máslo
1 hrnek rozehrátého másla	mletá paprika, pepř, sůl
1 hrnek strouhanky	párátka na sepnutí

Naklepané kuřecí řízků namočíme do směsi másla a kurkumy, následně obalíme ve směsi strouhanky, sýra, pepře, soli a petrželky. Na maso položíme šunku, srolujeme a sepne párátkem. Dáme do Pomalého hrnce, poklademe máslem, pokapeme citronem, posypeme petrželkou a paprikou. Pomalý hrnc spustíme na II. stupeň na 3 hodiny. Roládky podáváme s bramborovou kaší.

„Vaří se pomalu a stejnoměrně, proto se nemůže stát, že jídlo „uteče“ jako u běžného vaření“



## Návrat domácího uzení

Uzení je nejstarší způsob konzervace masa. První recept na uzení masa byl nalezen ve starém Římě dvě století před naším letopočtem. Podle nálezů archeologů bylo uzení masa známo již mnohem dříve a téměř ve všech částech světa. Začalo to tím, že si lidé zavěsili kus syrového masa do kouře nad ohništěm. Maso jim v kouři vyschlo, mělo dobrou chuť a nekazilo se. Postupně se metoda uzení zdokonalovala o nasolení, nakládání do solného nálevu, používání koření a bylin. Důležitý byl i výběr dřeva na uzení. Nejchutnější bylo maso uzené v kouři z tvrdého dřeva.



## Elektrická udírna ANUKA z Nového Zélandu

Elektrická udírna ANUKA byla vyrobena právě pro rychlé domácí použití s tím, že se dá převážet podle potřeby – na chatu, na chalupu, na dovolenou, na party. Ideální je například pro rybáře na uzení čerstvých ryb. Celý proces přípravy potravin na uzení a samotné uzení probíhá mnohem jednodušeji a rychleji, než v klasické udírně. Elektrická udírna ANUKA nabízí uzení teplým kouřem, při kterém se pokrmy udí a zároveň tepelně upravují při teplotě kolem 190 °C. Kouřem provoněné pokrmy jsou během hodiny připravené k jídlu. Nejsou určeny k dlouhodobějšímu skladování. V udírně ANUKA se rychle připraví vždy čerstvé uzené speciality.

### Vždy čerstvé uzené speciality

Na uzení se výborně hodí vepřové, drůbeží a jehněčí maso, ryby (losos, pstruh, kapr), zelenina, houby, sýry a jako specialita ořechy a mandle. Místo ohřívání se mohou doudit klobásy, párky, salám, ale i málo vyuzená slanina nebo uzené maso.

### Nová chuť – nové recepty

Novou chuť a vůni dodají uzeným pokrmům pikantní marinády a bylinkové směsi. Nejen marinády, ale také piliny ANUKA, které můžeme pokropit vínem nebo do nich přidat bylinky či koření (rozmarýn, šalvěj, anýz, kousky skořice, sušenou ovocnou kůru...) dodají uzeným pokrmům exotickou chuť. Pochoutky z udírny ANUKA jsou skvělým obohacením jídelníčku pro všechny, kteří mají rádi tradiční chuť doma vyuzeného masa, ale i pro ty, kteří rádi experimentují s novými chutěmi a rádi zkouší a připravují nové recepty.



# RYBY

Vaříme ryby v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Losos na bramborách

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 2

Doba vaření: 5,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1 kg brambor	2–3 mrkev
2 filety z lososa	rozmarýn
3 stroužky česneku	sůl, pepř
cherry rajčata	olivový olej nebo máslo

Tento pokrm je velmi chutný a není ani časově náročný na přípravu. Do Pomalého hrnce naskládáme syrové a osolené brambory nakrájené na plátky, mrkev na kolečka, česnek na plátky, snítky rozmarýnu, pepř a celé zakápneme olivovým olejem. Dáme vařit na II. stupeň na 4,5 hodiny, dokud nám nezačnou měknout brambory. Po uplynutí této doby si osolíme lososa, kterého položíme na brambory s rozmarýnem, rajčátky a kouskem másla. Celé přikryjeme poklicí a pokračujeme ve vaření přibližně 1 hodinu.

## Karbanátky z bílé ryby se zelenými fazolkami

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g filetů z bílé ryby	olivový olej
1 lžičku rybí omáčky	Na omáčku:
1 lžičku červené kari pasty	50 ml bílého vinného octa
1 lžičku jemně nasekané limetkové kůry	100 g přírodního krupicového cukru
1 lžičku jemně nasekaného koriandru	2 lžice vody
1 vejce	2 lžičky rybí omáčky
1 lžičku cukru	1 najemno nakrájenou malou salátovou okurku
sůl na dochucení	1 najemno nakrájenou mrkev
50 g zelených fazolek (lusků), jemně nakrájených	1 cibulku
	2 červené chilli papričky

Z čerstvých filetů jsou samozřejmě karbanátky úplně nejlepší. My používáme mraženou tresku. Nejprve ji necháme roztát v Pomalém hrnci a pořádně ji osušíme. Než se ryba rozmrazí, připravíme zeleninu, která je ke karbanátkům opravdu vhodná. Ve vodě a vinném octu rozpustíme cukr. Následuje rybí omáčka, okurka, mrkev, cibule a chilli paprička. Osušené ryby rozmixujeme, přidáme všechny přísady až na olej a lusky. Po ukončení mixování přidáme kapku oleje a lusky. Vše lehce promícháme. Vytvoříme karbanátky a vyskládáme je na dno Pomalého hrnce, kde budou hotové za 3 hodiny na I. stupeň. Jako příloha se hodí pečivo nebo domácí hranolky.



## Makaróny s česnekovým krémem a tuňákem

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 30 minut / I. st.  
2 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

320 g makarónů	0,5 dcl mléka
600 g datlových rajčat	sýr Pecorino
400 g tuňáka ve vlastní šťávě	čerstvá bazalka, oregano
30 g sušených rajčat	olivový olej extra virgin
5 stroužků česneku	sůl

Do Pomalého hrnce si naklademe přepůlená rajčata a lehce je osolíme (nesmíme zapomenout, že budeme používat také sušená rajčata) a pustíme na I. stupeň bez poklice. Po 30 minutách přidáme olivový olej, sušená rajčata a tuňáka. Dochutíme pepřem, natrhanou bazalkou a oreganem. Všechny chutě necháme prolnout na II. stupni necelé 2 hodiny.

Mezitím si nad párou spaříme česnek. Před dalším zpracováním vyndáme z česneku jeho střed, který dodává česneku silnou chuť. Česnek dáme do mixéru společně s mlékem a vyšleháme do krému, který osolíme a opeříme.

Podle návodu si připravíme makaróny, které naservírujeme na porci česnekového krému. Voňavá rajčátka s tuňákem servírujeme na těstoviny, které ozdobíme bazalkou a nastrouhaným Pecorinem.

## Thajské krevety s tagliatelle

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4

Doba vaření: 1,5 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g krevet Gambas a Garnela	chilli omáčka
1 menší cibule nakrájená najemno	tagliatelle
5 cm zázvoru na plátky	máslo
3 stroužky česneku na plátky	sójová omáčka
jarní cibulka	limetka
mletý koriandr	ledový salát nebo salát dubový list
kurkuma	sůl, pepř

Jako první si připravíme v běžném hrnci základ z cibule, česneku a zázvoru osmaženém na másle a následně přidáme kurkumu s koriandrem. Tento základ přesuneme do Pomalého hrnce a vyskládáme na něj osušené krevety. Osolíme, opepříme, přidáme trochu kvalitní sójové omáčky, chilli omáčku a kapku šťávy z limetky. Poslední vrstvu bude tvořit jarní cibulka. Pomalý hrnec nastavíme na I. stupeň na 1,5 hodiny a vaříme. 10 minut před koncem přidáme salát, který nejprve spaříme a poté lehce promícháme se směsí. Tagliatelle si připravíme podle návodu a můžeme servírovat.

## Okoun na citrusech s kari rýží

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 2

Doba vaření: 1,5 hodiny /I. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

500 g rybiho filetu z okouna	1 pomeranč nejlépe BIO včetně kůry
2 cibule	jasmínová rýže
100 g másla	olivový olej
1 citron BIO	kari, sůl, pepř

Pomalý hrnec si vymažeme máslem. Základním pravidlem je, že ryba musí být suchá. Okouna vložíme do Pomalého hrnce a opepříme. Solit budeme až na úplný závěr, ryba by zbytečně vylučovala vodu, a to nechceme. Na okouna si nastrouháme kůru z citrusů a posypeme co nejjemnějšími měsíčky z cibule. Spustíme na I. stupeň na 1,5 hodiny.

Během vaření ryby připravíme rýži. V hrnci si na osoleném olivovém oleji osmažíme cibuli nakrájenou na jemno společně s kari. Když nám cibulka zesklaví, přidáme rýži, kterou chvíli restujeme a následně celé zalijeme vodou. U jasmínové rýže platí pravidlo 1 hrníček rýže/ 1 hrníček vody. Stále rýži mícháme, aby se nám nepřipálila. Když je rýže měkká a voda je odpařená, můžeme podávat. Hotovou rybu si osolíme a servírujeme pokapanou šťávou z citrusů.



# VEGANSKÉ RECEPTY

Vaříme veganské pokrmy v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Uzená Quinoa a černé fazole s chilli

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 5 hodin / I.st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

3,5 - 4 hodiny / II.st.

### Ingredience:

1 lžice rostlinného oleje	1 lžice uzené papriky
1 velká cibule, nakrájená na kostičky	1 zelená paprika nakrájená na kostičky (bez semínek)
2 stroužky česneku najemno nakrájený	600 g sladkých brambor, oloupaných a nakrájených na kousky
1 červené chilli, odloupané a nasekané	500 ml horkého zeleninového vývaru
2 lžičky římského kmínu	2x 400 g nasekaných rajčat z plechovky
1 lžice chilli prášku (podle chuti)	2 lžice rajčatového pyré
150 g uzené quinoa (u klasické quinoa přidejte polévkovou lžici uzené papriky pro autentickou kouřovou chuť)	2x 400g černých fazolí z plechovky, opláchnuté a odkapané
	sůl a pepř na dochucení

Zahřejte rostlinný olej na pánvi, přidejte cibuli a restujte do průsvitna. Přimíchejte česnek a chilli, pokračujte ve vaření další minutu. Přidejte kmín, papriku s chilli a dobře promíchejte, vařte pár minut, dokud se vůně nepromísí. Obsah vložte do varné mísy. Smíchejte quinou, zelenou papriku, sladké brambory, zeleninový vývar, rajčata a pyré. Zakryjte a vařte na I. st. po dobu 5 hodin nebo na II. st. po dobu 3,5 - 4 hodiny. Přimíchejte černé fazole 30 minut před koncem vaření a nechte dovařit. Okořeňte a pokud je konzistence příliš hustá, přidejte vodu. Podávejte s nasekaným koriandrem, zakysanou smetanou a strouhaným sýrem.



## Dhal z máslové dýně

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 - 7 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

1 lžice slunečnicového oleje	2x 400 g nakrájených rajčat
1 cibule najemno nakrájená	1,2 l zeleninového vývaru
2 stroužky česneku najemno nakrájený	300 g červené čočky, opláchnuté a sceděné
1 lžička mletého koriandru	400 g cizrny, opláchnuté a sceděné
2 lžičky mletého římského kmínu	100 g čerstvého špenátu
1 lžička mleté kurkumy	hrst koriandru, nahrubo nasekaný
½ lžičky kajenského pepře	1 kůra citronu
600 g máslové dýně, oloupané a nakrájené na 2 cm	

Zahřejte nádobu DuraCeramic na středním ohni, přidejte olej a cibuli restujte do měkka. Vmíchejte česnek a vařte další minutu. Okořeňte a na mírném ohni restujte dalších několik minut. Přidejte máslovou dýni, nakrájená rajčata, cizrnu, vývar a čočku, dobře promíchejte. Zakryjte a vařte na I. st. po dobu 6 - 7 hodin nebo II. st. po dobu 4 - 5 hodin. Dokončete vmícháním čerstvých špenátových listů a citronové kůry, ozdobte koriandrem a podávejte s teplým chlebem Naan.

## Marinované tofu Masala

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 6

Doba vaření: 4 - 5 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

3 - 4 hodiny / II. st.

### Ingredience - Tofu marináda:

2 x 400g lisovaného tofu (lisujte mezi papírovými ručníky po dobu 15 minut)	1 lžička papriky
1 lžice garam masala	2 lžičky zázvoru najemno nakrájený
1 lžička kurkumy	2 lžičky česneku najemno nakrájený
	1 lžice rostlinného oleje

### Ingredience - Masala omáčka:

1 lžice rostlinného oleje	1 lžička kurkumy
1 střední cibule nakrájená na kostičky	1 lžička papriky
3 stroužky česneku najemno nakrájený	400 g nakrájených rajčat
1 kousek zázvoru najemno nakrájený	2 lžice rajčatového pyré
1 zelené chilli na plátky (bez semínek)	400 ml kokosového mléka
1 lžička římského kmínu	sůl podle chuti
	šťáva z 1 limetky

Troubu předehřejte s ventilátorem na 200°C. Všechny ingredience na marinádu vložte do misky a promíchejte. Přidejte tofu a jemně promíchejte, aby se celé obalilo, nechte odpočinout na 30 minut. Vyložte plech pečicí fólií a pečte tofu v jedné vrstvě po dobu 15 minut. Omáčka: rozehejte rostlinný olej na pánvi na středním ohni, přidejte cibuli a začněte restovat, dokud nebude průsvitná a měkká. Snižte teplotu, vmíchejte zázvor, česnek a chilli, vařte další minutu. Přidejte koření a pokračujte v míchání dalších několik minut, dokud se vůně nepromísí. Přidejte rajčata, 1/2 plechovky vody, pyré a kokosové mléko a za stálého míchání je kombinujte. Sejměte z tepla a pomocí tyčového mixéru smíchejte omáčku, dokud nebude hladká a krémová. Nalijte do misky pomalého hrnce, přidejte pečené tofu a vařte 4 - 5 hodin na I. stupni nebo 3 - 4 hodiny na stupni II. Před servírováním přidejte sůl podle chuti, limetkovou šťávu a promíchejte. Podáváme s rýží basmati, nasekaným koriandrem, jogurtem bez mléka, plátky okurky a s plackou naan nebo chapatti.

# DEZERTY

Připravujeme dezerty v Pomalém hrnci Crock-Pot®.

## Pečená jablka

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 hodin / I. st.  
3 - 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

8 jablek	2 vanilkové cukry
100 g rozinek, 1 lžička skořice	300 ml vody, rum

Je to velice jednoduchý, rychlý a chutný dezert. Jablka si nakrojíme a vydlabeme jádřínek tak, aby nám vznikl uprostřed jablka důlek na naplnění směsí. Rozinky si namočíme do rumu, přidáme skořici, vanilkový cukr a hmotu promícháme. Takto připravenou směsí naplníme jablka, která naskládáme do Pomalého hrnce. Vše podlijeme vodou a případně zbylou směsí. Zapneme na II. stupeň na 3–4 hodiny. Jablka můžeme podávat se zakysanou smetanou.

## Mrkvový koláč

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2 - 3 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

450 g strouhané mrkve	2 čajové lžičky vanilkového extraktu
280 g hl. mouky	2 čajové lžičky jedlé sody
200 - 300 g hnědého cukru	2 čajové lžičky prášku do pečiva
200 ml oleje	2 čajové lžičky skořice
4 vejce	špetka soli

V míse smícháme cukr, vanilkový extrakt, vejce, olej a trochu vyšleháme. Poté smícháme všechny sypké složky – mouku, prášek do pečiva, sodu a skořici. Zpracujeme na jednolitou hmotu. Do této hmoty zapracujeme nastrouhanou mrkev. Keramickou nádobu Pomalého hrnce vymažeme máslem, do které nalijeme těsto a uhladíme. Na hrnc položíme 4–5 vrstev pečícího papíru a přiklopíme pokličku. Pomalý hrnc zapneme na I. stupeň a vaříme 2–3 hodiny. Po dvou hodinách zapíchneme špejli a zjistíme, zda je koláč upečen. Vychlazený koláč podáváme s ušlehanou smetanou nebo marmeládou.



## Mini Cheesecakes

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 1,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

3–4 čokoládové oplatky	hořká čokoláda
100 g rozpuštěného másla	vanilkový extrakt
cukr dle chuti	1/2 lžičky instantní kávy
smetanový sýr mascarpone	karamel
1 velké vejce	sůl

Nadrtíme oplatky s máslem a směsí rovnoměrně naplníme skleničky. V horké lázni si rozpustíme čokoládu a přidáme vejce, vanilkový extrakt, instantní kávu a sůl. Nalijeme do sklenic jako druhou vrstvu na sušenky. Třetí vrstvu bude tvořit mascarpone rozmíchané do hladka s cukrem. Skleničky vložíme do Pomalého hrnce a opatrně nalijeme horkou vodu pod skleničky, dokud nejsou ze 3/4 ponořené. Přikryjeme a vaříme na II. stupeň 1,5 hodiny. Poté dáme vychladit do ledničky. Navrch přidáme šlehačku nebo karamel.

## Pekanový chléb

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

8 šálků „den starého“ toustového chleba (nebo loupáky)	1/2 šálku jablečného vína nebo jablečné šťávy
3 šálky jablek Granny Smith	2 lžice mleté skořice
1 šálek nasekaných pekanových ořechů	1 lžičku muškátového oříšku
8 celých vajec, trošku mléka	1/2 lžičky nového koření
1 šálek hnědého cukru	čajovou lžičku soli
	1 lžičku vanilkového extraktu

Chléb s jablky nakrájíme na kostičky a přidáme pekanové ořechy. Přilijeme jablečné víno a poté tolik mléka, aby byl všechen chléb nasáklý. Smícháme dohromady zbývající složky. Vše smícháme dohromady a důkladně protřepeme. Vnitřní nádobu Pomalého hrnce přikryjeme pokličkou a vaříme na I. stupeň 3 hodiny. Navrch se hodí karamelová omáčka, zmrzlina nebo šlehaná poleva.



## Torta di ricotta (cheesecake)

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

#### Těsto:

210 g hladké mouky  
100 g másla  
3 žloutky  
100 g moučkového cukru  
špetka soli  
citronová kůra  
1/3 prášku do pečiva

#### Krém:

3 kelímky ricotty  
2 lžice moučkového cukru  
1 dl smetany  
2 vejce  
1 vanilkový lusk  
sezonní ovoce (jahody, borůvky, hrušky)

Je důležité těsto řádně propracovat. Smícháme dohromady sypké ingredience a poté zapracujeme máslo a vejce. Ricottu necháme vykapat a vymícháme do hladka. Přidáme cukr, smetanu, vejce a vanilku. Na dno vnitřní nádoby Pomalého hrnce dáme pečící papír. Těsto rozprostřeme po dně nádoby a vytvoříme okraj. Do vzniklého korpusu dáme hmotu z ricotty a navrch vyskládáme ovoce. Vaříme na II. stupeň 2,5 hodiny.

## Špenátovo-houbový koláč

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 5 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

2,5 hodiny / II. st.

### Ingredience:

1 sekaný mražený špenát	150 g švýcarského sýru
150 g anglické slaniny, olivový olej	8 vajec, 2 stroužky česneku
500 g žampionů – Portobello	100 ml mléka, čerstvý rozmarýn
1 ks červené papriky	listové těsto, sůl, pepř

Sekaný špenát rozpustíme v hrnci na trošce olivového oleje, přidáme prolisovaný česnek a necháme co největší množství tekutiny odpařit. Mezitím pokrájíme slaninu na větší kousky a osmažíme je na pánvi na ozdobu. Zbytek slaniny nakrájíme na kostičky a osmažíme vedle v hrnci společně s Portobello žampiony. Až se žampiony trošku zmenší, přidáme rozmarýn, papriku, kterou necháme změkhnout a celé necháme odpočinout. Vrátime se ke špenátu, ten nesmí plavat ve vodě a přidáme k němu nastrouhaný sýr. Až se sýr začne rozpouštět, přidáme rozkvedlaná vejce. Kastrol nesmí být moc rozeřtý, aby se nám ze směsi nestala amoleta. Tomu zabráníme přidáním trochu mléka ke směsi. Na dno vnitřní nádoby Pomalého hrnce dáme pečící papír a vysteleme listovým těstem, do připraveného korpusu vylijeme připravenou směs, kterou ještě předtím dochutíme solí a pepřem. Pečeme na II. stupeň 2,5 hodiny.

## Tvarohový mousse

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g měkkého tvarohu	1 lžice moučkového cukru
50 g piškotů	3 vejce
špetka soli	1 citron
50 g rozsekaných mandlí	1 lžice škrobové moučky
1 sáček (7 g) vanilkového cukru	moučkový cukr na posypání nákypu
4 malé hrušky, kompotované třešně	tuk na vymazání hrnce

Tvaroh a třešně necháme odkapat. Vnitřní nádobu vymažeme máslem. Piškoty rozdrtíme na jemný prášek a vysypeme nádobu Pomalého hrnce. Zbytek piškotů propracujeme s máslem. Hrušky můžeme oloupat, rozkrojíme na čtvrtky, odstraníme jádřinec, nakrájíme je podélně na plátky a pokapeme je citronovou šťávou.

Z bílků, soli a 1 lžice cukru ušleháme sníh. Žloutky spolu s 50 g cukru a vanilkovým cukrem ušleháme na pěnovou hustou hmotu. Prosejeme do ní škrobovou moučku a přidáme citrónovou kůru. Nakonec vmícháme tvaroh a ušlehaný sníh. Tuto nákypovou hmotu dáme do Pomalého hrnce, povrch uhladíme a poklademe jej hruškami a třešněmi.

Vaříme pod pokličkou 2,5 hodiny na II. stupeň. Necháme chvíli vychladit a podáváme teplé, posypané moučkovým cukrem.

# Ezidri

## NECHTE SE INSPIROVAT

KVALITNÍ A ROVNOMĚRNÉ  
SUŠENÍ POTRAVIN  
S PATENTOVANOU TECHNOLOGIÍ  
ROZVODU VZDUCHU.



### Snackmaker FD500 Digital

### Ezidri Ultra FD1000



#### Rovnoměrné sušení

Unikátní a patentovaný systém rozvodu vzduchu se stará o stálou teplotu ve všech sítích sušičky. Kulatý tvar sušičky EZIDRI a speciální ventilátor umožňují opakovaný průchod vzduchu sušičkou, což výrazně šetří náklady na energii.

Zároveň však tento systém udržuje stálou teplotu ve všech sítích a rovnoměrné sušení. Se sušičkami EZIDRI tak můžete zapomenout na otravné „přehazování“ sítí, tolik známé u nekvalitních sušiček.



#### (Téměř) nekonečná kapacita

Jednou z největších výhod sušiček EZIDRI je možnost rozšíření o dodatečná síta, a to při zachování kvality sušení. Sušičky tak nezaskočí ani několik košíků hub nebo nárazová sklizeň ovocného sadu.

Základních pět sítí lze bez ztráty kvality sušení rozšířit až na patnáct u menšího modelu Snackmaker a dokonce na třicet u modelu ULTRA FD1000. Takto vybavená mašina se už kapacitně blíží profesionálním strojům.



#### Bohaté příslušenství

Kromě dodatečných sítí zvyšujících kapacitu lze sušičky EZIDRI doplnit i dalším příslušenstvím. Fóliové misky jsou ideálním pomocníkem pro sušení ovocných, zeleninových či jogurtových pyré a přípravu skvělých a zdravých dezertů.

Sítky pak oceníte při sušení křehkých surovin jako jsou bylinky či čajové lístky, případně při sušení malého bobulovitého ovoce (borůvky, brusinky,...). Jako doplněk doporučujeme i skvělý kráječ a loupáč jablek.



#### Nejen ovoce a zelenina...

Fantazii (a schopnostem sušiček EZIDRI) se meze nekladou, a proto sušení není vyhrazeno pouze ovoci a zelenině. Ostatně národ houbařů jistě ví své... Kromě hub však v sušičce EZIDRI dokonale usušíte i maso a připravíte si tak chutné jerky, které dodá potřebné živiny například na horské túře.

Sušit lze i bylinky, čajové lístky, ořechy, na sušičkách EZIDRI připravíte i zdravé dobroty pro vaše děti nebo pamlsky pro vaše zvířecí miláčky.



#### Ideální pro přípravu RAW stravy

Možná i vy jste propadli kouzlu a fenoménu RAW FOOD, tedy konzumace potravin v co nejpůvodnější podobě. Takové pokrmy by měly být upravovány maximálně při teplotě 42 – 45 °C, neboť při vyšších teplotách se v surovinách začnou ničit enzymy.

Sušičky EZIDRI jsou schopny přesného sušení již od 30 °C, a proto si mezi vyznavači RAW stravy našly velkou oblibu.



#### Tradice a spolehlivost

Dlouhodobý vývoj a letité zkušenosti novozélandské firmy Hydraflow se odrážejí v neobyčejné spolehlivosti sušiček EZIDRI. Nejnovější digitální verze obou modelů je již několikátou generací těchto oblíbených sušiček.

Minimální míra reklamací a dlouhodobá spokojenost zákazníků je již po desítky let pravidlem. Není výjimkou, když se nám ozývají spokojení zákazníci i patnáct let od pořízení (stále fungující) sušičky EZIDRI!



## OŘECHOVÉ KOŠÍČKY S LESNÍM OVOCEM

### Košíčky:

- 2 hrnky syrových vlašských ořechů ( namočených, okapaných)
- 1 hrnek syrových kešu ořechů ( namočených, okapaných)
- ½ hmků mletého lněného semínka
- 2 lžíce mletých chia semínek
- ¼ hmků javorového sirupu

### Postup:

Všechny ingredience na košíčky rozmixujte nahrubo a nechte 10 minut rozležet, aby hmota zrosolovatěla. Vyložte formičku potravinářskou fólií a vtláčte do ní těsto. Košíčky (bez formičky) naneste na jednotlivá síta sušičky Ezidri a sušte při teplotě 55°C asi 8 hodin, dokud nebudou košíčky pevné a suché.

### Náplň:

- 1 hrnek čerstvých borůvek
- 1 hrnek čerstvých malin
- 2 lžíce chia semínek
- čerstvé lesní ovoce na obložení

### Postup:

Borůvky, maliny a chia semínka rozmixujte dohladka a dejte do uzavřené nádoby, aby náplň zhoustla. Do košíčků dejte náplň a ozdobte malinami a borůvkami...



## VEPŘOVÁ PANENKA

### Ingredience:

- vepřová panenka
- hrst pepře 4 barev
- 1/2 hrnku mořské soli
- hrnek třtinového cukru
- hrst oregána

### Postup:

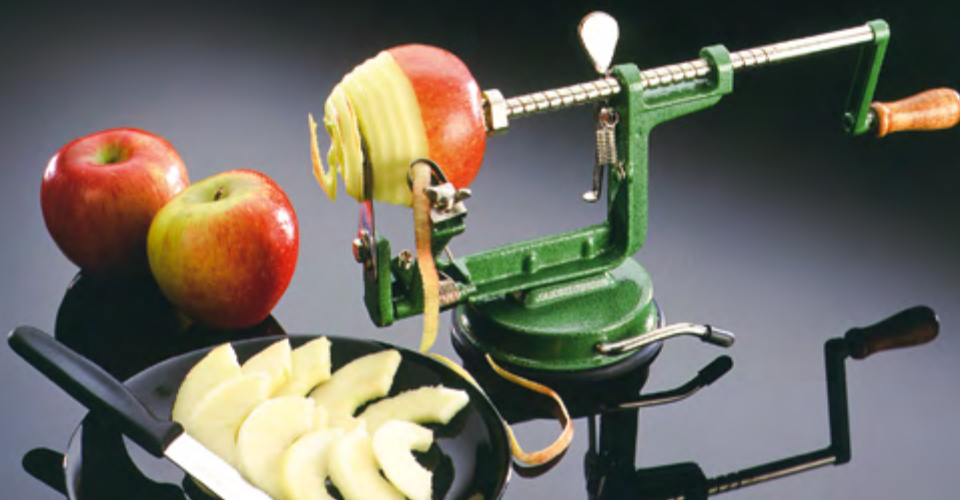
Nejprve si panenku odblaňte. Pokud máte hmoždíř, tak pepř roztlučte velmi nahrubo. Sůl, pepř, třtinový cukr a oregáno smíchejte dohromady a vysypte na bavlněnou utěrku, na směs dejte vepřovou panenku a obalte pomocí utěrky. Nechte v utěrce nejlépe 1 hodinu v lednici. Poté panenku rozbalte a směs z utěrky vysypte na fóliovou misku, panenku dejte na směs a zbytkem ještě posypte, aby bylo maso úplně schované.

Nachystejte si dvě distanční síta, která prostor mezi patry sušičky Ezidri zvýší a sušte při teplotě 60°C zhruba 15 hodin, záleží jak je vepřová panenka vysoká...



## Kráječ a loupáč jablek EZIDRI

Snadno a rychle loupe a krájí jablka na „spirálu“ a zároveň vykrojí jádřínek. Pravidelné plátky jablek jsou vhodné na sušení, ale i na koláče a záviwy





**SUSHEZI™**

Sushi levně, doma



**SUSHEZI™** Čerstvé, zdravé, chutné a výživné sushi.

Sushezi vytváří dokonale tvarované sushi rychle a spolehlivě bez tápání a bez pokusů a omylů. Sushezi z vás udělá sushi experta.

Snadný způsob, jak připravit profesionální sushi doma.



# TOP RECEPTY

To nejlepší z Pomalého hrnce Crock-Pot®.

## Jarní tenké hovězí plátky s brokolicí

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 3 - 4

Doba vaření: 3 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

300 g svičkové / nebo falešné, nakrájené na tenké plátky	svazek jarní cibule, nakrájený diagonálně
1 brokolice	4 lžičce sójové omáčky smíchané s cukrem (2-5 lžiček)
4 stroužky česneku, na plátky nasekaný	2 limety kukuřičný škrob
5 cm kousek zázvoru, jemně nasekaný	sůl, dle potřeby vodu
1 lžička chilli vloček	

Osvěžující a lehké jídlo, které si zamilujete i pro jeho jednoduchost. Při krájení svičkové si dejte záležet, ať jsou plátky opravdu tenké. Na dno hrnce dáme olivový olej, česnek a zázvor, poté svičkovou. Svičkovou posypeme chilli, jarní cibulí a trochou soli. Zalijeme připravenou sojovou omáčkou a šťávou z limet, které si trochu nechte na úplný závěr. Kvalitní svičkovou nebudeme dlouho trápit, takže jí budou 3 hodiny na I. stupeň stačit. Po dvou hodinách vaření zahustíte kukuřičným škrobem a přidejte brokolici.

## Pečená vepřová kolena

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 6 - 8 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

2 větší vepřová kolena	4 větší stroužky česneku
0,2 l černého piva	sůl, čerstvě mletý pepř

Omytá, osušená kolena posolíme, potřeme utřeným česnekem a posypeme mletým pepřem. Kolena dáme do Pomalého hrnce a přidáme černé pivo. Pečeme na I. stupni 6 - 8 hodin. Jako příloha je nejlepší čerstvý chléb.





## Plněná cuketa

**Čas přípravy:** 10 minut

**Porce:** 2 - 4

**Doba vaření:** 1,5 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 větší cuketa	2 cibule nakrájené najemno
150 g goudy (nebo jiný tvrdší sýr)	olivový olej
nastrouhané nahrubo	2–5 stroužků česneku
200 g anglické slaniny na kostičky	čerstvé bylinky (tymián a rozmarýn)
250 ml šlehačky nebo smetany	sůl, pepř

Příprava i samotná doba vaření je rychlá a jednoduchá. Ideální příloha na léto ke grilovanému masu.

Na olivovém oleji si osmažíme cibuli společně se slaninou. Mezitím si vydlabeme cuketu, kterou osolíme a opeříme. Vydlabanou cuketu naplníme cibulí se slaninou a bylinkami. Zbytek náplně vložíme na dno Pomalého hrnce společně s celými stroužky česneku. Na směs položíme naplněné cukety, zasypeme je nastrouhaným sýrem a celé přelijeme smetanou. Spustíme na II. stupeň na 1,5 hodiny až je cuketa hotová na skus.

## Risotto s parmezánem

**Čas přípravy:** 35 minut

**Porce:** 4 - 6

**Doba vaření:** 1,5 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

320 g rýže Arborio/ Carnaroli	100 ml suchého bílého vína
150 g másla	1,5 – 2 l vývaru
6 lžic strouhaného parmezánu	muškátový oříšek, sůl

Suchou rýži nasypeme do Pomalého hrnce a zapneme na II. stupeň. Po 5 minutách přidáme kousek másla a po rozpuštění přilijeme bílé víno, které necháme zredukovat. Poté přidáme 1 l vývaru a přiklopíme. Přibližně hodinu vaříme na II. stupeň. Risotto nesmíme spustit z očí, jelikož vývar se velmi rychle vsakuje do rýže a rýže se lehce připaluje. Pokud se nám vývar vyvaří, naběračkou ho doplníme a promícháme. Tento proces opakujeme až do té doby, dokud nám nezmečne rýže. Když máme rýži měkkou, přilijeme poslední naběračku vývaru, přidáme parmezán a kousek másla, aby bylo risotto krémovité. Celé naposledy promícháme, dochutíme solí a muškátovým oříškem a můžeme podávat. Risotto podáváme s nastrouhaným parmezánem.

## Zvěřinový guláš (Bartošův srnčí guláš)

**Čas přípravy:** 25 minut

**Porce:** 4

**Doba vaření:** 5 hodin / II. st.

**Obtížnost:** ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1000 g zvěřiny (srnčí)	2 lžičky kmínu
1 lžice sádla	2 lžičky mleté sladké papriky
300 ml vody	2 lžičky majoránky
5–7 ks cibule	2 lžičky mleté pálivé papriky
5 stroužků česneku	3 lžice brusinkové zavařeniny
4 kuličky jalovce	sůl, pepř

Maso nakrájíme na střední kostky a stejně tak cibuli. Na sporáku zatáhneme maso a na výpeku osmažíme cibuli. K cibuli vrátíme maso a přidáme obě mleté papriky. Necháme papriku trochu osmahnout a přilijeme vodu. Přendáme do Pomalého hrnce, dochutíme solí a pepřem. Přidáme ostatní ingredience a necháme vařit 5 hodin na II. stupeň nebo ještě lépe 7-8 hodin na I. stupeň. Je to jednoduchý, ale výborný recept na guláš, ve kterém brusinky dělají zázraky.

## Variace na francouzské brambory

**Čas přípravy:** 20 minut

**Porce:** 4 - 6

**Doba vaření:** 4 - 5 hodin / I. st.  
2 hodiny / II. st.

**Obtížnost:** ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

2–3 cibule	čerstvé bylinky dle libosti (tymián, oregano, bazalka)
1 – 1,5 kg uvařených brambor	250 g cherry rajčat
3 stroužky česneku na plátky	2–3 barevné papriky
150 g anglické slaniny	olivový olej, sůl, pepř
2 – 3 nožičky klobásy	

Na pánev dáme olivový olej, na kterém orestujeme cibuli s česnekem. Do zezlátlé cibule přidáme pokrájenou slaninu a klobásu. Restujeme, dokud nepustí šťávu. Poté přendáme do Pomalého hrnce. Ke směsi přidáme uvařené brambory, cherry rajčata, nakrájenou papriku, čerstvé bylinky podle chuti, pepř a sůl. Vše promícháme a dáme vařit na II. stupeň na 2 hodiny. Můžeme použít na vaření i syrové brambory, ale doba vaření se prodlouží asi o 2 hodiny.

## Jehněčí karé v mátové omáčce a tymiánu, kapustové hachées na slanině

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 6 - 8

Doba vaření: 3 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1000 g jehněčí kotlety	100 g másla
60 g soli	50 g šalotky
20 g drceného pepře	50 g uzené slaniny
100 g oleje	1000 g kapusty
10 g tymiánu, 10 g máty	100 g medu

Jehněčí kotletu okořeníme a opečeme v pánvi na sporáku. Po opečení ji přendáme do Pomalého hrnce a přidáme šalotku, mátu, med, na nudle nakrájenou kapustu a na kostičky nakrájenou slaninu. Vše pečeme na I. stupeň 3 hodiny. Nakonec zjemníme máslem.

## Indický jehněčí Madras

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g jehněčího	2 lžičky mletého koriandru
2 lžičky garam masaly	2 lžičky mletého římského kmínu
1 lžice rostlinného oleje	1 lžička mleté kurkumy
1 najemno nakrájená velká cibule	1 lžička mletého chilli
2 najemno nasekané stroužky česneku	1 lžička mletého kari
2 lžičky nasekaného čerstvého zázvoru	plechovka sekaných rajčat
	30 g ghee (přepuštěné máslo)
	1 protlak, 150 ml vody

Maso nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a orestujeme na pánvi dozlatova. Do vypečené šťávy dáme cibuli, česnek, zázvor, papričky a koření. Směs prohřejeme a přendáme do Pomalého hrnce. Přidáme rajčata, protlak, vodu a vaříme na II. stupeň 4 hodiny. Podáváme s rýží nebo rýžovými nudlemi.

## Květák se sýrem, šunkou a bylinkami

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 větší květák	200 g tvrdšího sýru (Gouda)
1-2 mrkve	máslo/olivový olej
3-4 brambory	4 vejce
1 větší cibule	oregano, tymián
150 g šunky	bazalka nebo rozmarýn
smetana/ mléko	sůl, pepř

Jako první vyskládáme na dno Pomalého hrnce brambory nakrájené na menší kostky. Poté vrstvíme cibuli najemno nakrájenou, šunku na kostičky a zeleninu na plátky. Jako poslední vrstvu dáme květák rozdělený na růžičky a poklademe ho máslem. V průběhu vrstvení nesmíme zapomenout vše osolit, opepřit a použít bylinky. Spustíme na II. stupeň na 2 hodiny. Poté přidáme nastrouhaný sýr s rozkvedlaným vajíčkem, vše promícháme a dochutíme. Za další 2 hodiny by měl být květák hotov. Doporučujeme dát vnitřní nádobu Pomalého hrnce na posledních 5-10 minut do trouby pod gril, aby květák dostal barvu a vytvořila se nám křupavá kůrka.



## Penne carbonara s cuketami podle Jamieho

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

6 ks menších cukety	olivový olej
500 g těstovin penne	12 silnějších plátků pancetty nebo slaniny
4 vaječné žloutky	6 snítek tymiánu, mořská sůl
200 ml šlehačky	čerstvě namletý černý pepř
jemně strouhaný parmezán	

Na dno Pomalého hrnce vyskládáme nakrájenou pancettu a zapneme na II. stupeň. Mezitím rozkrojíme podélně cukety, pokud jsou větší tak na čtvrtiny. Odstraníme vnitřní části se semínky a cukety nakrájíme šikmo na půlkolečka. Měly by mít zhruba stejnou velikost a tvar jako penne. Poté přidáme cuketu spolu s penne do Pomalého hrnce a nezapomeneme přidat i tymián. K penne přilijeme trochu smetany a půl šálku vody. Vaříme na II. stupeň 2 hodiny. Po uplynulé době vše promícháme a přilijeme další půl šálek vody. Do mísy dáme vaječné žloutky, přidáme smetanu a jednu plnou hrst strouhaného parmezánu. Vše prošleháme, lehce osolíme, opepříme a dáme prozatím stranou. Těstoviny změknu za 3 hodiny. Až bude skoro hotovo, zalijeme penne připravenou směsí z vajec a smetany. Rychle promícháme a už žádné vaření! Můžeme maximálně přidat ještě trochu vody, abychom dosáhli lesklé a krémové omáčky. Přiklopíme a necháme minutku dojít. Podáváme zasypané zbylým parmezánem.





## Kachní prsa pěti vůní s křupavými nudlemi

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4

Doba vaření: 4 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

400 g kachních prsou	čerstvý zázvor
slunečnicový olej	3–5 stroužků česneku
čínské koření pěti vůní	4 jarní cibulky
mořská sůl, čerstvě mletý černý pepř	3-4 chilli papričky
200 g vaječných nudlí	2-4 lžice asijské sojové omáčky

Kachní prsa osmahneme v pánvi na slunečnicovém oleji, nejdříve kůží dolů, poté obrátíme a do zlatova opečeme i z druhé strany, na každé straně cca 3 min. Maso osolíme, opepríme a posypeme čínským kořením pěti vůní. Koření pěti vůní je většinou směs mletého badyánu, fagaru, skořice, fenyklu a hřebíčku. Opečená kachní prsa vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na I. stupeň 4 hodiny. Jako přílohu podáváme nudle.

Nudle uvaříme podle návodu a osmahneme na oleji ve woku. Osmažené nudle vyndáme a na pánev přidáme výpek z kachních prsíček, zázvor, česnek, cibulku a chilli. Po půl minutce přilijeme sojovou omáčku a vrátíme nudle. Vše promícháme a podáváme s nakrájenými kachními prsíčky.

## Špenátové lasagne

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin / I. st.  
2,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

6–8 plátků těstovin lasagne	300 g mozzarely
300 g klobásy (může být i pikantní)	1 cibule
300 g listového špenátu	olivový olej
2 konzervy loupaných rajčat ve vlastní šťávě	čerstvá bazalka, tymián a rozmarýn
	sůl a pepř

Začneme omáčkou na těstoviny. Na pánev si dáme cibuli a nakrájenou klobásu. Lepší jsou dva druhy klobás a jedna z nich lehce pikantní. Když klobásy pustí šťávu, přidáme rajčata, čerstvé bylinky, sůl a pepř. Jsou-li rajčata moc kyselá, je dobré přidat trochu cukru. Celou směs necháme trochu provařit a můžeme začít vrstvit do Pomalého hrnce. Vždy začínáme omáčkou, na ni poklademe lasagne, mozzarellu, špenát, lasagne, omáčku a úplně poslední vrstvu bude tvořit opět mozzarella. Pečeme na I. stupeň 4-5 hodin nebo na II. stupeň 2,5 hodiny.

„Pomalý hrnec Crock-Pot® je velkým pomocníkem nejen pro zaměstnané ženy, ale i muže, pro maminky s malými dětmi, pro ženy v domácnosti... Vaření v Pomalém hrnci Crock-Pot® ocení také chataři a chalupáři.“

## Velké fazole

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 7 - 8 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

400 g velkých bílých fazolí	800 g sekaných rajčat ve vlastní šťávě
3 lžice extra panenského olivového oleje	1 lžička cukru
1 španělská cibule jemně nasekaná	snítka oregana, bazalky a tymiánu
2–5 stroužků česneku, jemně nasekaný	špetka mleté skořice
2 lžice rajského protlaku	chléb
	sůl, pepř

Tento recept je jednoduchý, ale přitom velmi chutný. Fazole si namočíme do vody minimálně na 5 hodin a poté je scedíme. Všechny ingredience promícháme společně v Pomalém hrnci a dáme vařit na II. stupeň na 7 – 8 hodin. Kdo má rád pikantní jídla, je možné dochutit fazole chilli. Pokrm podáváme s čerstvým chlebem.

## Játra na majoránce

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2 hodiny / I. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g jater (může být namíchaná směs kuřecí a vepřová játra)	50 ml bílého vína na podlití (není nutné)
1 jablko	250 ml smetany, 100 g másla
1 cibule, 2 stroužky česneku	olivový olej, jarní cibulka
2 snítky majoránky	sůl, pepř

Játra očistíme, osušíme papírovou utěrkou a rozkrájíme na menší kousky, trochu je osolíme a opepríme. Orestujeme je v pánvi na sporáku na olivovém oleji a trošce másla. Spolu s játry osmahneme jemně nakrájenou cibulku s česnekem a podlijeme vínem. Víno necháme trochu zredukovat pro výraznější chuť. Vše přendáme do Pomalého hrnce a podlijeme smetanou. Dochutíme majoránkou, solí, pepřem a necháme pomalu prohřívát na I. stupeň 2 hodiny, dokud nejsou játra měkká. Přibližně 30 minut před koncem přidáme do hrnce nakrájené jablko a jarní cibulku. Jako přílohu podáváme rýži.



## Krambl

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 10

Doba vaření: 2 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

čerstvé vyzrálé nebo kompotované ovoce	100 g přírodního cukru (150 g, pokud není ovoce dost sladké nebo podle chuti)
600 g ananasu	
400 g manga	150 g hrubé mouky, 150 g másla
400 g papáji	100 g strouhaného kokosu

Ovoce oloupeme, nakrájíme na menší kousky a promícháme. Do keramické nádoby Pomalého hrnce dáme směs ovoce. Zvlášť promícháme mouku s kokosem a cukrem. Drobenku nasypeme na ovoce v keramické nádobě a s nádobou zatřeseeme, aby drobenka propadala volně mezi ovoce a obalila je (nerozmícháváme lžící). Keramickou nádobu zakryjeme poklicí, vložíme do Pomalého hrnce a pečeme na II. stupni asi 2 hodiny. Potom keramickou nádobu bez poklice dáme do trouby a při teplotě cca 220°C gratinujeme dorůžova. Jednotlivé porce můžeme na talíři ozdobit šlehačkou. Krambl můžeme připravit i z domácího ovoce, např. výborný je ze švestek.

## Italská rajčatová omáčka

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 2 - 4

Doba vaření: 4,5 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

500 g čerstvých rajčat	3 lžice olivového oleje
500 g sterilovaných rajčat	sůl, přírodní cukr / cca 1 lžička, podle kyselosti rajčat / , bazalka, nejlépe
1 větší řapík celeru	čerstvá
1 velká mrkev	40 g másla
1 cibule	

Čerstvá rajčata, celer, cibuli a mrkev nakrájíme na hrubo, osmažíme na olivovém oleji a dáme do Pomalého hrnce. Přidáme sterilovaná rajčata, olej a zapneme na II. stupeň. Po čtyřech hodinách pomalého vaření omáčku propasírujeme, osolíme a přisladíme. Omáčku necháme krátce povařit, aby se nám spojila chuť se solí a cukrem. Na závěr vmícháme bazalku a zjemníme čerstvým máslem.



## Telecí pouppietes se zeleninou a pečenými bramborovými plátky

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

1000 g telecí kýty bez kostí	100 g cukru krupice
50 g soli	150 g uzené slaniny
100 g oleje	50 g cibule
300 g kořenové zeleniny	20 g jalovce
1000 g brambor ve slupce	100 g másla

Telecí kýtu bez kostí nakrájíme na větší kusy, okořeníme, přidáme olej, zeleninu, slaninu, brambory na plátky, cibuli, jalovec a v Pomalém hrnci dusíme na II. stupeň asi 4 hodiny.

## Caribbean Risotto

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 2 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

1 ½ hrnku rýže arborio	kmin, nové koření
mango	oregano, olivový olej
šťáva z limetky nebo limetkový džus	2 hrnky vývaru (zeleninový, hovězí, kuřecí)
1 malá cibule	třtinový cukr, sůl, pepř
stroužek česneku, čerstvý zázvor	

V pánvi osmahneme na olivovém oleji cibuli, česnek a zázvor. Přidáme rýži a chvíli ji restujeme, ochutíme solí a pepřem. Po asi 2 minutách rýži přendáme do Pomalého hrnce, zalijeme limetkovou šťávou a zeleninovým vývarem, přidáme kmin, nové koření, třtinový cukr a oregano. Vaříme na II. stupeň 2 hodiny. Asi 30 minut před podáváním do rýže přimícháme mango, aby se prohřálo.



## Egyptské jehněčí

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 6 hodin / II. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

### Ingredience:

900 g jehněčího hřbetu, nebo kýty	1 rozdrcený stroužek česneku
3 lžice olivového oleje	3 - 6 rajčat, 2 červené cibule
2 lžice citrónové šťávy	1 lžička harissy (dá se nahradit
1 lžička mletého římského kmínu	indickou pastou)
1 lžička mletého koriandru	1 malý citrón, nakrájet na tenké
1 lžička mleté kurkumu	plátky
½ lžice papriky	sůl, pepř

Nejprve si musíme maso odblanit. Poté ho osolíme, opeříme a potřeme olivovým olejem. Do Pomalého hrnce vložíme na proužky nakrájenou červenou cibuli, rozsekaný česnek a celá rajčata. Na cibuli položíme maso a přidáme koření (římský kmín, koriandr, kurkumu, harissu, papriku). Maso necháme vařit na II. stupni 4-6 hodin, aby bylo opravdu měkké. Před podáváním rozmixujeme cibuli a rajčata na hustou omáčku. Na úplný závěr přidáme citrónovou šťávu a plátky citrónu. Nejčastěji se tento pokrm podává s rýží.

## Selečí kýta s dijonskou omáčkou

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 2

Doba vaření: 8 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

500 g kýty ze selete	1,5 polévkové lžice bílého vinného octa
1 polévková lžice hořčičného semínka	1 dl červeného vína
3 polévkové lžice dijonské hořčice	worcestrová omáčka
1,5 polévkové lžice medu	sůl, pepř

Kýtu ze selete nakrájíme na jednotlivé porce a okořeníme solí a pepřem. Na pánvi opražíme hořčičné semínko za stálého míchání asi 3 minuty. V mise smícháme dijonskou hořčici, přidáme hořčičné semínko, med, bílý vinný ocet, pár kapek worcestrové omáčky a červené víno. Vše důkladně promícháme a do marinády vložíme maso. Marinujeme minimálně 6 hodin. Čím déle necháme maso marinovat, tím získáme intenzivnější chuť. Poté vložíme maso i s marinádou do keramické nádoby Pomalého hrnce. Vaříme na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 4-5 h.

## Pho Ga

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 4

Doba vaření: 3 hodiny / II. st.

Obtížnost: ● ○ ○ ○ ○

### Ingredience:

400 g kuřecích prsou	3 jarní cibulky nakrájené na tenké
250 g plochých nebo tenkých	plátky
rýžových nudlí	10 snítek koriandru
silný kuřecí vývar	1 šálek výhonků mungo nebo
2 cibule	sójových
3 cm dlouhý kousek čerstvého	10 snítek thajské bazalky
galganu nebo zázvoru	1 tence nakrájená čerstvá zelená
stvol citrónové trávy	nebo červená chilli paprička
kousek skořice	čtvrťky citrónu nebo limety
10 zrnek kardamomu	rybí omáčka, pálivá chilli omáčka
5 hvězdiček badyánu	česnek a chilli naložené v rýžovém
1 lžička soli, 1 lžička cukru	octu

Na suché pánvičce osmažíme zázvor a cibuli úplně dohněda, rozmačkáme je a přendáme do Pomalého hrnce. Přidáme skořici, badyán, kardamom, cukr a sůl a zalijeme vývarem. Vaříme na II. stupni 3 hodiny, aby se uvolnily chutě. Kuřecí maso nakrájíme na velmi tenké nudličky a dáme stranou. Vývar přecedíme, nudle připravíme podle návodu na obalu a poté je omyjeme ve studené vodě. Vývar uvedeme znovu do varu.

Servírujeme: Nudle rozdělíme do čtyř až šesti velkých misek. Na ně položíme proužky syrového masa, cibulku, cibuli a koriandr. Zalijeme vařícím vývarem, ozdobíme výhonky a ihned podáváme. Zvlášť nabídneme čtvrťky citrónu nebo limety, rybí omáčku a chilli omáčku.

„Pomalý hrnc  
Crock-Pot® je výborný  
pomocník pro vegetariány  
a vyznavače zdravého  
životního stylu.“

## Ohnivě vepřové vindaloo

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 4 - 5 hodin/ II. st.

Obtížnost: ● ● ● ○ ○

### Ingredience:

1 kg vepřového masa (úplně libové)  
rostlinný olej  
2 velké červené cibule  
1 plechovka konzervovaných rajčat  
1 – 2 lžice rajčatového protlaku  
červené chilli papričky  
4–6 stroužků česneku  
4 cm nastrohaného zázvoru  
sůl

### Na pastu vindaloo:

2 lžičky římského kmínu  
2 lžičky drcené hořčice  
1–2 lžičky garam masala  
1 lžička kurkumu, 1 lžička skořice  
2 lžičky krupicového cukru  
1 lžička kajenského pepře  
1 lžička semínek koriandru – drcené  
2–3 lžice vinného octa

Nejdříve si připravíme v misce pastu vindaloo. Polovinu zázvoru nastroháme najemno, přidáme kmín, skořici, hořčici, koriandr, kurkumu, garam masalu, kajenský pepř, ocet, cukr a vše pořádně promícháme. Poté si v pánvi na oleji osmahneme cibuli, česnek a druhou polovinu zázvoru nakrájeného na nudličky. Restujeme přibližně 4 minuty. Poté přidáme předem připravenou pastu vindaloo, maso nakrájené na kostky a opékáme dohněda. Na konec přidáme chilli papričky, rajčata, mleté chilli a protlak. Vše přendáme do Pomalého hrnce a vaříme na II. stupeň 4 - 5 hodin, až bude maso měkké. Po dvou hodinách maso ochutnáme, případně dochutíme solí, pepřem a garam masalou. Podáváme s jasmínovou rýží

## Jalapeño steak s Portobello a bramborovo-batátové pyré

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 4 - 6

Doba vaření: 9 - 10 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

0,5 – 1 kg hovězího masa  
1 lžice hnědého cukru  
sójová omáčka  
worcestrová omáčka  
2–5 Jalapeño nebo Habanero  
papriček nakrájených na jemno  
2 lžice červeného vinného octa

2 cibule, čerstvý koriandr  
4–5 stroužků prolisovaného česneku  
3 – 5 portobello žampionů  
škrob  
0,5 kg brambor  
0,5 kg batátů (sladké brambory)  
10 dkg másla

Očištěné a odblaněné maso si nakrájíme na šest kusů. V misce smícháme hnědý cukr, sójovou omáčku, Worcestrovou omáčku, Jalapeño papričky, vinný ocet, škrob, česnek a koriandr. Takto připravenou směsí zalijeme maso, které máme v Pomalém hrnci. Cibuli si nakrájíme nahrubo a promícháme s masem a připravenou směsí. Pomalý hrnec spustíme a vaříme na I. stupeň 9–10 hodin nebo na II. stupeň 4–5 hodin. Po 2 hodinách přidáme pokračující žampiony Portobello a pokračujeme ve vaření. Přibližně hodinu před podáváním si připravíme pyré z brambor a batátů. Brambory společně s batáty uvaříme klasicky v osolené vodě do měkka. Po uvaření scedíme, přidáme máslo a rozmixujeme na pyré.

## Telecí kýta se šumavskými hříbky

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 2

Doba vaření: 8 hodin / I. st.

Obtížnost: ● ● ○ ○ ○

4 - 5 hodin / II. st.

### Ingredience:

500 g telecí kýty  
6 ks šalotky, 4 stonky tymiánu  
3 stroužky česneku

100 g hřibů, ½ pl balsamikového octa  
špetka drceného kmínu  
1 pl hladké mouky, cukr, sůl, pepř

Do keramické nádoby Pomalého hrnce vložíme na měsíčky krájenou šalotku s plátky česneku a drceným kmínem. Přidáme odrhnuté lístky tymiánu a hříbky. Zastříkneme balsamikovým octem, přidáme špetku cukru a soli. Do směsi přimícháme 1 polévkovou lžici hladké mouky. Telecí kýtu osolíme, opepříme a podlijeme 1 dcl vody. Keramickou nádobu vložíme do Pomalého hrnce a vaříme na I. stupni asi 8 h nebo na II. stupni 4 – 5 h.

„Pomalý hrnec Crock-Pot® je ideální pro denní vaření, ale i vaření na chatě, chalupě nebo na dovolené“





## Příručka pro úpravu běžných receptů

Tato příručka je navržena tak, aby vám pomohla přizpůsobit recepty k přípravě v Pomalém hrnci Crock-Pot® - vaše vlastní oblíbené a oceněné recepty, které jste nasbírali od přátel, společností produkujících potraviny, z novin a časopisů. Naším cílem je ušetřit čas na přípravu za použití méně kroků a méně špinavého nádobí, a vařit jednoduše. Ve většině případů můžete všechny suroviny do hrnce vložit hned na začátku a pak už jídlo nechat vařit samostatně. Při přípravě v Pomalém hrnci Crock-Pot® tak ušetříte hodně času.

### Několik rad:

- **Nastavte si dostatečně dlouhou dobu k vaření jídla.**
- **Vařte přikryté pokličkou.**
- **Nepřidávejte tolik vody, jak některé recepty v případě použití obyčejného hrnce uvádějí.**
- **Pamatujte – tekutiny se „nevyvaří“ jako u běžného vaření. Většinou budete mít v závěru vaření tekutiny více než méně.**
- **Toto je vaření na základě jednoho kroku: mnoho kroků v receptech vynechte. Suroviny do keramické nádoby přidejte najednou, tekutinu přilijte nakonec, poté vařte 8 až 10 hodin.**
- **Zelenina se nerozvaří jako v případě vaření na plotně či v troubě. Z tohoto důvodu může být vše vloženo do Pomalého hrnce Crock-Pot® najednou. VÝJIMKA: Mléko, kysaná smetana nebo smetana by měly být přidány během poslední hodiny vaření.**

### ČASOVÝ PRŮVODCE

Většina kombinací syrového masa a zeleniny bude vyžadovat nejméně 8 hodin na I. STUPNI.

POKUD RECEPT UVÁDÍ	VAŘTE NA I. STUPNI	VAŘTE NA II. STUPNI
15 až 30 minut	4 až 6 hodin	1½ až 2 hodiny
31 až 45 minut	6 až 10 hodin	3 až 4 hodiny
50 minut až 3 hodiny	8 až 10 hodin	4 až 6 hodin

### TĚSTOVINY A RÝŽE

Pokud recept vyžaduje vaření nudlů, těstovin či makaronů apod., uvařte je na plotně v hrnci předtím, než je do Pomalého hrnce Crock-Pot® přidáte. Nepřevařte – vařte pouze dokud nejsou mírně změkklé. Pokud je zapotřebí rýže, vmíchejte spolu s dalšími surovinami. Přidejte 60 ml šálek (4 lžíce) extra tekutiny na 60 ml šálek (4 lžíce) syrové rýže. Pro dosažení nejlepšího výsledku použijte dlouhozrnnou rýži.

### TEKUTINY

Při vaření na I. stupni použijte tekutiny méně – většinou asi polovinu doporučeného množství. 250 ml tekutiny je většinou dostačující, pokud recept neobsahuje rýži či těstoviny.

### SMAŽENÁ ZELENINA

Tento krok většinou není nezbytný. Vmíchejte nakrájenou zeleninu spolu s dalšími surovinami. Jedinou výjimkou je lilek, který by měl být uvařen nebo osmažen kvůli jeho silné chuti. Jelikož si zelenina vytvoří svou možnou plnou chuť během pomalého vaření, očekávejte vynikající výsledky, i když snížíte množství. Jelikož se zelenina vaří déle než maso, přidejte ji raději nakrájenou.

### BYLINKY A KOŘENÍ

Čerstvé bylinky dodávají chuť a barvu, proto je přidávejte na konci vaření. Čerstvé bylinky ztrácejí totiž při dlouhém vaření chuť. Rozmarýn a tymián snášejí delší dobu vaření velmi dobře, můžete je tedy přidat už na začátku. Mleté nebo sušené bylinky a koření snášejí dlouhé vaření také dobře, takže je přidejte už na začátku, ale jen v malém množství. Na konci vaření jídlo ochutnejte a dochuťte případně solí a pepřem. Chuť bylinek se totiž mění, a proto vám doporučujeme raději opatrně dochutit až před podáváním.

### MLÉKO

Mléko, smetana a kysaná smetana mají tendenci se během pomalého vaření srazit. Je-li to možné, přidávejte je během poslední hodiny vaření.

### POLÉVKY

Některé recepty na polévky vyžadují 2 až 3 litry vody. Do vyjímatelné nádoby na vaření vložte suroviny a přilijte vodu, která je pouze pokryje. Chcete-li uvařit řídkší polévku, přidejte více tekutin až nakonec. Pokud je v receptu uvedeno mléko a žádné další tekutiny, přidejte raději na začátku 1 až 2 šálky vody a mléko nebo smetanu dolejte až během poslední hodiny vaření.



## KAMENNÝ OBCHOD ■ LIBEREC

Jablonecká 648/8, 460 01 Liberec 1

Telefon: 485 130 303 ■ 734 150 963

E-mail: [info@mamedoma.cz](mailto:info@mamedoma.cz)

Otevřeno: Po - Pá 9.00 - 16.00



## KAMENNÝ OBCHOD ■ PRAHA

Prosecká 843/99, 190 00 Praha 9

Telefon: 222 522 434 ■ 734 577 300

E-mail: [paha@mamedoma.cz](mailto:paha@mamedoma.cz)

Otevřeno: Po - Pá 9.00 - 12.00 ■ 12.30 - 17.00

## INTERNETOVÉ OBCHODY

[mamedoma.cz](http://mamedoma.cz) ■ [mamedoma.sk](http://mamedoma.sk) ■ [heatscope.cz](http://heatscope.cz) ■ [ezidri.cz](http://ezidri.cz)



AUTOŘI  
**Jiří Zvěřina a kolektiv**

KUCHAR  
**Jiří Zvěřina**

GRAFIK  
**Tomáš Stránský**

**ŘÍDÍCÍ SYSTÉMY spol. s r.o.**

Jablonecká 648/8, Liberec 1, 460 01

**[www.mamedoma.cz](http://www.mamedoma.cz)**



Toto dílo je předmětem práva autorského podle Zák. č. 121/2000 Sb.  
autorský zákon – ve znění pozdějších změn a doplňků.



8 594176 930077

VYDÁNÍ 06/2021