Tefal

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ
Smart&Tasty®

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ **300** ΣΥΝΤΑΓΕΣ

πάντα διαθέσιμες για κάθε μοντέλο χύτρας.

+

VIDEOS

πώς να διατηρήσετε και να καθαρίσετε τη χύτρα σας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ **1.200** ΩΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

χωρίς καμμία προσπάθεια.

"ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ"

όλες οι συνταγές.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ?

1. Μπείτε στο **App Store ή στο Google PlayTM.**
2. Κατεβάστε την εφαρμογή **Smart&Tasty®**

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Apple and the Apple logo are Apple Inc. brands, registered in the USA and other countries. App Store is an Apple Inc. service mark.
Google Play and Android are Google Inc. brands.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

Βάλτε 750 ml νερό στον πυθμένα της χύτρας ταχύτητας και τοποθετήστε το καλάθι στο εσωτερικό έτσι ώστε να στηρίζεται στο τρίποδο/βάση. Τα υλικά δεν πρέπει να είναι σε επαφή με το νερό. Κλείστε τη χύτρα και μαγειρέψτε για το χρονικό διάστημα που απαιτείται σύμφωνα με τις οδηγίες.

ΑΠΟΛΥΤΗ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΙΑΤΑ

Λαχανικά πλούσια σε βιταμίνες, μαλακό κρέας, νόστιμα ψάρια και γλυκά για ένα άτομο ή για όλη την οικογένεια.

ΣΩΤΑΡΙΣΜΑ

Τσιγαρίστε το κρέας και τα λαχανικά μέχρι να ροδίσουν σε λίγο λάδι ή βούτυρο σε ανοικτή κατσαρόλα και στη συνέχεια προσθέστε τουλάχιστον 250 ml υγρό για να ξεκολλήσουν τα υλικά από τη βάση του σκεύους. Κλείστε τη χύτρα και μαγειρέψτε για το χρόνο που απαιτείται σύμφωνα με τις οδηγίες.

ΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΛΕΙΩΝΕΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ

Το τσιγάρισμα δίνει στο φαγητό χρυσαφί χρώμα, το κάνει τραγανό στην επιφάνεια και βοηθά να διατηρήσει όλους τους χυμούς και τη γεύση του.

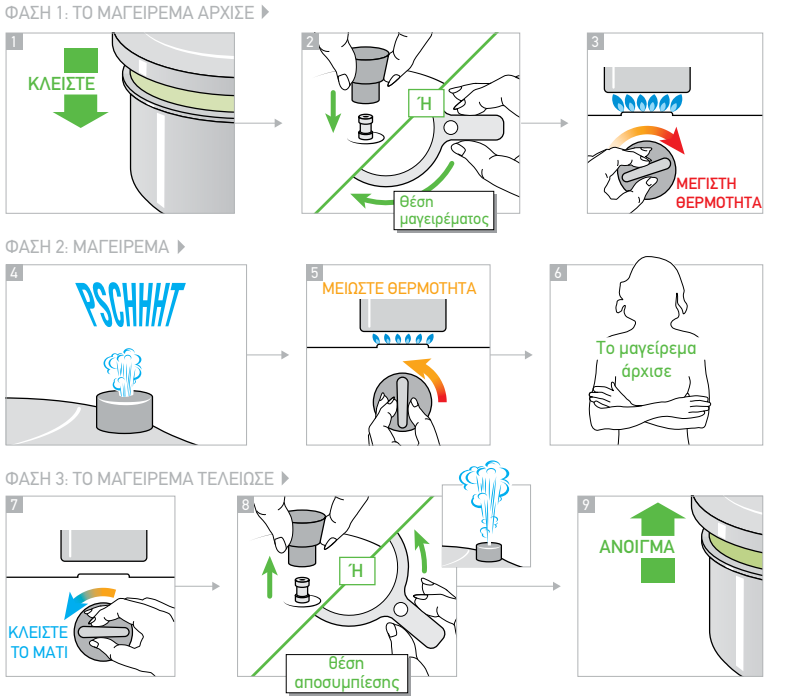
ΒΡΑΣΙΜΟ

Βάλτε το κρέας, το ψάρι ή τα θαλασσινά και λαχανικά στη χύτρα ταχύτητας, στη συνέχεια, προσθέστε τα υγρά ή το ζωμό για το βράσιμο. Κλείστε τη χύτρα και μαγειρέψτε για το χρόνο που απαιτείται σύμφωνα με τις οδηγίες.

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΜΙΑ ΧΑΛΑΡΗ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΦΤΙΑΞΤΕ ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΕΣ

Με ένα μόνο σκεύος ετοιμάζετε όλα τα πιάτα!

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΕ ΧΥΤΡΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ



Μη γεμίζετε τη χύτρα ταχύτητας πάνω από το επίπεδο MAX 2 (σημειώνεται στην κατσαρόλα). Για τρόφιμα που διαστέλλονται ή αφρίζουν, μην υπερβαίνετε το 1/3 του ύψους της κατσαρόλας.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σταδιακή απελευθέρωση της πίεσης: Σταδιακά γυρίστε τη βαλβίδα λειτουργίας στη θέση απελευθέρωσης ατμού. Αυτό χρησιμοποιείται για βραστά, λαχανικά και πιάτα με ψάρι.

Γρήγορη αποδέσμευση πίεσης: Τοποθετήστε τη χύτρα ταχύτητας κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό. Αυτό χρησιμοποιείται για σούπες, ρύζι, όσπρια, ζυμαρικά, κρέμες, αυγά, κέικ και πουτίγκες, συνταγές που περιέχουν ρύζι ή ζυμαρικά και συνταγές με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρά.

Βασικά στοιχεία

ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Όλες οι συνταγές έχουν σχεδιαστεί για 4 άτομα. Στις χύτρες ταχύτητας με χωρητικότητα κάτω των 6 λίτρων, μειώστε την ποσότητα των συστατικών κατά το ένα τρίτο, φροντίζοντας να είναι τουλάχιστον 250 ml.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Οι χρόνοι μαγειρέματος είναι για το μαγείρεμα υπό πίεση, δηλαδή οι χρόνοι μαγειρέματος ξεκινούν από την στιγμή που ατμός απελευθερώνεται από τη χύτρα ταχύτητάς σας ή από το πρώτο κουδούνισμα του χρονοδιακόπτη. Αυτό ισχύει για όλα τα μοντέλα.

Ανάλογα με το μοντέλο η χύτρα σας θα έχει τα ακόλουθα σύμβολα:

Χρόνος μαγειρέματος για λαχανικά και τρυφερά ψάρια και φαγητά

Χρόνος μαγειρέματος για κρέας, ορισμένα ψάρια και κατεψυγμένα τρόφιμα

Χρόνος μαγειρέματος για τα μοντέλα **Actua Clipso® Essential και Authentique**

Χρόνος μαγειρέματος για τα μοντέλα **ClipsoMinut'®**

Μη γεμίζετε τη χύτρα ταχύτητας πάνω από τη μέγιστη στάθμη (που αναγράφεται στην κατσαρόλα). Για τρόφιμα που διαστέλλονται ή αφρίζουν, μην υπερβαίνεται το $^1/_3$ του ύψους της κατσαρόλας.

Για τα μοντέλα εξοπλισμένα με μετρητή πίεσης, βεβαιωθείτε ότι είναι στη ρύθμιση χαμηλής πίεσης πριν την ανοίξετε. Οι χρόνοι μαγειρέματος μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το γούστο σας, την εποχή, την ποικιλία και την ποιότητα των υλικών.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

περιεχόμενα

Χύτρα ταχύτητος

ΣΟΥΠΕΣ.....8

ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....12

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ.....17

ΚΡΕΑΣ.....23

ΨΑΡΙ.....41

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ.....47

ΠΙΝΑΚΑΣ ΧΡΟΝΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΧΥΤΡΑΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ.....54

Όλες οι συνταγές έχουν σχεδιαστεί για 4 άτομα.

Για τα μοντέλα Clip so Minut Duo με χωρητικότητα κάτω των 5 λίτρων, στις συνταγές μειώστε την ποσότητα των υλικών κατά το ένα τρίτο, φροντίζοντας να υπάρχει κατ' ελάχιστο 250 ml υγρού. Για τις συνταγές κατσαρόλας μειώστε την ποσότητα όλων των υλικών κατά το ένα τρίτο. Προσέξτε τις συνταγές με το σύμβολο

ΣΟΥΠΕΣ

Κολοκυθόσουπα βελουτέ

Προετοιμασία: 15 λεπτά

6 λεπτά

7 λεπτά

7 λεπτά

6ες σελ. 6

Υλικά

- *κολοκύθα (1.2 kg)*
- *1 κουταλιά της σούπας τριμμένο μοσχοκάρυδο*
- *2 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος*
- *600ml νερό*
- *αλάτι, πιπέρι*
- *κρουτόν (προαιρετικά)*

1 Προετοιμασία κολοκύθας

Ξεφλουδίστε την κολοκύθα.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Βάλτε την κολοκύθα κομμένη σε κύβους 5εκ., νερό, αλάτι, πιπέρι και το μοσχοκάρυδο στη χύτρα ταχύτητας. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

3 Ανάμειξη και προσθήκη καρυκευμάτων

Ανοίξτε, ανακατέψτε την σούπα και προσθέστε την κρέμα.

4 Η τελευταία πινελιά

Σερβίρετε ζεστή, μαζί με ξεροψημένα κρουτόν.

Κρεμμυδόσουπα

Προετοιμασία: 20λεπτά

12 λεπτά

13 λεπτά

13 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *200gr κρεμμύδια*
- *40gr κορν φλάουρ*
- *70gr βούτυρο*
- *1,5 λίτρο νερό*
- *100gr τριμμένη γραβιέρα*
- *12 φέτες μπαγιάτικο ψωμί*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία λαχανικών

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και μετά σωτάρετέ τα στη χύτρα με το βούτυρο. Προσθέστε το νερό, αλάτι και πιπέρι.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι, προσθέστε το κορν φλάουρ, ανακατέψτε καλά και σιγοβράστε για να χυλώσει η σούπα, μην κλείνετε το καπάκι. Τοποθετείστε το ψωμί στα μπωλ. Σερβίρετε τη σούπα.

3 Η τελευταία πινελιά

Γαρνίρετε με τριμμένη γραβιέρα. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή. Μπορείτε επίσης να τη ψήσετε στο φούρνο.

Σούπα λαχανικών

Προετοιμασία: 20λεπτά

11 λεπτά

12 λεπτά

12 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *150gr καρότα*
- *150gr γογγύλια*
- *150gr φασολάκια*
- *150gr πράσα*
- *200gr πατάτες*
- *1,5 λίτρο νερό*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία λαχανικών

Κόψτε σε κύβους όλα τα λαχανικά. Στη χύτρα βάλτε τα λαχανικά, το νερό, αλάτι και πιπέρι.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

3 Ανακάτεμα

Ανοίξτε τη χύτρα, ανακατέψτε και σερβίρετε.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προετοιμασία: 15λεπτά | 6 λεπτά | 6 λεπτά | 6 λεπτά

Μανιτάρια γιαχνί

- *600gr άσπρα μανιτάρια*
- *100ml νερό*
- *100ml λευκό ξηρό κρασί*
- *χυμό από ένα λεμόνι*
- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας*
- *1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο κόλιανδρο*
- *αλάτι, πιπέρι*

Καθαρίστε τα μανιτάρια. Κόψτε τα στα τέσσερα.

Σε ανοιχτή χύτρα, προσθέστε το λάδι και σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια μέχρι να μαραθούν. Προσθέστε το λευκό κρασί, το νερό, το χυμό λεμονιού, τον πελτέ ντομάτας, τον κόλιανδρο και τα μανιτάρια. Αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό χωρίς το καπάκι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

Ανοίξτε τη χύτρα. Σερβίρετε ζεστό ή κρύο.

Προετοιμασία: 10λεπτά | 6 λεπτά | 7 λεπτά | 7 λεπτά

Tip

Για πιο μαλακά καρότα μαγειρέψτε 2 λεπτά ακόμα.

Καρότα με κύμινο

- *800gr καρότα κομμένα σε ροδέλες*
- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 άσπρο κρεμμύδι ψιλοκομμένο*
- *χυμό από ένα λεμόνι*
- *200ml νερό*
- *σπόρους κύμινο*
- *αλάτι, πιπέρι*

Σε ανοιχτή χύτρα, προσθέστε το λάδι και σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια μέχρι να μαραθούν. Προσθέστε το νερό, το χυμό λεμονιού και τα καρότα. Αλατοπιπερώστε.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

Ανοίξτε τη χύτρα. Σερβίρετε τα καρότα και πασπαλίστε με σπόρους κύμινου.

Κάρυ λαχανικών

Προετοιμασία: 30λεπτά

4 λεπτά

4 λεπτά

4 λεπτά

Tip

Χρησιμοποιήστε τα λαχανικά της επιλογής σας για αυτήν την συνταγή (διαφορετικού χρώματος λαχανικά θα κάνουν το πιάτο πιο ευχάριστο οπτικά). Καβουρδισμένες νιφάδες αμυγδάλου θα δώσουν ευχάριστη υφή σε αυτό το πιάτο.

Υλικά

- *250ml νερό + 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη ζωμού λαχανικών*
- *1/2 κουνουπίδι*
- *1/2 μπρόκολο*
- *2 κολοκυθάκια*
- *2 πατάτες*
- *1 κόκκινη πιπεριά*
- *2 κρεμμύδια*
- *40gr σταφίδες*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κύμινο*
- *1 κουταλιά της σούπας σκόνη κάρυ*
- *2 κουταλιές της σούπας τριμμένη καρύδα*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία υλικών

Πλένετε τα λαχανικά. Κόψτε το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τη πιπεριά σε κομμάτια. Κόψτε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες. Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε κύβους 1 εκ. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε λεπτές φέτες τα κρεμμύδια.

2 Προ-μαγείρεμα

Στη χύτρα, προσθέτετε το λάδι και τσιγαρίστε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Μην κλείσετε το καπάκι. Προσθέστε τις πατάτες,το κουνουπίδι, το μπρόκολο και την πιπεριά.

Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε. Προσθέστε την καρύδα. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να κλείσετε τη χύτρα. Προσθέστε το κάρι, το κύμινο, τις σταφίδες και τα κολοκυθάκια. Προσθέστε το ζωμό και αφήστε να πάρει βράση, χωρίς να κλείσετε τη χύτρα (αυτό απελευθερώνει τα αρώματα).

3 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο. Ανοίξτε και σερβίρετε αμέσως.

Προετοιμασία: 10λεπτά

8 λεπτά

9 λεπτά

9 λεπτά

Tip

Για πιο τραγανή υφή μειώστε το χρόνο μαγειρέματος κατά 1 λεπτό.

Φασολάκια

- *800gr φασολάκια*
- *400gr ντομάτα σε κύβους*
- *100gr κρεμμύδια κομμένα σε φέτες*
- *1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο*
- *2 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο*
- *150ml νερό*
- *αλάτι, πιπέρι, ψιλοκομμένος βασιλικός*

Στη χύτρα, προσθέτετε το λάδι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια. Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο και τα φασολάκια. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε. Προσθέστε το νερό. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

Ανοίξτε τη χύτρα. Γαρνίρετε με το ψιλοκομμένο βασιλικό και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 10λεπτά

9 λεπτά

10 λεπτά

10 λεπτά

Εξοχικός αρακάς

- *1 kg κατεψυγμένα μπιζέλια*
- *4 καρότα*
- *1 μαρούλι*
- *8 μικρά άσπρα κρεμμύδια*
- *50gr βούτυρο*
- *1 κουταλιά της σούπας αλεύρι*
- *1 λίτρο νερό*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης*
- *αλάτι, πιπέρι*

Κόψτε τα καρότα. Κόψτε το μαρούλι σε λωρίδες.

Στη χύτρα ταχύτητας, ανακατέψτε το λιωμένο βούτυρο με το αλεύρι. Προσθέστε το νερό συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Προσθέστε τα μπιζέλια, τα κρεμμύδια, τα καρότα, το μαρούλι, το μαϊντανό, το θυμάρι και τη δάφνη. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε το νερό και ανακατέψτε. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

Ανοίξτε τη χύτρα και σερβίρετε.

Πατάτες αλά προβενσιάλ

Προετοιμασία: 20λεπτά

11 λεπτά

10 λεπτά

12 λεπτά

Υλικά

- *1 κιλό πατάτες*
- *1 πράσινη πιπεριά*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *2 λευκά κρεμμύδια*
- *3 σκελίδες σκόρδο*
- *1 κονσέρβα αποφλοιωμένες ντομάτες*
- *150ml νερό*
- *1/2 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη*
- *μαύρες ελιές*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία υλικών

Ξεφλουδίστε τις πατάτες. Στραγγίστε τις ντομάτες και λιώστε τες. Κόψτε την πιπεριά και τα κρεμμύδια. Ψιλοκόψτε το σκόρδο.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Στην ανοιχτή χύτρα, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και τσιγαρίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τσιγαρίστε τα μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε τις πιπεριές, τις ντομάτες και το χυμό τους, το σκόρδο και τη ρίγανη. Αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε. Προσθέστε το νερό. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον αναφερόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Ανοίξτε και γαρνίρετε με ψιλοκομμένες μαύρες ελιές και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 20λεπτά | 11 λεπτά
12 λεπτά | 12 λεπτά

Κολοκυθάκια γεμιστά με κουσκούς

- *4 στρογγυλά κολοκυθάκια*
- *120gr κουσκούς*
- *½ κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *200gr σάλτσα ντομάτας*
- *750 ml νερό*
- *αλάτι, πιπέρι*

Πλύνετε και αδειάστε τα κολοκυθάκια. Ψιλοκόψτε τη σάρκα και ανακατέψτε με το κουσκούς, την πιπεριά, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι.

Γεμίστε τα κολοκυθάκια με το μίγμα. Βάλτε τα κολοκυθάκια στο καλάθι ατμού.

Προσθέστε 750 ml νερό στη χύτρα ταχύτητας, τοποθετήστε το τρίποδο/βάση και το καλάθι ατμού.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι και σερβίρετε τα κολοκυθάκια με ζεστή σάλτσα ντομάτας.

Προετοιμασία: 10λεπτά | 10+2 λεπτά
9+2 λεπτά | 11+2 λεπτά

Ριζότο με γαλοπούλα

- *300gr ρύζι για ριζότο*
- *50ml ελαιόλαδο*
- *800ml ζωμός κοτόπουλου*
- *400gr λευκά μανιτάρια*
- *2 πρέζες αλάτι*
- *300gr μαγειρεμένο στήθος γαλοπούλας σε κύβους*
- *80gr τριμμένη παρμεζάνα*
- *1 γεμάτη κουταλιά της σούπας τυρί μασκαρπόνε*
- *1 γεμάτη κουταλιά της σούπας κομμένο σχοινόπρασο (chive)*

Πλύντε και κόψτε τα μανιτάρια.

Στη χύτρα ταχύτητας, ρίξτε το λάδι, το ζωμό, το ρύζι, τα μανιτάρια και το αλάτι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε, προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά, ανακατέψτε. Μην κλείσετε το καπάκι και αφήστε να μαγειρευτούν για 2 επιπλέον λεπτά.

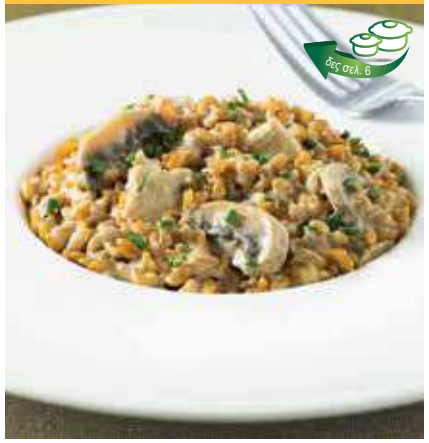
Ελέγξτε αν χρειάζεται αλάτι και σερβίρετε σε βαθύ πιάτο.

Κρέας, λαχανικά, θαλασσινά: όλα γίνονται με ριζότο.

Σημείωση από το σεφ
David Ziddas

Προετοιμασία: 10λεπτά | 15+2 λεπτά
13+2 λεπτά | 15+2 λεπτά

Ριζότο με σιτάρι



- *300gr σιτάρι*
- *50 ml ελαιόλαδο*
- *1,1 λίτρο ζωμός κοτόπουλου*
- *400gr λευκά μανιτάρια*
- *2 πρέζες αλάτι*
- *300gr μαγειρεμένο στήθος γαλοπούλας σε κύβους*
- *80gr τριμμένη παρμεζάνα*
- *1 γεμάτη κουταλιά της σούπας τυρί μασκαρπόνε*
- *1 γεμάτη κουταλιά της σούπας κομμένο σχοινόπρασο (chive)*

Πλύντε και κόψτε τα μανιτάρια.

Στη χύτρα ταχύτητας, ρίξτε το λάδι, το ζωμό, το σιτάρι, τα μανιτάρια και το αλάτι. Ανακατέψτε.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ο ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και μαγειρέψτε σύμφωνα με τον 1ο προτεινόμενο χρόνο».

Ανοίξτε τη χύτρα και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά: ανακατέψτε. Κλείστε το καπάκι ξανά. Μόλις απελευθερωθεί ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και μαγειρέψτε σύμφωνα με το 2ο χρόνο.

Ελέγξτε αν χρειάζεται αλάτι ή πιπέρι και σερβίρετε σε βαθύ πιάτο.

Προετοιμασία: 10λεπτά | 7 λεπτά
8 λεπτά | 8 λεπτά

Ριζότο με κάρυ

Tip
Κάντε τη διαφορά προσθέτοντας μερικές κορυφές πράσινων σπαραγγιών.

- *200gr ρύζι για ριζότο*
- *1 κύβος ζωμού σε 500 ml νερό*
- *50gr σταφίδες*
- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *2 κουταλιές της σούπας κάρυ σκόνη*
- *λίγες φλοίδες παρμεζάνας*
- *μερικές κορυφές πράσινων σπαραγγιών (προαιρετικά)*
- *αλάτι και πιπέρι*

Ζεσταίνετε το μισό λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στην ανοιχτή χύτρα και τσιγαρίστε το ρύζι. Προσθέστε τη σκόνη κάρι. Αφήστε να γυαλίσει για λίγα λεπτά, ανακατεύετε τακτικά.

Προσθέστε τις σταφίδες, αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε καλά. Ρίξτε το ζωμό.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε τη χύτρα, ρίξτε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ελέγξτε αν χρειάζεται αλάτι ή πιπέρι και σερβίρετε γαρνιρισμένο με παρμεζάνα και σπαράγγια (προαιρετικό).

Ριζότο με καπνιστό τσάι και μανιτάρια πορτσίνι

Προετοιμασία: 25 λεπτά

6 λεπτά

7 λεπτά

7 λεπτά

Tip

Για al dente ριζότο, μειώστε το χρόνο κατά ένα λεπτό.

Υλικά

- *300gr ρύζι για ριζότο (Arborio ή Carnaroli)*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *2 ξερά μικρά κρεμμυδάκια*
- *30gr αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι*
- *600ml νερό*
- *1 φακελάκι καπνιστό τσάι*
- *1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη άχνη*
- *100ml λευκό ξηρό κρασί*
- *2 γεμάτες κουταλιές της σούπας τυρί μασκαρπόνε*
- *30gr φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα*
- *2 λεμόνια (για το σερβίρισμα)*
- *Αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία υλικών

Στη χύτρα ταχύτητας ζεστάνετε το νερό. Όταν κοχλάζει, προσθέστε τα μανιτάρια πορτσίνι και μαγειρέψτε για 10 λεπτά με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε το σακουλάκι τσάι, το αλάτι, το πιπέρι και μια πρέζα ζάχαρη. Ανακατέψτε καλά για να αρωματίσετε με το τσάι. Στραγγίξτε το ζωμό και φιλτράρετε με ένα τουλπάνι για να απαλλαγείτε από τα κατακάθια. Κρατείστε 600 ml ζωμό. Προσθέστε νερό, αν είναι απαραίτητο. Σκουπίστε τη βάση της χύτρας ταχύτητας. Κόψτε τα κρεμμυδάκια σε λεπτές φέτες.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Στη χύτρα ταχύτητας, ζεστάνετε το λάδι και προσθέστε τα κρεμμυδάκια. Αφήστε να τσιγαριστούν για λίγα λεπτά (με ανοικτό καπάκι), ανακατεύετε τακτικά. Προσθέστε το ρύζι και τσιγαρίστε τα ελαφρά. Προσθέστε το σακουλάκι τσάι.Προσθέστε τα μανιτάρια πορτσίνι και το λευκό κρασί. Αφήστε να πιούν τα υγρά τους με ανοικτό καπάκι. Στη συνέχεια, ρίξτε τα 600 ml ζωμού. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνείστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε. Προσθέστε το μασκαρπόνε και τη παρμεζάνα.

Κλείστε και αφήστε το να πρεμήσει για 1 λεπτό μακριά από τη φωτιά. Ανοίξτε, ανακατέψτε και σερβίρετε με φέτες λεμόνι.

Πράσινες φακές, μικρά λαχανικά και λουκάνικο

Προετοιμασία: 15 λεπτά

12 +3 λεπτά

13 +3 λεπτά

13 +3 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *300gr πράσινες φακές*
- *150gr καρότα, σε χονδρούς κύβους*
- *150gr γογγύλια, σε χονδρούς κύβους*
- *160gr πικάντικο λουκάνικο, σε χονδρούς κύβους*
- *800ml νερού*
- *1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι ή πάπρικα*

Τελευταία πινελιά

- *επιτραπέζιο αλάτι*
- *3 γεμάτες κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος*

1 Προετοιμασία των συστατικών

Βάλτε όλα τα υλικά στη χύτρα ταχύτητας. Μαγειρέψτε 3 λεπτά με ανοικτό καπάκι.

2 Προ-μαγείρεμα

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε το καπάκι.

3 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Προσθέστε το αλάτι και τη κρέμα γάλακτος. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 2ο προτεινόμενο χρόνο με ανοικτό καπάκι.

4 Η τελευταία πινελιά

Σερβίρετε σε ένα πιάτο λαχανικών ή πιατέλα.

Η εναλλακτική πρόταση του σεφ

David Zuddas

Αντικαταστήστε το λουκάνικο με ίση ποσότητα φρέσκων ή καπνιστών ψαριών ή τόφου.

Στιφάδο δημητριακών

Προετοιμασία: 10 λεπτά
+ 8-12 ώρες μούλιασμα

14 + 7 λεπτά

15 + 8 λεπτά

15 + 8 λεπτά

Υλικά

- *60gr άσπρα φασόλια*
- *60gr ρεβίθια*
- *60gr φάβα*
- *120gr σιτάρι.*
- *60gr πράσινες φακές*
- *1 κουταλιά της σούπας σπόροι κύμινου*
- *1 γαρίφαλο*
- *1 φύλλο δάφνης*
- *2 κλωναράκια θυμάρι*
- *1,25 λίτρα νερό + 2 κουταλιές της σούπας σκόνη ζωμού λαχανικών*
- *1 ψιλοκομμένο κόκκινο κρεμμύδι*
- *4 κουταλιές της σούπας φρέσκα ψιλοκομμένα μυρωδικά (κόλιαντρο, σχοινόπρασο, μαϊντανός)*
- *αλάτι*

1 Προετοιμασία των συστατικών

Σε ένα μπολ μουλιάστε τα φασόλια και τα ρεβίθια και σε ένα ξεχωριστό μπολ μουλιάστε τη φάβα, για 8 έως 12 ώρες, σε κρύο νερό. Τυλίξτε το κύμινο, γαρίφαλο, δάφνη και το θυμάρι σε μια γάζα και δέστε με κορδόνι.

2 Προ-μαγείρεμα

Στη χύτρα ταχύτητας, βάλτε τα στραγγισμένα φασόλια και ρεβίθια, το σιτάρι, το ζωμό και τη γάζα. Κλείστε τη χύτρα ταχύτητας. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο.

3 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Ανοίξτε το καπάκι. Προσθέστε τις στραγγισμένες φακές και τη φάβα. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 2ο προτεινόμενο χρόνο.

4 Η τελευταία πινελιά

Αφαιρέστε τη γάζα με τα μυρωδικά και προσθέστε αλάτι. Σερβίρετε σε πιάτο, προσθέστε το κρεμμύδι και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και ανακατέψτε. Ραντίστε με μια βινεγκρέτ από ξύδι και λάδι.

ΚΡΕΑΤΑ

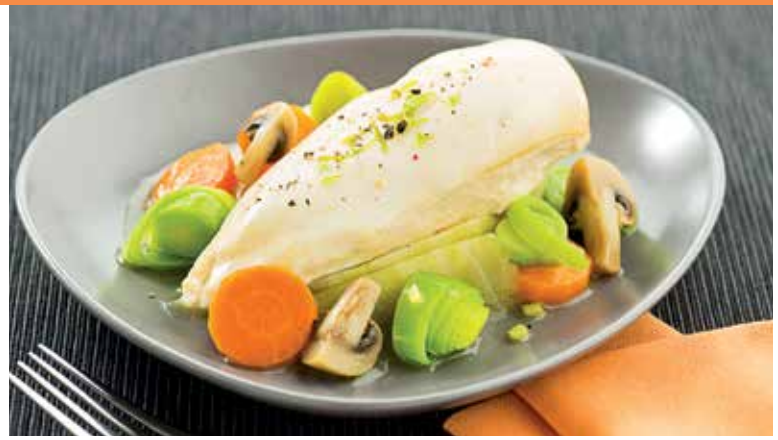
Ψητό κοτόπουλο με τζίντζερ και λάιμ

Προετοιμασία: 10 λεπτά

6 + 6 λεπτά

6 + 6 λεπτά

7 + 7 λεπτά



Υλικά

- *1/4 άσπρο λάχανο (250gr)*
- *2 καρότα (100gr)*
- *1 πράσο (100gr)*
- *200gr άσπρα μανιτάρια*
- *½ λάιμ (μοσχολέμονο)*
- *80gr ρίζα τζίντζερ, αποφλοιωμένη και ψιλοκομμένη*
- *800ml νερό*
- *επιτραπέζιο αλάτι*
- *4 στήθη κοτόπουλου χωρίς πέτσα*

1 Προετοιμασία των συστατικών

Καθαρίστε, πλύντε και κόψτε τα λαχανικά.

2 Αρχικό μαγείρεμα

Βάλτε όλα τα υλικά στη χύτρα ταχύτητας, εκτός από το κοτόπουλο. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο.

3 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Ανοίξτε το καπάκι, τοποθετήστε το τρίποδο και το καλάθι ατμού με τα 4 αλατισμένα στήθη κοτόπουλου. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 2ο προτεινόμενο χρόνο.

4 Η τελευταία πινελιά

Ανοίξτε το καπάκι και σερβίρετε σε βαθιά πιατέλα. Τρίψτε το λάιμ και βάλτε το ξύσμα στο κοτόπουλο.

Σημείωση από το σεφ
David Zuddas

Τα σωματίδια ατμού είναι γεμάτα άρωμα και το κρέας είναι κυριολεκτικά εμποτισμένο με γεύσεις όταν μαγειρεύετε στον ατμό.

Σπιφάδο λαχανικών, χωριάτικο λουκάνικο και πάπρικα

Προετοιμασία: 15 λεπτά

6 λεπτά

6 λεπτά

7 λεπτά

Υλικά

- *3 κουταλιές της σούπας φουντουκέλαιο*
- *2 κοφτά κουταλάκια του γλυκού πάπρικα*
- *600ml νερό*
- *1 χωριάτικο λουκάνικο (περ. 350gr)*
- *12 πράσινα φύλλα λάχανου*
- *4 καρότα (400gr)*
- *2 γογγύλια (150gr)*
- *2 μπαστούνια σέλινο (100gr)*
- *2 κρόκοι αυγών*

1 Προετοιμασία των λαχανικών

Πλύνετε, ξεφλουδίστε και κόψτε τα λαχανικά. Βάλτε το λάχανο στο καλάθι ατμού.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Στη χύτρα ταχύτητας, ρίξτε 2 κουταλιές της σούπας φουντουκέλαιο, την πάπρικα, το νερό, το λουκάνικο κομμένο σε κύβους και τα λαχανικά. Τοποθετήστε το τρίποδο και το καλάθι στο οποίο έχετε βάλει το λάχανο. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι, σερβίρετε τα λαχανικά και το λουκάνικο σε 4 βαθιά πιάτα.

3 Η τελευταία πινελιά

Αναμίξτε το ζωμό με δύο κρόκους αυγών και 1 κουταλιά της σούπας λάδι φουντουκιού. Περιχύστε το φαγητό και σερβίρετε.

Πουγκιά με κοτόπουλο και κάρυ

Προετοιμασία: 15 λεπτά

28 λεπτά

25 λεπτά

31 λεπτά

Δες σελ. 6

Tip

Για περισσότερη γεύση, χρησιμοποιείστε μανιτάρια chanterelle ή morel

Υλικά

- *4 μικρά φιλέτα κοτόπουλου (μεγ. 150gr)*
- *2 λουκάνικα κοτόπουλου*
- *2 μικρά ξερά κρεμμυδάκια στιφάδου*
- *125gr άσπρα μανιτάρια*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *σκόνη κάρυ*
- *750ml νερό*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των συστατικών

Κόψτε τα κρεμμυδάκια και τα μανιτάρια σε φέτες. Ανοίξτε τα φιλέτα κοτόπουλου στα δύο και γεμίστε τα με μισό λουκάνικο κομμένο σε φέτες. Σε 4 αντικολλητικά φύλλα ή σε λαδόκολλα, τοποθετήστε τα 4 φιλέτα, τα κρεμμυδάκια, τα μανιτάρια, το ελαιόλαδο και το κάρυ. Αλατοπιπερώστε. Κλείστε τα πουγκιά.

2 Μαγειρεύοντας τα πουγκιά

Ρίξτε 750 ml νερό στη χύτρα ταχύτητας και τοποθετείστε στο καλάθι ατμού τα πουγκιά. Τοποθετήστε το τρίποδο και το καλάθι ατμού. Βεβαιωθείτε ότι τα πουγκιά δεν αγγίζουν το καπάκι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Σερβίροντας τα πουγκιά

Ανοίξτε τα πουγκιά μπροστά στους καλεσμένους σας.

Παραλλαγή

Πουγκιά με κουνέλι και μανιτάρια. Αντικαταστήστε τα φιλέτα κοτόπουλου με κρέας κουνελιού, το ελαιόλαδο με σογιέλαιο και το κάρυ με δεντρολίβανο. Ο χρόνος μαγειρέματος παραμένει ο ίδιος για κρέας που ζυγίζει 150gr.

Χοιρινό φιλέ μινιόν με παστινάκι

Προετοιμασία: 25 λεπτά

3 + 10 λεπτά

2 + 8 λεπτά

3 + 10 λεπτά

Υλικά

- *ελαιόλαδο (50ml)*
- *6-8 παστινάκια (parnship) (800gr) αποφλοιωμένα, πλυμμένα και κομμένα σε κύβους*
- *1 χοιρινό φιλέτο μινιόν (450gr) στη μέση*
- *10 γαρύφαλλα*
- *400 ml νερό*
- *3 πρέζες αλάτι*

1 Αρχικό μαγείρεμα

Στη χύτρα ταχύτητας βάλτε το ελαιόλαδο. Τσιγαρίστε τα παστινάκια προσθέτοντας λίγο αλάτι. Βάλτε τα στην άκρη. Κρατήστε 4 κομμάτια για το σερβίρισμα. Ροδίστε το χοιρινό, προσθέστε αλάτι. Βάλτε τα στην άκρη μαζί με τα 4 παστινάκια της γαρνιτούρας.

Στη χύτρα ταχύτητας, προσθέστε το νερό, το γαρύφαλλο και τα υπόλοιπα παστινάκια. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Ανοίξτε το καπάκι. Τοποθετήστε το καλάθι ατμού με τα γαρύφαλλα, τα 4 παστινάκια και τα φιλέ μινιόν. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 2ο προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε το καπάκι. Στραγγίξτε τα παστινάκια και λιώστε τα με ένα κουτάλι ώστε να γίνουν πουρές. Αλατίστε, αν χρειάζεται. Ανακατέψτε και σερβίρετε σε πιατέλα.

Σημείωση από το σεφ
David Zuddas

Σε σύγκριση με το μαγείρεμα σε παραδοσιακό φούρνο, η υψηλότερη θερμοκρασία στη χύτρα ταχύτητας (περ. 114 ° C) κάνει το κρέας πιο τρυφερό.

Προετοιμασία:15 λεπτά | 11 λεπτά
10 λεπτά | 12 λεπτά

Κοτόπουλο με μέλι

- *400gr φασολάκια*
- *4 φιλέτα κοτόπουλο*
- *3 κουταλιές της σούπας μέλι*
- *100gr ολόκληρα αμύγδαλα*
- *3 πρέζες κανέλα*
- *4 κουταλιές της σούπας ξύδι βαλσάμικο*
- *½ κύβο ζωμού σε 250ml νερού*
- *2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ*
- *λάδι*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *αλάτι, πιπέρι*

Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας και ροδίστε το κρέας. Προσθέστε το μέλι, την κανέλα, αφήστε το να καραμελώσει και προσθέστε το ξύδι.

Ρίξτε το ζωμό και προσθέστε τα αμύγδαλα στη χύτρα ταχύτητας. Προσθέστε τα φασολάκια. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι. Αφαιρέστε το κρέας και τα φασόλια και προσθέστε το κορν φλάουρ στη σάλτσα όσο βράζει. Ανακατεύοντας συνέχεια προσθέστε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε αμέσως.

Προετοιμασία:15 λεπτά | 16 λεπτά
15 λεπτά | 18 λεπτά

Μοσχαρίσια φιλέ μινιόν με κρέμα μαλακού τυριού

Tip

Το πιάτο αυτό αρέσει ιδιαίτερα στα παιδιά χάρη στη σως τυριού.

- *1 μοσχαρίσιο φιλέτο μινιόν*
- *50gr βούτυρο*
- *2 ψιλοκομμένα ξερά κρεμμυδάκια*
- *100ml λευκό κρασί*
- *250ml νερό*
- *1 μερίδα μαλακό τυρί (όπως «Vache qui Rit®»)*
- *1 κουταλιά της σούπας σπόροι σουσαμιού (προαιρετικό)*
- *αλάτι, πιπέρι*

Στην χύτρα ταχύτητας, βάλτε το βούτυρο και ροδίστε το φιλέτο. Προσθέστε τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια. Ρίξτε το λευκό κρασί και το νερό. Αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά με ανοικτό καπάκι.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι. Αφαιρέστε το φιλέτο και λιώστε το τυρί μαζί με τα υγρά ανακατεύοντας. Κόψτε το φιλέτο, περιχύστε με τη σάλτσα, πασπαλίστε με το σουσάμι και σερβίρετε.

Προετοιμασία:15 λεπτά | 14 λεπτά
12 λεπτά | 15 λεπτά

Χοιρινό φιλέτο μινιόν

- *800gr χοιρινό φιλέτο μινιόν*
- *200ml μηλίτη ή λευκό κρασί*
- *50gr βούτυρο*
- *2 ξερά μικρά κρεμμυδάκια*
- *μουστάρδα*
- *αλάτι, πιπέρι*

Καλύψτε το φιλέ μινιόν με τη μουστάρδα. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμυδάκια.

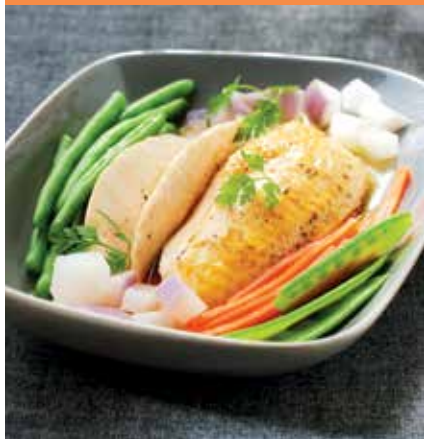
Στη χύτρα ταχύτητας, βάλτε το βούτυρο και ροδίστε το φιλέ μινιόν. Προσθέστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Ρίξτε το μηλίτη και αφήστε το να βράσει για δύο λεπτά με ανοικτό καπάκι. Αλατοπιπερώστε.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι. Κόψτε το φιλέ μινιόν σε φέτες, περιχύστε με τα υγρά ψησίματος και σερβίρετε με πατάτες ή φρέσκα ζυμαρικά.

Προετοιμασία:10 λεπτά | 9 λεπτά
8 λεπτά | 10 λεπτά

Στήθος κοτόπουλο με λαχανικά



- *4 φιλέτα κοτόπουλου*
- *200gr φασολάκια*
- *200gr αρακάς (φρέσκος ή κατεψυγμένος)*
- *200gr καρότα*
- *2 γογγύλια*
- *1 κουταλιά της σούπας αλεύρι*
- *50gr βούτυρο*
- *400ml νερό + 2 κουταλάκια του γλυκού ζωμό κότας σε σκόνη*
- *100ml κρέμα γάλακτος*
- *αλάτι, πιπέρι*

Ξεφλουδίστε τα γογγύλια και τα καρότα και κόψτε τα σε κύβους.

Στην ανοιχτή χύτρα, βάλτε το βούτυρο και ροδίστε ελαφρά τα στήθη κοτόπουλου. Προσθέστε τα λαχανικά και σκεπάστε με το αλεύρι ενώ ανακατεύετε. Προσθέστε το ζωμό. Αναμίξτε καλά. Αλατοπιπερώστε, προσθέστε το κοτόπουλο.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε το καπάκι. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος, ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά και σερβίρετε.

Προετοιμασία:10 λεπτά
10 λεπτά
11 λεπτά
12 λεπτά

Μπούτια κοτόπουλου με σαφράν

- *4 μπούτια κοτόπουλο*
- *1 κονσέρβα (400gr) αποφλοιωμένες ντομάτες, στραγγισμένες*
- *250ml ζωμό κότας*
- *1 πρέζα σαφράν*
- *αλάτι, πιπέρι*

● Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας, βάλτε τα μπούτια, τις στραγγισμένες ντομάτες, το ζωμό, το σαφράν και αλατοπιπερώστε. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

● Ανοίξτε τη χύτρα ταχύτητας και σερβίρετε με ρύζι και περιχύστε με το ζωμό.

Προετοιμασία:15 λεπτά
8 λεπτά
9 λεπτά
10 λεπτά

Φιλέτα κοτόπουλου με σάλτσα ντομάτας

- *4 φιλέτα κοτόπουλο (150gr το καθένα)*
- *200gr σάλτσα ντομάτας*
- *2 κουταλιές της σούπας λάδι*
- *150ml λευκό κρασί*
- *αλάτι, πιπέρι*

● Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας, προσθέτετε το λάδι και ροδίστε τα φιλέτα κοτόπουλου. Ρίξτε το λευκό κρασί. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας. Αλατοπιπερώστε. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο

● Ανοίξτε το καπάκι. Σερβίρετε με ρύζι.

Προετοιμασία:20 λεπτά
16 λεπτά
17 λεπτά
19 λεπτά

Κουνέλι με λευκό κρασί

- *1 κουνέλι (1,5 κιλό) κομμένο σε κομμάτια*
- *100gr λαρδί*
- *125gr μανιτάρια κομμένα σε φέτες*
- *100gr μικρά κρεμμύδια*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης*
- *1 κουταλιά της σούπας αλεύρι*
- *250ml λευκό ξηρό κρασί*
- *1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο*
- *αλάτι, πιπέρι*

●Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στη χύτρα ταχύτητας και ροδίστε το κρέας. Προσθέστε τα κρεμμύδια και το λαρδί.

●Πασπαλίστε με αλεύρι, προσθέστε τα μανιτάρια και ανακατέψτε. Προσθέστε το λευκό κρασί, τα κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και τα φύλλα δάφνης. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε για να μην κολλήσουν στον πάτο της κατσαρόλας. Μαγειρέψτε 1 λεπτό σε χαμηλή φωτιά με ανοικτή τη χύτρα. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

●Ανοίξτε το καπάκι, αλατοπιπερώστε και σερβίρετε με πατάτες πασπαλισμένες με μαϊντανό.

Προετοιμασία:15 λεπτά
11 λεπτά
13 λεπτά
14 λεπτά

Μοσχαρίσιο φιλέτο μινιόν με μήλο και αχλάδι

- *800gr μοσχαρίσιο φιλέτο μινιόν*
- *2 ξερά μικρά κρεμμυδάκια*
- *2 μήλα*
- *1 αχλάδι*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *½ ποτήρι μηλίτη*
- *100 ml νερό*
- *μουστάρδα*
- *μια πρέζα ζάχαρη*
- *μοσχοκάρυδο*
- *κανέλα*
- *αλάτι, πιπέρι*

●Ξεφλουδίστε και κόψτε σε κύβους τα μήλα και το αχλάδι. Καλύψτε το φιλέ μινιόν με μουστάρδα. Ψιλοκόψτε τα κρεμμυδάκια. Σε μια κατσαρόλα, τηγανίστε ελαφρά τα μήλα και το αχλάδι με 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο. Πασπαλίστε με ζάχαρη, πιπέρι, προσθέστε την κανέλα και το μοσχοκάρυδο και αφήστε να καραμελώσουν σε αργή φωτιά.

●Μαγειρέψτε το κρέας στη χύτρα ταχύτητας με 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο. Προσθέστε τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια. Ρίξτε το μηλίτη. Αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

●Ανοίξτε το καπάκι, και σερβίρετε μαζί με τα μήλα και το αχλάδι.

Στήθος πάπια με πορτοκάλι (á l´orange)

Προετοιμασία: 30λεπτά

15 λεπτά

13 λεπτά

17 λεπτά

Tip

Για ελαφρά ψημένο (rare) κρέας: μειώστε το χρόνο μαγειρέματος κατά 2 λεπτά

Υλικά

- *2 μεγάλα κομμάτια στήθος πάπιας*
- *2 πορτοκάλια, κατά προτίμηση βιολογικά*
- *130ml νερό*
- *250ml φρέσκο χυμό πορτοκάλι*
- *1 καρότο σε φέτες*
- *1 κρεμμύδι σε φέτες*
- *2 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένες και λιωμένες*
- *120ml Grand Marnier®*
- *70gr ζάχαρη άχνη*
- *1 κουταλιά της σούπας σπόροι κύμινο*
- *2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Ξεφλουδίστε τα πορτοκάλια αφαιρώντας όλη τη λευκή φλούδα. Κόψτε τις φέτες σε κομμάτια. Κόψτε τη φλούδα σε λεπτές λωρίδες και στη συνέχεια βάλτε τις σε μια κατσαρόλα με τη ζάχαρη και το νερό. Αφήστε τα να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά. Ζεστάνετε τη χύτρα ταχύτητας σε υψηλή θερμότητα και ροδίστε τα στήθη για 2 λεπτά, ξεκινώντας με την πλευρά που καλύπτεται από δέρμα με ανοικτό καπάκι. Βγάλτε τα από τη χύτρα.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Στραγγίστε το λίπος από τη χύτρα ταχύτητας. Προσθέστε το καρότο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού, τα φύλλα δάφνης και το κύμινο. Μαγειρέψτε σε δυνατή φωτιά για 4-6 λεπτά με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε το χυμό πορτοκαλιού, ανακατέψτε για να ξεκολλήσουν τυχόν υπολείμματα από τη βάση του σκεύους. Τοποθετήστε τα στήθη πίσω στη χύτρα. Αλατοπιπερώστε. Ανάψτε τα (φλαμπέ) με το Grand Marnier®. Προσθέστε το στραγγισμένο ξύσμα πορτοκαλιού. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Αφαιρέστε τα στήθη πάπιας, αφήστε τα να ξεκουραστούν σε ένα πιάτο σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο. Προσθέστε το κορν φλάουρ στο ζεστό μείγμα, αφήστε το να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει η σάλτσα. Προσθέστε τα κομμάτια του πορτοκαλιού. Κόψτε το στήθος πάπιας σε φέτες, καλύψτε τις με τη σάλτσα και σερβίρετε.

Γαλοπούλα φρικασέ

Προετοιμασία: 20λεπτά

14 λεπτά

12 λεπτά

15 λεπτά

Υλικά

- *1 κιλό στήθος γαλοπούλας σε κύβους*
- *1 μεγάλο κρεμμύδι*
- *50gr βούτυρο*
- *1 κουταλάκι του γλυκού λάδι*
- *300ml ζωμό κότας*
- *200gr καφέ μανιτάρια κομμένα σε φέτες*
- *4 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ*
- *2 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Κόψτε το κρεμμύδι. Στη χύτρα ταχύτητας, ζεστάνετε το βούτυρο και το λάδι και ροδίστε τα κομμάτια της γαλοπούλας με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε το κρεμμύδι και το ζωμό. Προσθέστε τα μανιτάρια, ανακατέψτε καλά. Αλατοπιπερώστε.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Ανοίξτε το καπάκι, ρίξτε την κρέμα γάλακτος. Ζεστάνετε ελαφρά και σερβίρετε.

Παραλλαγές

Μοσχάρι φρικασέ: Αντικαταστήστε τη γαλοπούλα με 800gr σπάλας σε κομμάτια. Προσθέστε ζωμό βοδινού.
Αρνί φρικασέ: Αντικαταστήστε τη γαλοπούλα με 800gr αρνίσιο μπούτι σε κομμάτια. Προσθέστε νερό.
Κοτόπουλο φρικασέ: Αντικαταστήστε τη γαλοπούλα με 1 κοτόπουλο (1 κιλό) σε κομμάτια. Προσθέστε ζωμό κότας.

Πίτες με αρνί

Προετοιμασία: 8λεπτά

11 λεπτά

10 λεπτά

12 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *4 πίτες τορτίγιας*
- *700gr σπάλα αρνιού*
- *1 κρεμμύδι*
- *12 μίνι καρότα με τα φύλλα τους*
- *150gr ντομάτες cherry*
- *400gr μικρές πατάτες*
- *20gr πουρέ ντομάτας*
- *250ml νερό*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης*
- *1/3 κουταλάκι του γλυκού λιωμένο σκόρδο*
- *2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Κόψτε το κρέας σε κύβους 4 εκ. Ξεφλουδίστε και κόψτε το κρεμμύδι. Πλύντε και ξεφλουδίστε τα καρότα και τις πατάτες (αν είναι μεγάλες, κόψτε τις στη μέση).

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας και ροδίστε το κρέας. Ρίξτε το νερό και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τον πουρέ ντομάτας και ανακατέψτε. Προσθέστε όλα τα λαχανικά, τα κλωναράκια μαϊντανού και θυμαριού, τα φύλλα δάφνης και το λιωμένο σκόρδο. Αλατοπιπερώστε. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Όταν τελειώσει το μαγείρεμα ανοίξτε το καπάκι και βάλτε μια κουταλιά κρέατος, λαχανικών και σάλτσας στη μέση της τορτίγια. Διπλώστε προς τα πάνω το κάτω μέρος (περ. ½ του ύψους) και μετά τυλίξτε τις πλευρές προς το κέντρο.

Σερβίρετε τις πίτες σε ποτήρια.

Κότσι αρνιού με λαχανικά

Προετοιμασία: 20λεπτά

16+7 λεπτά

15+6 λεπτά

18+8 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *4 μικρά μπούτια αρνιού*
- *5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κύμινο*
- *1 άσπρο κρεμμύδι, κομμένο σε κύβους*
- *3 κλωναράκια θυμάρι, δεμένα μεταξύ τους*
- *4 σκελίδες φρέσκο σκόρδο, με τη φλούδα*
- *1 ντομάτα, σε κύβους*
- *250ml λευκό ξηρό κρασί*
- *250ml ζεστό νερό +2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη ζωμού κότας*
- *8 γογγύλια*
- *12 ξεφλουδισμένα καρότα με 2εκ. κοτσάνια*
- *12 πατάτες baby*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Αλατοπιπερώστε το κότσι αρνιού σε κάθε πλευρά και τρίψτε το κύμινο στο δέρμα. Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας βάλτε 2 κουταλιές της σούπας λάδι και ροδίστε το κρέας για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Προσθέστε το κρεμμύδι, το θυμάρι και το σκόρδο. Αφήστε να σιγοβράσει για 1 λεπτό ενόσω ανακατεύετε. Προσθέστε τους κύβους ντομάτας και το λευκό κρασί. Ανακατέψτε καλά. Αφήστε το κρασί να εξατμιστεί για 3 λεπτά με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε το ζεστό ζωμό. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε το καπάκι, γυρίστε το μπούτι και προσθέστε όλα τα λαχανικά στη χύτρα ταχύτητας. Προσθέστε λίγο αλάτι. Ρίξτε 2 κουταλιές της σούπας λάδι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι το 2ο προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Τοποθετήστε το κρέας και τα λαχανικά σε ένα ζεστό πιάτο. Αφήστε τα υγρά να εξατμιστούν κατά το ήμισυ μαγειρεύοντας σε υψηλή θερμοκρασία με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας λάδι και χτυπήστε ελαφρά. Καλύψτε το κότσι με τη σάλτσα. Σερβίρετε αμέσως.

Μοσχάρι μπουργκινιόν

Προετοιμασία: 20λεπτά

33 λεπτά

30 λεπτά

36 λεπτά

Υλικά

- *750gr μοσχάρι (σπάλα, ποντίκι) σε κύβους*
- *100gr λαρδί*
- *2 καρότα κομμένα σε φέτες*
- *1 κρεμμύδι*
- *1 σκελίδα σκόρδο*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης*
- *25gr βούτυρο*
- *1 κουταλιά της σούπας αλεύρι*
- *500ml κόκκινο κρασί*
- *8 μεγάλα άσπρα μανιτάρια*
- *1 κουταλιά της σούπας πουρέ ντομάτας*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Καθαρίστε και κόψτε τα μανιτάρια σε τέταρτα. Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας, μαγειρέψτε το λαρδί μέχρι να ροδίσει με ανοικτό καπάκι. Αφαιρέστε, αφήστε το λίπος στην κατσαρόλα. Προσθέστε το βούτυρο και τσιγαρίστε τα κομμάτια του κρέατος σε υψηλή θερμοκρασία.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Προσθέστε το αλεύρι, τον πουρέ ντομάτας και το κρασί. Μαγειρέψτε για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά και ανακατέψετε τακτικά με ανοικτό καπάκι. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά. Ξαναβάλτε το λαρδί πίσω στην κατσαρόλα. Ξύστε το πάτο και ανακατέψτε καλά. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Ανοίξτε το καπάκι και σερβίρετε με πατάτες ή φρέσκες ταλιατέλες.

Μοσχάρι με πουρέ πατάτας με τρούφα

Προετοιμασία: 15λεπτά

20 λεπτά

18 λεπτά

22 λεπτά

δες σελ. 6

Tip

Για ελαφρά ψημένο (rare) κρέας: μειώστε το χρόνο μαγειρέματος κατά 2 λεπτά

Υλικά

- *800gr άπαχο, κομμένο σε φέτες βοδινό (κιλότο, μέγιστη διάμετρος 12εκ)*
- *1,2 κιλό πατάτες για πουρέ*
- *30gr τρούφες*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *100ml λευκό κρασί*
- *250ml νερό*
- *1 χοντρό αλάτι*
- *κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και φύλλα δάφνης (προαιρετικά)*
- *25gr αλατισμένο βούτυρο*
- *125gr φρέσκια κρέμα γάλακτος*
- *80ml γάλα*
- *φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανθός αλατιού*

1 Προετοιμασία των υλικών

Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε σε κομμάτια των 50gr. Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας, προσθέστε το λάδι και ροδίστε το κρέας από όλες τις πλευρές. Αφαιρέστε το. Βάλτε το κρασί και ξύστε τυχόν υπολείμματα από τη βάση, το νερό, τις πατάτες, το χοντρό αλάτι, τα κλωναράκια μαϊντανού, θυμαριού και τα φύλλα δάφνης. Προσθέστε το κρέας πάνω στις πατάτες.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, ανοίξτε το καπάκι. Αφήστε τη χύτρα σας πάνω στο ζεστό μάτι. Σκεπάστε το κρέας με λαδόκολλα για να συνεχίσει να σιγοψήνεται. Αφαιρέστε τις πατάτες με μια τρυπητή κουτάλα και τοποθετήστε τις σε μπολ κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων. Προσθέστε λίγο βούτυρο, την μισή κρέμα γάλακτος και το γάλα, στις μαγειρεμένες πατάτες, λιώστε τες και τοποθετήστε το μπολ στο φούρνο μικροκυμάτων και ζεστάνετε. Βάλτε στην άκρη μερικές λεπτές φέτες τρούφας για να γαρνίρετε τα πιάτα. Τρίψτε την υπόλοιπη πάνω από τις πατάτες. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται. Προσθέστε στη σάλτσα του κρέατος το υπόλοιπο βούτυρο και λίγη κρέμα γάλακτος. Αναδεύστε.

3 Η τελευταία πινελιά

Σερβίρετε το μοσχάρι σε φέτες με τον αρωματικό πουρέ πατάτας και τη σάλτσα.

Ψητό μοσχάρι με τρεις μουστάρδες

Προετοιμασία: **25λεπτά**

20 λεπτά

18 λεπτά

22 λεπτά

Υλικά

- *1 κιλότο βοδινό (800gr)*
- *2 σκελίδες σκόρδο*
- *2 κρεμμύδια*
- *2 καρότα*
- *2 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος*
- *1 μεγάλο ποτήρι λευκό κρασί*
- *150ml νερού + 1 κουταλιά της σούπας σκόνη ζωμού*
- *1 κουταλιά της σούπας κλασσική μουστάρδα*
- *1 κουταλιά της σούπας καυτερή μουστάρδα*
- *1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα εστραγκόν*
- *2 κουταλιές της σούπας λάδι*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Τρυπήστε το κρέας και βάλτε το σκόρδο.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Στη χύτρα ταχύτητας, βάλτε το λάδι και ροδίστε το κρέας από όλες τις πλευρές. Προσθέστε τα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες, και τα καρότα. Τσιγαρίστε. Αλατοπιπερώστε. Ρίξτε το λευκό κρασί και το ζωμό και βράστε για 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Ανοίξτε. Αφαιρέστε το κρέας και τη γαρνιτούρα. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος στα υγρά που βράζουν. Αφήστε να σιγοβράσουν για 3 λεπτά, στη συνέχεια, προσθέστε τις μουστάρδες ανακατεύοντας. Μην αφήσετε να πάρει βράση.

3 Η τελευταία πινελιά

Κόψτε το κρέας, περιχύστε με τη σάλτσα και σερβίρετε.

Οσομπούκο (Osso bucco)

Προετοιμασία: **20λεπτά**

20 λεπτά

18 λεπτά

22 λεπτά

Υλικά

- *4 φέτες μοσχαρίσιο κότσι (200gr)*
- *2 κρεμμύδια*
- *1 σκελίδα σκόρδο*
- *50gr αλεύρι*
- *4 ντομάτες*
- *200ml λευκό κρασί*
- *300ml ζωμό κότας*
- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 κουταλιά της σούπας πουρέ ντομάτας*
- *ψιλοκομμένο μαϊντανό*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Καθαρίστε και βγάλτε τους σπόρους από τις ντομάτες. Κόψτε τα κρεμμύδια σε ροδέλες και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Αλατοπιπερώστε και καλύψτε το κρέας με το αλεύρι.

Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας προσθέστε το λάδι και ροδίστε το κρέας και από τις δύο πλευρές, προσθέστε τα κρεμμύδια και τσιγαρίστε. Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο, τον πουρέ ντομάτας. Ρίξτε το λευκό κρασί, το ζωμό, αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε. Σερβίρετε το οσομπούκο με τη σάλτσα και τη γαρνιτούρα. Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

3 Η τελευταία πινελιά

Σερβίρετε με μακαρόνια και τριμμένη παρμεζάνα.

Προετοιμασία: 20 λεπτά | 16 λεπτά
14 λεπτά | 18 λεπτά

Μαριναρισμένο χοιρινό με μέλι

- *1 κιλό χοιρινό φιλέτο σε κύβους*
- *100gr λαρδί*
- *1 κρεμμύδι*
- *1 κουταλιά της σούπας αλεύρι*
- *1 κουταλιά της σούπας λάδι*
- *2 κουταλιές της σούπας μέλι*
- *200ml κόκ.κρασί*
- *200ml νερό*
- *4 φύλλα φασκόμηλου*
- *1 κλαδάκι θυμάρι*
- *φύλλα δάφνης*
- *αλάτι, πιπέρι*

● Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι.

● Στη χύτρα ταχύτητας, ροδίστε το κρέας σε καυτό λάδι και πασπαλίστε το με αλεύρι. Προσθέστε τα κρεμμύδια τα μπαχαρικά και το λαρδί και μαγειρέψτε.

Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το μέλι. Ρίξτε το κόκκινο κρασί και το νερό. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά με ανοικτό καπάκι.

● Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

● Ανοίξτε τη χύτρα ταχύτητας και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 5 λεπτά | 11 λεπτά
10 λεπτά | 12 λεπτά

Κοτόπουλο αλα Βάοκ

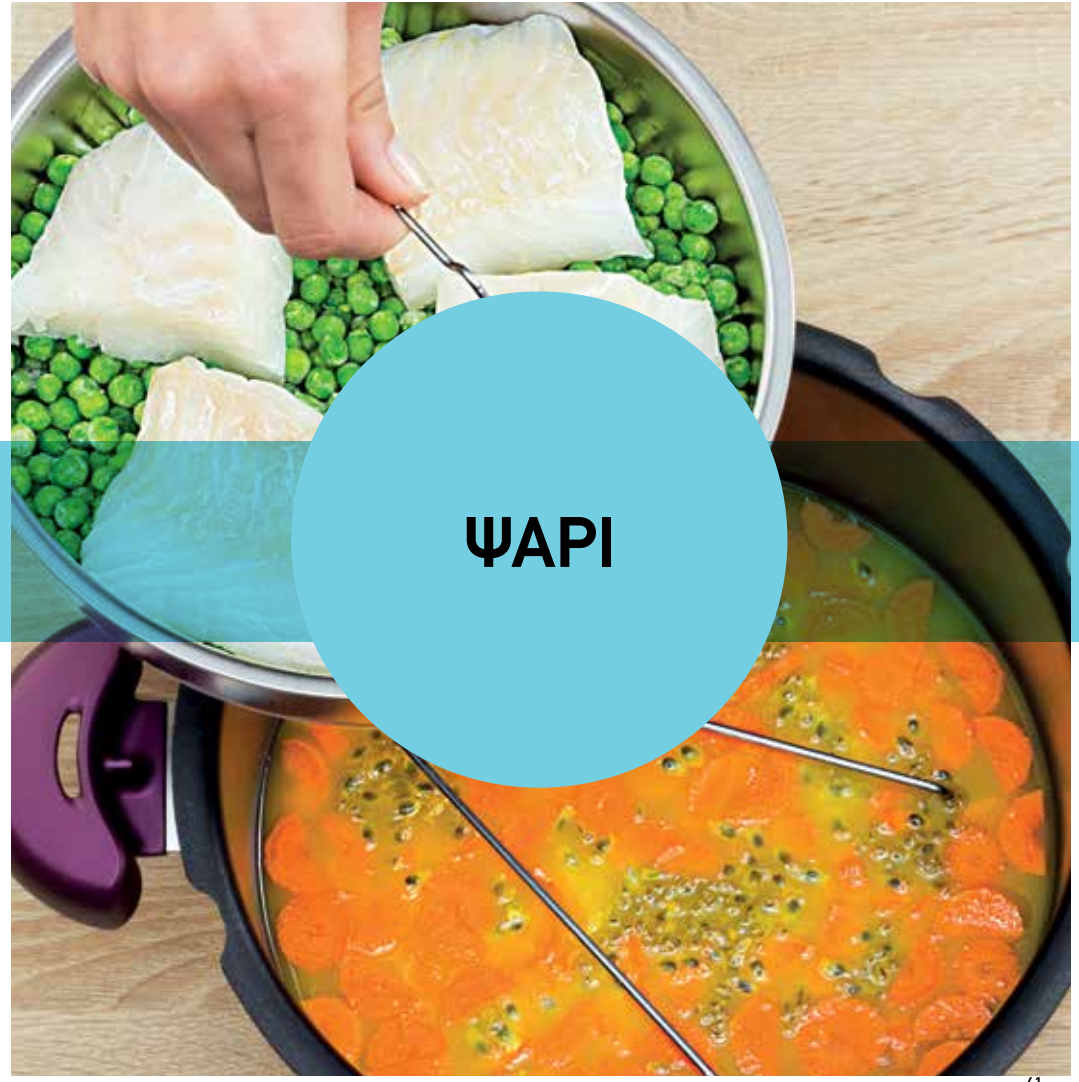
- *4 μπούτια κοτόπουλου*
- *200ml νερό*
- *200gr κονσέρβα ψιλοκομμένες ντομάτες*
- *200gr πιπεριές, κομμένες σε φέτες*
- *1 κρεμμύδι*
- *1/3 κουταλάκι του γλυκού λιωμένο σκόρδο*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *πιπεριά*
- *αλάτι, πιπέρι*

● Κόψτε τα μπούτια στη μέση και χαράξτε το δέρμα σε δύο σημεία. Κόψτε το κρεμμύδι. Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας. Ροδίστε το κρέας από όλες τις πλευρές. Αφαιρέστε.

● Αντικαταστήστε με τις πιπεριές, τα κρεμμύδια, τον πουρέ ντομάτας και το νερό. Ανακατέψτε καλά. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε το σκόρδο, βάλτε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα και ανακατέψτε.

● Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

● Ανοίξτε και σερβίρετε, για παράδειγμα, με τηγανιτές πατάτες.



Προετοιμασία: 15 λεπτά
11 λεπτά
10 λεπτά
12 λεπτά

Φιλέτα σολομού με αρακά

- *300gr κατεψ. τρυφερός αρακάς (που τρώγεται ολόκληρος με το λοβό)*
- *4 φιλέτα σολομού (120gr το καθένα)*
- *100gr καπνιστό λαρδί*
- *200ml κόκ. κρασί*
- *400ml ζωμός ψαριών ή λαχανικών*
- *3 κουτ. της σούπας κορν φλάουρ (αναμεμειγμένο με λίγο νερό)*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *αλάτι, πιπέρι*

Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία και μαγειρέψτε το λαρδί ανακατεύοντας. Προσθέστε το κρασί και τον ζωμό. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά (με ανοικτό καπάκι) και βεβαιωθείτε ότι τα υγρά δεν έχουν κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας.

Τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι ατμού στη χύτρα ταχύτητας.

Τοποθετήστε τον αρακά στο καλάθι ατμού και τοποθετήστε το σολομό από πάνω. Αλατοπιπερώστε.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Προσθέστε το κορν φλάουρ στα υγρά και αφήστε το να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετε αμέσως.

Προετοιμασία: 10 λεπτά
9 λεπτά
8 λεπτά
10 λεπτά

Πουγκιά φιλέτων σολομού με κορυφές σπαραγγιών

- *4 μικρά φιλέτα σολομού (μέγιστο 120gr)*
- *20 κορυφές πράσινων σπαραγγιών*
- *1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι*
- *χυμός 1 λεμονιού*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *4 κουταλιές της σούπας φρέσκια κρέμα γάλακτος (προαιρετικά)*
- *750ml νερό*
- *αλάτι, πιπέρι*

Τοποθετήστε στο κέντρο 4 αντικολλητικών χαρτιών τα λαχανικά. Αλατοπιπερώστε. Τοποθετήστε το φιλέτο στην κορυφή και προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού και ελάχιστο λάδι. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος. Κλείστε τα πουγκιά και τοποθετήστε τα στο καλάθι ατμού.

Ρίξτε 750 ml νερό στη χύτρα ταχύτητας, τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι. Βεβαιωθείτε ότι τα πουγκιά δεν αγγίζουν το καπάκι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Σερβίρετε τα πουγκιά αμέσως.

Πουγκιά ψαριού με λαχανικά

Προετοιμασία: 10λεπτά
9 λεπτά
8 λεπτά
10 λεπτά

δες σελ. 6

Υλικά

- *4 μικρά άσπρα φιλέτα ψαριού (μέγιστο 120gr το ένα)*
- *200gr καρότα σε κύβους ή κολοκυθάκια ή μανιτάρια κομμένα σε φέτες (ή 200gr ανάμεικτα)*
- *1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο*
- *χυμός 1 λεμονιού*
- *4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *4 κουταλιές της σούπας φρέσκια κρέμα γάλακτος (προαιρετικά)*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Τοποθετήστε τα αλατισμένα λαχανικά στο κέντρο 4 αντικολλητικών χαρτών. Τοποθετήστε το φιλέτο στην κορυφή και προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού και ελάχιστο λάδι. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος. Κλείστε τα πουγκιά και τοποθετήστε τα στο καλάθι ατμού. Βεβαιωθείτε ότι τα πουγκιά δεν αγγίζουν το καπάκι

2 Μαγειρεύοντας τα πουγκιά

Ρίξτε 750ml νερό στη χύτρα ταχύτητας, τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι. Κλείστε το καπάκι.

Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

Σερβίρετε τα πουγκιά αμέσως.

Πεσκανδρίτσα με μικρά λαχανικά και πουρέ πατάτας

Προετοιμασία: 20λεπτά

10+3 λεπτά

9+3 λεπτά

11+3 λεπτά

δες σελ. 6

Tip

Μπορείτε να προσθέσετε φρέσκα ψιλοκομμένα μυρωδικά στο ζωμό λαχανικών.

Υλικά

- *4 κομμάτια πεσκανδρίτσας (χωρίς την πέτσα)*
- *3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *1 πράσο, κομμένο σε φέτες (100gr)*
- *2 μικρά κρεμμύδια (80gr)*
- *2 καρότα (150gr)*
- *λευκά μανιτάρια (300gr)*
- *2 φύλλα δάφνης*
- *3 πρέζες αλάτι*
- *λευκό κρασί (100ml)*
- *νερό (300ml)*
- *5 πατάτες (500gr)*

1 Προετοιμασία των υλικών

Καθαρίστε, πλύντε και ψιλοκόψτε τα λαχανικά. Αλατοπιπερώστε.

2 Προ-μαγείρεμα

Στην ανοιχτή χύτρα ταχύτητας σωτάρετε τα κρεμμυδάκια, τα πράσα και τα καρότα στο ελαιόλαδο χωρίς να μαυρίσουν. Προσθέστε το λευκό κρασί, το νερό, τη δάφνη, τα μανιτάρια και το αλάτι. Αφήστε να ζεσταθεί για 3 λεπτά με ανοικτό καπάκι. Βάλτε τις πατάτες μέσα στο καλάθι, τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι στη χύτρα ταχύτητας. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο.

3 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Ανοίξτε το καπάκι, βάλτε τις πατάτες σε ένα μπολ ανάμιξης και λιώστε τες με λίγο ελαιόλαδο, αλατοπιπερώστε, αν χρειάζεται. Βάλτε την πεσκανδρίτσα στο καλάθι, προσθέστε αλάτι. Τοποθετήστε την βάση και το καλάθι ατμού στη χύτρα ταχύτητας. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 2ο προτεινόμενο χρόνο. Σερβίρετε.

Πεσκανδρίτσα αμερικανικού τύπου

Προετοιμασία: 5λεπτά

4 λεπτά

3 λεπτά

4 λεπτά

Tip

Προσθέστε λίγο σαφράν και μια νότα πιπέρι Espelette για να αναδείξετε τις γεύσεις αυτού του υπέροχου πιάτου.

Υλικά

- *4 κομμάτια πεσκανδρίτσας (περ. 900gr χωρίς την πέτσα)*
- *100ml λευκό κρασί*
- *100ml νερό*
- *1 κουταλιά της σούπας πουρέ ντομάτας*
- *1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο*
- *4 κουταλιές της σούπας κονιάκ*
- *1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο εστραγκόν*
- *1 μικρό κρεμμύδι*
- *αλάτι, πιπέρι*

1 Προετοιμασία των υλικών

Κόψτε το φιλέτο πεσκανδρίτσας σε φέτες 5 εκατοστών. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στη χύτρα ταχύτητας και τηγανίστε τα κομμάτια της πεσκανδρίτσας με ανοικτό καπάκι.

Προσθέστε τα κρεμμυδάκια. Αφήστε να σιγοβράσει, ανάψτε το (φλαμπέ) με το κονιάκ.

Ρίξτε το λευκό κρασί και το νερό. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι.

Προσθέστε τον πουρέ ντομάτας και στη συνέχεια αλατοπιπερώστε.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Ανοίξτε. Σερβίρετε την πεσκανδρίτσα και τη σάλτσα. Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο εστραγκόν. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

Σημείωση: φλαμπέ σημαίνει να βάλετε φωτιά στο αλκοόλ. Ελέγξτε σε ένα βιβλίο μαγειρικής ή στο διαδίκτυο πώς να το κάνετε με ασφάλεια.

Προετοιμασία: 30λεπτά
3 λεπτά
3 λεπτά
3 λεπτά

Μύδια με σάλτσα λευκού κρασιού

δες σελ. 6

- *1,4 κιλά μύδια*
- *2 μικρά κρεμμυδάκια*
- *2 σκελίδες σκόρδο*
- *100ml νερό*
- *100ml λευκό κρασί*
- *50gr βούτυρο θυμάρι, δάφνη*

- Τρίψτε και πλύντε τα μύδια. Ψιλοκόψτε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Στη χύτρα ταχύτητας, βάλτε το βούτυρο και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια. Ρίξτε το νερό και το λευκό κρασί. Προσθέστε το σκόρδο, το θυμάρι και τη δάφνη. Μόλις πάρει βράσει αφήστε 1 λεπτό με ανοικτό καπάκι, στη συνέχεια προσθέστε τα μύδια.
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.
- Ανοίξτε το καπάκι και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 10 λεπτά
10+5 λεπτά
11+5 λεπτά
12+5 λεπτά

Τόνος νισουάζ

- *4 φιλέτα τόνου (120gr)*
- *1 κονσέρβα αποφλοιωμένες ντομάτες*
- *1 δωδεκάδα μαύρες ελιές*
- *2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο*
- *6 κουταλιές της σούπας λευκό κρασί*
- *1 κρεμμύδι*
- *ψιλοκομμένο βασιλικό*
- *αλάτι, πιπέρι*

- Ζεστάνετε το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία στη χύτρα ταχύτητας και ροδίστε τον τόνο και από τις δύο πλευρές. Αφαιρέστε και βάλτε τον σε ένα πιάτο καλυμμένο με αλουμινόχαρτο. Προσθέστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τη κονσέρβα με τη ντομάτα και τις ελιές. Ρίξτε το λευκό κρασί, αλατοπιπερώστε. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά με ανοικτό καπάκι.
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον 1ο προτεινόμενο χρόνο. Ανοίξτε το καπάκι, βάλτε τον τόνο, στη συνέχεια κλείστε το καπάκι και μαγειρέψτε μέχρι το 2ο προτεινόμενο χρόνο
- Πασπαλίστε βασιλικό πάνω από το πιάτο και σερβίρετε.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Φοντάν σοκολάτας

Προετοιμασία: 20λεπτά

8 λεπτά

7 λεπτά

9 λεπτά

Υλικά

- *100gr μαύρη σοκολάτα (70% στερεά κακάο)*
- *50gr βούτυρο*
- *2 αυγά*
- *100gr ζάχαρη άχνη*
- *65gr αλεύρι*
- *πυρίμαχα σκεύη διαμέτρου 4 x 8 εκ.*

1 Προετοιμασία των υλικών

Βάλτε τέσσερα κομμάτια της σοκολάτας στην άκρη και λιώστε τα υπόλοιπα με το βούτυρο σε ένα πυρίμαχο μπολ πάνω από μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Απομακρύνετε το από την κατσαρόλα και αφήστε να κρυώσει ελαφρά. Προσθέστε τα αυγά, τη ζάχαρη και το αλεύρι και χτυπήστε με ένα ηλεκτρικό μίξερ μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Βάλτε το στα 4 σκεύη.

Τοποθετήστε ένα μικρό κομμάτι σοκολάτας στο κέντρο κάθε σκεύους.

2 Η χύτρα ταχύτητας θα τα αναλάβει όλα!

Βάλτε τα terrines στο καλάθι (με ανοικτό καπάκι). Ρίξτε 750 ml νερό στη βάση της χύτρας ταχύτητας, τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι. Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Βγάλτε τα καυτά φοντάν έξω από τη πιατέλα.

Πουγκιά φρούτων

Προετοιμασία: 20λεπτά

6 λεπτά

7 λεπτά

7 λεπτά

Υλικά

- *2 μήλα Golden Delicious*
- *1 πορτοκάλι*
- *1 μανταρίνι*
- *1 ακτινίδιο*
- *1 ώριμο αχλάδι*
- *6 φράουλες*
- *150ml κουλί (αραιή σως) βερίκοκο ή κόκκινο μούρο*
- *2 φακελάκια βανίλια (προαιρετικά)*
- *4 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη άχνη*
- *750ml νερό*

1 Προετοιμασία των υλικών

Ξεφλουδίστε τα φρούτα. Κόψτε τα μήλα και το αχλάδι σε κομμάτια. Κόψτε το ακτινίδιο σε φέτες, τις φράουλες στη μέση και το πορτοκάλι και μανταρίνι στα οκτώ. Τοποθετήστε τα σε 4 φύλλα χαρτί ψησίματος. Πασπαλίστε τη βανίλια και τη ζάχαρη πάνω από τα πουγκιά και κλείστε.

2 Μαγειρεύοντας τα πουγκιά

Ρίξτε 750 ml νερό στη χύτρα ταχύτητας, τοποθετήστε τη βάση και το καλάθι. Τοποθετήστε τα πουγκιά στο καλάθι.

Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.

3 Η τελευταία πινελιά

Σερβίρετε δροσερά και γαρνίρετε με κουλί φρούτων.

Προετοιμασία: 15 λεπτά | 9 λεπτά | 10 λεπτά | 10 λεπτά

Tip
Για περισσότερη εξωτική γεύση προσθέστε λιωμένη σοκολάτα

Ψητός ανανάς με μπαχαρικά

- *1 Ανανάς*
- *60gr ζάχαρη*
- *2 κλωναράκια βανίλια*
- *1 κουταλιά της σούπας σπόρους κόλιανδρο*
- *1 κουταλιά της σούπας χοντροκομμένο πιπέρι*
- *2 πρέζες κανέλα*
- *350ml χυμός ανανά*
- *100ml + 350ml νερό*

- Κόψτε και καθαρίστε τον ανανά. Κόψτε τον σε κύβους.
- Στη χύτρα ταχύτητας, βάλτε τη ζάχαρη και 100 ml νερού για να κάντε καραμέλα σε υψηλή θερμοκρασία, με ανοικτό καπάκι.
- Προσθέστε τον ανανά και ψήστε τον για λίγα λεπτά με ανοικτό καπάκι. Χωρίστε τα κλωναράκια βανίλιας στη μέση και βγάλτε τους σπόρους. Προσθέστε τα μπαχαρικά και ανακατέψτε. Ρίξτε το χυμό ανανά και 350 ml νερό.
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.
- Ανοίξτε το καπάκι και αφαιρέστε τους κύβους ανανά και αφήστε το χυμό να εξατμιστεί κατά το ήμισυ σε μέτρια φωτιά με ανοικτό καπάκι.

Προετοιμασία: 15 λεπτά | 9 λεπτά | 10 λεπτά | 10 λεπτά

Αχλάδια ποσέ σε κρασί

- *4 ώριμα αχλάδια*
- *χυμό από 1 λεμόνι*
- *400ml γλυκό κόκκινο κρασί*
- *100gr ζάχαρη άχνη*
- *100gr σταφίδες*
- *1 φακελάκι βανίλια*

- Καθαρίστε τα αχλάδια και κρατήστε το κοτσάνι. Κόψτε το κάτω μέρος έτσι ώστε να μπορεί να σταθεί όρθιο. Ραντίστε τα με το χυμό λεμονιού. Βάλτε τα αχλάδια στον καλάθι.
- Ρίξτε το κρασί στη χύτρα ταχύτητας και προσθέστε τη ζάχαρη, τις σταφίδες και τη βανίλια. Αφήστε να βράσει για 10 λεπτά χωρίς καπάκι. Προσθέστε 750 ml νερό στη χύτρα ταχύτητας και τοποθετήστε το καλάθι κατευθείαν στον πάτο χωρίς τη βάση.
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο. Ελέγξτε αν τα αχλάδια είναι ψημένα τρυπώντας τα με τη μύτη ενός μαχαιριού ή οποία θα πρέπει να βγαίνει εύκολα.
- Ανοίξτε το καπάκι και αφήστε το χυμό να εξατμιστεί κατά το ήμισυ. Περιχύστε τα αχλάδια με το ζουμί τους και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 15 λεπτά | 9 λεπτά | 10λεπτά | 10 λεπτά

Κομπόστα από φρέσκα φρούτα

- *1,5 κιλό φρούτα*
- *100gr ζάχαρη*
- *500 ml νερό*

- Κόψτε τα φρούτα σε κύβους.
- Βάλτε τα φρούτα, τη ζάχαρη και το νερό στην χύτρα ταχύτητας
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.
- Ανακατέψτε την κομπόστα. Σερβίρετε ζεστή ή κρύα.

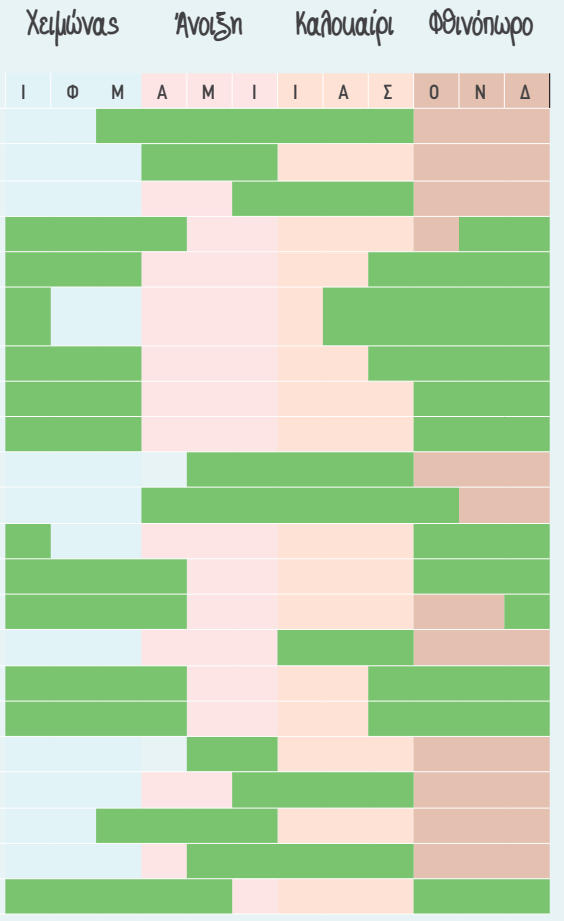
Προετοιμασία: 15 λεπτά | 9 λεπτά | 10 λεπτά | 10 λεπτά

Κομπόστα από αποξηραμένα φρούτα

- *800gr μικτά αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα (χωρίς κουκούτσι), ξερά σύκα, σταφίδες, αποξηραμένα βερίκοκα)*
- *100gr ζάχαρη*
- *500ml νερό*
- *ξύσμα από ένα λεμόνι*
- *100gr καβουρδισμένα αμύγδαλα φιλέ.*

- Μουλιάστε τα αποξηραμένα φρούτα για 2 ώρες σε ζεστό νερό και στη συνέχεια στραγγίξτε.
- Βάλτε τα φρούτα, τη ζάχαρη και το νερό στην χύτρα ταχύτητας.
- Κλείστε το καπάκι. Μόλις βγει ατμός από τη βαλβίδα, χαμηλώστε το μάτι και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι τον προτεινόμενο χρόνο.
- Ανακατέψτε την κομπόστα. Σερβίρετε ζεστή ή δροσερή και προσθέστε 100gr καβουρδισμένα αμύγδαλα φιλέ.

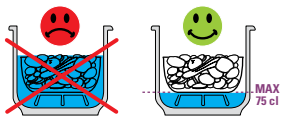
ΓΕΥΘΕΙΤΕ ΚΑΘΕ ΕΠΟΧΗ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΤΜΟΣ

Τα υλικά στο καλάθι ατμού και 750 ml νερού στον πάτο της χύτρας ταχύτητας



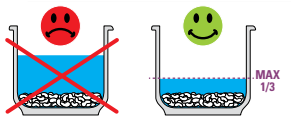
ΒΡΑΣΙΜΟ

Τα υλικά στο νερό χωρίς καλάθι

ΟΣΠΡΙΑ

ΒΡΑΣΙΜΟ

Χωρίς καλάθι

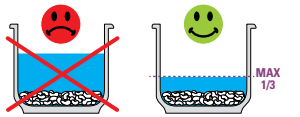


Αγκινάρες - 2 συνολικά, 600gr. η καθεμία (βράσιμο)	30 - 35 λεπτά	45 - 50 λεπτά
Σπαράγγια - άσπρο μέρος (στον ατμό)	5 - 6 λεπτά	5 - 6 λεπτά
Μελιτζάνες - ξεφλουδισμένες και φέτες (3 μμ) 850gr. (στον ατμό)	10 - 12 λεπτά	11 - 13 λεπτά
Παντζάρια – στα τέσσερα (βράσιμο)	20 - 25 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος)	20 - 30 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος)
Πιπεριές - στη μέση (550gr.) (στον ατμό)	14 - 16 λεπτά	15 - 18 λεπτά
Μπρόκολο - μπουκετάκια 600gr. (στον ατμό)	9 - 11 λεπτά	10 - 12 λεπτά
Λαχανάκια Βρυξελλών (στον ατμό)	10 - 12 λεπτά	12 - 14 λεπτά
Καρότα - σε φέτες (3 μμ.) 600gr. (στον ατμό)	17 - 19 λεπτά	18 - 20 λεπτά
Κουνουπίδι - μπουκετάκια 600gr. (στον ατμό)	10 - 12 λεπτά	12 - 14 λεπτά
Σέλινο, κομμένο (βράσιμο) 600gr.	7 - 9 λεπτά	8 - 10 λεπτά
Σέσκουλα - φέτες (2 εκατοστά) 700gr. (στον ατμό)	15 - 17 λεπτά	17 - 20 λεπτά
Κολοκυθάκια σε ροδέλες (3 μμ) 600gr. (στον ατμό)	12 - 15 λεπτά	14 - 17 λεπτά
Αντίδια - στη μέση (900gr.) (στον ατμό)	14 - 16 λεπτά	16 - 18 λεπτά
Μάραθος σε λωρίδες (600gr.) (στον ατμό)	6 - 9 λεπτά	7 - 11 λεπτά
Φασολάκια - τρυφερά (600gr.) (στον ατμό)	10 - 12 λεπτά	11 - 13 λεπτά
Λάχανο - κομμένο (βράσιμο) 500gr.	5 - 6 λεπτά	5 - 6 λεπτά
Πράσα - ολόκληρα, άσπρο μέρος 650gr.(στον ατμό)	9 - 11 λεπτά	10 - 12 λεπτά
Μανιτάρια - φέτες (βράσιμο) 800gr.	4 - 5 λεπτά	4 - 5 λεπτά
Κρεμμύδια - τουρσί (στον ατμό)	7 - 8 λεπτά	8 - 10 λεπτά
Μπιζέλια (στον ατμό)	6 - 8 λεπτά	7 - 9 λεπτά
Πατάτες - στη μέση (950gr.) (στον ατμό)	20 - 25 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος)	20 - 30 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος)
Κολοκύθα, κομμένη σε κομμάτια (3έως 5 εκ.m) 600gr. (στον ατμό)	13 - 18 λεπτά	14 - 20 λεπτά
Σπανάκι (στον ατμό)	3 - 4 λεπτά	3 - 4 λεπτά
Γογγύλια - σε κύβους (500gr.) (στον ατμό)	14 - 16 λεπτά	15 - 18 λεπτά
Φασόλια φλαμπεόλες - ξερά (250gr.) (βράσιμο)	35 - 40 λεπτά	38 - 43 λεπτά
Πράσινες φακές (250gr.) (βράσιμο)	14 - 16 λεπτά	15 - 17 λεπτά
Ρεβύθια 250gr. (βράσιμο)	18 - 20 λεπτά	20 - 22 λεπτά

ΡΥΖΙ

ΒΡΑΣΙΜΟ

Χωρίς καλάθι



	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΝΕΡΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΡΥΖΙΟΥ	ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
2 ΑΤΟΜΑ	400 ml / 2 ποτήρια	150 gr / 1 ποτήρι	7 -8 λεπτά 8 - 9 λεπτά
4 ΑΤΟΜΑ	500 ml / 2.5 ποτήρια	250 gr / 2 ποτήρια	
6 ΑΤΟΜΑ	700 ml / 3.5 ποτήρια	375 gr / 3 ποτήρια	

Πιλάφι: το ρύζι μαγειρεύεται σε ίση ποσότητα υγρού (νερό, ζωμός) και σερβίρεται αμέσως μόλις έχει τελειώσει το μαγείρεμα, όσο το υγρό απορροφάται από το ρύζι.

Ρύζι: το ρύζι μαγειρεύεται σε μια μεγάλη ποσότητα νερού (περίπου 2 λίτρα) και στραγγίζεται μετά το μαγείρεμα. Ο χρόνος μαγειρέματος είναι ο ίδιος.

**Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος για ρύζι μαλακό ή πιο σκληρό.

** Ο χρόνος βρασίματος που υποδεικνύεται είναι για ρύζι μαγειρεμένο με τον παραδοσιακό τρόπο σε μια κατσαρόλα για 20'.*

ΚΡΕΑΣ / ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΨΑΡΙ

	ΦΡΕΣΚΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	ΦΡΕΣΚΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	ΦΡΕΣΚΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ
Βοδινό κρέας (1 Kg, 8-11 εκ. διάμετρος)	30 - 35 λεπτά	45 - 50 λεπτά	25 - 30 λεπτά	40 - 45 λεπτά	30 - 35 λεπτά	18 - 55 λεπτά
Κοτόπουλο (1,35 Kg)	23 - 25 λεπτά	1 ω - 1 ω 10 λεπτά	20 - 23 λεπτά	55 λεπτά - 1 ω	25 - 30 λεπτά	1 ω 5 λεπτά - 1 ω 15 λεπτά
Παπάκι (1,8 Kg)	45 - 47 λεπτά	50 - 55 λεπτά	40 - 45 λεπτά	45 - 50 λεπτά	48 - 50 λεπτά	54 λεπτά - 1 ω
Μπούτια αρνιού: 2 (0,95 Kg)	40 - 45 λεπτά	1 ω 5 λεπτά - 1 ω 15 λεπτά	35 - 40 λεπτά	1 ω - 1 ω 10 λεπτά	42 - 45 λεπτά	1 ω 12 λεπτά - 1 ω 20 λεπτά
Φιλέτα πεσκανδρίτσας (1Kg) σε κομμάτια των 76 gr	5 - 6 λεπτά	7 - 8 λεπτά	5 - 6 λεπτά	6 - 7 λεπτά	5 - 6 λεπτά	7 - 8 λεπτά
Χοιρινό φιλέτο μινιόν: 2 κομμάτια 350 gr	13 - 15 λεπτά	26 - 29 λεπτά	13 - 15 λεπτά	24 - 27 λεπτά	15 - 18 λεπτά	29 - 32 λεπτά
Χοιρινό (0,8 Kg, 8-10 εκ. διάμετρος)	30 - 35 λεπτά	1 ω 5 λεπτά - 1 ω 15 λεπτά	35 - 40 λεπτά	1 ω 15 λεπτά - 1 ω 30 λεπτά	42 - 48 λεπτά	1 ω 30 λεπτά - 1 ω 40 λεπτά
Πουλάκια: 2 (1,3 kg)	23 - 25 λεπτά	40 - 45 λεπτά	21 - 23 λεπτά	35 - 40 λεπτά	25 - 27 λεπτά	43 - 50 λεπτά
Ορτύκια: 4	9 - 10 λεπτά	18 - 20 λεπτά	8 - 9 λεπτά	17 - 19 λεπτά	10 - 12 λεπτά	20 - 25 λεπτά
Κουνέλι (1,5 Kg τεμαχισμένο)	8 - 9 λεπτά	20 - 23 λεπτά	8 - 9 λεπτά	19 - 23 λεπτά	10 - 12 λεπτά	23 - 25 λεπτά
Φιλέτα σολομού: 4 (0,8 Kg)	5 - 6 λεπτά	7 - 8 λεπτά	5 - 6 λεπτά	7 - 8 λεπτά	5 - 6 λεπτά	7 - 8 λεπτά
Φιλέτα τόνου: 4 (0,7 Kg)	5 - 6 λεπτά	7 - 9 λεπτά	5 - 6 λεπτά	6 - 8 λεπτά	5 - 6 λεπτά	8 - 10 λεπτά
Μοσχάρι φιλέτο μινιόν: 0,7 Kg	17 - 21 λεπτά	33 - 38 λεπτά	16 - 20 λεπτά	28 - 33 λεπτά	19 - 24 λεπτά	34 - 40 λεπτά
Μοσχάρι (0,8 Kg, 5-7εκ. διάμετρος)	17 - 19 λεπτά	37 - 40 λεπτά	17 - 19 λεπτά	35 - 40 λεπτά	20 - 23 λεπτά	42 - 45 λεπτά
Μοσχάρι ρολό: 4	10 - 12 λεπτά	x	9 - 11 λεπτά	x	10 - 11 λεπτά	23 - 25 λεπτά

Όλοι οι χρόνοι μαγειρέματος που δίνονται είναι για συνταγές για 4 άτομα

ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Α

Αχλάδια ποσέ σε κρασί 50

Γ

Γαλοπούλα φρικασέ 33

Ε

Εξοχικός αρακάς 15

Κ

Καρότα με κύμινο 13
Κάρυ λαχανικών 14
Κολοκυθάκια γεμιστά με κουσκούς 18
Κολοκυθόσουπα βελουτέ 9
Κομπόστα από αποξηραμένα φρούτα 51
Κομπόστα από φρέσκα φρούτα . . 51
Κοτόπουλο αλα Βάσκ 40
Κοτόπουλο με μέλι 28
Κότσι αρνιού με λαχανικά. 35
Κουνέλι με λευκό κρασί 31
Κρεμμυδόσουπα 10

Μ

Μανιτάρια γαχνί 13
Μαριναρισμένο χοιρινό με μέλι . . 40
Μοσχάρι με πουρέ πατάτας με τρούφα. 37
Μοσχάρι μπουργκινιόν 36
Μοσχαρίσια φιλέ μινιόν με κρέμα μαλακού τυριού 28
Μοσχαρίσιο φιλέτο μινιόν με μήλο και αχλάδι 31
Μπούτια κοτόπουλου με σαφράν. 30
Μύδια με σάλτσα λευκού κρασιού 46

Ο

Οσομπούκο (Osso bucco) 39

Π

Πουγκιά ψαριού με λαχανικά . . . 43
Πουγκιά φιλέτων σολομού με κορυφές σπαραγγιών 42
Πατάτες αλά προβενσιάλ. 16
Πεσκανδρίτσα αμερικανικού τύπου 45
Πεσκανδρίτσα με μικρά λαχανικά και πουρέ πατάτας 44
Πίτες με αρνί. 34
Πουγκιά με κοτόπουλο και κάρυ 26
Πουγκιά φρούτων 49
Πράσινες φακές, μικρά λαχανικ και λουκάνικο. 21

Ρ

Ριζότο με γαλοπούλα. 18
Ριζότο με καπνιστό τσάι και μανιτάρια πορτσίνι. 20
Ριζότο με κάρυ. 19
Ριζότο με σιτάρι 19

Σ

Σούπα λαχανικών 11
Στήθος κοτόπουλο με λαχανικά . . 29
Στήθος πάπια με πορτοκάλι (à l'orange) 32
Στιφάδο δημητριακών. 22
Στιφάδο λαχανικών, χωριάτικο λουκάνικο και πάπρικα 25

Τ

Τόνος νισουάζ. 46

Φ

Φασολάκια 15
Φιλέτα κοτόπουλου με σάλτσα ντομάτας 30
Φιλέτα σολομού με αρακά 42
Φοντάν σοκολάτας. 48

Χ

Χοιρινό φιλέ μινιόν 29
Χοιρινό φιλέ μινιόν με παστινάκι 27

Ψ

Ψητό κοτόπουλο με τζίντζερ και λάιμ 24
Ψητό μοσχάρι με 3 μουστάρδες. . 38
Ψητός ανανάς με μπαχαρικά 50

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

Κολοκυθάκια γεμιστά με κουσκούς 18
Ριζότο με γαλοπούλα 18
Ριζότο με σιτάρι 19
Ριζότο με κάρυ 19
Ριζότο με καπνιστό τσάι και μανιτάρια πορτσίνι 20
Πράσινες φακές, μικρά λαχανικά και λουκάνικο 21
Στιφάδο δημητριακών 22

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Φοντάν σοκολάτας 48
Πουγκιά φρούτων 49
Ψητός ανανάς με μπαχαρικά 50
Αχλάδια ποσέ σε κρασί 50
Κομπόστα από φρέσκα φρούτα 51
Κομπόστα από αποξηραμένα φρούτα 51

ΨΑΡΙ

Φιλέτα σολομού με αρακά 42
Πουγκιά φιλέτων σολομού με κορυφές σπαραγγιών 42
Πουγκιά ψαριού με λαχανικά 43
Πεσκανδρίτσα με μικρά λαχανικά και πουρέ πατάτας 44
Πεσκανδρίτσα αμερικανικού τύπου 45
Μύδια με σάλτσα λευκού κρασιού 46
Τόνος νισουάζ 46

ΚΡΕΑΣ

Ψητό κοτόπουλο με τζίντζερ και λάιμ 24
Στιφάδο λαχανικών, χωριάτικο λουκάνικο και πάπρικα 25
Πουγκιά με κοτόπουλο και κάρυ 26
Χοιρινό φιλέ μινιόν με παστινάκι 27
Κοτόπουλο με μέλι 28
Μοσχαρίσια φιλέ μινιόν με κρέμα μαλακού τυριού 28
Χοιρινό φιλέ μινιόν 29
Στήθος κοτόπουλο με λαχανικά 29
Μπούτια κοτόπουλο με σαφράν 30
Φιλέτα κοτόπουλου με σάλτσα ντομάτας 30
Κουνέλι με λευκό κρασί 31
Μοσχαρίσιο φιλέτο μινιόν με μήλο και αχλάδι 31
Στήθος πάπια με πορτοκάλι (à l'orange) 32
Γαλοπούλα φρικασέ 33
Πίτες με αρνί 34
Κότσι αρνιού με λαχανικά 35
Μοσχάρι μπουργκινιόν 36
Μοσχάρι με πουρέ πατάτας με τρούφα 37
Ψητό μοσχάρι με 3 μουστάρδες 38
Οσομπούκο (Osso bucco) 39
Μαριναρισμένο χοιρινό με μέλι 40
Κοτόπουλο αλα Βάσκ 40

ΣΟΥΠΕΣ

Κολοκυθόσουπα βελουτέ 9
Κρεμμυδόσουπα 10
Σούπα λαχανικών 11

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μανιτάρια γαχνί 13
Καρότα με κύμινο 13
Κάρυ λαχανικών 14
Φασολάκια 15
Εξοχικός αρακάς 15
Πατάτες αλά προβενσιάλ 16

Graphic design and layout
NATIVE COMMUNICATIONS

Adaptation in Greek
REFLECT CREATIVE IDEAS

Recipe photography credits - Styling Marielys LORTHIOS for Photographic
Marc VUILLERMOZ - Studio SEB Rumilly
Editing: Cédric BABEL - Studio SEB Rumilly
Food stylist: Dorothée ECHASSOUS - Studio Noël BOUCHUT
Guy RENAUX - Studio Guy RENAUX
MediaShare

Recipes
Jacques LAINE
Stéphanie BITEAU - Cookcooning
Alban RAPEZZI
Xavier BRIGNON - Pastry Chef
David ZUDDAS

ΕΦΑΡΜΟΓΗ
Smart&Tasty®
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1,200 ΩΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΟΛΕΣ ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
+
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 300 ΣΥΝΤΑΓΕΣ
VIDEOS

Tefal®

International all model - 2017