

PRZEPISY

BULIONY I ZUPY
DANIA Z DROBIU
DANIA Z JAGNĘCINY I BARANINY
DANIA Z RYB
DANIA Z RYŻU I MAKARONU
DANIA Z WIEPRZOWINY
DANIA Z WOŁOWINY
DANIA Z WARZYW
DESERY
KUCHNIA CHIŃSKA
KUCHNIA INDYJSKA
PRZETWORY
SOSY



**GOTUJ LEPIEJ
Z SZYBKOWAREM**



BULIONY I ZUPY

BULION RYBNY
BULION WARZYWNY
BULION WOŁOWY
BULION Z KURCZAKA
CHŁODNIK Z KALAFIORA
CHOWDER Z KREWETKAMI
CORT BOULLION
KREMOWA ZUPA Z PORÓW
FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA
KREMOWA KARTOFLANKA
KREMOWA ZUPA SZPINAKOWA
KREMOWA ZUPA MARCHEWKOWA
KREMOWA ZUPA Z POMIDORÓW
KREM Z BARRY
SZKOCKI ROSÓŁ
SZKOCKA ZUPA Z PORÓW I KURCZAKA

ZUPA GRZYBOWA Z JĘCZMIENIEM
ZUPA KUKURYDZIANO-JOGURTOWA
ZUPA MINISTRONE
ZUPA POMIDOROWA
ZUPA POMIDOROWA Z SOKIEM POMARAŃCZOWYM
ZUPA SELEROWA
ZUPA ZIEMNIACZANO-SEROWA
ZUPA Z BORDEAUX
ZUPA Z CUKINII
ZUPA Z CZARNEJ FASOLI
ZUPA Z CZERWONEJ FASOLI
ZUPA Z KURCZAKA
ZUPA Z ŁUSKANEGO GROSZKU
ZUPA Z SOCZEWICY
ZUPA VICHYSOISSE

BULION RYBNY (5 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 15 minut

Składniki:

- 2 łyżki masła
- 1 mała (90 g) posiekana cebula
- 1 mała (90 g) posiekana marchewka
- ½ szklanki posiekanego selera
- 675g ości i głowa białej nietłustej ryby (skrzela usunięte)
- 1 łyżeczka soli
- 4 ziarnka białego pieprzu
- 1 gałązka natki pietruszki
- ½ liścia laurowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 6 szklanek wody

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj cebulę, marchew i seler. Smaż ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar i precedź bulion przez gęste sito.

BULION WARZYWNY (5 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 15 minut

Składniki:

- 1 łyżka masła
- 1 średnia (150 g) posiekana cebula
- 1 średnia (150 g) posiekana marchewka
- 1 średnia (150 g) rzepa pokrojona na kostki wielkości 2,5 cm
- 2 łodygi selera z liśćmi, grubo posiekanego
- 3 gałązki natki pietruszki
- 10 wyłuskane strączki groszku
- 45 g obierek ziemniaczanych
- 1 liść laurowy
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- 4 ziarnka pieprzu
- 6 szklanek wody

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj pozostałe składniki z wyjątkiem soli, tymianku, pieprzu oraz wody. Smaż aż do przyrumienienia warzyw (około 5 minut). Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar i precedź bulion przez gęste sito.

BULION WOŁOWY (3 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 40 minut

Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 675 g kości na zupę
- 2 średnie (225 g) marchewki pokrojone na kawałki dł. 2,5 cm
- 2 łodygi selera pokrojone na kawałki dł. 5 cm
- 1 mała (120 g) posiekana cebula
- ¼ szklanki posiekanej natki pietruszki
- ½ łyżeczki białego pieprzu
- 1 gałązka natki pietruszki
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarenka pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 4 szklanki wody

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podgrzewaj olej w szybkowarze przez około 1 minutę. Dodać kości, marchew, seler i cebulę. Smaż aż kości się przyrumienią. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 40 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar i przecedź bulion przez gęste sito. Aby uzyskać mniej tłusty bulion, schładzaj bulion w lodówce do zakrzepnięcia warstwy tłuszczu, a następnie zbierz jego nadmiar.

BULION Z KURCZAKA (4,5 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 15 minut

Składniki:

- 5 szklanek wody
- 900 g kawałków kurczaka (skrzydełka, szyja, korpus)
- 1 mała (60 g) posiekana cebula
- 1 mała (60 g) posiekana marchewka
- 1 łodyga selera pokrojona na kawałki dł. 5 cm
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 2 liście laurowe

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki do szybkowaru, wymieszaj. Zagotuj na dużym ogniu, usuwaj pianę gromadzącą się na powierzchni. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar i przecedź bulion przez gęste sito. Aby uzyskać mniej tłusty bulion, schładzaj bulion w lodówce do zakrzepnięcia warstwy tłuszczu, a następnie zbierz jego nadmiar.

CHŁODNIK Z KALAFIORA (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 2 minuty

Składniki:

- 2 małe główki (900 g) kalafiora z usuniętymi łodygami i liśćmi, podzielonego na różyczki wielkości ok. 4 cm
- 1 mała (120 g) posiekana cebula
- 2 łyżeczki soli
- 1 ½ szklanki wody
- 3 szklanki mleka
- ¼ łyżeczki białego pieprzu
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż kalafior, cebulę, sól i wlej wodę do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Włóż do lodówki i pozostaw do schłodzenia (około 4 godziny). Dodaj mleko, pieprz i śmietanę, wymieszaj. Włóż do lodówki i pozostaw na kolejną godzinę. Podawaj na zimno przybrane szczypiorkiem.

CHOWDER Z KREWETKAMI

Składniki:

- 225 g krewetek
- 1 duża cebula
- 3 łodygi selera
- 1 mała papryka
- kilka łyżek natki pietruszki
- ½ szklanki ugotowanego ryżu
- 1 łyżka zmielonej mieszanki przypraw korzennych (cynamon, gałka muszkatołowa, ziele angielskie w wersji podstawowej; w wersji rozbudowanej zawiera dodatkowo imbir, goździki, nasiona kolendry, pieprz Cayenne oraz kminek – przyprawy muszą być starte na proszek) tzw. allspice
- 200 ml mleka
- szczypta pieprzu cayenne
- listek laurowy
- kilka ziaren pieprzu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Krewetki obierz i oczyść, usuwając żyłkę. Posiekaj cebulę, pietruszkę, seler i paprykę. Wlej do szybkowaru 150 ml wody. Dodaj krewetki, warzywa i przyprawy, z wyjątkiem pieprzu Cayenne. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj mleko i ryż, gotuj przez 2 minuty. Podawaj w miseczkach, przybraną posiekaną pietruszką i oprószoną pieprzem Cayenne.

CORT BOULLION

Składniki:

- 1 średnia marchewka
- 1 średnia cebula
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 listek laurowy
- 4 ziarenka pieprzu
- 1 gałązka tymianku
- 75 ml octu winnego
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Marchewkę i cebulę pokrój na plasterki, natkę pietruszki posiekaj. Do szybkowaru wlej 500 ml wody, dodaj warzywa, ocet winny i przyprawy. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkiwar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Przecedź bulion.

KREMOWA ZUPA Z PORÓW

Składniki:

- 450 g (6 sztuk) oczyszczonych, pokrojonych na cienkie krążki porów
- 15 g masła
- 1 łyżka mąki
- 150 ml mleka
- 400 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Utrzyj razem masło i mąkę. Włóż pory do szybkowaru. Dodaj bulion i sól. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkiwar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Postaw z powrotem na ogniu. Zagęść masłem i mąką. Dodaj pieprzu i podawaj gorącą.

FRANCUSKA ZUPA CEBULOWA

Składniki:

- 4 duże pokrojone na kawałki cebule
- 30 g masła
- 30 g żółtego sera
- 2 kromki chleba
- ½ łyżeczki sosu Worcestershire
- 800 ml złocistego bulionu (jego składniki, mięso lub warzywa, zostały przed gotowaniem zrumienione)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Ser zetrzyj na tarce, posyp nim chleb, zapiecz w piekarniku i pokrój w kostkę. Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj cebulę i podsmaż na rumiano. Dodaj bulion, sos Worcestershire, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 1 minutę. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Przelej zupę do miseczek, udekoruj grzankami i podawaj.

KREMOWA KARTOFLANKA

Składniki:

- 2 duże pokrojone na ćwiartki ziemniaki
- 1 mała posiekana cebula
- 2 łydgi drobno pokrojonego selera
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1 łyżka mąki
- 15 g masła
- 150 ml mleka
- 500 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Przygotuj BIAŁY SOS z mąki, masła i mleka (Patrz przepis w kategorii SOSY). Ziemniaki, cebulę i seler włóż do szybkowaru. Dodaj bulion i sól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuuj. Porcjami dodawaj zupę do białego sosu i podgrzej. Dopraw pieprzem. Podawaj gorącą, posypaną posiekaną pietruszką.

KREMOWA ZUPA SZPINAKOWA

Składniki:

- 250 g umytego i posiekanego szpinaku
- 2 łyżki mąki
- 30 g masła
- 300 ml mleka
- 500 ml bulionu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Przygotuj BIAŁY SOS z mąki, mleka i masła (Patrz przepis w kategorii SOSY). Włóż szpinak do szybkowaru. Dodaj bulion i sól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Porcjami dodawaj zupę do białego sosu i podgrzej. Podawaj gorącą.

KREMOWA ZUPA MARCHEWKOWA

Składniki:

- 4 duże marchewki
- 3 łydgi selera
- 1 średnia cebula
- 2 pory
- 2 łyżki mąki
- 60 g masła
- ½ łyżki przecieru pomidorowego
- 750 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyj i posiekaj warzywa. Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj warzywa i krótko podsmaż. Domieszaj mąkę, przecier, sól i pieprz. Powoli dolewaj bulion i mieszając, zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Podgrzej i podawaj gorącą.

KREMOWA ZUPA Z POMIDORÓW

Składniki:

- 5 średnich pokrojonych pomidorów
- 2 średnie pokrojone marchewki
- 1 mała pokrojona rzepa
- 30 g masła
- 2 łyżki mąki
- 300 ml mleka
- 500 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Przygotuj BIAŁY SOS z mąki, mleka i masła (Patrz przepis w kategorii SOSY). Włóż wszystkie warzywa do szybkowaru. Dodaj bulion i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 6 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Porcjami dodawaj zupę do białego sosu. Podgrzej, podawaj gorącą z grzankami i posiekaną natką pietruszki.

KREM Z BARRY

Składniki:

- 1 średni podzielony na różyczki kalafior
- 2 średnie pokrojone ziemniaki
- 30 g masła
- 900 ml mleka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Do szybkowaru wlej 600 ml mleka. Dodaj kalafior, ziemniaki, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Dodaj pozostałe mleko oraz masło. Podgrzej i podawaj gorącą z grzankami.

SZKOCKI ROSÓŁ

Składniki:

- 150 g baraniny
- 30 g kaszy perłowej
- 2 średnie marchewki
- 1 średnia rzepa
- 1 średnia cebula
- 2 łodygi selera
- 800 ml bulionu
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Pokrój mięso na kawałki, a warzywa w drobną kostkę. Pietruszkę posiekaj. Wlej bulion do szybkowaru i dodaj baraninę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 20 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, zbierz tłuszcz i wyjmij mięso, pokrój je w drobną kostkę i wrzuć z powrotem do rosółu. Dodaj kaszę, warzywa i przyprawy. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 7 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Podawaj gorącą, posypaną natką.

SZKOCKA ZUPA Z PORÓW I KURCZAKA

Składniki:

- 800 g kurczaka
- 4 pory
- 30 g masła
- 300 ml bulionu
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Pokrój kurczaka na kawałki. Białe części porów pokrój w cienkie paseczki (tzw. julienne). Wlej bulion do szybkowaru. Dodaj kurczaka, bouquet garni, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Odlej wywar wraz z kurczakiem do innego naczynia, a w szybkowarze rozpuść masło i podsmaż pory. Dolej wywar z kurczaka i dopraw. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 1 minutę. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij kawałki kurczaka, usuń kości, a mięso pokrój w cienkie paseczki (julienne). Umieść je na dnie wazy lub talerzy, zalej gorącą zupą i podawaj.

ZUPA GRZYBOWA Z JĘCZMIENIEM (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Przepis niskokaloryczny (82 kcal na porcję)

Składniki:

- 6 szklanek chudego bulionu z kurczaka
- ¼ szklanki jęczmienia
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki pieprzu
- szczypta zmielonej gałki muszkatołowej
- 1 średnia (150 g) drobno posiekana marchewka
- 1 średnia (150 g) drobno posiekana cebula
- ¼ szklanki drobno posiekanego selera
- 3 szklanki (225 g) cienko pokrojonych pieczarek
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Wlej bulion i włóż jęczmień, sól, pieprz i gałkę muszkatołową do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia, zmniejsz ciśnienie umieszczając szybkowar w około 10 centymetrach zimnej wody w misce lub zlewie na 1 lub 2 minuty. Otwórz szybkowar, dodaj pozostałe składniki poza natką pietruszki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Natychmiast zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Podawaj gorące, udekorowane natką pietruszki.

ZUPA KUKURYDZIANO-JOGURTOWA (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 8 minut

Przepis niskokaloryczny (159 kcal na porcję)

Składniki:

- 1 ½ szklanki wody
- 2 szklanki świeżej kukurydzy odciętej z kolby
- 4 ½ łyżeczki sproszkowanego curry
- 1 ½ łyżeczki soli
- 1 ½ łyżki masła
- 1 liść laurowy
- 1 duża (225 g) posiekana cebula
- 6 ząbków posiekanego czosnku
- 1 duży (225 g) obrany i pokrojony ziemniak
- 2 duże (450 g) pomidory pokrojone w ósemki
- 3 szklanki chudego bulionu z kurczaka
- 1 ½ szklanki jogurtu

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż kukurydzę, ½ łyżeczki curry, ½ łyżeczki soli i wlej wodę do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, odcedź i odłóż kukurydzę na później. Rozpuść masło w przepłukanym szybkowarze. Dodaj liść laurowy, cebulę i czosnek, smaż ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj ziemniak, pozostałą część curry (4 łyżeczki), soli (1 łyżeczka), pomidory i bulion, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, usuń liść laurowy, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, dodaj kukurydzę. Postaw szybkowar na dużym ogniu, zagotuj miesza-

jąc od czasu do czasu. Zdejmij szybkowar z ognia, dodaj jogurt. Wymieszaj, podawaj gorące.

ZUPA MINESTRONE (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 11 minut

Składniki:

- ½ szklanki namoczonej kolorowej fasoli
- 60 gramów solonej wieprzowiny pokrojonej w kostki o wielkości 0,5 cm
- ⅓ szklanki makaronu
- ¼ łyżeczki suszonej bazylii
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1 ząbek drobno posiekanego czosnku
- 1 mała (90 g) posiekana marchewka
- 1 mały (90 g) obrany i pokrojony ziemniak
- 1 mała (90 g) posiekana cukinia
- 1 mała (90 g) posiekana cebula
- 1 średni (180 g) obrany i pokrojony pomidor
- ½ szklanki posiekanej kapusty
- 1 ¼ łyżeczki soli
- ¾ łyżeczki pieprzu
- ½ szklanki startego sera parmezan

Liczbę porcji można zmniejszyć zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż fasolę, wieprzowinę oraz wlej wodę do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia, zmniejsz ciśnienie umieszczając szybkowar w około 10 centymetrach zimnej wody w misce lub zlewie na 1 lub 2 minuty. Otwórz szybkowar, postaw na dużym ogniu i zagotuj. Dodaj pozostałe składniki poza serem, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar. Podawaj gorące, posypane parmezanem.

ZUPA POMIDOROWA (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 55 minut

Składniki:

- 1 ¾ szklanki namoczonej czerwonej fasoli
- 4 ½ szklanki wody
- 1 średnia (150 g) posiekana cebula
- ½ szklanki posiekanego selera
- 1 średnia (120 g) oczyszczona z nasion i posiekana zielona papryka
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 4 kostki bulionu warzywnego
- ½ łyżeczki soli ziołowej (lub czosnkowej)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki wytrawnej sherry
- plasterki cytryny

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników, a następnie dodając ¾ szklanki wody.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki poza sokiem z cytryny, sherry i plasterkami cytryny do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 55 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, dodaj sok z cytryny i sherry. Wymieszaj, podgrzej ponownie. Podawaj gorące, udekoruj każdą porcję plasterkiem cytryny.

ZUPA POMIDOROWA Z SOKIEM POMARAŃCZOWYM (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 5 minut

Składniki:

- 2 łyżki masła
- 1 duży (225 g) ziemniak obrany i pokrojony na kostki wielkości 2,5 cm
- 1 mała (100 g) posiekana cebula
- 4 duże (1 kg) pokrojone pomidory
- 6 łyżek soku pomarańczowego
- 1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy
- 1 liść laurowy
- szczypta suszonych liści rozmarynu
- 2 łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 1 ½ szklanki chudego bulionu z kurczaka
- 2 łyżki startego sera parmezan

Liczbę porcji można zmniejszyć zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj ziemniaki i cebulę. Smaż ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj pozostałe składniki poza serem, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, usuń liść laurowy, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, podgrzej ponownie. Podawaj gorące, posypane parmezanem.

ZUPA SELEROWA

Składniki:

- 100 g drobno pokrojonego selera
- 1 duży pokrojony w kostkę ziemniak
- 1 mała posiekana cebula
- 2 łyżki mąki
- 30 g masła
- 50 g proszku sojowego
- 400 ml mleka
- 300 ml bulionu drobiowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj mąkę z odrobiną mleka. Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj cebulę i podsmaż. Dosyp proszek sojowy. Dobrze wymieszaj. Teraz dodaj bulion, ziemniaka, seler i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, mieszając dodaj mąkę z mlekiem i resztę mleka. Zagotuj. Zupę podawaj gorącą.

ZUPA ZIEMNIACZANO-SEROWA (10 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- 4 duże (1 kg) ziemniaki obrane i pokrojone na kostki wielkości 2,5 cm
- 1 mała (120 g) posiekana cebula
- 2 łyżeczki soli
- 1 ½ szklanki wody
- 4 szklanki mleka
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 3 szklanki startego sera cheddar
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż ziemniaki, cebulę, sól i wlej wodę do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, dodaj mleko oraz pieprz. Zagotuj zawartość szybkowaru na średnim ogniu, stale mieszając. Dodaj ser i mieszaj aż się rozpuści. Podawaj natychmiast udekorowane natką.

ZUPA Z BORDEAUX

Składniki:

- 30 g posiekanych szalotek
- 20 g masła
- 10 ząbków czosnku (posiekanych)
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 800 ml wody
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze, zrumień czosnek i cebulkę. Dodaj sól, pieprz wodę i zagotuj. Wymieszaj mąkę ryżową z odrobiną zimnej wody i wlej do szybkowaru, Dobrze wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Zupę podawaj gorącą, z grzankami.

ZUPA Z CUKINII (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 1 minuta

Składniki:

- 6 małych (900 g) nieobranej cukinii pokrojonych na plasterki grubości ok. ¼ cm
- 1 duża (180 g) drobno posiekana cebula
- ¼ szklanki masła
- ½ szklanki wody
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki pieprzu
- 3 szklanki chudego bulionu z kurczaka

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki z wyjątkiem bulionu do szybkowaru. Zamknij szybkokwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 1 minutę. Zdejmij szybkokwar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkokwar, lekko zmiksuj na puree, pozostawiając małe kawałki cukinii. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, dodaj bulion, wymieszaj. Postaw szybkokwar na średnim ogniu, zagotuj mieszając od czasu do czasu. Podawaj gorące lub schłódź w lodówce (około 4 godziny) i podawaj na zimno.

ZUPA Z CZARNEJ FASOLI (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 15 minut

Składniki:

- 2 łyżki masła
- 1 mała (75 g) grubo posiekana cebula
- 1 mały (120 g) obrany i pokrojony pomidor
- 2 łyżeczki posiekanego selera
- ¾ szklanki namoczonej czarnej fasoli
- 3 ząbki czosnku (zmiażdżone)
- ½ łyżeczki proszku musztardowego
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 3 szklanki chudego bulionu z kurczaka
- ¼ szklanki wytrawnej sherry
- 1 ½ łyżeczki sproszkowanego chilli
- ½ łyżeczki startej skórki z pomarańczy
- ½ łyżeczki cukru
- kwaśna śmietana

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze. Dodaj cebulę i seler. Smaż ciągle mieszając, aż cebula się zeszkli. Dodaj pozostałe składniki, za wyjątkiem śmietany, wymieszaj. Zamknij szybkokwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkokwar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkokwar, usuń liść laurowy, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, podgrzej ponownie. Podawaj gorące, udekoruj każdą porcję łyżką śmietany.

ZUPA Z CZERWONEJ FASOLI (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 55 minut

Składniki:

- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki namoczonej czerwonej fasoli
- 4 $\frac{1}{2}$ szklanki wody
- 1 średnia (150 g) posiekana cebula
- $\frac{1}{2}$ szklanki posiekanego selera
- 1 średnia (120 g) oczyszczona z nasion i posiekana zielona papryka
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu
- 4 kostki buliony warzywnego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli ziołowej (lub czosnkowej)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki wytrawnej sherry
- plasterki cytryny

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników a następnie dodając $\frac{3}{4}$ szklanki wody.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki poza sokiem z cytryny, sherry i plasterkami cytryny do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 55 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Wlej zupę z powrotem do szybkowaru, dodaj sok z cytryny i sherry. Wymieszaj, podgrzej ponownie. Podawaj gorącą, udekoruj każdą porcję plasterkiem cytryny.

ZUPA Z KURCZAKA

Składniki:

- 100 g kurczaka
- 1 duży pokrojony w kostkę ziemniak
- 1 mała posiekana cebula
- 2 łyżki mąki
- 30 g masła
- 400 ml mleka
- 300 ml bulionu z kurczaka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj mąkę z odrobiną mleka. Gotuj kurczaka w szybkowarze przez 7 minut w 150 ml wody i pokrój na paski. Rozpuść masło w szybkowarze. Podsmaż cebulę. Dodaj ziemniaka, kurczaka, bulion i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, mieszając dodaj mąkę z mlekiem i resztę mleka. Zagotuj. Zupę podawaj gorącą.

ZUPA Z ŁUSKANEGO GROSZKU (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 12 minut

Składniki:

- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki zielonego groszku łuskanego
- 6 $\frac{1}{4}$ szklanki wody
- 5 kostek bulionu warzywnego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli ziołowej (lub czosnkowej)
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu
- duża szczypta trybuli
- duża szczypta suszonej bazylii
- duża szczypta suszonego majeranku
- duża szczypta suszonego tymianku
- szczypta szaławii
- $\frac{1}{4}$ szklanki drobno posiekanego selera
- 1 mała (120 g) drobno posiekana cebula
- 1 mała (120 g) drobno posiekana marchewka
- $\frac{1}{2}$ średniej (60 g) oczyszczonej z nasion i drobno posiekanej zielonej papryki

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki z wyjątkiem selera, cebuli, marchwi i zielonej papryki do szybkowaru, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 12 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, dodaj pozostałe składniki. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Podawaj gorące.

ZUPA Z SOCZEWICY (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 15 minut

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy
- 120 g szynki pokrojonej w kosteczkę wielkości $\frac{1}{2}$ cm
- 1 średnia (150 g) posiekana cebula
- 1 średnia (120 g) posiekana marchewka
- $\frac{1}{2}$ szklanki posiekanego selera
- 1 mały liść laurowy
- 1 ząbek drobno posiekanego czosnku
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{3}{4}$ szklanki soku pomidorowego
- 4 szklanki wody
- 1 łyżka octu winnego

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki z wyjątkiem octu do szybkowaru, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, usuń liść laurowy, połowę zupy przetrzyj przez sito lub lekko zmiksuj. Wlej zmiksowaną zupę z powrotem do tej pozostałej w szybkowarze, dodaj ocet winny. Wymieszaj, podgrzej ponownie. Podawaj gorące.

ZUPA VICHYSOISSE

Składniki:

- 8 porów
- 50 g masła
- 1 średnia cebula
- 1 średni ziemniak
- kilka gałązek natki pietruszki
- 100 ml śmietany
- 500 ml bulionu z kurczaka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Pokrój pory, posiekaj cebulę. Ziemniaka obierz i pokrój w cienkie plasterki. Rozpuść masło w szybkowarze. Lekko podsmaż pory i cebulkę. Dopraw, dodaj bulion i ziemniaki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 4 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przetrzyj zupę przez sito lub zmiksuj. Dodaj śmietanę, wymieszaj i podawaj gorącą, posypaną natką.

DANIA Z DROBIU

COQ AU VIN
DUSZONA KACZKA
DUSZONY KURCZAK
CASSEROLE Z KURCZAKA
FRYKAS Z KURCZAKA
„GOTOWANY” KURCZAK
GULASZ Z KURCZAKA
KURCZAK DUSZONY
KURCZAK MARENGO
KURCZAK NAVARESSA

KURCZAK PO EGIPSKU
KURCZAK PO HISZPAŃSKU
KURCZAK PO KRÓLEWSKU
KURCZAK PO MEKSYKAŃSKU
KURCZAK W IMBIRZE
KURCZAK W PORTO
KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM
PAELLA
PAELLA NA SPOSÓB WENECKI
PIECZONY KURCZAK

COQ AU VIN (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Składniki:

- ½ szklanki + 3 łyżki mąki
- 1.3 kg kawałków kurczaka
- 5 łyżek masła
- 100 g szynki pokrojonej na kawałki dł. 0,5 cm
- 2 łyżki wody
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki pieprzu
- 6 małych (180 g) obranych drobnych cebul (np. szalotek)
- 2 ząbki drobno pokrojonego czosnku
- ¼ łyżeczki suszonego tymianku
- 1 mały liść laurowy
- 3 szklanki (225 g) cienko pokrojonych pieczarek
- 1 szklanka wina burgund
- ½ szklanki chudego bulionu z kurczaka
- ¼ szklanki koniaku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Wsyp ½ szklanki mąki do plastikowej torebki lub worka. Wrzucaj po kilka kawałków kurczaka do torebki i potrząsając obtaczaj je w mące, wyjmij kiedy będą oblepione mąką. W ten sposób obtocz wszystkie kawałki kurczaka. Rozpuść 1 łyżkę masła w szybkowarze. Dodaj szynkę i smaż, aż do lekkiego przyrumienienia. Wyjmij i odłóż na później. Podziel kawałki kurczaka na 3 części, rozpuść 2 łyżki masła w szybkowarze, podsmażaj kurczaka trzema partiami. Zdejmij szybkowar z ognia, przepłucz wodą, żeby usunąć pozostałości po smażeniu. Postaw szybkowar na ogniu, dodaj pozostałe składniki poza koniakiem, natką pietruszki, pozostałym masłem (2 łyżki) i mąką (3 łyżki). Dobrze wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kurczaka na talerzach, utrzymaj go w ciepłe. Z płynu pozostałego po gotowaniu zdejmij tłuszcz i zachowaj 1 ¼ szklanki. Rozpuść pozostałe masło (2 łyżki) w szybkowarze na średnim ogniu. Wsyp pozostałą mąkę (3 łyżki) i gotuj na małym ogniu ciągle mieszając trzepaczką, przez około 3 minuty. Zdejmij z ognia i nadal mieszając, stopniowo dodawaj zachowany płyn. Wstaw szybkowar na średni ogień. Gotuj ciągle mieszając aż do zgęstnienia sosu (ok. 3 minuty). Podgrzej koniak w rondlu. Podpal go, wlej płonący koniak do sosu. Wymieszaj, polej kurczaka sosem. Podawaj gorące, przybrane natką pietruszki.

DUSZONA KACZKA

Składniki:

- 1 ¼ kg kaczki
- 50 g masła
- 1 cytryna
- 150 ml brązowego bulionu
- 300 ml sosu hiszpańskiego (ze słoika lub według przepisu w kategorii SOSY)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kaczkę obierz z kości i pokrój na kawałki. W szybkowarze rozpuść masło i podsmaż kaczkę. Dodaj sos hiszpański, przyprawy i bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 12 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące z plasterkami cytryny.

DUSZONY KURCZAK

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 30 g masła
- 1 cytryna
- 30 ml sosu hiszpańskiego (ze słoika lub według przepisu w kategorii SOSY)
- 150 ml ciemnego bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka obierz z kości i pokrój na kawałki. W szybkowarze rozpuść masło i podsmaż kurczaka. Dodaj sos hiszpański, przyprawy i bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące z plasterkami cytryny. Doskonale ze smażonymi ziemniakami i grillowanymi pomidorem.

CASSEROLE Z KURCZAKA

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 1 duża pokrojona na plasterki marchewka
- 1 duża pokrojona na plasterki cebula
- 60 g pokrojonego na plasterki boczku
- 60 g masła
- 300 ml bulionu
- bouquet garni (związany pęczek pietruszki, listka laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Do przybrania:

- 2 średnie pomidory
- 60 g pokrojonych na plasterki pieczarek
- 100 g zielonego groszku
- 300 ml sosu hiszpańskiego (ze słoika lub przygotowany według przepisu w kategorii SOSY)
- 15 ml glazury do mięs

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki i przypraw. Groszek i marchewkę gotuj w szybkowarze przez 2 minuty w 100 ml gorącej wody. Pomidory przekrój na połówki i ugrilluj.

W szybkowarze rozpuść masło, podsmaż pieczarki i wyjmij. Teraz do środka wrzuć cebulę i boczek, podsmaż przez 2 minuty i również wyjmij. Włóż kurczaka i smaż, aż się przyrumieni. Dodaj bulion, sól, pieprz i bouquet garni. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 9 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i przełóż kurczaka wraz z sosem do ogrzanego naczynia, polej sosem hiszpańskim i glazurą do mięs. Podawaj przybranego grillowanymi pomidorami, podsmażonymi pieczarkami oraz gotowanymi marchewką i groszkiem.

FRYKAS Z KURCZAKA

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 8 małych pokrojonych na plasterki pieczarek
- 2 małe posiekane cebule
- 1 duża pokrojona marchewka
- 80 g masła
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki śmietany
- 1 goździk
- 200 ml bulionu
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liście laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Podziel kurczaka na kawałki i podsmaż lekko na połowie masła w szybkowarze. Dodaj cebule, marchewki, goździk, bouquet garni oraz bulion. Zagotuj, dopraw. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i wyjmij kurczaka na talerz. Na patelni rozpuść resztę masła, dodaj mąkę i zrób jasną zasmażkę. Dolej wywar, zagotuj. Następnie dodaj śmietanę i pieczarki, pogotuj chwilę i polej kurczaka. Podawaj posypane grzankami.

„GOTOWANY” KURCZAK

Czas gotowania pod ciśnieniem: 10 minut

Składniki:

- ¾ szklanki wody
- 1,6 kg kawałków kurczaka
- 1 łyżeczka soli
- 1 łodyga selera pokrojona na kawałki dł. 4 cm
- 1 średnia (150 g) marchewka pokrojona na kawałki dł. 4 cm
- 1 mała (120 g) cebula pokrojona na ćwiartki
- 12 ziarenek pieprzu

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę. Ułóż kurczaka na wkładce, pozostałe składniki rozłóż pomiędzy kawałkami kurczaka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, wyjmij kurczaka. Wyrzuć warzywa i ziarenka pieprzu. Tak przygotowanego kurczaka można wykorzystać w sałatkach, zapiekankach, zupach, ciastach, itp. Pozostaw kurczaka do ostygnięcia, oddziel go od kości i pokrój na paseczki, w kostkę, lub jak wolisz.

GULASZ Z KURCZAKA

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 1 duża posiekana cebula
- 3 duże pomidory
- 30 g masła
- 1 łyżka papryki w proszku
- sól i pieprz do smaku

Do przybrania:

- 225 g spaghetti
- 15 g masła

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki. Pomidory sparz i pokrój na plasterki. Ugotuj spaghetti w 700 ml osolonej wody.

W szybkowarze podsmaż na maśle kurczaka i cebulę. Dodaj sól, pieprz i paprykę, wymieszaj. Na wierzchu rozłóż plasterki pomidora i wlej 200 ml wody.

Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj ze spaghetti wymieszanym z masłem.

KURCZAK DUSZONY (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 12 minut

Składniki:

- 1 (1,3 kg) cały kurczak
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 3 ząbki zgniecionego czosnku
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka octu
- 1 łyżka oleju roślinnego
- ¼ szklanki wody

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj kurczaka solą, pieprzem i czosnkiem. Zmieszaj ketchup, sos Worcestershire, sos sojowy i ocet, natrzyj kurczaka powstałą mieszanką i marynuj przez 2 godziny. Wyjmij kurczaka, zachowaj marynatę na później. Podgrzewaj olej w szybkowarze przez około 2 minuty. Podsmaż kurczaka ze wszystkich stron aż do lekkiego zarumienienia. Zdejmij szybkowar z ognia, wlej do niego wodę i marynatę. Dobrze wymieszaj, żeby oderwać od dna pozostałości po smażeniu, dodaj kurczaka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 12 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kurczaka na talerzach, utrzymaj go w ciepłe. Zdejmij tłuszcz z płynu po gotowaniu, wstaw szybkowar z powrotem na średni ogień. Gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Podawaj kurczaka na gorąco z sosem.

KURCZAK MARENGO

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 225 g mięsa raków
- 30 g szalotek
- 2 średnie pomidory
- 50 g pieczarek
- 4 jajka
- 300 ml CIEMNEGO SOSU JUS – LIE (patrz przepis w kategorii SOSY)
- 30 g masła
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Podzielonego na kawałki kurczaka oprósź solą i pieprzem. Sparz i pokrój pomidory. Pieczarki, szalotki i czosnek pokrój na plasterki.

Do szybkowaru wlej 200 ml wody, a na dnie umieść wkładkę. Połóż na niej raki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij rybę i odlej wodę. W szybkowarze podgrzej olej, przyrumień na nim kurczaka, a potem dodaj szalotki, czosnek, pieczarki, pomidory, przyprawy i ciemny sos. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyłóż kurczaka na płaski półmisek, polej sosem. Przybierz mięsem raków, sadzonymi jajkami, grzankami i posyp natką pietruszki.

KURCZAK NAVARESSA

Składniki:

- 1 kg kurczaka (w całości)
- 100 g pokrojonej w kostkę szynki
- 2 duże posiekane cebule
- 2 duże pokrojone marchewki
- 2 pokrojone pory
- sok z 1 cytryny
- 30 g masła
- 1 łyżka mąki
- kilka listków mięty
- 200 ml bulionu
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Połowę masła wymieszaj z posiekaną miętą i połową soku z cytryny, mieszanką natrzyj kurczaka od środka. Resztę masła rozpuść w szybkowarze, po czym dodaj kurczaka, bulion, cebule, marchewki, pory, szynkę i przyprawę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 12 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij kurczaka, wyłóż na półmisek, otocz warzywami.

Na sos, w rondelku rozpuść 15 g masła, dodaj mąkę i podsmaż chwilę. Następnie dodaj resztę soku z cytryny i odrobinę wywaru. Zagotuj. Gorącym sosem polej kurczaka i podaj z ryżem.

KURCZAK PO EGIPSKU

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 60 g pokrojonych na plasterki pieczarek
- 150 g pokrojonej w kostkę szynki
- 2 średnie pokrojone na plasterki cebule
- 2 średnie pokrojone na plasterki pomidory
- 3 łyżki oleju
- 200 ml bulionu z kurczaka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki. W szybkowarze podgrzej olej, włóż kurczaka i smaź, aż się zrumieni. Dodaj szynkę, cebule, pieczarki i pomidory. Dolej bulion i przypraw. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

KURCZAK PO HISZPAŃSKU (9 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Składniki:

- 1,3 kg kawałków kurczaka bez skóry
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki wody
- 2 duże (350 g) posiekane cebule
- 4 ząbki czosnku (zmiżdżone)
- 1 średnia (120 g) oczyszczona z nasion i drobno posiekana zielona papryka
- 4 duże (800 g) obrane i pokrojone pomidory
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki suszonego estragonu
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki soli
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki pokrojonych pieczarek

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podziel kawałki kurczaka na 3 części. Podgrzej olej i masło w szybkowarze przez około 2 minuty, podsmażaj kurczaka trzema partiami. Zdejmij szybkowar z ognia, przepłucz wodą, żeby usunąć pozostałości po smażeniu. Postaw szybkowar na ogniu, dodaj cebulę, czosnek i zieloną paprykę. Smaż ciągle mieszając przez około 4 minuty. Dodaj kurczaka i pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kurczaka na talerzach, utrzymaj go w ciepłe. Wstaw szybkowar z powrotem na duży ogień i gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Polej kurczaka sosem, podawaj gorące.

KURCZAK PO KRÓLEWSKU

Składniki:

- 750 g kurczaka
- 1 mała puszka/słoik małych pieczarek
- 250 ml mleka
- 100 g masła
- 120 ml śmietany
- 4 łyżki mąki
- 1 jajko
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki papryki w proszku
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki. Oddziel żółtko od białka. Do szybkowaru wlej 375 ml wody i włóż kurczaka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij kurczaka, usuń kości i podziel mięso na pasczki. Bulion przecedź i odstaw. Na patelni rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż się połączą. Mieszając, stopniowo dolewaj bulion i mleko. Dodaj ubite żółtko, następnie śmietanę. Do sosu wrzuć kurczaka i pieczarki. Dopraw do smaku i podawaj gorące.

KURCZAK PO MEKSYKAŃSKU

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 4 średnie pomidory
- 3 duże przekrojone na pół i oczyszczone papryki
- 50 g pokrojonych na połówki pieczarek
- 30 g masła
- 3 łyżki oleju
- 150 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki, pomidory sparz i pokrój. W szybkowarze podsmaż na oleju kurczaka. Następnie dodaj bulion oraz połowę posiekanych pomidorów, dopraw. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyłóż kurczaka na talerze, polej sosem, przybierz grillowanymi połówkami papryki i pieczarek, obsyp resztą posiekanych pomidorów i kawałkami masła.

KURCZAK W IMBIRZE (2 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 10 minut

Składniki:

- połówka (800 g) kurczaka pokrojona na 2 porcje
- 2,5 cm kawałek świeżo startego imbiru
- 1 ząbek czosnku (zmiażdżony)
- ¼ szklanki sosu sojowego
- ¼ szklanki wytrawnej sherry
- ¼ szklanki wody
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki pieprzu
- 1 posiekana cebula szalotka wraz ze szczypiorem
- ½ pokrojonej na cienkie plasterki cytryny

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości płynów.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj kurczaka imbirem i czosnkiem. Wlej sos sojowy, sherry i wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę. Ułóż kurczaka na wkładce, posyp solą i pieprzem. Ułóż cebulkę i plasterki cytryny na kurczaku. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kurczaka na talerzach. Wyrzuć cebulę i plasterki cytryny, podawaj gorące.

KURCZAK W PORTO (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Składniki:

- 1,6 kg kawałków kurczaka
- 1 ½ łyżeczek soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki wody
- 2 średnie (350 g) posiekane cebule
- 8 ząbków drobno pokrojonego czosnku
- 2 ½ łyżeczki suszonej bazylii
- ½ szklanki wina porto
- 1 ½ szklanki ketchupu
- 1 łyżka posiekana natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie, zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj kurczaka solą i pieprzem, podziel kawałki kurczaka na 3 części. Podgrzej olej w szybkowarze przez 3 minuty, podsmażaj kurczaka trzema partiami. Zdejmij szybkowar z ognia, przepłucz wodą, żeby usunąć pozostałości po smażeniu. Postaw szybkowar na ogniu, dodaj cebulę i czosnek. Smaż ciągle mieszając przez około 2 minuty. Dodaj kurczaka i pozostałe składniki za wyjątkiem ½ szklanki ketchupu i natki pietruszki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, dodaj pozostałą część ketchupu (½ szklanki), wymieszaj. Podawaj gorące z makaronem, przybrane natką pietruszki.

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM (10 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 7 minut

Przepis niskokaloryczny (237 kcal na porcję)

Składniki:

- 1,7 kg kawałków kurczaka bez skóry
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka skórki startej z cytryny
- 1 duża (180 g) posiekana cebula
- ¼ szklanki posiekanego selera
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ¾ szklanki chudego bulionu z kurczaka
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki mąki
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj kurczaka 2 łyżkami soku z cytryny i odłóż na ½ godziny. Włóż kurczaka, pozostałą część soku z cytryny (1 łyżka) i pozostałe składniki poza masłem, mąką i natką pietruszki do szybkowaru, dobrze wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kurczaka na talerzach, utrzymaj go w ciepłe. Przepędź płyn z gotowania, zdejmij tłuszcz i zachowaj płyn. Rozpuść masło w szybkowarze na średnim ogniu. Wsyp mąkę i gotuj na małym ogniu ciągle mieszając trzepaczką, przez około 3 minuty. Zdejmij z ognia i nadal mieszając, stopniowo dodawaj zachowany płyn. Wstaw szybkowar na średni ogień. Gotuj ciągle mieszając aż do zgęstnienia sosu (ok. 3 minuty). Polej kurczaka sosem. Podawaj gorące, przybrane natką pietruszki.

PAELLA (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- 2 (674 g) filety z kurczaka pokrojone na kawałki wielkości 5 cm
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża (120g) sucha kiełbasa chorizo pokrojona na plasterki grub. 1 cm
- 1 mała (120 g) posiekana cebula
- ½ szklanki posiekanych cebulek szalotek wraz ze szczypiorem
- 1 ½ szklanki długoziarnistego ryżu
- 1 średnia (150 g) oczyszczona z nasion i grubo posiekana zielona papryka
- 1 łyżka papryki w proszku
- 1 ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 12 (120 g) oczyszczonych krewetek
- 12 umytych szczoteczka małży
- ½ łyżeczki mielonego szafranu rozpuszczonego w 2 łyżkach bulionu z kurczaka
- 1 ½ szklanki chudego bulionu z kurczaka
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie, zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podziel kurczaka na 2 porcje, podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty. Podsmażaj kurczaka ze wszystkich stron partiami, wyjmując każdą partię na papierowe ręczniki aby usunąć nadmiar tłuszczu. Do oleju pozostałego w szybkowarze dodaj kiełbasę, cebulę i szalotkę, smaż ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj ryż i smaż, aż ryż zrobi się szklisty (około 3 min). Zdejmij szybkowar z ognia, dodaj kurczaka i pozostałe składniki poza natką pietruszki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 18 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i

pozostaw do powolnego ostygnięcia przez 5 minut, następnie wypuść parę i otwórz szybkowar. Podawaj gorące, udekorowane natką pietruszki.

PAELLA NA SPOSÓB WENECKI

Składniki:

- 500 g kurczaka
- 1 homar
- 15 g boczku
- 200 g fasolki szparagowej pokrojonej na 2,5 cm kawałki
- 2 średnie pomidory
- 1 średnia posiekana cebula
- 100 g zielonego groszku
- 400 g ryżu
- szczypta szafranu
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 listek laurowy
- 2 łyżki oleju
- 750 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Mięso kurczaka i homara potnij na 2,5 cm kawałki. Przekrój i ugrilluj pomidory. Na podgrzanym w szybkowarze oleju podduś czosnek i cebulę, następnie dodaj kurczaka i razem podsmaż na złoto. Dorzuć ryż i smaż przez 2 minuty. Dodaj boczek, homara, groszek, fasolkę, bulion i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 8 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i natychmiast podawaj, przybrane grillowanymi pomidorami.

PIECZONY KURCZAK

Składniki:

- 1 kg kurczaka
- 3,5 cm kawałek imbiru
- 6 ząbków czosnku
- pół szklanki octu winnego
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyj kurczaka. Utrzyj razem imbir, czosnek i sól, mieszanką natrzyj kurczaka, a następnie marynuj go przez 2 – 3 godziny w occie winnym. W szybkowarze podgrzej olej i obsmaż na nim kurczaka ze wszystkich stron. Dolej 125 ml wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, jeśli pozostała jakaś woda, odparuj ją i smaź kurczaka, aż stanie się złocisty i chrupiący. Podawaj ze smażonymi ziemniakami i gotowanymi warzywami.

Dania z jagnieciny i baraniny

CURRY Z JAGNIĘCINY
GULASZ Z BARANINY
GULASZ Z EXETER
SHASLIK KEBAB

CURRY Z JAGNIĘCINY (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 8 minut

Składniki:

- 1,7 kg łopatki i karczku jagnięcego bez kości pokrojonego na kawałki wielkości ok. 4 cm
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 ¼ szklanki + 2 łyżki wody
- 1 duża (225 g) posiekana cebula
- 2 ząbki czosnku (zmiążdżone)
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 4 łyżeczki curry w proszku
- ½ szklanki posiekanego selera
- ¼ szklanki posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki mąki
- ¾ szklanki jogurtu

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podziel mięso na 2 porcje, podgrzej olej w szybkowarze przez około 1 minutę. Podsmażaj jagnięcinę ze wszystkich stron partiami. Zdejmij szybkowar z ognia, wlej do niego 2 łyżki wody i zamieszaj, żeby usunąć pozostałości po smażeniu. Postaw szybkowar na ogniu, dodaj jagnięcinę, 1 szklankę wody i pozostałe składniki poza mąką i jogurtem, dobrze wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, zbierz tłuszcz. W osobnej misce stopniowo dodawaj pozostałą wodę (¼ szklanki) do mąki mieszając, aby uzyskać gładką masę. Przesuń jedzenie na jedną stronę szybkowaru, stopniowo dodawaj do płynnej części dania mąkę z wodą, cały czas mieszając trzepaczką. Wstaw szybkowar na średni ogień i gotuj, aż sos zgęstnieje (około 3 minuty), ciągle mie-

szając. Zdejmij szybkowar z ognia, dodaj jogurt, wymieszaj. Podawaj gorące.

GULASZ Z BARANINY

Składniki:

- 500 g baraniny (łopatka)
- 2 średnie pokrojone na plasterki cebule
- 2 duże pokrojone w kostkę marchewki
- 4 małe pokrojone w kostkę rzepki
- 2 łyżki mąki
- 3 łyżki oleju
- 600 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Baraninę umyj i pokrój w 2,5 cm kostkę. Wymieszaj mąkę z odrobiną wody. Podgrzej olej w szybkowarze. Dodaj cebule i smaż, aż będą złociste. Dorzuć mięso i smaż do zrumienienia. Następnie dodaj marchewki, rzepki, bulion i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 18 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Dodaj mąkę z wodą i gotuj na małym ogniu przez 3 minuty. Podawaj baraninę polaną sosem i przybraną warzywami.

GULASZ Z EXETER

Składniki:

- 500 g baraniny (łopatka)
- 2 duże posiekane cebule
- 2 duże pokrojone w kostkę marchewki
- 2 duże pokrojone w kostkę rzepy
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki oleju
- 400 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Na kluseczki:

- ½ szklanki mąki
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 mała posiekana cebula
- kilka gałązek posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyść, umyj i pokrój mięso. Mąkę wymieszaj z odrobiną wody lub bulionu. Na kluseczki połącz suche składniki, utrzyj je z olejem i taką ilością wody, aby otrzymać luźne ciasto. Podziel je na równej wielkości kluseczki.

W szybkowarze podgrzej olej, zrumień mięso i wyjmij. Podsmaż plastry cebuli, dodaj bulion i przyprawy, a gdy się zagotuje, włóż na powrót mięso. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 8 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj warzywa, mąkę z wodą i kluseczki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Podawaj natychmiast.

SHASLIK KEBAB

Składniki:

- 500 g pokrojonej w kostkę jagnięciny
- 225 g ryżu
- 4 małe przekrojone na połówki cebule
- 4 małe pomidory
- 1 duża pokrojona na 12 podłużnych kawałków czerwona papryka
- 1 łyżka octu winnego
- 2,5 cm kawałek startego korzenia imbiru
- 8 ząbków czosnku (zgniecionych)
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Jagnięcinę marynuj w czosnku, imbirze, occie winnym i soli przez 2 godziny. Ryż umyj, namocz na pół godziny w 2 szklankach wody i odcedź.

Na patyczki do szaszłyków nabij na przemian mięso, cebulę, pomidor i paprykę. Posmaruj i ułóż na gorącym grillu, odwracając co jakiś czas, by równo się upiekły. W szybkowarze podgrzej olej, wrzuć ryż i smaź przez kilka minut, aż zaczną przyklejać się do dna. Dolej 350 ml wody, posól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Wyłóż ryż na ogrzane talerze, a na nim umieść szaszłyki.

DANIA Z RYB

CASSEROLE Z MAKARONEM I KREWETKAMI
RYBNE PAKIECIKI (3 porcje)
RYBNY GULASZ
SUFLET RYBNY
STEK RYBNY Z GRZYBAMI (4 porcje)

STEKI Z ŁOSOSIA (4 porcje)
ZAPIEKANKA RYBNO-ZIEMNIACZANA
ZAPIEKANKA RYBNA Z SOSEM POMIDOROWYM
ZUPA BOUILLABAISSE

CASSEROLE Z MAKARONEM I KREWETKAMI

Składniki:

- 500 g obranych krewetek
- 100 g makaronu nitki
- 1 mała papryka
- 1 mała cebula
- 1½ łyżki mąki
- 30 g masła
- 50 g startego sera
- 300 ml mleka
- 200 ml court bouillon (patrz przepis w kategorii BULIONY I ZUPY)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Posiekana paprykę i cebulę podsmaż na odrobinie masła. Z mąki, masła i mleka przygotuj BIAŁY SOS (patrz przepis w kategorii SOSY). Przez 2 minuty gotuj w szybkowarze makaron w 200 ml gorącej posolonej wody. Natłuść foremkę.

Wlej court bouillon do szybkowaru i zagotuj. Dodaj krewetki i sól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Wyjmij i osącz krewetki. Ułóż je w foremce warstwami na przemian z makaronem. Polej biały sosem, posyp papryką, cebulką i serem. Dopraw i przykryj pergaminem lub papierem do pieczenia.

Wlej 200 ml wody do szybkowaru. Umieść w środku metalową wkładkę, a na niej foremkę, zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia.

RYBNE PAKIECIKI (3 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- 6 (450 g) filetów z soli
- 2 łyżki soku z cytryny
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki masła
- 1 mała (120 g) drobno posiekana cebula
- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- ½ szklanki drobno posiekanego selera
- 1 ¾ szklanki (120 g) cienko pokrojonych pieczarek
- ¼ szklanki wytrawnego białego wina
- 1 duży (225 g) obrany i pokrojony pomidor
- 4 pokrojone zielone oliwki
- ⅛ łyżeczki koperku
- 1 łyżeczka zmielonego tymianku
- ¾ szklanki wody

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj rybę sokiem z cytryny, pieprzem i połową soli (¼ łyżeczki), marynuj przez godzinę. Rozpuść masło na patelni, dodaj cebulę, czosnek i seler. Smaż ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj pieczarki i wino, gotuj aż do odparowania wina, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pomidor, oliwki, koperk i pozostałą sól (¼ łyżeczki). Gotuj aż do odparowania płynu, mieszając od czasu do czasu. Umieść każdy filet na kawałki papieru do pieczenia lub folii aluminiowej. Równomiernie rozsmaruj przygotowaną mieszankę na rybie. Zawień papier wokół ryby i zagnij na górze oraz z boków tworząc pakieciki. Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę. Ułóż rybne pakieciki na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minut. Zdejmij szybkowar z

ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, ułóż rybę na talerzach. Podawaj gorące.

RYBNY GULASZ

Składniki:

- 500 g ryby (najlepiej łososia)
- 3 średnie cebule
- 2 średnie pomidory
- 4 zielone papryczki chili
- 2,5 cm kawałek korzenia imbiru
- ½ orzecha kokosowego
- 2 łyżki octu winnego
- kilka listków curry
- 4 goździki
- 2 czerwone cebule
- 2 łyżki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Rybę oczyść i pokrój na kawałki. Miąższ kokosa zetrzyj na wiórki, a z mleka kokosowego zrób dwa roztwory: 60 ml bardziej skondensowanego i 300 ml mniej skondensowanego. Cebule i imbir pokrój wzdłuż na plasterki. Porozcinaj chili. Pokrój pomidory, drobno posiekaj czerwoną cebulę i rozgnieć goździki.

W szybkowarze podgrzej łyżkę oleju. Podsmaż białą cebulę, chili oraz imbir. Na wierzchu ułóż kawałki ryby oraz liście curry. Dodaj sól, pomidory, ocet winny oraz chudsze mleko. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Po otwarciu dodaj pozostałe mleko. Na osobnej patelni zrumień czerwoną cebulę z goździkami i dodaj do gulaszu.

SUFLET RYBNY

Składniki:

- 500 g ryby (najlepiej łososia)
- 30 g masła
- 2 łyżki mąki
- 2 jajka
- 200 ml mleka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Rybę oczyść i pokrój w plastry. Z maki masła i mleka przygotuj BIAŁY SOS (patrz przepis w kategorii SOSY).

Do szybkowaru wlej 100 ml wody. W środku umieść wkładkę, połóż na niej rybę, oprósz solą i zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i wyjmij rybę, ale wodę i wkładkę zostaw w garnku. Robę dopraw i zmiksuj z białym sosem. Mieszając dodaj dwa ubite żółtka, a następnie delikatnie wymieszaj z ubitymi na sztywną pianą dwoma białkami. Masę wlej do formy i przykryj papierem do pieczenia lub pergaminem.

Wlej 150 ml wody do szybkowaru. Umieść w środku metalową wkładkę, a na niej foremkę, zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia.

STEK RYBNY Z GRZYBAMI (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Składniki:

- ½ szklanki wytrawnego białego wina
- 1 ½ łyżki białego octu winnego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2,5 cm kawałek świeżo startego imbiru
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 duże lub 4 małe (800 g) steki z halibuta grubości ok. 2,5 cm
- ½ szklanki cienko pokrojonych pieczarek
- ½ szklanki cebulek szalotek wraz ze szczypiorem pokrojonym ukośnie.
- Odłóż 1 łyżkę szczypioru do przybrania dania

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości marynaty.

Sposób przyrządzenia:

W płytkiej misce wymieszaj wszystkie składniki poza rybą, pieczarkami i szalotką. Dodaj steki rybne, zanurz je w sosie i marynuj przez 1 godzinę. Włóż wkładkę do szybkowaru, umieść na nim rybę. Wlej marynatę do szybkowaru, ułóż pieczarki oraz cebulkę zostawiając 1 łyżkę na udekorowanie ryby. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, ułóż rybę i warzywa na talerzu. Utrzymuj porcje w ciepłe, wyjmij wkładkę z szybkowaru. Postaw szybkowar na dużym ogniu i gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Polej porcje ryby. Podawaj gorące, przybrane odłożoną szalotką.

STEKI Z ŁOSOSIA (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 6 minut

Składniki:

- 1 średnia (150 g) cebula pokrojona w krążki
- 2 (800 g) steki z łososia grubości ok. 2,5 cm
- ½ szklanki wytrawnego białego wina
- ¼ łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki pieprzu
- 1 cytryna w plasterkach

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wina.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wkładkę do szybkowaru, rozłóż na nim cebulę. Połóż rybę na cebuli, polej białym winem. Obsyp rybę solą i pieprzem, ułóż plasterki cytryny na rybie, odkładając 4 plasterki do udekorowania talerzy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, ułóż rybę na talerzach, wyrzuć cebulę i cytrynę. Podawaj gorące, przystrojone odłożonymi plasterkami cytryny.

ZAPIEKANKA RYBNO-ZIEMNIACZANA

Składniki:

- 500 g ryby (najlepiej łososia)
- 4 średnie ziemniaki
- 2 średnie pomidory
- 1 mała cebula
- 50 g masła
- 30 ml mleka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyść i pokrój rybę na plastry. Pomidory pokrój na plastry, cebulę posiekaj. Ziemniaki obierz, pokrój w kosteczkę i pogotuj 3 minuty w 50 ml wrzącej wody. Rozgnieć je na puree, dodaj mleko, połowę masła, dopraw i dobrze utrzyj. Foremkę natrzyj tłuszczem.

Do szybkowaru wlej 150 ml wody, na dno włóż metalową wkładkę do gotowania, ułóż na niej rybę, oprósz solą i zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Wyjmij rybę. W foremce umieść połowę ziemniaków, na górę warstwę ryby i warstwę pomidorów, posyp cebulką, pieprzem i solą. Kontynuuj układanie warstw ryby i warzyw, aż wypełnisz $\frac{3}{4}$ foremki. Polej stopionym masłem i przykryj resztą ziemniaków. Ponakłuwaj widelcem i przykryj natłuszczonym pergaminem lub papierem do pieczenia.

Wlej 150 ml wody do szybkowaru. Umieść w środku metalową wkładkę, a na niej foremkę, zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 6 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Zapiekankę podawaj gorącą.

ZAPIEKANKA RYBNA Z SOSEM POMIDOROWYM

Składniki:

- 500 g ryby (najlepiej łososia)
- 3 średnie ziemniaki
- 30 g masła
- 2 łyżki mąki
- 6 łyżek sosu pomidorowego
- 60 ml mleka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Rybę oczyść i pokrój na cienkie plastry. Ziemniaki gotuj 5 minut w 150 ml wrzącej wody, obierz i ugnieć na puree, a potem utrzyj z mlekiem i masłem. Natłuszc formę.

Do szybkowaru wlej 150 ml wody. W środku umieść wkładkę, połóż na niej rybę, oprósz solą i zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i wyjmij rybę, ale wodę i wkładkę zostaw w garnku. Rybę dopraw, wymieszaj z mąką. Wyłóż $\frac{1}{3}$ ziemniaków do natłuszczonej foremki, następnie warstwę ryby, 2 łyżki sosu pomidorowego, znów warstwę ziemniaków, ryby i sosu. W końcu wymieszaj pozostałe ziemniaki z resztą sosu i wyłóż na górę. Ponakłuwaj widelcem i przykryj natłuszczonym pergaminem lub papierem do pieczenia.

Wlej 150 ml wody do szybkowaru. Umieść w środku metalową wkładkę, a na niej foremkę, zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Zapiekankę podawaj gorącą.

ZUPA BOUILLABAISSE

Składniki:

- 500 g ryby
- 1 średnia cebula
- 1 mały pomidor
- 3 ząbki czosnku
- szczypta tymianku
- 1 listek laurowy
- skórka z 1 pomarańczy
- 1 łyżeczka zmielonego pieprzu
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy
- 200 ml bulionu rybnego
- szczypta szafranu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Usuń skórę i ości z ryby. Posiekaj cebulę, obrany ze skórki pomidor, czosnek, pietruszkę i skórkę pomarańczową. Podgrzej oliwę w szybkowarze. Dodaj posiekane warzywa i smaż przez 2 minuty. Dodaj bulion i przyprawy. Zagotuj, po czym delikatnie umieść rybne filety na warzywach. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Umieść rybę i warzywa na talerzu, polej wywarem.

DANIA Z RYZU I MAKARONU

BRAZOWY RYŻ (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 18 minut

Składniki:

- 4 szklanki wody
- 2 szklanki długoziarnistego brązowego/niełuskanego ryżu
- 1 łyżeczka soli

Liczbę porcji można zmniejszyć zmniejszając proporcjonalnie ilość składników, lecz nie poniżej jednej czwartej.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, zagotuj na dużym ogniu. Dodaj ryż i sól, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 18 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia przez 5 minut, następnie wypuść parę i otwórz szybkowar.

DZIKI RYŻ (5 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem 25 minut

Składniki:

- 6 szklanek wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 szklanki dzikiego ryżu

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, zagotuj na dużym ogniu. Dodaj ryż i sól, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 25 minut. Zdejmij szybkowar z

ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, przełóż ryż do cedzaka i odcedź.

GOTOWANY RYŻ

Składniki:

- 400 g ryżu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyty i osączony ryż wrzuć do 600 ml zagotowanej w szybkowarze wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, ryż podawaj gorący.

RYŻ BASMATI (9 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- 3 szklanki wody
- 1 ½ łyżeczki soli
- 3 szklanki ryżu basmati

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, zagotuj na dużym ogniu. Dodaj ryż i sól, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia przez 5 minut, następnie wypuść parę. Otwórz szybkowar, delikatnie spulchnij ryż widelcem.

MAKARON Z SEREM

Składniki:

- 120 g makaronu
- 60 g startego żółtego sera
- 15 g masła
- 1 łyżka mąki
- 300 ml mleka
- 30 g masła (do makaronu)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Sos serowy

Na patelni rozpuść masło, dodaj mąkę, wymieszaj i smaż 2 minuty. Odstaw z ognia, cały czas mieszając, powoli wlewaj mleko. Postaw z powrotem na ogniu, zagotuj i cały czas mieszając, dodaj połowę startego sera. Gotuj przez 5 minut na małym ogniu i popraw.

Do szybkowaru wlej 700 ml wody z 1 łyżeczką soli. Zagotuj i wrzuć makaron. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 6 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, osącz makaron na durszlaku i polej chłodną wodą, aby się nie skleił. Przełóż makaron na patelnię z rozgrzanym masłem i podgrzewaj 1 minutę. Przełóż do naczynia, polej sosem serowym, posyp resztą startego sera i natychmiast podawaj.

PEA PULAO

Składniki:

- 450 g ryżu
- 450 g zielonego groszku
- 1 średnia pokrojona na plasterki cebula
- 3 ziarenka kardamonu
- 1 laska cynamonu
- 1 listek laurowy
- 4 łyżki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Ryż namocz na pół godziny i osącz. W szybkowarze podgrzej olej i zrumień cebulkę. Dodaj listek laurowy, przyprawy w całości i ryż, dobrze podsmaż. Następnie dodaj groszek, sól i 600 ml wody. Zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, ryż podawaj gorący.

PILAW WARZYWNY (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- ¼ szklanki oleju roślinnego
- 1 liść laurowy
- 1 kawałek cynamonu długości ok. 2,5 cm
- 3 ziarna zielonego kardamonu
- 2 goździki
- 1 łyżeczka kminku
- 3 szklanki długoziarnistego ryżu
- 2 średnie (350 g) marchewki pokrojone w cienkie paski długości ok. 2,5 cm
- ¾ szklanki fasolki szparagowej pokrojonej na kawałki długości 2,5 cm
- 1 szklanka łuskanego lub mrożonego groszku
- 2 łyżeczki soli
- 3 szklanki wody

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty. Dodaj liść laurowy, cynamon, kardamon, goździki, oraz kminek, mieszaj przez kilka sekund. Dodaj ryż, smaź aż ryż zrobi się szklisty (około 3 minuty). Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia przez 5 minut, następnie wypuść parę. Otwórz szybkowar, delikatnie spulchnij ryż widelcem. Usuń liść laurowy i cynamon, podawaj gorące.

RISOTTO

Składniki:

- 450 g ryżu
- 60 g masła
- 2 średnie drobno posiekane cebule
- 30 g startego sera
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta szafranu
- 3 łyżki sosu pomidorowego
- 600 ml bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyj i osącz ryż. W szybkowarze rozpuść masło i podduś cebule. Następnie dodaj ryż, przyprawy, sos pomidorowy i bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj starty ser i podawaj gorące.

SPAGHETTI Z SOSEM BARBECUE

Składniki:

- 250 g spaghetti
- 30 ml oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ½ łyżki mąki kukurydzianej
- 5 średnich pomidorów
- 30 g brązowego cukru
- ½ łyżeczki papryki
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka octu winnego
- kilka kropki sosu Tabasco
- 15 g nadziewanych oliwek (opcjonalnie)
- 60 g startego żółtego sera
- 2 łyżki masła
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Sos barbecue.

Pomidory sparz gotując 2 minuty we wrzątku, obierz ze skórki i zmik-suj. Cebulę drobno posiekaj. Na patelni podgrzej olej i zeszklij cebulkę, następnie domieszaj mąkę kukurydzianą. Dodaj puree z pomidorów i 500 ml wody, gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu. Dopraw cukrem, papryką, octem winnym, sosami Worcestershire oraz Tabasco i gotuj jeszcze przez 2 minuty. Pod koniec możesz dorzucić pokrojone oliwki.

Do szybkowaru wlej 1 litr osolonej wody, zagotuj i włóż spaghetti. Zamknij szybko-war, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybko-war z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, odcedź makaron na durszlaku i polej chłodną wodą, aby się nie skleił. Przełóż makaron na patelnię z rozgrzanym masłem i podgrzewaj 1 minutę. Przełóż do naczynia, polej sosem barbecue, posyp startym serem i natychmiast podawaj.

SPAGHETTI Z PIECZARKAMI I SOSEM SEROWYM

Składniki:

- 250 g spaghetti
- 225 g małych pieczarek
- 1 średnia cebula
- 10 g masła
- 150 ml mleka
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki sosu pomidorowego
- 60 g startego sera
- 30 g masła (do spaghetti)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Sos pieczarkowo-serowy.

Cebulę drobno posiekaj. Pieczarki przekrój na połówki. Na patelni podgrzej olej i zeszklij cebulkę. Dodaj pieczarki, mleko i przyprawy. Przykryj i gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu. Wymieszaj mąkę z odrobiną mleka i sosem pomidorowym, dodaj do sosu, zagotuj i gotuj jeszcze przez 2 minuty. Dodaj starty ser i mieszaj, aż się rozpuści.

Do szybkowaru wlej 1 litr osolonej wody, zagotuj i włóż spaghetti. Zamknij szybko-war, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybko-war z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, odcedź makaron na durszlaku i polej chłodną wodą, aby się nie skleił. Przełóż makaron na patelnię z rozgrzanym masłem i podgrzewaj 1 minutę. Przełóż do naczynia, polej sosem, udekoruj połówkami pieczarek i natychmiast podawaj.

DANIA Z WIEPRZOWINY

-
-
-
-

DUSZONA SZYNKA

Składniki:

- 750 g szynki
- 1 duża pokrojona na plastry marchewka
- 1 średnia pokrojona na plastry cebula
- 65 ml białego wytrawnego wina
- bouquet garni (związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Szynkę namocz w wodzie przez noc, osusz. Do szybkowaru wlej 150 ml wody oraz wino, zagotuj. Dodaj marchewkę, cebulę, bouquet garni, sól, pieprz i szynkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez 20 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Podawaj gorące.

DUSZONA WATRÓBKA

Składniki:

- 350 g wątróbki
- 2 średnie pokrojone na plasterki cebule
- 1 łyżka mąki
- kilka gałązek posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wątróbkę pokrój na kawałki dł. 1 cm, oprósź je solą i pieprzem. Wymieszaj mąkę z odrobiną wody. Podgrzej olej w szybkowarze. Dorzuć i zrumień cebule. Dodaj wątróbkę i smaż przez 2 minuty. Dolej 150 ml wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Pozostaw

szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i dodaj mąkę wymieszaną z wodą. Zagotuj. Podawaj gorące, posypane natką pietruszki.

FASZEROWANE KOTLETY WIEPRZOWE (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 10 minut

Składniki:

- 4 (1 ½ kg) podwójne kotlety wieprzowe grube na 3 cm
- 5 łyżek masła
- 1 średnia (150 g) drobno posiekana cebula
- ¼ szklanki drobno posiekanego selera
- 1 ½ szklanki pokruszonego świeżego pieczywa
- ¼ łyżeczki szałwii
- ¼ łyżeczki zmielonej bazylii
- 1/5 łyżeczki grubo zmielonych nasion anyżku
- ½ szklanki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 1 szklanka wytrawnego białego wina

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wina.

Sposób przyrządzenia:

Odkrój nadmiar tłuszczu z kotletów, natnij z krótszej strony, żeby zrobić kieszonki. Rozpuść 3 łyżki masła na patelni, dodaj cebulę i seler. Smaż, ciągle mieszając, aż cebula stanie się złocista. Dodaj pieczywo, szałwię, bazylię, nasiona anyżku, natkę pietruszki, sól i pieprz, wymieszaj. Zdejmij patelnię z ognia, pozostaw do wystygnięcia. Dodaj śmietanę, dobrze wymieszaj. Podziel powstałą mieszankę na 4 porcje, nadziej każdą kieszonkę jedną porcją. Zamknij kieszonki wykałaczkami. Rozpuść pozostałą część masła (2 łyżki) w szybkowarze. Podsmaż kotleciki ze obu stron aż do lekkiego zarumienienia, wyjmij z szybkowaru. Wlej wino do szybkowaru, włóż do niego wkładkę. Ułóż kotleciki na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż kotleciki na talerzach. Wyjmij wykałaczki, podawaj gorące.

PASZTET (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 25 minut

Składniki:

- 150 g cielęciny bez kości
- 150 g wieprzowiny bez kości
- 120 g szynki
- 75 g paseczków bekonu z usuniętą skórką
- 1 łyżka masła
- 1 mała (120 g) posiekana cebula
- 3 ząbki zmiążdżonego czosnku
- 1 jajko
- 1 łyżka gęstej śmietany
- 3 łyżki koniaku
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki białego pieprzu
- ¼ łyżeczki zmielonych liści laurowych
- szczypta zmielonej mieszanki przypraw korzennych (cynamon, gałka muszkatołowa, ziele angielskie w wersji podstawowej; w wersji rozbudowanej zawiera dodatkowo imbir, goździki, nasiona kolendry, pieprz Cayenne oraz kminek – przyprawy muszą być starte na proszek) tzw. allspice
- 1 ½ szklanki wody

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Zmiel razem cielęcinę, wieprzowinę, szynkę i bekon. Rozpuść masło w szybkowarze, dodaj cebulę i czosnek. Smaż, ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Wymieszaj cebulę, zmielone mięso i pozostałe składniki poza wodą, zmiksuj na gładką masę w robocie kuchennym. Włóż powstałą masę do litrowej formy, mocno dociskając. Szczelnie przykryj folią aluminiową. Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę, umieść formę na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 25 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, wyjmij formę i połóż ją na podstawce (kratce kuchennej). Przyciśnij pasztet puszką lub innym obiektem ważącym minimum 0,5 kg, włóż do lodówki na noc. Zdejmij obciążnik oraz folię aluminiową, usuń łyżeczką zakrzepły tłuszcz. Przykryj formę talerzem i odwróć do góry nogami, zdejmij formę z pasztetu. Potnij pasztet na cienkie plastry, podawaj schłodzony.

ŻEBERKA W PIWIE I MIODZIE (3 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 20 minut

Składniki:

- 1,3 kg żeberek
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 ½ szklanki piwa
- ½ szklanki miodu
- ½ łyżeczki proszku musztardowego
- 1 łyżeczka sproszkowanego chilli
- ¼ łyżeczki szałwii
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżeczki soli

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podziel żeberka na 3 części. Podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty, podsmażaj żeberka trzema partiami ze wszystkich stron. Zdejmij szybkowar z ognia, zdejmij tłuszcz. Dodaj żeberka i pozostałe składniki, dobrze wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 20 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż żeberka na talerzach, utrzymaj je w ciepłe. Z płynu pozostałego po gotowaniu zdejmij tłuszcz, wstaw szybkowar na średni ogień i gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Polej porcje mięsa, podawaj gorące.

PIECZEŃ WIEPRZOWA

Składniki:

- 500 g wieprzowiny
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyszczoną i umytą wieprzowinę marynuj przez 2 godziny w soli, pieprzu i oleju. Do szybkowaru wlej 500 ml wody i włóż wieprzowinę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 45 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Gotuj jeszcze, aby odparować całą wodę.

DANIA Z WOŁOWINY

-
-
-
-

BEEF STROGANOFF

Składniki:

- 500 g wołowiny
- 1 średnia cebula
- 30 g pieczarek
- 50 g masła
- 200 g kwaśnej śmietany
- 1 łyżka przecieru pomidorowego (opcjonalnie)
- ½ łyżki
- szczypta mąki
- 150 ml proszku musztardowego
- bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wołowinę potnij na 5 cm paski i oprósz solą oraz pieprzem. Drobnoposiekaj cebulę, a umyte pieczarki pokrój na plasterki. Rozpuść masło w szybkowarze i podsmaż cebulkę na rumiano. Dodaj pieczarki i wołowinę i smaż 4 minuty. Dolej bulion, przecier pomidorowy, połowę śmietany, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 18 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Dodaj resztę śmietany wymieszaną z mąką i proszkiem musztardowym. Zagotuj i podawaj gorący.

CHILLI CON CARNE (10 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 18 minut

Składniki:

- 1 kg chudej mielonej wołowiny
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 2 duże (450 g) posiekane cebule
- 6 ząbków drobno posiekanego czosnku
- 1 ½ szklanki namoczonej czerwonej fasoli
- 4 duże (900 g) obrane i pokrojone pomidory lub 3 szklanki odsączonej i pokrojonych pomidorów z puszki
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 3 łyżki sproszkowanego chilli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki suszonej bazylii
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 2 szklanki wody

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Podziel mięso na 2 porcje, w szybkowarze podgrzej 2 łyżki oleju przez około 2 minuty. Podsmaż i wyjmij pierwszą partię mięsa, dodaj kolejne 2 łyżki oleju. Podsmaż i wyjmij drugą partię mięsa. Wlej do szybkowaru pozostały olej (4 łyżki), dodaj cebulę i czosnek. Smaż, ciągle mieszając, aż cebula stanie się złocista. Dodaj mięso i pozostałe składniki, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 18 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, usuń liście laurowe. Podawaj gorące.

DUSZONY STEK

Składniki:

- 4 steki z polędwicy
- 100 g masła
- 1 duża pokrojona na plasterki cebula
- 65 ml białego wytrawnego wina
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Rozpuść masło w szybkowarze. Podsmaż cebulę, dodaj steki i przyrumień je z obu stron. Dolej 200 wody, wino wraz z bouquet garni, solą i pieprzem. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 25 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz, odparuj nieco wody. Podawaj gorące, ze smażonymi pieczarkami i grillowanymi pomidorami.

GOTOWANA WOŁOWINA Z KLUSECZKAMI

Składniki:

- 500 g wołowiny z udźca lub ligawy (pokrojonej na 5 cm kawałki)
 - 2 duże pocięte na paseczki marchewki
 - 2 duże pokrojone na plasterki cebule
 - 1 listek laurowy
 - sól i pieprz do smaku
- Na kluseczki:
- 120 g mąki
 - 1 szczypta proszku do pieczenia
 - 1 średnia posiekana cebula
 - 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
 - sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Przygotowanie kluseczek:

Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj trochę zimnej wody i wyrabiaj miękkie ciasto. Utocz z niego 12 małych kuleczek. W szybkowarze zagotuj 200 ml wody i wrzuć kluseczki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 8 minut. Otwórz natychmiast po wypuszczeniu pary, wyjmij i odcedź kluseczki.

Gotowanie:

Do szybkowaru wlej 250 ml wody. Dodaj wołowinę, cebulę, listek laurowy, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i dodaj marchewki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Podawaj gorącą z kluseczkami.

GULASZ PO WĘGIERSKU

Składniki:

- 500 g mięsa (wołowina lub baranina)
- 1 duża posiekana cebula
- 1 duża oczyszczona i pokrojona papryka
- 1 duży sparzony, obrany ze skórki i pokrojony pomidor
- 1 łyżka mąki
- 1 listek laurowy
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta papryki
- kilka gałązek posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki oleju
- 400 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Mięso pokrój w kostkę, oprósz solą i pieprzem i wymieszaj z połową mąki. Podgrzej olej w szybkowarze. Podsmaż cebulę i paprykę, dodaj mięso i przesmaż lekko z każdej strony. Dorzuć pomidory, pozostałą mąkę i przyprawy. Dolej bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Podawaj gorące.

GULASZ WOŁOWY (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 14 minut

Składniki:

- 900 g karkówki wołowej bez kości pokrojonej w kostki wielkości ok. 4 cm
- 3 łyżki mąki
- ¼ szklanki oleju roślinnego
- 1 duża (225 g) posiekana cebula
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 ząbek pociętego czosnku
- 2 łodygi selera pokrojona ukośnie
- ½ szklanki czerwonego wina
- 1 szklanka chudego bulionu wołowego
- 2 duże (450 g) ziemniaki obrane i pokrojone na kawałki długości 4 cm i grubości 2 cm
- 3 średnie (450 g) marchewki pokrojone na kawałki dług. 4 cm i grub. 2 cm
- 1 szklanka fasolki szparagowej pokrojonej na kawałki długości 2,5 cm

Liczbę porcji można zmniejszyć o połowę zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

Obtocz kawałki mięsa w mące, podziel je na 2 porcje. Podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty, podsmażaj wołowinę partiami ze wszystkich stron. Do oleju pozostałego po smażeniu dodaj cebulę i smaż, ciągle mieszając, aż stanie się szklista. Dodaj mięso i pozostałe składniki poza ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 12 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, dodaj pozostałe składniki, zanurz warzywa w płynie. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego

i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, usuń liść laurowy, podawaj gorące.

GULASZ Z CIEŁĘCINY

Składniki:

- 500 g cielęciny
- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- 100 g zielonego groszku
- 30 g masła
- 250 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Cielęcinę pokrój na 5 cm kawałki. W szybkowarze rozpuść masło i zrumień cielęcinę. Dodaj przecier, bulion i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 8 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i dodaj groszek. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 4 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Podawaj gorące.

KARBONADA PO FLAMANDZKU (LES CARBONADES FLAMANDES)

Składniki:

- 500 g wołowiny
- 1 średnia pokrojona na plasterki cebula
- 15 g masła
- ¼ łyżeczki cukru
- 1 łyżka mąki
- szczypta tymianku
- ¼ łyżeczki proszku musztardowego
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 listek laurowy
- 30 ml piwa
- 250 ml bulionu
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wołowinę pokrój na 2,5 cm kawałki. Mąkę wymieszaj z odrobiną zimnej wody. Rozpuść masło w szybkowarze. Podsmaż cebulkę, a potem dodaj wołowinę i zrumień z każdej strony. Dodaj wszystkie przyprawy, piwo i bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 18 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Dodaj mąkę z wodą, zagotuj i podawaj gorące.

KONSERWA Z WOŁOWINY (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 1 godzina

Składniki:

- 2 ½ szklanki wody
- 1,3 kg konserwy wołowej
- 1 mała (120 g) cebula z wbitymi 4 goździkami
- 6 ziarenek grubo zmielonego pieprzu
- 1 listek laurowy
- 1 ząbek zmiążdżonego czosnku

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę i włóż mięso do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż mięso na talerzach, podawaj gorące.

OSSO BUCO

Składniki:

- 1 kg cielęciny od udźca
- 60 g masła
- 2 małe drobno posiekane cebule
- 3 średnie sparzone, obrane ze skórki i pokrojone pomidory
- 1 duża pokrojona na plasterki marchewka
- 2 łodygi pokrojonego selera
- 1 łyżka mąki
- szczypta rozmarynu
- kilka gałązek posiekanej natki pietruszki
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- ½ cytryny
- 65 ml białego wytrawnego wina
- 300 ml bulionu z kostki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Cielęcinę oczyść i pokrój na 5 cm kostkę, oprósz solą i pieprzem. Wymieszaj mąkę z odrobiną bulionu. W szybkowarze rozpuść masło. Podsmaż i wyjmij cielęcinę. Dodaj cebule, marchew i selery, podsmaż na rumiano. Ponownie dodaj cielęcinę, razem z pomidorami i czosnkiem. Dolej wino, bulion, wrzuć rozmaryn i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 15 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Dodaj mąkę z wodą i zagotuj. Podawaj gorące, udekorowane posiekaną natką i cząstkami cytryny.

PIECZEŃ W GARNKU (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 37 minut

Składniki:

- 1,1 kg rumsztyku wołowego bez kości
- 2 ząbki zmiążdżonego czosnku
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki oleju roślinnego
- ¾ szklanki chudego bulionu wołowego
- ¼ szklanki wytrawnego czerwonego wina
- 1 mała (120 g) posiekana marchewka
- 1 łodyga posiekanego selera
- 1 średnia (150 g) rzepa obrana i pokrojona
- 1 mała (75 g) oczyszczona z nasion i posiekana zielona papryka
- 1 mała (60 g) cebula z wbitymi 4 goździkami
- 1 duża (180 g) grubo posiekana cebula

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości bulionu ani wina.

Sposób przyrządzenia:

Natrzyj mięso czosnkiem, solą i pieprzem, obtocz w mące ze wszystkich stron. Podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty. Dodaj mięso, podsmaż je ze wszystkich stron aż do lekkiego zarumienienia. Zdejmij szybkowar z ognia, dodaj bulion i zamieszaj, żeby usunąć pozostałości po smażeniu. Ułóż pozostałe składniki wokół mięsa. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 37 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż mięso na talerzach. Przeceń płyn po gotowaniu i wlej go do szybkowaru. Postaw szybkowar na dużym ogniu i gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Podawaj pieczeń gorącą, razem z sosem.

PIECZEŃ WOŁOWA

Składniki:

- 500 g wołowiny na pieczeń
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki oleju
- 400 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyszczoną i umytą wołowinę marynuj w soli, pieprzu i odrobinie oleju. Podgrzej pozostały olej w szybkowarze i włóż wołowinę. Przyrumień lekko z każdej strony. Dolej bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 35 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Wyjmij wołowinę i pokrój na plastry. Do pozostałego tłuszczu dodaj trochę mąki i podgrzej robiąc sos.

PIECZEŃ Z MARYNOWANEJ WOŁOWINY (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem 45 minut

Składniki:

- 1,3 kg rumsztyku wołowego bez kości
- 1 ½ szklanki białego octu winnego
- 1 duża (180 g) posiekana cebula
- 1 ½ szklanki wody
- 1 ząbek czosnku
- 1 listek laurowy
- 7 ziarenek pieprzu
- 3 goździki
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- ½ cytryny w plasterkach
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 6 kruszonych pierniczków imbirowych

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości marynaty.

Sposób przyrządzenia:

Włóż mięso do dużej szklanej lub ceramicznej miski. Na patelni wymieszaj pozostałe składniki poza plasterkami cytryny, olejem i pierniczkami. Zagotuj mieszanekę na dużym ogniu i polej nią mięso, następnie dodaj plasterki cytryny. Przykryj i marynuj w lodówce przez 2 dni obracając mięso raz lub dwa razy dziennie. Wyjmij mięso z marynaty, osusz dokładnie papierowymi ręcznikami odmierz i zachowaj na później jedną szklankę marynaty. Podgrzej olej w szybkowarze przez około 1 minutę. Dodaj mięso, podsmaż je ze wszystkich stron aż do lekkiego zarumienienia i wyjmij. Wlej do szybkowaru szklankę zachowanej marynaty, włóż do środka wkładkę, ułóż mięso na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 45 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż mięso na talerzach, wyjmij wkładkę z szybkowaru. Postaw szybkowar na średnim ogniu, dodaj

pierniczki imbirowe i gotuj, aż sos zgęstnieje, cały czas mieszając. Podawaj mięso gorące, razem z sosem.

WENECKI GULASZ Z WOŁOWINY

Składniki:

- 500 g chudej wołowiny
- 1 średnia cebula
- 1 średnia rzepka
- 1 średnia papryka
- 1 łyżka tartej bułki
- 15 g masła
- trochę kukurydzy
- 100 ml białego wina
- 200 ml rosółu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie warzywa pokrój w kostkę 2,5 cm, a wołowinę w nieco większą. Mięso oprósź solą i pieprzem. W szybkowarze rozpuść masło i zrumień wołowinę. Dolej bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i dodaj wszystkie warzywa, bułkę tartą i przyprawy. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 4 minuty. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

WIOSENNE KLOPSIKI (6 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 3 minuty

Składniki:

- 450 g chudej mielonej wołowiny
- 225 g mielonej wieprzowiny
- 2 kromki chleba namoczonego w wodzie i wyciśniętego
- 2 jajka
- 1 mała (60 g) drobno posiekana cebula
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka papryki
- ½ łyżeczki otartej skórki z cytryny
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 4 łyżeczki soku z cytryny
- 5 łyżek posiekanej natki pietruszki
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 6 łyżek masła
- 6 łyżek mąki

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości bulionu podczas gotowania pod ciśnieniem. Ilość bulionu może być zmniejszona proporcjonalnie przy robieniu sosu.

Sposób przyrządzenia:

W misce zmieszaj wszystkie składniki poza połową soku z cytryny (2 łyżeczki) i szczypiorku (2 ½ łyżki), bulionu, masła i mąki. Podziel mieszankę na 24 równe porcje i ulep z nich kulki o średnicy 4 cm. Wlej bulion do szybkowaru, zagotuj na dużym ogniu, dodawaj klopsiki jeden po drugim. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż klopsiki na talerzach, utrzyмай w ciepłe. Przepędź płyn po gotowaniu i odstaw go na później. Rozpuść masło w szybkowarze na średnim ogniu. Wsyp mąkę i gotuj na małym ogniu ciągle mieszając trzepaczką, przez około 3 minuty. Zdejmij z ognia i, nadal mieszając, stopniowo dodawaj zachowany płyn. Wstaw szybkowar na średni ogień. Gotuj ciągle mieszając aż do zgęstnienia sosu (ok. 3 minuty). Dodaj pozostałą część soku z cytryny (2 łyżeczki) i natki pietruszki (2 ½ łyżki), wymieszaj. Polej pulpeciki sosem, podawaj gorące z makaronem lub ryżem.

ZAPIEKANKA PASTERSKA (SHEPHERD'S PIE)

Składniki:

- 500 g wołowiny lub baraniny
- 400 g ziemniaków
- 2 średnie posiekane cebule
- 1 średni sparzony, obrany ze skórki i pokrojony pomidor
- 30 g masła
- 1 łyżka mąki
- 100 ml mleka
- 1 łyżka oleju
- 200 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Mięso pokrój w niewielką kostkę. Ziemniaki gotuj 5 minut w 150 ml wrzącej wody. Następnie je obierz i utrzyj z mlekiem. Natłuszc formę. W szybkowarze zagotuj bulion, dodaj mięso. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Wyjmij mięso. Na patelni podsmaż na oleju cebule. Domieszaj mąkę i dodaj pokrojone pomidory, przyprawy i mięso. Przesmaż. Wyłóż do foremki, na wierzchu rozsmaruj puree ziemniaczane. Ponakłuwaj widelcem, obłóż kawałkami masła i przykryj pergaminem lub papierem do pieczenia. Do szybkowaru wlej szklankę wody, włóż wkładkę, a na niej umieść foremkę. Zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Pozostaw szybkowar do powolnego ostygnięcia i otwórz. Podawaj gorące.

ŻEBERKA W SOSIE (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 30 minut

Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki ketchupu
- 3 łyżki czerwonego wina
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżki brązowego cukru
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki sproszkowanego chili
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu
- 1,2 kg żeberka z odkrojonym tłuszczem
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 duża (225 g) posiekana cebula
- 1 $\frac{1}{4}$ szklanki wody
- 1 łyżka mąki

Liczbę porcji można zmniejszyć o dwie trzecie zmniejszając proporcjonalnie ilość składników.

Sposób przyrządzenia:

W misce zmieszaj wszystkie składniki poza żeberkami, olejem, cebulą, wodą, i mąką. Dodaj żeberka, dobrze wymieszaj i marynuj w lodówce przez minimum 4 godziny. Podziel żeberka na 2 porcje, zachowaj marynatę na później. Podgrzej olej w szybkowarze przez około 2 minuty, podsmażaj wołowinę partiami ze wszystkich stron. Do oleju pozostałego po smażeniu dodaj cebulę i smaź, ciągle mieszając, aż stanie się szklista. Dodaj żeberka, marynatę 1 szklankę wody, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 30 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, ułóż żeberka na talerzach, utrzyj w ciepłe. Otwórz szybkowar, zbierz tłuszcz. W osobnej misce stopniowo dodawaj pozostałą wodę ($\frac{1}{4}$ szklanki) do mąki mieszając, aby uzyskać gładką masę. Stopniowo dodawaj do płynu pozostałego w szybkowarze mąkę z wodą, cały czas miesza-

jąc trzepaczką. Wstaw szybkowar na średni ogień i gotuj, aż sos zgęstnieje (około 3 minuty), ciągle mieszając. Polej żeberka sosem, podawaj gorące.

DANIA Z WARZYW

-
-
-

CZERWONA KAPUSTA

Składniki:

- 1 główka czerwonej kapusty
- 500 g winnych jabłek
- 50 g masła
- 3 łyżki cukru
- 4 goździki
- 4 łyżki octu winnego
- 1 łyżka galaretki porzeczkowej
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kapustę posiekaj a jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na plasterki. Do szybkowaru wlej 50 ml wody, dołóż kapustę, ziemniaki, cukier, sól, goździki i ocet winny. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkiwar z ognia i wypuść nagromadzoną parę. Otwórz, dodaj masło, galaretkę, dobrze wymieszaj i podawaj gorące.

DUSZONA FASOLA

Składniki:

- 200 g namoczonej przez noc fasoli
- 1 średnia posiekana cebula
- 2 pokrojone łodygi selera
- 30 g masła
- 1 listek laurowy
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- 400 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Na roztopionym w szybkiwarze maśle podduś cebulę i selery. Dodaj fasolę, bulion i przyprawy. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkiwar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, podawaj gorące, posypane natką.

DUSZONA KAPUSTA

Składniki:

- 500 g pokrojonej kapusty
- 50 g pokrojonego boczku
- 30 g masła
- 1 duża pokrojona w kostkę marchewka
- 2 średnie posiekane cebule
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 50 ml bulionu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Na roztopionym maśle podduś cebule, czosnek, marchewkę i boczek. Dorzuć kapustę, oprósz solą i pieprzem, wlej bulion. Zamknij szybko-war, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybko-war z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

DUSZONE PORY

Składniki:

- 500 g porów
- 30 g pokrojonego boczku
- 1 średnia pokrojona w drobna kostkę marchewka
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki oleju
- 200 ml bulionu
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyść pory odcinając korzonki, przebarwione liście i mocno zielone końcówki, przekrój wzdłuż i wypłucz piasek pod bieżącą wodą. Na podgrzany w szybko-warze oleju podduś cebulę, marchewkę i boczek. Dodaj pory, bulion, bouquet garni i przyprawy. Zamknij szybko-war, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 1 minutę. Zdejmij szybko-war z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA NA PARZE

Składniki:

- 500 g pokrojonej ukośnie fasolki szparagowej
- 30 g masła
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

W szybko-warze zagotuj 100 ml osolonej wody, włóż fasolkę. Zamknij szybko-war, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 1 minutę. Zdejmij szybko-war z

ognia i uwolnij nagromadzone ciśnienie. Otwórz i odcedź wodę. Wrzuć masło, potrząśnij by się roztopiło i podawaj gorące.

GOTOWANE ZIEMNIAKI (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 5 minut

Składniki:

- 3/ szklanki wody
- 8 dużych (1,8 kg) obranych i pociętych na kawałki o długości 4 cm i grubości 2,5 cm ziemniaków
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 ½ łyżeczki masła

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę, ułóż warstwę ziemniaków na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, ułóż ziemniaki na talerzach. Posyp ziemniaki solą i pieprzem, obłóż kawałkami masła, podawaj gorące.

GOTOWANY SELER

Składniki:

500 g selera naciowego
50 g masła
sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Zagotuj w szybkowarze 200 ml wody, wrzuc do wrzątku pokrojone drobno selery. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i odcedź wodę. Polej stopionym masłem i podawaj gorące.

GULASZ Z CIECIERZYCY (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 18 minut

Składniki:

- 2 szklanki wody
- 2 szklanki namoczonej ciecierzycy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża (225 g) drobno posiekana cebula
- 3 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 3 duże (675 g) obrane ze skóry i grubo pocięte pomidory
- 1 średnia (120 g) oczyszczona z nasion i pokrojona zielona papryka
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki suszonego estragonu
- ¾ łyżeczki suszonej bazylii
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, dodaj ciecierzycę. Zagotuj na dużym ogniu, usuń pianę jeśli się pojawi. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 18 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, odcedź ciecierzycę, usuń łupiny, które odpadły podczas gotowania. Przepłucz szybkowar, podgrzej w nim olej przez około 2 minuty. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, ciągle mieszając, aż cebula stanie się szklista. Dodaj pomidory, gotuj przez około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Dodaj ciecierzycę i pozostałe składniki poza natką pietruszki, dobrze wymieszaj. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Podawaj gorące, udekorowane natką pietruszki.

GULASZ ZIEMNIACZANY

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 1 średnia cebula
- 20 g masła
- 1 łyżka mąki
- 1 listek laurowy
- 150 ml czerwonego wina
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki i cebulę obierz i pokrój na plasterki. W szybkowarze rozpuść masło, dodaj mąkę i zrób złocistą zasmażkę. Dolej po 150 ml wina i wody. Zagotuj mieszając. Następnie dodaj ziemniaki, cebulę i przyprawy. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

KALAFIOR GOTOWANY NA PARZE

Składniki:

- 500 g kalafiora
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Do szybkowaru wlej 150 ml osolonej wody, zagotuj. Włóż oczyszczonego z gałązek i liści kalafiora. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść nagromadzoną parę. Otwórz i odcedź wodę. Kalafior podawaj gorący.

POMIDORY NADZIEWANE (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 0 minut

Przepis niskokaloryczny (146 kcal na porcję)

Składniki:

- 4 średnie (180 g) świeże i jędrne pomidory
- 1 łyżka masła
- 1 mała (90 g) drobno posiekana cebula
- 2 łyżki drobno posiekanego selera
- ½ szklanki (45 g) drobno pokrojonych pieczarek
- 1 kromka pokruszonego chleba
- 1 szklanka chudego twarogu
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki kminku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- ½ szklanki wody

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Położ pomidory łądygą do dołu, odetnij nożem czubek każdego pomidora i odłóż. Łyżką wydrąż pomidory i posiekaj wydrążony miąższ. Na patelni rozpuść masło, dodaj cebulę i selery, smaż, ciągle mieszając, aż cebulka się zeszkli. Dodaj pieczarki i pokrojony miąższ pomidorów. Gotuj, aż płyn odparuje, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pozostałe składniki z wyjątkiem wody, dobrze wymieszaj. Podziel nadzienie na 4 porcje, nafaszeruj nim pomidory i przykryj odciętym czubkiem. Wlej wodę do szybkowaru, na dnie ułóż wkładkę, a na niej faszerowane pomidory. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Natychmiast zdejmij szybkowar z ognia i zmniejsz ciśnienie umieszczając szybkowar w około 10 centymetrach zimnej wody w misce lub zlewie na 1 lub 2 minuty. Otwórz szybkowar, podawaj gorące.

NADZIEWANE ZIELONE PAPRYCZKI (4 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 1 minuta

Składniki:

- 4 średnie (720 g) zielone papryki
- ½ szklanki wody

nadzienie wegetariańskie:

- 1 ½ szklanki ugotowanego długoziarnistego ryżu
- 1 mała (60 g) starta cebula
- 1 łyżka obranego i drobno posiekanego pomidora
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 szklanki startego sera cheddar

lub nadzienie z tuńczyka:

- 1 szklanka ugotowanego długoziarnistego ryżu
- 1 mała (60 g) starta cebula
- 3 łyżki odsączonej kukurydzy z puszki
- ½ szklanki (45 g) drobno pokrojonych pieczarek
- 1 puszka tuńczyka w kawałkach
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 szklanki startego sera cheddar

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wytnij otwór wokół ogonka każdej papryki i wyciągnij gniazdo nasienne, delikatnie usuń pozostałe pestki z wnętrza papryki. W misce zmieszaj wszystkie składniki nadzienia (wegetariańskiego lub z tuńczykiem) poza ½ szklanki sera. Podziel nadzienie na 4 równe porcje, wypełnij każdą paprykę nadzieniem, dobrze je ugniatając. Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę, ustaw papryki na wkładce. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 1 minutę. Zdejmij szybkowar z ognia, zmniejsz ciśnienie umieszczając szybkowar w około 10 centymetrach zimnej wody w misce lub zlewie na 1 lub 2 minuty. Otwórz szybkowar, wyjmij papryki i obsyp je po wierzchu pozostałym serem (½ szklanki). Zapiekać papryki w piekarniku, aż ser się roztopi, podawaj gorące.

PORY MORNAY

Składniki:

- 8 porów
- 300 ml mleka
- 100 g startego sera
- 25 g masła
- 2 łyżki mąki
- szczypta proszku musztardowego
- 1 łyżeczka papryki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyść pory odcinając korzonki, przebarwione liście i mocno zielone końcówki, przekrój wzdłuż i wypłucz piasek pod bieżącą wodą. Każdą łodygę pokrój na 4 równe kawałki. Pory włóż do szybkowaru dolewając 250 ml osolonej wody. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkiwar z ognia i wypuść nagromadzoną parę. Otwórz i odcedź wodę. Wyłóż pory na ogrzany talerz i trzymaj w ciepłe. Na patelni rozpuść masło, wymieszaj z mąką i proszkiem musztardowym, podgrzewaj 2 minuty. Mieszając, stopniowo dolewaj mleko i zagotuj. Zmniejsz ogień, dodaj ser i przyprawy. Gotowym sosem polej pory, oprósz papryką w proszku i podawaj.

PUREE Z MARCHEWEK

Składniki:

- 225 g marchewek
- 15 g masła
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Oczyszczone marchewki pokrój w plasterki i włóż do szybkowaru razem z 150 ml osolonej wody. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkiwar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i odcedź wodę. Marchewki zmiksuj lub przetrzyj przez sito, dodaj masło. Jeśli trzeba, podgrzej. Można dodać gęstej śmietany.

PUREE Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 30 ml mleka
- 30 g masła
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Obrane i pokrojone na ćwiartki ziemniaki włóż do szybkowaru razem z 250 ml osolonej wody. Zamknij szybkiwar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkiwar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i odcedź wodę. Utrzyj ziemniaki, dodając gorące mleko i masło.

SZPINAK W JOGURCIE (2 porcje)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 0 minut

Przepis niskokaloryczny (41 kcal na porcję)

Składniki:

- ½ szklanki wody
- 225 g szpinaku
- 1 ząbek zgniecionego czosnku
- 2 łyżki jogurtu
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wlej wodę do szybkowaru, włóż do niego wkładkę. Ułóż szpinak na wkładce, posyp czosnkiem. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Natychmiast zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, odcedź szpinak. W misce zmieszaj jogurt, sól i pieprz. Dodaj szpinak, dobrze wymieszaj. Podawaj natychmiast lub po schłodzeniu.

WARZYWNY KOCIOŁEK (8 porcji)

Czas gotowania pod ciśnieniem: 2 minuty

Przepis niskokaloryczny (54 kcal na porcję)

Składniki:

- 2 średnie (350 g) marchewki pokrojone na plasterki grubości 0,5 cm
- 1 (225 g) cukinia pokrojona na plasterki grubości 1 cm
- 1 duża (180 g) drobno posiekana cebula
- ½ średniej (60 g) oczyszczonej z nasion zielonej papryki pokrojonej na kawałki wielkości ok. 2,5 cm
- 1 mała (120 g) obrana i pokrojona na kostki wielkości ok. 1 cm rzepa
- 2 średnie (300 g) obrane i pokrojone w ósemki pomidory
- ½ małej główki (180 g) kalafiora podzielona na różyczki wielkości ok. 2,5 cm
- 1 mały liść laurowy
- 1 łyżeczka soli
- szczypta pieprzu
- ⅛ łyżeczki suszonego tymianku
- ⅛ łyżeczki suszonego majeranku
- 1 ½ łyżki sosu Worcestershire
- ¼ szklanki wody
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Zmniejszając liczbę porcji nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Włóż wszystkie składniki poza 1 łyżką natki pietruszki do szybkowaru, wymieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i wypuść parę z szybkowaru. Otwórz szybkowar, usuń liść laurowy, ułóż warzywa na talerzach i utrzymaj je w ciepłe. Postaw szybkowar na dużym ogniu i gotuj, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę, od czasu do czasu mieszając. Polej warzywa, podawaj gorące, udekorowane pozostałą natką pietruszki (1 łyżka).

ZIEMNIAKI ANNY

Składniki:

- 500 g umytych i obranych ziemniaków
- 50 g masła
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

W szybkowarze zagotuj 150 ml wody i włóż ziemniaki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i odcedź wodę. Ziemniaki pokrój na plasterki i podsmaż na złoto na maśle na patelni, dopraw i podawaj.

ZIEMNIAKI LYONNAISE

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 2 średnie pokrojone na plasterki cebule
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

W szybkowarze zagotuj 250 ml wody, wrzuć ziemniaki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i odcedź wodę. Ziemniaki obierz i pokrój na plasterki. Cebule podsmaż na złoto na patelni i zdejmij. Na tej samej patelni podgrzej ziemniaki, ponownie dodaj cebule, sól i pieprz. Wymieszaj, zdejmij z patelni i podawaj gorące, posypane natką.

DESERY

.
. .
. .
. .

CABINET PUDDING (TRADYCYJNY DESER ANGIELSKI)

Składniki:

- 225 g chleba
- 30 g masła
- 300 ml mleka
- 115 g cukru
- 2 jajka
- 50 g rodzynek sułtanek
- ½ szklanki posiekanych orzeszków cashew
- kilka kropli esencji waniliowej
- lub skórka otarta z ½ cytryny

Sposób przyrządzenia:

Foremkę do puddingów natrzyj masłem oraz obsyp orzechami. Chleb pokrój na kromki, odkrój skórki, środki posmaruj masłem i pokrój w kostkę. W foremce układaj na przemian warstwy chleba i rodzynek.

Zagotuj mleko i dolewaj do ubitych jajek, ciągle mieszając. Dodaj cukier i aromaty. Masę wylej do foremki i odstaw na pół godziny, aby wszystkie warstwy chleba dobrze się nasączyły. Następnie nakryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 300 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 20 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, wyłóż pudding na talerz, polej sosem owocowym lub SOSEM CUSTARD (przepis w kategorii SOSY).

CYTRYNOWY KREM CUSTARD

Składniki:

- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 2 ½ łyżki cukru
- ¼ łyżeczki startej skórki cytrynowej
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- mała szczypta soli
- ¾ szklanki wody

Sposób przyrządzenia:

Zagotuj mleko i lekko przestudź. W misce ubij lekko jajko, dodaj cukier, skórkę i sok z cytryny, sól. Wymieszaj i stale mieszając dolewaj po trochu mleko. Dwie żaroodporne foremki wysmaruj masłem i wlej do nich krem, przykryj szczelnie folią aluminiową. Do szybkowaru wlej wodę, włóż wkładkę i ustaw na niej foremki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 5 minut. Zdejmij z ognia i wstaw do zimnej wody na 1 – 2 minuty. Otwórz szybkowar, wyjmij foremki i usuń folię. Pozostaw by ostygły, a potem włóż do lodówki. Podawaj schłodzone.

DESER Z JABŁEK

Składniki:

- 2 jabłka
- 200 g cukru

Sposób przyrządzenia:

Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki. W szybkowarze zagotuj 200 ml wody, dodaj cukier i pogotuj chwilę na syrop. Wrzuć jabłka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na

dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 1 minutę. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Podawaj na zimno ze słodką śmietanką lub SOSEM CUSTARD (przepis w kategorii SOSY).

KREM KARMELOWY

Składniki:

- 300 ml mleka
- 2 jajka
- 4 łyżki cukru
- szczypta gałki muszkatołowej

Sposób przyrządzenia:

W rondlu o grubym dnie zagotuj kopiastą łyżkę cukru rozpuszczoną w odrobinie wody. Trzymaj na ogniu, aż nabierze złotego koloru, a potem wlej do ogrzanej suchej foremki do puddingów i rozprowadź równomiernie po wewnętrznej powierzchni.

Ubijaj cukier z jajkami, aż się rozpuści. Mieszając, dolej gorące mleko. Masę przelej do miski i oprósź gałką muszkatołową, po czym nakryj natłuszczonym papierem. Do szybkowaru wlej 200 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 8 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij z foremki. Podawaj na zimno lub gorąco.

PUDDING ALBERTA

Składniki:

- 150 g mąki
- 100 g cukru
- 100g masła
- 5 kandyzowanych wiśni
- 2 jajka
- szczypta proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia:

Natłusć foremkę do puddingów i wysyp ją posiekаныmi kandyzowanymi wiśniami.

Utrzyj masło z cukrem na puszystą masę. W osobnym naczyniu ubij jajka i stopniowo dodawaj do masy, ciągle mieszając. Następnie dodawaj po trochu mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Gotową masę wyłóż do foremki, nakryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 200 ml wody, na dnie umieść wkładkę, na niej foremkę. Zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 18 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij foremkę, zdejmij papier, odwróć i wyłóż pudding na talerz. Podawaj gorący z sosem owocowym lub dżemem.

PUDDING BOŻONARODZENIOWY (WERSJA 1)

Składniki:

- ¼ szklanki posiekanych kandyzowanych skórek pomarańczowych i cytrynowych
- ¼ szklanki posiekanych daktyli
- ½ szklanki posiekanych orzechów pekan
- ¼ szklanki rodzynek
- ¼ szklanki suszonej żurawiny
- 2 łyżki brandy
- 2 łyżki soku z cytryny
- ¼ szklanki mąki
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonych goździków
- ¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 1 ½ szklanki pokruszonego mięszu białego chleba
- 6 łyżek masła
- ¾ szklanki brązowego cukru
- 2 jajka
- 3 szklanki wody

Zmniejszając liczbę porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj skórki owoców, daktyle, orzechy, żurawiny, rodzynki, brandy i sok z cytryny. Mąkę, cynamon, goździki i gałkę muszkatołową przesiej do bakalii, dodaj okruszki chleba i wymieszaj. Miękkie masło ubij z cukrem, potem dodawaj po jednym jajku, dobrze ubijając, na koniec wsyp mieszankę bakalii i mąki. Masę przełóż do nasmarowanej masłem lub margaryną 1-litrowej foremki i szczelnie przykryj folią aluminiową. Do szybkowaru wlej 3 szklanki wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, ale nie nakładaj obciążnika wentyla. Podgrzewaj na dużym ogniu, do momentu, gdy przez wentyl zacznie wydobywać się para. Zmniejsz ogień, uważając, by para ciągle uchodziła z wentyla, i gotuj przez 15 minut. Po tym czasie nałóż obciążnik wentyla i doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 50 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, wyjmij foremkę, odkrój pudding nożem od jej wewnętrznych brzegów, na wierzchu połóż talerz, odwróć do góry nogami, potrząśnij delikatnie, aby wyjąć pudding. Podawaj gorący z KREMEM Z BRANDY (patrz w kategorii SOSY).

PUDDING BOŻONARODZENIOWY (WERSJA 2)

Składniki:

- 1 średnia starta marchewka
- 2 średnie starte ziemniaki
- 50 g posiekanych rodzynek
- 50 g posiekanych daktyli
- 50 g masła
- 85 g cukru
- 30 g posiekanych orzechów
- 50 g mąki
- szczypta sody spożywczej
- szczypta cynamonu
- szczypta zmielonych goździków
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Foremkę do puddingów wysmaruj masłem. Przesiej mąkę z sodą, cynamonem, goździkami, gałką muszkatołową i sodą. Masło i cukier utrzyj na puszystą masę. Dodaj marchew, ziemniaki oraz posiekane bakalie. Wymieszaj i dodawaj po trochu mąkę z przyprawami. Masę przełóż do foremki i przykryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 400 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 1 godzinę 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij z foremki. Podawaj z kandyzowanymi wiśniami i SOSEM WANILIOWYM (patrz przepis w kategorii SOSY).

PUDDING IMBIROWY

Składniki:

- 150 g mąki
- 50 g masła
- 50 g cukru
- 1 jajko
- ½ łyżeczki proszku imbirowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki mleka

Sposób przyrządzenia:

Foremkę do puddingów wysmaruj masłem. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia i imbirem. Masło i cukier utrzyj na puszystą masę. Dodaj ubite żółtko. Dodawaj na przemian mąkę z mlekiem, a potem białko jajka ubite na sztywną pianę. Przełóż masę do foremki i przykryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 200 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij z foremki. Podawaj gorący z SOSEM CUSTARD lub SOSEM MARMOLADOWYM (patrz przepis w kategorii SOSY).

PUDDING JABŁKOWO-DAKTYŁOWY

Składniki:

- 1 duże obrane i pokrojone jabłko
- 1 ½ szklanki posiekanych daktyli
- ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich
- ½ szklanki + 1 łyżeczka cukru
- ¾ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¾ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¾ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki przypraw korzennych (cynamon, gałka muskatołowa, ziele angielskie w wersji podstawowej; w wersji rozbudowanej zawiera dodatkowo imbir, goździki, nasiona kolendry, pieprz Cayenne oraz kminek – przyprawy muszą być starte na proszek) tzw. allspice
- ¼ łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
- ¼ łyżeczki mielonych goździków
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 szklanki wody

Zmniejszając ilość porcji, nie zmniejszaj ilości wody.

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj jabłka, daktyle i orzechy z ½ szklanki cukru. Przesiej do nich mąkę z sodą, proszkiem do pieczenia, solą, mieszanką korzenną, cynamonem, gałką muskatołową i goździkami. Dobrze wymieszaj. W osobnej misce ubij jajka z olejem i dodaj do mąki z bakaliami. Wymieszaj. Masę przełóż do nasmarowanej masłem lub margaryną 1-litrowej foremki, posyp pozostały cukrem i szczelnie przykryj folią aluminiową. Do szybkowaru wlej 3 szklanki wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, ale nie nakładaj obciążnika wentyla. Podgrzewaj na dużym ogniu, do momentu, gdy przez wentyl zacznie wydobywać się para. Zmniejsz ogień, uważając, by para ciągle uchodziła z wentyla, i gotuj przez 15 minut. Po tym czasie nałóż obciążnik wentyla i doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj 40 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz szybkowar, wyjmij foremkę, odkrój pudding nożem od jej wewnętrznych brzegów, na wierzchu połóż talerz, odwróć do góry nogami, potrząśnij delikatnie, aby wyjąć pudding. Podawaj na ciepło lub na zimno.

PUDDING KANARYJSKI

Składniki:

- 90 g mąki
- 90 g masła
- 90 g cukru
- 2 jajka
- szczypta proszku do pieczenia
- 5 kropli esencji waniliowej

Sposób przyrządzenia:

Natłuść foremkę do puddingów. Masło z cukrem utrzyj na puszystą masę, mieszając, dodaj ubite żółtka, a potem mąkę. Na końcu delikatnie wymieszaj z ubitą pianą z białek i esencją waniliową. Masę przełóż do foremki i nakryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 300 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zagotuj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 20 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, zdejmij papier i wyłóż na talerz. Pudding podawaj gorący, polany słodkim sosem, np. SOSEM MARMOLADOWYM (patrz przepis w kategorii SOSY).

PUDDING POMARAŃCZOWY

Składniki:

- 1 pomarańcza
- 85 g cukier
- 4 jajka
- 85 g mąki
- 60 g masła
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżka rumu
- Na lukier:
- 100 g cukru pudru
- 1 pomarańcza

Sposób przyrządzenia:

Wyciśnij sok z pomarańczy i zetrzyj skórkę. Skórkę utrzyj z cukrem pudrem i rumem. Foremkę do puddingów wysmaruj masłem.

Utrzyj 3 żółtka z cukrem na puszystą masę. Dodaj jedno całe jajko, sok z pomarańczy oraz masę z cukru i skórki, dobrze utrzyj. Domieszaj mąkę i miękkie masło, na końcu dodaj białka ubite na sztywną pianę. Przelej masę do formy i przykryj papierem do pieczenia lub pergaminem.

Do szybkowaru wlej 300 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij pudding z foremki. Po ostudzeniu polej lukrem.

Lukier.

Wyciśnij sok z pomarańczy, podgrzej go lekko i jeszcze ciepły dodawaj, stale mieszając, do cukru pudru. Gdy lukier zgęstnieje, polej nim pudding.

PUDDING Z MARMOLADĄ

Składniki:

- 115 g marmolady
- 50 g tartej bułki
- 50 g mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru
- 45 g rozdrobnionego łożu lub tłuszczu piekarniczego
- 1 jajko
- szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Foremkę do puddingów wysmaruj masłem. Wymieszaj razem suche składniki i tłuszcz, dodaj ubite jajka i marmoladę. Przełóż do foremki i przykryj natłuszczonym papierem. Do szybkowaru wlej 300 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 25 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij z foremki. Podawaj z SOSEM MARMOLADOWYM (patrz przepis w kategorii SOSY).

SUFLET CZEKOLADOWY

Składniki:

- 115 g czekolady
- 150 ml mleka
- 5 jajek
- 30 g masła
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka cukru pudru
- 5 kropli esencji waniliowej

Sposób przyrządzenia:

Natłuszc foremkę do puddingów. Połamaną czekoladę rozpuść w gotującym się mleku. Ostudź. W rondlu rozpuść masło, dodaj mąkę i chwilę podsmażaj. Dolej mleko z czekoladą i mieszając, podgrzewaj, aż zgęstnieje. Przestudź trochę i po jednym wbijaj żółtka jaj. Następnie dodaj esencję waniliową i cukier. Na koniec wymieszaj delikatnie z ubitymi na sztywno białkami jajek. Przełóż do foremki i nakryj natłuszczonym papierem.

Do szybkowaru wlej 200 ml wody, na dnie umieść wkładkę, a na niej foremkę. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, usuń papier, na foremce połóż odwrócony talerz, odwróć do góry nogami i wytrząśnij z foremki.

Kuchnia chińska

CHOW MEIN

Składniki:

- 200 g kurczaka
- 200 g drobnego cienkiego makaronu
- 200 g posiekanej kapusty
- 60 g pokrojonych na plasterki pieczarek
- 2 łodygi selera pokrojone na plasterki
- 2 jajka
- 2 łyżeczki mąki kukurydzianej
- 1 zgnieciony ząbek czosnku
- 2,5 cm kawałek imbiru pokrojony na plasterki
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki sosu chilli
- 2 łyżeczki sosu pomidorowego
- 2 łyżeczki octu winnego
- 6 łyżek oleju arachidowego
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyj kurczaka i gotuj w szybkowarze przez 10 minut z dodatkiem 1 szklanki wody. Wywar zachowaj, a mięso podziel na paseczki.

Do szybkowaru wlej 3 szklanki wody, dołóż makaron i sól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Zalej makaron zimną wodą, przecedź i pozostaw do ostygnięcia.

Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, wlej lekko roztrzepane jajka i smaż, aż się zetną. Omlet pokrój na paseczki i zdejmij z patelni. Teraz rozgrzej na niej 2 łyżki oleju i podsmaż czosnek, pory, kapustę, pieczarki, imbir oraz kurczaka. Dolej pół szklanki wywaru z kurczaka wymieszanego z sosem sojowym i mąką kukurydzianą. Gotuj na wolnym ogniu do momentu, gdy sos zgęstnieje. Dodaj sos pomidorowy, sos chilli i ocet winny. Na osobnej patelni podgrzewaj na pozostałym oleju ugotowany makaron przez 5 minut. Przełóż na półmisek i udekoruj pa-

skami omletu, polej sosem z kurczakiem i warzywami i podawaj gorąco.

KURCZAK SŁODKO – KWAŚNY

Składniki:

- 750 g mięsa z kurczaka
- 2 żółtka
- 3 łyżeczki mąki
- szczypta proszku do pieczenia
- 3 małe papryki
- 1 średnia cebula
- 1 średnia marchewka
- 2 plastry ananasa
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżki sosu pomidorowego
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 2 łyżeczki octu winnego
- olej do smażenia
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj mąkę z żółtkami, solą i proszkiem do pieczenia. Papryki pokrój na duże kawałki, ananas na mniejsze, cebulę na ósemki, a marchewkę na ukośne paski.

Do szybkowaru wlej szklankę wody, włóż mięso kurczaka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przecedź bulion, a mięso pokrojone na paski wymieszaj z masą z mąki i żółtek. Kawałki kurczaka smaż w głębokim tłuszczu, aż będą złote i chrupiące.

Na patelni rozgrzej 5 łyżek oleju i podsmaż papryki, cebulę, marchewkę oraz ananasa. Dodaj cukier, sos pomidorowy, sos sojowy i ocet winny. Wymieszaj i smaż przez kilka minut. Mieszając, dodawaj po trochu mąkę kukurydzianą, a po kilku chwilach dołóż kawałki kurczaka i podgrzej. Podawaj z makaronem lub smażonym ryżem.

KREWETKI SŁODKO – KWAŚNE

Składniki:

- 250 g krewetek
- 125 g ogórka
- 125 g fasolki szparagowej
- 1 pęczek cebulki dymki
- 3 średnie papryki
- 2 średnie marchewki
- 1 łodyga selera
- 1 por
- 2 szklanki oleju arachidowego
- sól do smaku

Składniki sosu:

- ½ szklanki octu winnego
- 4 łyżeczki miodu
- 4 łyżeczki sosu sojowego
- 6 kropli sosu pomidorowego
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 1 ½ łyżeczki cukru

Składniki ciasta dla krewetek:

- 2 jajka
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki mąki
- ½ szklanki mleka

Sposób przyrządzenia:

Papryki pokrój na duże kawałki. Dymkę, ogórki, marchew, fasolkę szparagową, seler i por pokrój na ukośne paseczki.

Do szybkowaru wlej szklankę wody i dodaj oczyszczone krewetki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Wyjmij i dokładnie osusz krewetki.

Na ciasto, ubij jajka, potem dodawaj na przemian mąkę i mleko. Na koniec dodaj sól, proszek do pieczenia i odrobinę wody, tyle by uzyskać gęste, podobne do naleśnikowego, ciasto.

W rondlu rozgrzej olej, zanurzaj krewetki w cieście i smaż na głębokim tłuszczu, aż będą złote i chrupiące. Wyjmij krewetki i kolejno smaż poszczególne warzywa, osączając je na papierowym ręczniku.

Na patelni wymieszaj mąkę kukurydzianą, sól, cukier, ocet winny, miód, sos sojowy i sos pomidorowy. Dołóż warzywa i krewetki, zagotuj i podgrzewaj przez 3 minuty. Podawaj gorące.

MAKARON PO CHIŃSKU

Składniki:

- 200 g drobnego cienkiego makaronu
- 200 g oczyszczonych krewetek
- 200 g kurczaka
- 1 jajko
- ½ główki średniej kapusty
- 200 g fasolki szparagowej
- 1 średnia papryka
- 1 średnia marchewka
- 1 pęczek cebulki dymki
- 1 łodyga selera
- 10 ząbków czosnku
- 2 łyżeczki sosu pomidorowego
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki sosu chilli
- 5 łyżeczek oleju arachidowego
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Marchewkę, paprykę i fasolkę szparagową pokrój w paski podobnej długości. Dymkę i kapustę drobno posiekaj. Pokrój seler na plasterki. Zgnieć ząbki czosnku i mocno ubij jajka.

Zanim zaczniesz przygotowywać potrawę, kurczaka gotuj przez 10 minut w szybkowarze z dodatkiem ½ szklanki wody i podziel mięso na paseczki. Krewetki gotuj 2 minuty w ½ szklanki wody.

Do szybkowaru wlej 3 szklanki wody, dołóż makaron i sól. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Zalej makaron zimną wodą, precedź i pozostaw do ostygnięcia.

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż czosnek, dodaj wszystkie pokrojone warzywa i smaź, aż będą w połowie miękkie. Dołóż kurczaka, krewetki i sosy, wymieszaj. Na końcu dodaj makaron i jeszcze lekko

podsmaż. Z ubitych jajek zrób omlet, pokrój na paseczki i udekoruj makaron przed podaniem.

SMAŻONY RYŻ PO CHIŃSKU

Składniki:

- 250 g ryżu
- 750 g kurczaka
- 12 krewetek
- 4 jajka
- 1 średnia papryka drobno pokrojona
- 2 cebulki dymki pokrojone w krążki
- 1 średnia starta marchewka
- 1 łodyga selera drobno pokrojona
- ¼ łyżeczki glutaminianu sodu
- ¼ łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka, krewetki i ryż umyj, każde oddzielnie. Zanim zaczniesz przygotowywać potrawę, kurczaka gotuj przez 10 minut w szybkowarze z dodatkiem ½ szklanki wody i podziel mięso na paseczki. Krewetki gotuj 2 minuty w ½ szklanki wody.

W szybkowarze zagotuj 2 szklanki wody i dodaj ryż. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj tylko 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Wyjmij ryż.

W oddzielnym garnku podgrzej olej, dorzuć wszystkie warzywa i podsmaż. Ciągłe mieszając, dodaj jajka, a następnie krewetki, kurczaka, sól, pieprz i smaź 2 minuty. Dodaj ryż, glutaminian sodu i sos sojowy. Trzymaj na ogniu kilka minut, aż ryż zmięknie, a wszystkie smaki się połączą.

ZUPA KUKURYDZIANO – JAJECZNA

Składniki:

- 4 kolby młodej kukurydzy
- 2 jajka
- 1 łydoga posiekanego selera
- 1 średnia pokrojona drobno papryka
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- ¼ łyżeczki glutaminianu sodu
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka oleju arachidowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Mąkę kukurydzianą wymieszaj z odrobiną wody. W szybkowarze zagotuj 500 ml wody, dodaj kolby kukurydzy, paprykę, seler, sól i pieprz. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przecedź bulion do osobnego garnka, z kolb zetnij ziarna kukurydzy, dorzuć do bulionu i postaw na małym ogniu. Dodaj mąkę kukurydzianą rozprowadzoną wodą, sos Worcestershire, olej arachidowy oraz glutaminianu sodu, dobrze wymieszaj. Gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, pod koniec wbij surowe jajka i rozbełtaj je widelcem. Zupę podawaj gorącą z sosem sojowym i sosem chilli.

ZUPA WONTON

Składniki A:

- 100 g mąki
- 3 jajka
- szczypta soli

Składniki B:

- 100 g mielonego mięsa
- 50 g mielonych krewetek
- główka posiekanej chińskiej kapusty
- 3 cebulki dymki
- 1 jajko
- ½ łyżeczki glutaminianu sodu
- ½ łyżeczki oleju
- 400 ml bulionu z kurczaka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

Ciasto wonton. Wymieszaj jajka z solą i mąką, zagnieć ciasto. Przykryj je wilgotną ściereczką i zostaw na pół godziny. Rozwałkuj cieniutko i pokrój na kwadraty.

Mięso i krewetki wymieszaj z 1 żółtkiem, dodając szczyptę glutaminianu sodu, sól i pieprz. Kładź porcje nadzienia na kwadracikach ciasta i mocno zlepiaj brzegi.

Zagotuj bulion w szybkowarze, włóż pierożki, kapustę, olej, sól i resztę glutaminianu sodu. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, przelej zupę do miseczek, udekoruj dymką i podawaj gorącą.

ZUPA Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ

Składniki:

- ½ kurczaka
- 1 puszka kukurydzy
- 2 jajka
- ½ szklanki mleka
- 1 łyżka margaryny
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

W szybkowarze zagotuj 400 ml wody i włóż kurczaka. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Przecedź bulion i odstaw. Mięso kurczaka podziel na paseczki. Na patelni rozgrzej margarynę, dodaj sól, pieprz, kukurydzę, mleko i bulion. Gotuj mieszając, aż zupa nieco zgęstnieje. Wbij surowe jajka i rozbełtaj je widelcem. Na koniec dodaj kurczaka. Przelej zupę do miseczek, udekoruj dymką i podawaj gorącą.

KUCHNIA INDYJSKA

- .
- .
- .

ALOO MATAR CURRY – CURRY Z ZIEMNIAKÓW I GROCHU

Składniki:

- 2 duże pokrojone w kostkę ziemniaki
- 200 g łuskanego grochu
- 1 duża starta cebula
- 1 duży posiekany pomidor
- 2,5 cm kawałek posiekanego imbiru
- ¼ łyżeczki chilli w proszku
- 1 łyżeczka zmielonego kminu rzymskiego i kolendry
- duża szczypta kurkumy
- 3 łyżki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Na rozgrzanym w szybkowarze oleju podsmaż cebulę i imbir, następnie dodaj pomidor, a po kilku minutach groch, ziemniaki, przyprawy w proszku i sól. Mieszając, smaż przez 2 minuty. Dolej 2 szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Podawaj przybrane listkami kolendry.

CHAŁWA MARCHEWKOWA

Składniki:

- 500 g startych marchewek
- 200 g khoya, skondensowanego niesłodzonego mleka (ewentualnie ricoty)
- 125 g cukru
- 10 obranych migdałów
- 50 g ghee (sklarowanego masła)
- ½ łyżeczki kardamonu w proszku

Sposób przyrządzenia:

Marchew włóż do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Otwórz naczynie natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Dodaj khoya, ghee i cukier. Smaż, dopóki marchewki się lekko nie zrumienią. Podawaj posypane kardamonem i posiekanymi migdałami.

CURRY Z KURCZAKA

Składniki:

- 1 średni kurczak
- 1 szklanka zsiadłego mleka
- 3 średnie starte cebule
- 2 średnie pokrojone pomidory
- 2,5 cm kawałek imbiru
- 15 ząbków czosnku
- 1 łyżeczka chilli w proszku
- 1 ½ łyżeczki kolendry i kminu rzymskiego w proszku
- ⅛ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki garam masala w proszku
- ½ szklanki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka podziel na kawałki. Imbir i czosnek utrzyj razem na pastę. Na oleju w szybkowarze przyrumień cebule, dodaj pastę imbirowo-czosnkową, pomidory i zsiadłe mleko. Smaż, aż tłuszcz się oddzieli, po czym dodaj kurczaka, przyprawy w proszku i sól. Podsmaż kurczaka na rumiano i dodaj 2 szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia.

DUM ALOO – POTRAWKA Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 600 g małych ziemniaczków
- 2 szklanki kwaśnego mleka
- 5 cm kawałek imbiru
- 10 ząbków czosnku
- 1 zielona papryczka chilli
- ½ łyżeczki chilli w proszku
- duża szczypta kurkumy
- 1 ½ łyżeczki kminu rzymskiego i kolendry w proszku
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

W szybkowarze zagotuj 2 szklanki wody i włóż ziemniaki. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Wyjęte ziemniaki obierz i ponakłuwaj. Na patelni rozgrzej dużo oleju i usmaż je na złoto, następnie wyjmij i osącz. Imbir, zieloną paprykę i czosnek utrzyj lub zmiel na pastę. Wymieszaj z kwaśnym mlekiem, ziemniakami, przyprawami w proszku, solą i pieprzem. Podgrzej 3 łyżki oleju, wlej mieszankę ziemniaków i kwaśnego mleka, smaż do momentu oddzielenia się tłuszczu, po czym dolej szklankę wody i duś 10 – 12 minut na wolnym ogniu.

KALAFIOR MASALA

Składniki:

- 1 średni kalafior
- 4 średnie starte cebule
- 4 średnie posiekane pomidory
- 1 szklanka kwaśnego mleka
- 1 cm kawałek imbiru
- 3 ząbki czosnku
- 2 zielone papryczki chilli
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego i kolendry w proszku
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki chilli w proszku
- ¼ łyżeczki garam masala w proszku
- ⅔ szklanki oleju
- kilka listków kolendry
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Imbir, czosnek i zielone chilli zmiel lub utrzyj na pastę. Pastę wraz z cebulą podsmaż na oleju w szybkowarze. Stopniowo dodawaj kwaśne mleko, a potem pomidory i smaż do momentu oddzielenia się tłuszczu. Wówczas dodaj przyprawę w proszku i cały kalafior, zamieszaj. Dolej 50 ml wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Kalafior podawaj gorący, posypany garam masala i posiekanymi listkami kolendry.

KHEEMA KABABS – ORIENTALNE KOTLECICKI

Składniki:

- 400 g mielonego mięsa
- 2 łyżki ciecierzycy
- 2 średnie cebule
- 2,5 cm kawałek imbiru
- 4 zielone papryczki chilli
- 2 czerwone papryczki chilli
- 10 ziaren pieprzu
- 2,5 cm kawałek cynamonu
- 3 goździki
- 4 ziarenka kardamonu
- kilka listków kolendry
- olej do smażenia
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Posiekaj drobno 1 cebulę, 2 zielone chilli i listki kolendry. Osobno pokrój pozostałą cebulę, zielone chilli i imbir. Do szybkowaru włóż mięso oraz cebulę i chilli pokrojone z imbirem. Dodaj czerwone chilli, ziarna pieprzu, cynamon, goździki, kardamon i ¾ szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę i otwórz. Dodaj ciecierzycę. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 5 minut. Zdejmij szybkowar z ognia, natychmiast uwolnij nagromadzoną parę, otwórz i odlej wodę, jeśli została. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką pastę, a następnie wymieszaj ją z posiekaną cebulą, zielonymi chilli, kolendrą i solą. Uformuj płaskie kotleciki i smaż w głębokim tłuszczu. Podawaj gorące.

KHEER – PUDDING MLECZNO – RYŻOWY

Składniki:

- 1 litr mleka
- 60 g ryżu
- 100 g khoya, skondensowanego mleka (ewentualnie ricotty)
- 4 łyżki cukru
- ¼ łyżeczki kardamonu w proszku
- 8 obranych migdałów

Sposób przyrządzenia:

Umyj ryż i namocz go na 2 godziny w wodzie, osącz. W szybkowarze zagotuj mleko, dodaj ryż i zamieszaj. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 12 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj khoya i cukier, gotuj około 5 – 7 minut. Podawaj posypane kardamonem i posiekanymi migdałami.

MATAR PANIR – PANIR Z GROSZKIEM

Składniki:

- 350 g zielonego groszku
- 200 g sera panir
- 2 średnie starte cebule
- 2 średnie posiekane pomidory
- 2,5 cm kawałek posiekanego imbiru
- ¼ łyżeczki chilli w proszku
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego i kolendry w proszku
- szczypta kurkumy
- kilka listków kolendry
- 4 łyżki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Panir pokrój w kostkę i lekko podsmaż. Na rozgrzanym w szybkowarze oleju zrumień cebule. Dodaj imbir i ¼ szklanki wody, następnie pomidory, przyprawy w proszku i sól. Smaż do momentu oddzielenie tłuszczu. Wrzuć groszek i smaż przez 2 minuty, po czym wlej pół szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Otwórz, dodaj panir, gotuj jeszcze 2 minuty i podawaj posypane posiekaną kolendrą.

MOGLAI BIRYANI – GULASZ MIĘSNY Z RYŻEM

Składniki:

- 450 g ryżu
- 500 g kurczaka lub baraniny
- 2 szklanki zsiadłego mleka
- 100 ml mleka
- 3 średnie pokrojone na plasterki cebule
- 2,5 cm kawałek imbiru
- 5 ząbków czosnku
- 5 zielonych chilli
- 4 czerwone chilli
- szczypta kurkumy
- 5 ziarenek kardamonu
- 5 kawałków cynamonu
- 5 goździków
- szczypta szafranu
- sok z 1 cytryny
- 50 g migdałów
- ¼ pęczka liści kolendry
- kilka listków mięty
- ¾ szklanki oleju
- 1 łyżka ghee (sklarowanego masła)
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Mięso umyj i pokrój na kawałki. Posiekaj listki kolendry i mięty. Utrzyj imbir, czosnek, zielone i czerwone chilli na pastę, natrzyj nią mięso i namocz w zsiadłym mleku na 1 ½ godziny.

Na rozgrzonym w szybkowarze oleju zrumień cebule, a potem wyjmij. Włóż mięso wraz ze zsiadłym mlekiem i smaż, dopóki nie oddzieli się tłuszcz. Dolej szklankę wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Wyjmij mięso i przyprawy, w zamian włóż ryż i wlej 3 szklanki wody. Ponownie zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 2 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Wyjmij ryż i wymieszaj z utłuczonymi goździkami, cynamonem, kardamonem, kurkumą, posiekanymi listkami mięty i kolendry, solą oraz migdałami. Dodaj sok z cytryny i dobrze wymieszaj. Rozpuść szafran w połowie mleka i wymieszaj z ryżem. W osobnej patelni układaj warstwy ryżu, mięsa i smażonej cebulki, do wyczerpania składników. Polej resztą mleka i ghee. Przykryj szczelną pokrywką i duś 30 min na małym ogniu. Podawaj gorące.

MURGH MUSALLAM – GULASZ Z KURCZAKA

Składniki A:

- 750 g kurczaka
- 1 szklanka kwaśnego mleka
- 5 cm kawałek imbiru
- 6 ząbków czosnku
- 2 zielone papryczki chilli
- ½ łyżeczki chilli w proszku
- ½ łyżeczki garam masala w proszku
- duża szczypta kurkumy
- sól do smaku

Składniki B:

- 3 duże cebule
- 5 cm kawałek imbiru
- 6 ząbków czosnku
- 6 goździków
- 6 ziarenek pieprzu
- 2,5 cm kawałek cynamonu
- 4 ziarenka kardamonu
- 6 migdałów
- ½ łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- ¼ łyżeczki garam masala w proszku
- ¾ szklanki oleju

Sposób przyrządzenia:

Składniki A. Kawałki kurczaka oczyść i ponakłuj widelcem. Zmiel lub utłucz w moździerzu wszystkie przyprawy i wymieszaj z kwaśnym mlekiem. Mieszką natrzyj kurczaka i odstaw na 2 – 3 godziny.

Składniki B. Na suchej patelni upiecz wszystkie przyprawy z wyjątkiem imbiru, chilli i garam masala. Podsmaż na tłuszczu posiekane cebule i czosnek, odłóż. Zmiel lub utłucz podpieczone przyprawy, imbir, migdały, smażone cebule i czosnek na pastę.

Na rozgrzanym w szybkowarze oleju zrumień kurczaka. Dodaj pastę ze składników B i smaż mieszając przez 2 minuty. Dodaj szklankę wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Otwórz i oprósź garam masala oraz chilli. Podawaj gorące.

PALAK PANIR – PANIR ZE SZPINAKIEM

Składniki:

- 350 g posiekanego szpinaku
- garść posiekanej kozieradki
- 200 g sera panir
- 1 średnia pokrojona na plasterki cebula
- 3 średnie posiekane pomidory
- 1 cm kawałek imbiru
- 5 ząbków czosnku
- ¼ łyżeczki chili w proszku
- ½ szklanki mleka
- ⅔ szklanki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Panir pokrój w kostkę i lekko podsmaż. Do szybkowaru włóż szpinak i kozieradkę, dolej ¼ szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i natychmiast uwolnij nagromadzoną parę. Odcedź wodę i zmiksuj szpinak z kozieradką. Na patelni rozgrzej olej i zrumień cebulę, dodaj imbir, czosnek i pomidory. Smaż kilka minut i dodaj szpinak. Po kolejnych kilku minutach dołóż panir, chilli, sól i dobrze wymieszaj. Na końcu dolej ⅓ szklanki mleka i gotuj na wolnym ogniu przez 2 minuty.

SAMBAR

Składniki:

- 150 g tuvar dal (odmiana grochu)
- 250 g bakłażana (lub innego warzywa)
- 30 g tamaryndowca
- 1 łyżka nasion musztardowca
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki nasion kozieradki
- szczypta asafetydy
- pół pęczka kolendry
- 1 łyżeczka oleju arachidowego
- sól do smaku

Składniki na sambar:

- ¼ orzecha kokosu (starty na wiórki)
- 5 czerwonych papryczek chilli
- ¼ łyżeczki nasion kozieradki
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 1 łyżeczka oleju arachidowego

Sposób przyrządzenia:

Umyj groch. Bakłażana pokrój w podłużne plastry. Namocz tamaryndowiec w 2 szklankach wody.

Na pastę sambar podgrzej na patelni łyżeczkę oleju arachidowego i podpiecz na złoto wiórki kokosowe, papryczki chilli oraz nasiona kolendry i kozieradki, po czym utłucz lub zmiel je na pastę. Posiekaj kolendrę.

W szybkowarze zagotuj 4 szklanki wody i dodaj groch. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz. Na osobnej patelni zagotuj wodę z tamaryndowca z bakłażanem, solą, kurkumą i pastą sambar, gotuj aż bakłażan będzie miękki. Dodaj ugotowany groch i trzymaj na małym ogniu przez 3 minuty. Dopraw olejem arachidowym,

nasionami musztardowca, asafetydą i nasionami kozieradki. Podawaj posypane kolendrą.

WARZYWNE PULAO

Składniki:

- 250 g ryżu
- 100 g zielonego groszku
- 2 średnie marchewki
- 50 g zielonej fasolki szparagowej
- 2 laski cynamonu
- 4 ziarenka kardamonu
- 6 goździków
- 2 listki laurowe
- ½ łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- ⅓ szklanki oleju
- sól do smaku

Sposób przyrządzenia:

Umyj ryż, namocz na pół godziny w wodzie i odsącz. Marchewki i fasolkę szparagową pokrój na 2,5 cm słupki.

W szybkowarze podsmaż na oleju cynamon, kardamon, goździki, listki laurowe i kmin. Po chwili dodaj warzywa i smaż przez 2 minuty. Dodaj ryż i sól, smaż kolejną minutę. Wlej 300 ml wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 3 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz i podawaj gorące.

PRZETWORY

·
·

DŻEM ŚLIWKOWY

Składniki:

- 500 g śliwek
- 2 szklanki cukru

Sposób przyrządzenia:

Śliwki przekrój na pół, ponakłuwaj skórkę widelcem i usuń pestki. Włóż śliwki do szybkowaru dolewając ½ szklanki wody. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 15 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i otwórz natychmiast po uwolnieniu nagromadzonej pary. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 4 minuty. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj cukier i zagotuj bez przykrywania, mieszając, aż cukier się rozpuści. Gotuj na dość dużym ogniu, mieszając od czasu do czasu, dopóki dżem nie zgęstnieje.

DŻEM Z SUSZONYCH MORELI

Składniki:

- 500 g suszonych moreli
- 1 ¼ kg cukru
- sok z 2 małych cytryn

Sposób przyrządzenia:

Namocz morele w 1 litrze wody na 48 godzin. Włóż morele razem z wodą do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 10 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, dodaj cukier i zagotuj bez przykrywania, mieszając, aż cukier się rozpuści. Gotuj na dość dużym ogniu, mieszając od czasu do czasu, dopóki dżem nie zgęstnieje.

Sosy

.

.

BIAŁY SOS

Składniki:

Płynny	Gęsty	Bardzo gęsty	
15 g 15 g 300 ml	30 g 30 g 300 ml	50 g 50 g 300 ml	mąki masła mleka sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

W rondelku rozpuść masło, mieszając dodawaj mąkę i podgrzewaj przez 3 minuty, uważając, aby masa się nie zrumieniła. Zestaw z ognia i energicznie mieszając wlewaj po trochu podgrzane mleko (lub bulion), tym razem uważając, by nie powstały grudki. Masa musi być gładka. Postaw z powrotem na ogniu, dopraw i mieszając zagotuj, gotuj 5 minut nie przerywając mieszania. Dzięki gotowaniu sos straci posmak surowej mąki.

Rodzaj użytego płynu można różnicować zależnie od dania. Do dań mięsnych można użyć pół na pół mleka i bulionu mięsnego, do dań rybnych pół na pół mleka i wywaru rybnego, do warzyw pół na pół mleka i bulionu warzywnego, do deserów natomiast, samego mleka lub mleka wymieszanego z wodą.

GĘSTY SOS Z BRANDY

Składniki:

- ½ szklanki masła
- ½ szklanki cukru pudru
- 2 łyżki brandy
- szczypta gałki muszkatołowej

Sposób przyrządzenia:

Utrzyj masło z cukrem na puszysty krem, dodaj brandy i dalej ubijaj. Domieszaj gałkę muszkatołową i schładzaj w lodówce przez około godzinę, aż zgęstnieje.

JUS – LIE

Składniki:

- 100 g kości i podrobów z kurczaka
- 2 łodygi selera
- 1 średnia cebula
- 1 średnia marchewka
- 1 listek laurowy
- szczypta tymianku
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 30 g pieczarek
- 1 łyżka oleju
- 500 ml bulionu
- sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

W szybkowarze podgrzej olej i przyrumień kości. Dodaj podroby, drobno pokrojone warzywa oraz przyprawy i smaż, aż też się ładnie przyrumienią. Następnie dodaj przecier pomidorowy i bulion. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 40 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia. Otwórz, wyjmij kości i dodaj mąkę kukurydzianą wymieszaną z odrobiną zimnej wody, mieszając gotuj, aż ponownie zawrze. Gotuj na małym ogniu przez 10 – 15 minut. Zmiksuj lub przetrzyj przez sito.

SOS CIEMNY

Składniki:

- 1 mała marchewka
- 2 średnie cebule
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 300 ml bulionu

Sposób przyrządzenia:

Na patelni rozpuść masło i przyrumień pokrojone warzywa. Dodaj mąkę i smaż, aż zbrązowieje. Odstaw z ognia i po trochu dolewaj bulion, stale mieszając. Postaw z powrotem na ogniu i gotuj powoli przez 30 minut. Zmiksuj lub przetrzyj przez sito i podgrzej.

SOS CUSTARD

Składniki:

- 1 łyżka kremu w proszku
- 30 g cukru pudru
- 300 ml mleka

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj krem w proszku z odrobiną zimnego mleka. Resztę mleka zagotuj w rondlu. Ciągłe mieszając, dolej mleko z kremem, a potem wysyp cukier. Gotuj, aż sos nieco zgęstnieje.

SOS HISZPAŃSKI

Składniki:

- 50 g masła
- 50 g chudego bekonu
- 30 g pieczarek
- 1 średnia marchewka
- 2 średnie cebule
- 3 łyżki mąki
- 150 ml zmiksowanych pomidorów z puszkii
- odrobina sherry (opcjonalnie)
- 500 ml bulionu
- bouquet garni (niewielki związany pęczek pietruszki, liścia laurowego i tymianku)
- sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Bekon i warzywa pokrój w drobną kostkę, podsmaż lekko na maśle. Dodaj mąkę i smaż na wolnym ogniu do zrumienienia. Dodaj pomidory, bulion, bouquet garni i przyprawy. Duś przez 30 minut. Przetrzyj przez sito lub zmiksuj, podgrzej i dodaj sherry.

SOS MARMOLADOWY

Składniki:

- 30 g marmolady
- 30 g cukru
- sok z ½ cytryny

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki włóż do rondelka, dolej 300 ml zimnej wody. Wymieszaj i gotuj, aż sos zredukuje objętość o ⅓.

SOS POMIDOROWY

Składniki:

- 2 duże pomidory
- 1 plasterek bekonu
- 15 g masła
- 1 mała marchewka
- 1 mała rzepka
- 1 mała cebula
- 1 łyżka mąki
- ¼ łyżeczki białego pieprzu
- 300 ml bulionu, sól

Sposób przyrządzenia:

Cebulę i pomidory pokrój na plasterki, marchew i rzepkę zetrzyj na tarce. Wszystkie składniki, z wyjątkiem mąki, włóż do szybkowaru. Zamknij szybkowar, doprowadź do pełnej mocy gotującej na dużym ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj 7 minut. Zdejmij szybkowar z ognia i pozostaw do powolnego ostygnięcia przed otwarciem. Sos zmiksuj lub przetrzyj przez sito, wymieszaj z mąką. Ponownie zagotuj i gotuj przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

SOS WANILIOWY

Składniki:

- 300 ml mleka
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 żółtka
- 3 krople esencji waniliowej

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj mąkę z odrobiną zimnego mleka. W osobnej miseczce wymieszaj żółtka z cukrem i esencją waniliową. W rondelku zagotuj pozostałe mleko,

powoli dodawaj mieszankę mąki, a potem żółtka, stale mieszając. Zmniejsz ogień i gotuj, aż sos zgęstnieje. Na końcu przetrzyj przez gęste sito.

BEEF STROGANOFF
CHILLI CON CARNE (10 porcji)
DUSZONY STEK
GOTOWANA WOŁOWINA Z KLUSECZKAMI
GULASZ PO WĘGIERSKU
GULASZ WOŁOWY (6 porcji)
GULASZ Z CIEŁĘCINY
KARBONADA PO FLAMANDZKU
(LES CARBONADES FLAMANDES)
KONSERWA Z WOŁOWINY (6 porcji)
OSSO BUCO
PIECZEŃ W GARNKU (6 porcji)
PIECZEŃ WOŁOWA
PIECZEŃ Z MARYNOWANEJ WOŁOWINY (6 porcji)
WENECKI GULASZ Z WOŁOWINY
WIOSENNE KLOPSIKI (6 porcji)
ZAPIEKANKA PASTERSKA (SHEPHERD'S PIE)
ŻEBERKA W SOSIE (4 porcje)
CZERWONA KAPUSTA
DUSZONA FASOLA
DUSZONA KAPUSTA
DUSZONE PORY
FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA NA PARZE
GOTOWANE ZIEMNIAKI (8 porcji)
GOTOWANY SELER
GULASZ Z CIECIERZYCY (8 porcji)
GULASZ ZIEMNIACZANY
KALAFIOR GOTOWANY NA PARZE

POMIDORY NADZIEWANE (4 porcje)
NADZIEWANE ZIELONE PAPRYCZKI (4 porcje)
PORY MORNAY
PUREE Z MARCHEWEK
PUREE Z ZIEMNIAKÓW
SZPINAK W JOGURCIE (2 porcje)
ZIEMNIAKI ANNY
ZIEMNIAKI LYONNAISE
CABINET PUDDING
(TRADYCYJNY DESER ANGIELSKI)
CYTRYNOWY KREM CUSTARD
DESER Z JABŁEK
KREM KARMELOWY
PUDDING ALBERTA
PUDDING BOŻONARODZENIOWY (WERSJA 1)
PUDDING BOŻONARODZENIOWY (WERSJA 2)
PUDDING IMBIROWY
PUDDING JABŁKOWO-DAKTYLOWY
PUDDING KANARYJSKI
PUDDING POMARAŃCZOWY
PUDDING Z MARMOLADĄ
SUFLET CZEKOLADOWY
Kuchnia chińska CHOW MEIN
CHOW MEIN
KURCZAK SŁODKO – KWAŚNY
KREWETKI SŁODKO – KWAŚNE
MAKARON PO CHIŃSKU
SMAŻONY RYŻ PO CHIŃSKU
ZUPA KUKURYDZIANO – JAJECZNA
ZUPA WONTON
ZUPA Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ
ALOO MATAR CURRY –

CURRY Z ZIEMNIAKÓW I GROCHU
CHAŁWA MARCHEWKOWA
CURRY Z KURCZAKA
DUM ALOO – POTRAWKA Z ZIEMNIAKÓW
KALAFIOR MASALA
KHEEMA KABABS – ORIENTALNE KOTLECICKI
KHEER – PUDDING MLECZNO – RYŻOWY
MATAR PANIR – PANIR Z GROSZKIEM
MOGLAI BIRYANI – GULASZ MIĘSNY Z RYŻEM
MURGH MUSALLAM – GULASZ Z KURCZAKA
PALAK PANIR – PANIR ZE SZPINAKIEM
SAMBAR
WARZYWNE PULAO
DŻEM ŚLIWKOWY
DŻEM Z SUSZONYCH MORELI
BIAŁY SOS
GĘSTY SOS Z BRANDY
JUS – LIE
SOS CIEMNY
SOS CUSTARD
SOS HISZPAŃSKI
SOS MARMOLADOWY
SOS POMIDOROWY
SOS WANILIOWY